

Acompañamiento Emocional en la Infancia

Verónica Parro

Por qué y para qué es importante?

Para que exista un desarrollo sano en niños y niñas, es importante que haya un equilibrio entre cuatro elementos: Las sensaciones, las emociones, los pensamientos y las acciones.

Las sensaciones son percepciones corporales que recibimos a través de los sentidos.

Las emociones son cambios en el estado de ánimo como consecuencia de algún estímulo o sensación.

Los pensamientos son las ideas sobre nosotros mismos, los demás y el mundo.

Las acciones son los comportamientos que llevamos a cabo como respuesta a los diferentes estímulos o situaciones que hay, tanto en el exterior como en nuestro interior.

Qué es una emoción y qué nos suele ocurrir con ellas?

Etimológicamente la palabra emoción significa “movimiento hacia”. Por tanto, las emociones nos preparan para la acción y vienen cargadas de información tanto del interior de la persona como del exterior.

Es muy importante ser conscientes de ellas, de lo que nos hacen sentir, lo que nos decimos cuando las sentimos y las acciones que llevamos a cabo.

Es habitual no haber recibido una sana educación emocional en nuestra infancia, lo cual nos dificulta el hecho de acompañar las emociones de nuestras criaturas, puesto que no sabemos tan siquiera acompañarnos a nosotras mismas en ello. No nos han enseñado.

Los niños y niñas necesitan que les ayudemos a regular sus emociones. Este proceso se llama heterorregulación, y da paso a lo que después será la autorregulación en la propia persona.

Para poder ayudar a nuestras criaturas a regular sus emociones, es interesante que lxs adultxs hagamos un proceso de educación emocional y reeducación personal. De este modo, y teniendo información sobre cómo funcionan las emociones, y cómo funcionamos nosotrxs en particular, podremos acompañar y heteroregular a la criatura en su propio proceso, sin que el nuestro interfiera con el suyo.

Características de las emociones

- 1- Ocurren irremediamente: No podemos evitar sentir el miedo, la alegría o la tristeza. Podemos controlar la conducta, pero jamás la emoción.
- 2- Reacciones involuntarias: Se producen de manera automática e inconsciente. Es por ello que son reacciones y no respuestas, que serían conscientes y controladas.
- 3- Subjetivas: Todos tenemos emociones, pero a cada uno nos las despertarán cosas o situaciones diferentes.
- 4- Se dan como respuesta al exterior o interior: Pueden darse por algo que está sucediendo en el momento o por algo que estamos recordando.
- 5- Son intensas y de corta duración.
- 6- Se acompañan de sensaciones corporales, pensamientos y acciones.
- 7- Son necesarias para la supervivencia, ya que nos protegen de determinadas situaciones que podrían conllevar peligros.
- 8- Son contagiosas
- 9- Nos invitan a aproximarnos o a la defensa. La tristeza nos invita a retirarnos y a reflexionar; la alegría a compartir, la rabia nos incita a la lucha, y así con todas las emociones, nos llevan hacia un movimiento en concreto.

Emoción, sentimiento, afecto y estado de ánimo.

Las emociones, sentimientos, el afecto y el estado de ánimo son conceptos diferentes.

Los sentimientos son conscientes e implican el pensamiento. Además pueden durar mucho más, a diferencia de las emociones que son de corta duración.

Podríamos decir que el sentimiento es la suma de la emoción más el pensamiento.

Algunos sentimientos pueden ser el de frustración, que sería la rabia (emoción) más el pensamiento que sería “No puedo mostrar”; el sentimiento de impotencia que sería el miedo (emoción) más el pensamiento de “yo no puedo hacer nada para cambiar cierta situación”.

El afecto es un concepto global que implica que algo sea agradable o desagradable.

El estado de ánimo sería un concepto más alargado en el tiempo, con un matiz más positivo o más desanimado.

Las Emociones Básicas

Miedo

Emoción de defensa

Tiene como objetivo evitar o escapar de aquella persona o situación que está siendo desagradable para nosotros. La respuesta que solemos llevar a cabo es la huida. Las emociones son subjetivas por tanto no todos los miedos que tenemos son compartidos por todas las personas.

Respuesta corporal: Tensión corporal y aumento del ritmo cardiaco.

Rabia

Emoción de defensa

También conocida como ira o enfado. Su meta es la superación de obstáculos, por lo que la acción suele ser generalmente el ataque. La rabia da fuerza para superar obstáculos.

Respuesta corporal: La expresión de la rabia lleva al cuerpo a mostrarse tenso, apretar las mandíbulas, enseñar los dientes... Esto es algo que ocurre en otros mamíferos y en todas las culturas.

Tristeza

Emoción de defensa

Tiene como objetivo parar durante un tiempo para asimilar y aceptar una pérdida. Generalmente la tristeza nos invita al aislamiento a tumbarnos en la cama para poder reflexionar sobre lo ocurrido. El llanto es importante para transitar esta emoción.

Respuesta corporal: El cuerpo está contraído y hacemos movimientos lentos.

Amor

Emoción de Aproximación

El amor nos incita a acercarnos de una manera más íntima que las otras emociones de aproximación de las que hablaremos. Es una emoción universal que compartimos con un grupo reducido de personas. Nos acerca a nuestra familia, amigos, pareja, y está íntimamente relacionada con el apego.

Respuesta corporal: El cuerpo está relajado.

Alegría

Emoción de Aproximación

Una de las funciones más importantes de la alegría es aportar ánimo e invitarme a relacionarme con los demás para compartir con ellos un buen momento. Cuando nos sentimos alegres aumentan las ganas de juntarnos con otras personas para compartir la alegría. Nos permite acercarnos a otros grupos de personas más allá de nuestros familiares y amigos.

Respuesta corporal: El cuerpo está expandido.

Curiosidad

Emoción de Aproximación

Todos los bebés vienen al mundo con la capacidad innata de explorar el ambiente y las personas que les rodean. También es conocida como la emoción de sorpresa. La curiosidad nos permite explorar, descubrir y nos hace evolucionar. Nos impulsa a conocer otros grupos, culturas, países, etc.

Es la emoción que está detrás de la automotivación y la acción.

Vergüenza

Es una emoción secundaria

Es una emoción especial, ya que no es básica porque o venimos a esta mundo con ella de serie. Pero es muy importante.

Se desarrolla sobre los 2 años y medio.

El objetivo es alcanzar una buena opinión de nosotros mismos en cada uno de los contextos donde nos desarrollamos .

La vergüenza nos lleva a la inhibición y la evitación de determinados contextos por el miedo a que los demás piensen negativamente de mi o hacer el ridículo.

Es la base de la autoestima y el autoconcepto.

Respuesta corporal: Huida, nos hacemos pequeños, cabeza hacia abajo.

Cómo Acompañar las Emociones

Fases

- 1- Conocer cuáles son las emociones básicas y para qué sirven: Hemos nombrado un modelo de emociones básicas, pero los autores difieren en el número de emociones básicas que se presentan en el ser humano.
- 2- Reconocer las emociones en nosotros mismos y en los demás: De esta manera podremos acompañar a las criaturas de una manera más sana ,y nos será más fácil relacionarnos con los demás y con el mundo.
- 3- Legitimar las emociones: Aceptar y permitir la expresión de dicha emoción. Las emociones son verdaderas y auténticas para las personas que las están viviendo o expresando. No podemos ni debemos intentar cambiar las emociones, todo lo que sentimos es legítimo. Para crear una relación de apego seguro entre dos personas, es fundamental que se acepte y no se juzgue lo que la otra persona está sintiendo.
- 4- Aprender a regular las emociones: Una cosa es aceptar la emoción, pero no siempre podemos dar rienda suelta a lo que sentimos. Debemos regularlo. ES importante aprender a manejarlas de forma que no nos lleve a consecuencias desagradables o problemas. Dos pilares básicos de la regulación emocional son la tolerancia a la frustración y el autocontrol.

Es importante que ayudemos y acompañemos a nuestras criaturas a regular sus emociones. Debemos cuidar sus estados emocionales de manera que les lleve a un buen entendimiento de ellxs mismos. A esto se le conoce con el nombre de heterorregulación. A medida que les vamos explicando cómo pueden ir regulando sus propias emociones, ellos van generando sus propios recursos, hasta que están preparados para autorregularse.

Para que lxs peques sepan autorregularse han tenido que pasar previamente por que nosotros les hayamos enseñado a conocer las emociones , reconocerlas en ellos y en los demás a legitimarlas y regularlas.

Los adultos podemos utilizar diferentes estrategias para autorregularnos y a partir de ahí enseñarselas a nuestras criaturas. Por ejemplo: Es importante la autoobservación, observar cómo nos estamos sintiendo, que sensaciones físicas aparecen en mi cuerpo, que palabras me estoy diciendo en determinados contextos; darnos autoinstrucciones: sería decirnos qué tenemos que hacer y con qué objetivo cuando estamos en una situación en concreto, de esta manera nos enfocamos y la parte mental ayuda a que no nos dejemos llevar o atrapar por la emoción; también autoevaluarnos: una vez hecha una tarea describimos cómo ha sido realizada y cómo valoro lo que he hecho.

5- Reflexionar sobre la emoción que estoy sintiendo: Cuando pensamos sobre lo que estamos sintiendo y reflexionamos también sobre lo que siente otra persona podremos actuar de una manera más adecuada, disfrutaremos más de las relaciones que creamos y evitaremos conflictos. Una de las maneras más sencillas que tenemos de acompañar a los niños en esta mentalización es a través de los cuentos. El niño está infiriendo lo que los personajes del cuento sienten, notan, piensan y hacen.

6- Actuar las emociones de manera adaptativa: Si nos dejamos llevar por las emociones podemos experimentar repercusiones negativas para nosotros. Cuando somos conscientes de los cuatro elementos de los que nos hemos ido hablando, las sensaciones, las emociones, los pensamientos y las acciones tenemos más posibilidades de que las cosas salgan de una manera más acertada.

7- Establecer una historia o narrativa: Poner palabras, contarme a mí mismo o a la criatura lo que ha ocurrido. De tal manera que con esa narración comprenda lo que ha sentido, notado, pensado y hecho. El objetivo es transformar esta experiencia en aprendizaje. Al nombrar todos estos elementos el niño se va haciendo consciente y poco a poco se va integrando la comprensión de uno mismo y de los demás. Cuantas más veces se explica un hecho traumático más posibilidades tiene la persona de integrarlo en su historia personal.

Claves cuando le pasa algo a una criatura

1- Observar sin anticiparnos.

2- Cuidar y dar soporte amoroso y respetuoso.

3- Poner palabras a lo obvio, si vimos que se cayó, por ejemplo “Vi cómo caíste al suelo”

4- Si la criatura está llorando no interferimos en su llanto. Lo validamos. Podemos poner alguna palabra, pocas es mejor. Podemos decir “Imagino que te has hecho daño y te has asustado” Lo importante es que la criatura se sienta acompañada durante el tiempo que necesite llorar de la manera más respetuosa posible.

5- Cuando se sienta preparadx para hablar le preguntamos cómo está y validamos lo que siente.

6- Después ayuda describir de manera objetiva lo que ha ocurrido. Nombrar lo obvio y preguntar si podemos hacer algo para que se sienta mejor. Ejemplo: “Ibas corriendo y tropezaste con una juguete que había en el suelo. Caíste al suelo y pusiste las manos. Con el golpe te hiciste una herida en la rodilla. Quieres que pongamos un poco de agua?”

6- Es importante que observemos cómo nos estamos sintiendo nosotras mientras acompañamos, ya que la emoción de la criatura puede despertar cosas propias, emociones o situaciones que se reviven y nos conectan con algo interno. Aquí la clave es ser conscientes y respirar hondo.

Claves cuando hay un conflicto entre dos criaturas

- 1- Lo más importante es no dejar que se hagan daño. Cuidar la integridad de las criaturas. Si vemos que se están pegando inmediatamente nos ponemos en medio o paramos el golpe.
- 2- Observar cómo están en ese momento cada una y si alguno de los dos necesita una atención urgente por la razón que sea. Si está desbordado y necesita que lo contengan por ejemplo, que lo cojan o le den un abrazo.
- 3 - Cada situación de conflicto entre dos criaturas es única y aquí debe actuar el sentido común y la creatividad de la persona que lo acompaña. No hay una norma general.
- 4- Preguntar a cada parte cómo se encuentran y ver si pueden poner palabras en ese momento o necesitan un tiempo para transitar la emoción intensa que están sintiendo.
- 5- A veces ayuda que nombremos lo que hemos visto de manera objetiva, lo obvio. “Vi que estabas tirando del pelo a Emma y que Emma te mordió” Dejar que cada parte pueda poner sus propias palabras.
- 6- Si no pueden les ayudamos a expresar la emoción, la tristeza, la rabia o el miedo que están experimentando. Y a que les puedan decir a la otra parte lo que no les ha gustado y lo que están sintiendo. Legitimar las emociones de cada parte, pero no las acciones llevadas a cabo.
- 7 - Les damos claves para cuando se encuentren en situaciones de este tipo, les animamos a pedir ayuda cuando lo necesiten.

Bibliografía

“Educación Emocional y Apego” de Rafa Guerrero.

“Las cuatro emociones básicas” de Marcelo Antoni.

“Aprender a Vivir con niños” de Rebeca Wild.

“Cambiar la educación para cambiar el mundo” de Claudio Naranjo.

“Ventanas a nuestros niños” de Violeta Oaklander.

“Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen” de Adele Faber y Elaine Mazlish

