

LOS CELOS INFANTILES

1. ORIGEN DE LOS CELOS INFANTILES

Son un comportamiento afectivo defectuoso a través del cual el niño expresa su temor a ser abandonado o a perder para siempre las figuras de apego. Los celos infantiles surgen ante las amenazas (erróneas o no) que el niño percibe respecto a la vinculación afectiva con su madre.

Los celos también pueden definirse como un estado subjetivo caracterizado por una sensación de frustración al creer que ya no somos correspondidos emocionalmente por las personas queridas (padres, parejas...) o, al menos, con la intensidad y frecuencia que deseamos o necesitamos.

Existen distintas situaciones que pueden provocar en el niño el temor a perder el afecto de los padres o el sentimiento de haberlo ya perdido. Cabe destacar:

- El nacimiento de un hermano: el recién nacido requiere una serie de cuidados y atención que hace perder al mayor parte de la que se le dedicaba a él; la conducta de la madre hacia los hijos cambia durante y después del embarazo, puede aparecer impaciente o fácil de enfadarse, estos cambios están asociados a la gestación y el niño hace responsable de ellos al bebé.

- Los favoritismos y preferencias de los padres: a veces abierta y otras solapadamente los padres manifiestan preferencias por uno de los hijos, lo que crea celos en los otros.

-La excesiva dependencia o necesidad de uno de los padres por parte del niño: normalmente de la madre, lo que desencadena celos hacia al otro progenitor por considerarle rival.

-El sentimiento de inseguridad y de inadaptación: el niño o la persona insegura frecuentemente envidia a los demás; estos sentimientos suelen ser el resultado de situaciones de ridículo en la infancia, de sentirse rechazado o bien criticado de forma severa. El alentar la competencia entre los hermanos favorece la presencia de los celos.

2. SÍNTOMAS Y MANIFESTACIONES DEL NIÑO CELOSO

Los indicadores de la presencia de celos en niños pueden ser muy variados y van desde la aparición de conductas de aislamiento, infelicidad y frustración (conductas internalizantes o dirigidas hacia uno mismo) a conductas disruptivas y agresivas dirigidas tanto a las personas objeto de envidia como hacia las figuras de apego. Dependiendo del temperamento del niño, su edad y circunstancias ambientales las manifestaciones celotípicas variarán entre los dos extremos propuestos pudiendo simultanear una combinación. En general, los niños celosos pueden manifestar algunas de las siguientes conductas:

- 1- Lloros frecuente sin motivo. Tristeza acompañada de manifestaciones verbales de no sentirse suficientemente querido.
- 2- Aparición de nuevas conductas (no presentes hasta la llegada de un hermano o ya superadas) normalmente desadaptadas con el simple motivo de llamar la atención de los padres (pipi en la cama, negarse a comer, agresividad injustificada hacia objetos o animales, comportamiento social anómalo, etc.).
- 3- Cambios en la expresión verbal y gestual. Vuelta a un lenguaje más infantil con presencia de gestos inmaduros como chuparse el dedo.
- 4- Alteraciones en los patrones de comida (menos apetito o más selectivo con los alimentos, rechazando platos antes preferidos o se le tiene que dar la comida) y sueño (insomnio, despertar nocturno, solicitar dormir con los padres, etc.)
- 5- Negativismo, terquedad, dificultad para obedecer. En los casos más extremos: oposicionismo, agresividad manifiesta y actitud desafiante hacia padres y compañeros.
- 6- Negar sistemáticamente los errores propios y culpabilizar a los otros de sus problemas o actitudes (en especial al hermano objeto de celos).

Otras manifestaciones también podrían ser:

- Aislamiento social
- Lloriqueos desproporcionados
- Mutismos (negación voluntaria a hablar)
- Enuresis
- Vómitos

3. EDAD DE COMIENZO DE LOS CELOS INFANTILES

La mayoría de los investigadores afirman que los celos infantiles no aparecen antes del primer año y medio de la vida, (18 meses) prolongándose durante toda la primera infancia hasta alrededor de los siete años.

La mayor frecuencia de la incidencia suele acontecer a los 18 meses de edad. Esta etapa evolutiva es especialmente importante por cuanto en ella acontece el desarrollo de ciertas habilidades que incrementan la autonomía comportamental y personal del niño.

A los 18 meses el desarrollo cognitivo es más que suficiente para hacerse cargo de su posición afectiva en el ámbito de la propia familia. El egocentrismo propio del periodo senso-motor ha sido superado por el egocentrismo cognitivo, capaz ya de asumir las primeras diferenciaciones del propio yo. A los 18 meses ya ha aparecido la marcha y el control de esfínteres, se dispone de un mínimo de lenguaje socializado y las

estructuras cognitivas permiten la interacción con otros sujetos de la misma y distinta edad.

La estructura del yo infantil en esta etapa es todavía demasiado débil, como para que su autoevaluación sea suficiente. Esto quiere decir que la autoestima y el desarrollo infantil dependerán en esta etapa de los afectos, alabanzas y manifestaciones de aprobación que el niño recibe, tanto de sus padres como de quienes significan una imagen vicaria de aquellos familiares, profesores y amigos.

Lo más frecuente es que el nacimiento de un nuevo hermano sea el factor desencadenante del comportamiento celoso, aunque en ocasiones los celos pueden aparecer sin estar vinculados a este factor.

Hay casos, menos frecuentes, en los que la conducta celosa puede aparecer en el hermano menor de edad. En este caso los celos surgen porque entre ambos hermanos hay una relación de rivalidad; estudiemos algunos casos:

- El hecho de que se suela delegar en el hermano mayor la autoridad de los padres, para que la ejerza sobre el hijo más pequeño. Lo que hace disparar en el hermano pequeño sentimientos de rebeldía.
- Esta delegación de autoridad de los padres en el hermano mayor, es vivida por el hermano pequeño como una demostración de que éstos le tienen a aquél un afecto mayor, por lo que surge la envidia en el hermano pequeño.
- Los celos del hermano pequeño surgen por una admiración de las habilidades y capacidades del hermano mayor, así como los supuestos privilegios con los que los padres parecen tratarles.

Los celos aparecen en el hijo mayor respecto del más pequeño porque el hijo mayor tiene mucho más que perder que el hijo pequeño (lo que significaría sentirse destronado por un intruso)

Por otra parte para poder establecer esa rivalidad competitiva entre hermanos por el afecto de los padres, es necesario que el niño tenga un desarrollo cognitivo, suficientemente capaz para darse cuenta de cual es su posición en el marco de referencias afectivas de la familia, y hasta que punto ha podido ser desalojada de ella por la llegada del hermano.

4. RIVALIDAD, ENVIDIA Y CELOS

La rivalidad entre hermanos no debe confundirse con los celos, la rivalidad es uno de los modos más frecuentes de comportamiento entre hermanos, no es un comportamiento constante, sino variable, hay etapas en que los hermanos discuten más y pelean, otras apenas intercambian peleas o conflictos.

Muchas son las causas que pueden disparar los celos. En la infancia es habitual la aparición de celos tras el nacimiento de un hermanito. En cierto modo, el niño se protege y reclama seguir teniendo la misma atención que se le dispensaba antes y que ahora tiene que ser compartida. Por tanto, puede tener un cierto valor adaptativo. No obstante, en muchas ocasiones, la respuesta de celos es exagerada, prolongada en el

tiempo y cursa con gran malestar y deterioro en las relaciones familiares. Es, en estos casos, cuando la ayuda profesional es imprescindible

Los celos infantiles se consideran un fenómeno universal, todos los niños los sienten cuando nace un hermanito. Su intensidad y duración depende de varios factores, pero sin duda el más importante es la manera de cómo lo manejan los padres.

La edad de comienzo se sitúa alrededor del año y medio y suele durar aproximadamente hasta los siete. Lo más común es que se den del hermano mayor hacia el menor, pero también puede ocurrir al revés, del niño menor hacia el mayor. Esto se da principalmente por dos razones:

1- El que se delegue en el hermano mayor la autoridad de los padres para que la ejerza sobre el hijo más pequeño, lo que puede disparar la rebeldía en el hermano menor.

2- Esa delegación de autoridad, el menor la interpreta como una demostración de que éstos le tienen a mayor un afecto más grande al hermano mayor. Desde luego que también aparecerían si se diera una preferencia clara y manifiesta hacia el primogénito, tal y como ocurre en numerosas ocasiones.

Para que se den los celos es preciso que antes el niño haya experimentado el cariño de otra persona, pues lo que realmente teme es la pérdida de ese afecto, en cambio, en la envidia lo que experimenta el niño es el deseo de llegar a tener lo que precisamente tienen otros y a él le falta.

El término envidia viene de la palabra latina invidia, que significa mirar con malos ojos, desde la perspectiva psicológica podemos distinguir en la envidia los siguientes procesos:

- Un proceso perceptivo, consistente en observar y atender a ciertos componentes de los demás.

- Un proceso emocional, caracterizado por el resurgir de un sentimiento de tristeza ante las valoraciones positivas que del otro ha hecho.

- Un proceso cognitivo, donde se atribuyen intencionalidades erróneas al envidiado, se distorsiona toda la información senso-perceptiva que se ha obtenido tergiversándola al interpretar desde el propio egocentrismo cognitivo, y se acaba por concluir un error, que el bien observado en el envidiado disminuye el propio valor.

El modo de proceder del envidioso comporta numerosos cambios psicofisiológicos, por eso la envidia va acompañada de otros sentimientos como la indignación, la hostilidad, la agresividad, el resentimiento y la cólera.

En la envidia, la amenaza contra la autoestima nace de la percepción – muchas veces falsa- de que otras personas son superiores al envidioso en lo que se refiere a posesiones, éxito social y realización personal.

5. CELOS INFANTILES FRECUENTES

Lo más común son los celos que surgen cuando nace otro hermano, quien es el nuevo niño en quien se centra toda la atención de los padres y de la familia; pero también

existen los celos hacia los hermanos mayores, en ambos casos lo más importante es la intervención oportuna de los padres, son ellos quienes orientará las conductas de sus hijos.

- Celos del hermano mayor

Cuando nace un nuevo integrante en la familia es común y de alguna manera justificable los celos del hermano mayor pues habrá muchos cambios en su entorno, la madre deberá dedicar más cuidados y atención al recién nacido, estará más ocupada, los familiares enfocarán su atención en el nuevo bebé, en algunos casos se requerirá o confiará los cuidados de otra persona ajena a la familia. Como consecuencia el niño puede manifestar conductas particulares, desde las agresivas hasta las regresivas, como por ejemplo, tratar de hacerse el bebé para captar nuevamente la atención de sus padres.

Ante estos hechos, los castigos no resolverán la situación, por el contrario, confirmarán los temores y amenazas del niño. Lo más prudente es hacerle sentir que él como hermano mayor, tiene sus particularidades, que es único y se le aprecia por lo que es, la idea es darle mayor confianza en sí mismo, mostrarle afecto, decirle cuanto lo queremos y también hacerlo participe de alguno de los cuidados del bebé con supervisión, esto hará que se sienta importante y supere sus sentimientos de inseguridad y hostilidad.

- Celos en los hermanos menores

Los celos que existen entre los hermanos no es algo que se debe ignorar, tampoco considerarse como algo malo y prohibido, estos sentimientos surgen de manera espontánea y lo mejor es aceptarlos y aprender a superarlos. Siempre es más saludable expresar los sentimientos, el problema es cuando el niño no lo manifiesta, parece tranquilo, dócil, pero hay que tener cuidado porque la hostilidad puede llevarla por dentro creando así una personalidad ensimismada y con baja autoestima.

Existen características comunes en las familias, por ello para comprender mejor los sentimientos de celos que surgen entre hermanos, veamos las características más comunes que existen:

El hijo mayor, frecuentemente carga con todas las expectativas familiares, asumiendo que debe cumplir bien su rol. Por eso en general, los hijos mayores son responsables, meticulosos, sobre-exigidos y autoexigentes. Cada uno de sus logros es ampliamente celebrado y comentado.

El hijo menor, en cambio los menores son queridos por ser lo que son: "benjamines". Las madres muchas veces confiesan tratarlos con menos presión, sin exigir mucho de ellos, En efecto, cuando llega un hijo luego de varios otros, la mamá ya no está apurada en sacarle los pañales, en que hable o camine. Ya no existe la ansiedad como padres primerizos, pues ya han aprendido, el menor crece lleno de afecto y en un ambiente de libertad, sintiendo el amor incondicional de sus papás, seguro de sí mismo.

El hijo segundo o el del medio es el que optará por competir con el mayor, querrá superarlo y se sentirá disminuido si no logra, pues no tiene la madurez ni la edad del

mayor. Por otro lado, también puede tomar la actitud de comportarse como un bebé, tratará de llamar la atención de los padres y si éstos no actúan de manera adecuada el niño se sentirá desplazado, con envidia de la atención centrada en los logros del mayor y las gracias del menor.

¿Qué hacer? :

- Si uno de los hermanos mayores se comporta como el más pequeño: Está buscando su atención, compéndalo, no lo castigue ni lo juzgue. Lo mejor que puede hacer es hablar con él y decirle que lo quiere por sus cualidades propias, que ser el hermano mayor tiene sus ventajas, no necesita ser más pequeño, siempre tendrá el cariño de los padres.
- Si se pelean: Si se trata de un juguete, lo mejor será quitar el juguete y guardarlo hasta que aprendan a compartirlo. Si sabemos quien empezó el pleito lo mejor será hablar a solas con él, sobre su comportamiento dejando en claro que siempre tendrá el cariño y la atención de los padres y que no necesita pelear con su hermano.
- Si el hermano mayor agrede al nuevo bebé: Hay que hablar con él, decirle que no hay que lastimar a su hermano, aliéntelo a hablar sobre sus sentimientos conflictivos hacia el bebé. Sugiera un comportamiento alternativo: "Cuando estés enojado con el bebé, no le hagas daño, ven conmigo y te daré un gran abrazo.

6. ORIENTACIONES Y PAUTAS DE INTERVENCIÓN

- Escuchar al niño, permitiendo la expresión de sus emociones. Hacerle ver que se le comprende aunque también le digamos que sus sentimientos son exagerados.
- Ignorar las conductas inadecuadas, no centrarse especialmente en ellas. Es preferible eso a regañarle muy a menudo, ya que esto podría reforzar su idea de que ha perdido el cariño de sus padres.
- Estar atentos para reforzar las mínimas conductas adecuadas. En una época en que el niño busca la atención de los mayores, será mejor que lo haga por lo adecuado, con lo que también mejorará su autoestima.
- Darle pequeñas responsabilidades en el cuidado del hermano pequeño.
- Favorecer el contacto con sus iguales. Además de las ventajas de la socialización, podrá salir en algunos momentos de la situación que le crea malestar
- Aceptar también las expresiones negativas que el niño desarrolla (rabietas, dependencia, etc.)
- Pasar momentos exclusivamente con el niño, participando en sus juegos y entretenimientos, que note que le queremos y le escuchamos.
- Hablarle de cómo te llevabas con tus hermanos cuando eras pequeño le puede servir para entender mejor su situación actual.

-Permitirles y enseñarles a resolver los conflictos entre los hermanos. Cuando tienen un conflicto es tarea de los niños el ponerse de acuerdo. No meterse en sus chismes, sino decirles: 'para jugar juntos debéis poneros de acuerdo'. Si no consiguen resolver el conflicto, no darle la razón sólo a uno de ellos, sino tratarlos por igual.

-Cuando el niño pequeño molesta o rompe cosas del mayor, no disculparle porque es pequeño, enseñarle a asumir también su responsabilidad.

-No hay que olvidar que las reglas y los privilegios no pueden ser igual para todos los hermanos, sino en función de la edad de los niños. Así, un niño mayor puede acostarse más tarde, pero también asumir en alguna tarea mayor responsabilidad.

-Evitar hacer comparaciones entre los hijos, hacerles ver que son únicos e irrepetibles.

Es bueno preparar al niño ante la llegada de un hermanito. Aunque esto no evita los celos, puede disminuirlos, sobre todo si desde antes del nacimiento se le va haciendo ver que a él se le seguirá queriendo igual. Hay que tener en cuenta que a menor diferencia de edad entre los hermanos, el niño mayor va a notar más el cambio. Cuando hay una diferencia de más de tres años, el hermano mayor pasa menos tiempo en casa, con lo que el cambio será menos acusado.

-Darle pequeñas responsabilidades en las tareas de acogida, de modo que con la cooperación disminuya la rivalidad.

-El sentimiento de inseguridad y de inadaptación: el niño o la persona insegura frecuentemente envidia a los demás; estos sentimientos suelen ser el resultado de situaciones de ridículo en la infancia, de sentirse rechazado o bien criticado de forma severa. El alentar la competencia entre los hermanos favorece la presencia de los celos.

7. BIBLIOGRAFIA

AAVV (2004): El Sueño en la Infancia. Paidotribo. Barcelona.

PIAGET, J. (1973): Psicología de la Inteligencia. Crítica. Barcelona.

MARCHESI, A, PALACIOS, J, COLL, C (1990): Desarrollo Psicológico y Educación. Editorial Alianza. Madrid.