Image not found https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfan

Image not found https://enfamilia.aeped.es/

Image not found https://enfamilia.aeped.es/

Emociones negativas y estrés

El **estrés** es una convención que engloba una amplia variedad de síntomas, signos y emociones que ejercen tensión sobre las estructuras mentales y biofísicas de las personas.

La percepción de emociones negativas, indeseadas o realmente agresivas, naturalmente causa tensiones que van a manifestarse en la vida de relación y también en la función básica del organismo.

¿Es normal el estrés en los niños?

Cuando se observa a los niños, desde el momento de nacimiento se pueden apreciar respuestas al estrés. El primer llanto, cuya función principal es abrir los pulmones para iniciar la respiración, se registra como una respuesta al estrés, al propio estrés de llegar a la vida. Durante las primeras etapas de la vida, el llanto es la expresión emocional más común de la respuesta a factores estresantes indeseados.

Abrazar y acunar al niño, darle un chupete, ponerle al pecho o cantarle una nana, es la respuesta aliviadora común cuando un niño llora. Se trata de paliar el estrés cualquiera que haya sido la contrariedad que lo haya motivado. El estrés es percibido como sufrimiento y debe mitigarse.

Sin embargo, de esa respuesta natural, en nuestra sociedad se ha progresado hacia la creación alrededor del niño de un universo absolutamente protegido y protector que le evite el más mínimo sufrimiento, real o percibido. Y al mismo tiempo, los adultos, las madres y los padres, se estresan terriblemente si les parece que su hijo está padeciendo algo que le obligue a llorar.

Nos estamos refiriendo a situaciones que puedan generar estrés de forma aguda, momentánea. Otra consideración merecería el padecimiento durante largo tiempo de contrariedades o agresiones. Y, además, sólo nos referimos al estrés que genera la vida normal, dejando para otra ocasión situaciones como el *síndrome de estrés postraumático* de los accidentes, agresiones o catástrofes.

Padres y pediatras deben entender que las emociones de carácter negativo, las frustraciones y las contrariedades son parte natural de la vida. Toda ella está llena de circunstancias y situaciones que uno quisiera evitar pero que naturalmente suceden y a menudo son inevitables.

Tanto más aún cuando a veces es necesario provocar esas emociones negativas en el proceso natural de la educación, como sucede cuando marcamos límites a la actividad o los deseos del niño. En la educación, que es un sistema de modificación de la conducta, más veces que al contrario, hay que decir que no. Que no a la actividad espontánea, que no a las peticiones, a los intereses momentáneos o los deseos inmoderados. □□□□□ eso no se dice, eso no se hace, eso no se toca…” dice Serrat en una de sus canciones.

Obviamente esas limitaciones pueden provocar frustración y, con ello, estrés.

Bienvenido sea, pues. Porque generar una cierta tensión concede valor a la propuesta, provoca una respuesta que puede reconducirse y, en cualquier caso, contribuye a la experiencia, elemento fundamental de la educación.

Podemos relajarnos y entender que las frustraciones habituales de la vida, aunque generen estrés, no van a acompañarse de □□□□□□□ □ que alteren la personalidad del niño en el futuro. La ausencia de límites, la gratificación acolchada continua, puede ser peor cuando diluye el desarrollo de la personalidad en un mundo amplio y vacío.

Nota: Durante un tiempo he dado en creer que la constante referencia a los □□□□□□□□ infantiles arranca de una mala traducción del título del clásico libro de Sigmund Freud □□□□ sueños □□ *Der Traum*, en alemán, por quienes no pasaron de la primera página. *Lost in translation.*

Artículo elaborado por la **Sociedad de Psiquiatría infantil de la Asociación Española de Pediatría**.

Artículo publicado el 22-12-2011, revisado por última vez el 30-4-2019

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la Asociación Española de Pediatría, está disponible bajo la licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/emociones-negativas-estres