



La criança com a base de la Salut Mental

RESUMEN DE LA CONFERENCIA:

LA EDUCACION EMOCIONAL EN LA ETAPA 0-3

Begoña Ibarrola

Psicóloga, escritora y musicoterapeuta. Experta en educación emocional, diseña programas para el desarrollo de la inteligencia emocional en educación infantil. Formadora de profesorado y familia.

begoibarrola@gmail.com

El desarrollo infantil integral suele definirse a través de los cambios que los niños atraviesan en todas sus dimensiones como persona, física, cognitiva, emocional y social, y que les prepara para una vida autónoma y plena.

Solemos encontrar abundante literatura sobre la mayoría de éstos aspectos del desarrollo sobre todo cognitivo y físico, sin embargo es menos habitual contar con información sobre el desarrollo emocional, elemento clave para un buen equilibrio y salud tanto física como mental.

Resulta clara la **conexión entre desarrollo emotivo, cognitivo y social**, y queda también demostrado que, a medida que avanza el desarrollo de los niños, sus reacciones emocionales se van haciendo cada vez más complejas tanto en su génesis como en sus sistemas de expresión y en la creciente conciencia que las acompaña.

En palabras de Palou: "Hablar de desarrollo emocional de niños y niñas es impensable sin hablar de desarrollo emocional de padres y madres, en primer término; en segundo término, pero no menos importante, de todo el mundo de relación y de cultura afectiva al que la criatura tiene acceso y del que recibe significados desde que nace"

El desarrollo emocional o afectivo se refiere al proceso por el cual el niño construye su identidad, su autoestima, su seguridad y la confianza en sí mismo y en el mundo que lo rodea, a través de las interacciones que establece con sus pares significativos, ubicándose a sí mismo como una persona única y distinta. A través de este proceso el niño puede distinguir las emociones, identificarlas, manejarlas, expresarlas y controlarlas. Es un proceso complejo que involucra tanto los aspectos conscientes como los inconscientes.

Conocer qué es lo esperable en el desarrollo de un niño hasta los tres años es fundamental. Nos permite acompañarlo, observarlo, respetando el tiempo individual que cada uno necesita para crecer. Pero también permite adquirir criterios de alarma cuando el desarrollo queda obstaculizado.

Es por ello muy importante conocer los hitos en el desarrollo emocional, qué aspectos son esperables y qué necesidades emocionales tienen un niño pequeño para estar en disposición de detectar cualquier dificultad o problema en este ámbito con el fin de poder intervenir de la forma más rápida y eficaz, dentro de un proceso de prevención y detección temprana.

EL DESARROLLO EMOCIONAL DE 0 A 3 AÑOS

0 a 12 MESES:

“La educación de las emociones empieza en la cuna, incluso antes de nacer”

Al nacer el bebé está indefenso y totalmente dependiente del entorno que le rodea, el cual le presta la ayuda que requiere para cubrir sus necesidades básicas. Entre estas necesidades básicas que precisa el niño/a, destacamos:

- La protección de los peligros contra la vida y la salud.
- Los cuidados básicos como la alimentación, higiene, sueño, etc.
- El establecimiento de vínculos afectivos con algunos adultos.
- La exploración de su entorno físico y social.
- El juego, con objetos y personas.

La capacidad para responder emotivamente ya se encuentra presente en los recién nacidos y la primera señal de conducta emotiva es la excitación general, debido a una fuerte estimulación. Sin embargo, al nacer, el pequeño no muestra respuestas bien definidas que se puedan identificar. Antes de que pase el período del neonato, la **excitación general** del recién nacido de diferencia en reacciones sencillas que surgieren **placer y desagrado**. Las respuestas desagradables se pueden obtener modificando la posición del bebé, produciendo ruidos fuertes y repentinos, impidiéndole los movimientos. Esos estímulos provocan llanto y actividad masiva. Por otra parte, las respuestas agradables se ponen de manifiesto cuando el bebé mama.

Parece evidente que el niño en su interacción con el mundo exterior, dista mucho de ser pasivo. Es decir, los bebés desde los primeros meses de vida entran a formar parte activa de un mundo físico y social, mostrando un **tono emocional** diferente en función de los estímulos con los que están interactuando.

Los tres primeros meses sus reacciones emocionales cuando se siente bien o mal son exageradas: llanto o reacciones positivas y sonrisas. En un principio el llanto y el grito son una **descarga**, luego pasarán a convertirse en **elementos de comunicación**, con intencionalidad, pues se da cuenta de que sus gritos le proporcionan la satisfacción de sus necesidades. Más tarde incorporará gestos y luego palabras.

A partir de los **4-5 meses** aparece la **rabia y el disgusto**, respondiendo cada vez más a las caras y a la voz, puesto que a partir de las diez semanas son capaces de distinguir las caras de alegría, tristeza y enfado, así como de imitarlas.

A partir de los **6-7 meses** reacciona ante lo desconocido con cierta **tensión y miedo**. Dado que el niño de esta edad ya es capaz de retener en la memoria objetos y personas, se alegrará al ver «caras» conocidas, y, de forma complementaria, sentirá **miedo** ante la presencia de **adultos extraños**.

Con todo ello, el miedo y ansiedad que manifiestan ante la separación temporal, generalmente de la madre o adulto con quien haya establecido un vínculo afectivo básico, es uno de los principales problemas emocionales que los niños y niñas afrontan cuando tienen entre siete y diez meses, edad en que ya perciben esa separación.

Esta ansiedad de separación será más o menos acusada según el conocimiento que tengan el niño de la persona que se queda a su cuidado (hermano, otro familiar, canguro, etc.) y, sobre todo, de la calidad del vínculo que haya establecido con el adulto/s a su cuidado, siendo los miedos y ansiedades más acusados cuanto menos reforzado sea el vínculo afectivo.

La activación del sistema de **miedo** depende de la evaluación que el niño realice de la situación. Los aspectos que resultan relevantes para este proceso evaluativo son diversos, incluyendo factores tanto **individuales como contextuales**.

Los niños, a partir de los **8 meses** aproximadamente, empiezan a tener un certero sentido de la **broma**. Hacen payasadas en presencia de los adultos para diversión de éstos, inician acciones que les han sido prohibidas jugando "a ver qué reacción provocan", hacen ademán de dar algo y retirar súbitamente lo que se les ofrece

Todo esto puede parecer trivial pero **ser reconocido como interlocutor** es básico en el proceso constitutivo de la persona humana. Los niños no sólo necesitan ser atendidos en sus necesidades primarias de alimentación y

cuidados de todo tipo; necesitan ser también destinatarios de actos comunicativos que ellos solicitan insistentemente. Quizás a través de la risa y del humor, compartidos, les llega a una forma de reconocimiento típicamente humano.

A partir de los **9 meses** expresa con facilidad **alegría, disgusto, rabia**, y se da cuenta si las personas están contentas o enfadadas con él, reaccionando de forma diferenciada.

Al año, capta la información que le ofrece el adulto, si debe aproximarse ante un extraño, o no. Ante un objeto que llame su atención mirará a la persona que le cuida como si buscara orientación: una expresión temerosa por parte del adulto o una falta de expresividad inhibe su exploración. Las expresiones emocionales de un adulto por tanto, llegan a regular la conducta exploratoria y social del bebé.

Los bebés juegan más cuando las caras de los cuidadores expresan alegría; cuando expresan tristeza no juegan tanto y apartan la mirada.

El bebé irá **expresando sus necesidades** mediante gestos, actitudes y contactos visuales que provocarán reacciones en su entorno, dándose así un **intercambio afectivo** con los demás.

Sus emociones irán cambiando y se irán diversificando, así como la expresión de éstas sobre el cuerpo (a través del tono muscular y de la tensión). El lenguaje del cuerpo será, pues, su primer lenguaje. Estas necesidades deberán ser atendidas, sin adelantar ni retrasar demasiado su satisfacción, cuidando a la vez la relación afectiva con el niño (acariciándole, hablándole,...). Cuando hablamos de sus **necesidades** nos referimos **no sólo a las biológicas, sino también** y principalmente a las **psíquicas, las afectivas**, a las de sentirse querido.

- El bebé expresa su **temperamento** desde los primeros días. El temperamento es la parte heredada de la personalidad, es una forma característica de experimentar las reacciones con el medio y de responder a ellas.
- La frecuencia y la rapidez con que reciben **respuesta** a sus señales de desequilibrio, tanto físico como emocional, les informan del mundo que les rodea. Sabrá si puede esperar respuesta con el primer llanto o si debe gritar durante mucho tiempo para que le atiendan como él necesita.
- El bebé es muy sensible al estado emocional de quien lo cuida. Cómo se le alimenta, cómo se le coge, el tipo de diálogo que se establece con él, todas las interacciones modelan al niño. Padres y cuidadores **empáticos** responderán mejor a las necesidades del bebé.

- Sintonizar con el bebé supone haber aprendido a traducir correctamente sus expresiones vocales y gestuales.

13 a 18 MESES

En esta etapa el niño comienza a mostrarse amoroso: besos y abrazos no se hacen esperar a medida que explora las sensaciones agradables que trae consigo el contacto físico. **Muestra afecto** no solamente como respuesta al adulto. Le encanta que lo alaben, lo aplaudan y repite cada movimiento o acción que tenga una respuesta de elogio. Todo esto lo anima a practicar sus nuevas habilidades hasta que logre dominarlas por completo. Pero también vas a ser testigo de sus expresiones negativas a medida que se muestre obstinado y terco: demanda atención exclusiva y lanza con violencia los objetos que tenga a mano cuando está rabioso.

A partir de los **15 meses** pueden aparecer los **celos**. A esta edad, el **narcisismo** está en furor, acompañado de nuevos sentimientos como **celos, ansiedad, confianza en sí mismo, orgullo y frustración**. Con estas emociones surge también la habilidad del pequeño para expresarlas de forma sutil e indirecta.

Son varias las fases emocionales por las que puede pasar en un mismo día en la mañana es posible que esté 'pegado' a ti, pero en la tarde tal vez quiera estar solo y realizar los juegos a su manera, de forma independiente.

También puede desarrollar **miedo** frente a cualquier situación, tener dificultad para conciliar el sueño y experimentar períodos de regresión en los cuales actúa como un recién nacido.

Una forma de **atender las necesidades emocionales** del niño es dedicar tiempo al **contacto físico**: abrazarlo, tocarlo y besarle siempre que se pueda. Él va a ser consciente de la forma como se le demuestra afecto a él, a la pareja y a los otros hijos, y aprenderá a expresar sus emociones por medio de la **imitación**.

19 a 24 MESES

Esta etapa puede convertirse en un período emocional de difícil manejo, pues el deseo de **independencia y autonomía** del menor riñe con su necesidad actual de dependencia. Este tira y afloje genera en él un gran **conflicto y frustración**.

Esta fase de desarrollo está marcada por un fuerte **egocentrismo**. Si el niño quiere algo, debe ser para 'ya', y en su mente la gente que lo rodea sólo existe para complacerlo y responder a sus demandas.

Ahora, ha comenzado a ser menos cariñoso y más aventurero que antes: **no siempre desea que lo mimen** y cuando ha tenido suficiente, lo hace saber.

Asimismo, no desea que se toque su silla o algunas de sus cosas favoritas; como ahora sabe que es una persona independiente y distinta a los adultos que le rodean, tratará de probar con frecuencia todos sus límites.

El camino a la independencia es su principal ocupación, lo que puede resultar frustrante para los padres. La conciencia de ser una persona diferente de sus padres le significa aprender a lidiar con ciertos imprevistos: no obtener siempre lo que desea. Ahora comprende que sus deseos son diferentes de los de sus padres.

En esta etapa también se agudiza la **ansiedad** de separación. El fuerte deseo por la independencia y la autonomía con frecuencia se convierte en un apego excesivo o en una pataleta, que se suma a su confuso estado emocional. El pequeño muestra ansiedad cada vez que sus sentimientos se salen de control. Su **rabia**, con la cual pretende asustar a los adultos, le produce mayor miedo a él.

Es importante tener en cuenta que las **pataletas** provienen de la **confusión interior** del niño. Sólo él puede resolver la indecisión que las motiva: la lucha entre la dependencia y la independencia.

El pequeño siente la necesidad de **explorar los límites** de su poder. Probar y manipular son una manera de conocer y establecer la fortaleza y la importancia de cada una de las expectativas de los padres. Si un proceder no ocasiona una reacción, no vale la pena repetirlo. Con frecuencia, mediante estas maniobras, un niño manipulador mantiene comprometidos a sus padres.

Además del florecimiento de su sentido de independencia, '**No**' se vuelve su palabra preferida. Cualquier solicitud es recibida con declarada negatividad. Se debe estar preparado y tomar con normalidad su conducta voluntariosa, ya que él sólo quiere probar sus límites.

A los **24 meses** se produce un cambio importante: el niño comienza a **consolar** de forma deliberada. Se vuelven expertos en fastidiar y consolar, es decir, empiezan a identificar las condiciones o acciones que desencadenan o hacen cesar un estado emocional en otra persona.

- Una cuarta parte de los niños no muestran compasión (falta de empatía). Los niños maltratados no suelen mostrar interés ante un niño afligido o incluso pueden mostrar hostilidad.
- Cerca de los 2 años el niño se comunica a través de su cuerpo: si muerde o agrede nos manifiesta su necesidad de expresar su angustia o su necesidad de límites, o bien su dificultad para expresar de un modo adecuado sus sentimientos.
- Para que el niño vaya avanzando en su autonomía, habrá que **asegurar que su curiosidad natural no se vea frenada**, siempre y cuando no se ponga en peligro su seguridad ni la de los demás. Será esta curiosidad la que le impulsará a seguir aprendiendo.
- No debe olvidarse que los padres son los modelos a seguir por lo que hacen más que por lo que dicen. Asimismo es conveniente favorecer el acercamiento del padre del mismo sexo al niño, para ir favoreciendo su identidad.

2 a 3 AÑOS

Es importante comprender que los niños de esta edad pegan de un modo más o menos involuntario cuando se les **frustra** o no pueden conseguir algo que quieren, sin intención de hacer daño, aunque a veces utilizan estrategias.

Ya pueden **predecir las reacciones** de los demás en virtud de su capacidad para **imaginar**. Sus experiencias emocionales tienden a ser más cortas y menos frecuentes a medida que se acerca a los tres años.

Conviene transmitirle **empatía** con sus sentimientos, y a partir de ahí enseñarle a controlar sus emociones, para poder desarrollar un mundo emocional más equilibrado. Siguen expresando de forma exagerada sus emociones, sobre todo las "negativas" pero su deseo de agradar al adulto es cada vez mayor por lo tanto se esfuerza por expresarse de forma adecuada y controlar su conducta para recibir el elogio y evitar la desaprobación.

Aparece la emoción de la **envidia**, a medida que descubre el sentido de pertenencia.

A medida que se acerca a los tres años puede aparecer una crisis que tiene como objetivo probar su poder, su capacidad de manipular y se enfrenta a diferentes alternativas, por lo que suele ser "cabezota". A menudo sus elecciones le llevan a situaciones de conflicto con los adultos.

Límites versus independencia: aquí está la raíz del conflicto. El niño debe ir aprendiendo que su capacidad de actuar es limitada por el adulto y debe aprender a sentirse cada vez más autónomo. Por eso es importante concederle un nivel de poder.

- Importancia de aprender a **poner nombre** a sus emociones
- Servir de **modelos** para el aprendizaje emocional y la expresión adecuada de sentimientos.
- Aparece el **juego simbólico** y a través de él descarga parte de su agresividad o tensión y le ayuda a expresar la ansiedad ante diferentes acontecimientos.
- Las **reglas** para él son externas a su conciencia, no comprende su necesidad ni su sentido y las respeta porque proviene de las personas a las que respeta.
- Sienten la necesidad de **exhibirse** delante de los adultos, se vuelven gritones, quieren ser el centro de atención con sus gracias y es importante que el adulto se de cuenta de qué gracias se ríe y cuando.
- Aumentan los **miedos**
- Comienzan a aprender a ocultar sus sentimientos en ciertas circunstancias pero de un modo semiautomático, quizás bajo presión de un adulto.

ALGUNOS ASPECTOS IMPORTANTES A TENER EN CUENTA

1º El niño tiene, desde su nacimiento, la capacidad fundamental de relacionarse socialmente. Pero podrá desarrollarla, siempre y cuando haya alguien disponible para establecer esta relación social. Por eso, se puede pensar que para el bebé no es posible desarrollarse en soledad.

2º La necesidad de ser sostenido emocionalmente por otro y la búsqueda e interés en la relación humana son rasgos de salud mental que el niño manifiesta desde el comienzo de su vida. El sostén emocional se da en el marco de un **vínculo estable, un vínculo de apego**, con los cuidadores primarios. La estabilidad y la previsibilidad en el vínculo con sus cuidadores le permiten al niño construir una relación de apego seguro

3º En la primera infancia, el niño carece de la capacidad de regular por sí mismo sus estados emocionales, y queda a merced de reacciones emocionales intensas. La **regulación afectiva** solo puede tener lugar en el contexto de una relación con otro ser humano. El **contacto físico y emocional** —acunar, hablar, abrazar, tranquilizar— permite al niño establecer la **calma en situaciones de**

necesidad e ir aprendiendo a regular por sí mismo sus emociones. Si un niño llora sin ser consolado, se encuentra solo en el aprendizaje del paso del malestar a la calma y al bienestar.

4° En un nivel emocional, la **confianza básica** es un logro que se da como resultado de numerosas interacciones satisfactorias entre el bebé y sus cuidadores primarios. El niño que ha construido su confianza básica puede luego explorar el mundo, crecer, separarse e individuarse. La confianza se relaciona con la seguridad que un niño tiene de saber que sus cuidadores son sensibles a sus necesidades físicas y emocionales, y que van a estar disponibles si los necesita.

5° Los **vínculos afectivos estables** y contenedores **reducen el malestar emocional** y potencian los sentimientos positivos en el niño. La expectativa que tiene el niño sobre lo que se puede esperar de los demás se crea a partir de experiencias tempranas concretas de **interacciones positivas y repetidas en el tiempo**. Se construyen así esquemas mentales acerca de cómo es estar con el otro.

6° El **desarrollo del cerebro** del niño depende en parte de las experiencias que vive. El vínculo temprano tiene un impacto directo en su organización cerebral.

Existen períodos específicos en los que se requieren determinados estímulos para el óptimo desarrollo de algunas áreas cerebrales. Esta estimulación adecuada depende del establecimiento de un vínculo temprano satisfactorio.

ALGUNAS PAUTAS QUE FAVORECEN EL DESARROLLO EMOCIONAL

- Empatía hacia el bebé
- Clima de amor y respeto a su individualidad
- Crear un vínculo afectivo suficientemente fuerte y seguro
- Estimular la expresión de sus emociones
- Poner nombre a lo que sienten cuando no son capaces de hacerlo
- Atender sus necesidades emocionales
- Animarle a explorar toda gama de sentimientos y emociones, sin reprimirle
- Ponerle límites claros, coherentes y adecuados a su desarrollo
- Favorecer su autonomía, ayudar solo cuando sea necesario
- Ayudarle a salir de las rabietas y a entrar en calma
- Utilizar un tono de voz adecuado al dirigirnos a él
- Calmar y enseñar a calmarse cuando está nervioso
- Expresar con claridad de forma no verbal y verbal todo tipo de emociones
- No obligarle a compartir cuando no está preparado
- No ridiculizar sus miedos

- Prestar atención a sus "dramas"
- Animar la expresión de la compasión
- Estimular y valorar la conducta de consuelo
- Ofrecerle oportunidades para elegir y demostrar su "poder personal"
- Reconocer su identidad y animarle a que la reconozca
- Ayudarle a crecer con ilusión y favorecer su optimismo
- Elogiar su comportamiento positivo y la expresión adecuada de emociones
- Permitirle probar donde están los límites
- Enseñarle a expresar con claridad lo que le gusta y lo que le molesta

CONCLUSIÓN

Casi siempre olvidamos que la educación, como las plantas, crece en dos direcciones: hacia afuera (arriba): hojas, flores (lo social, lo laboral... lo colectivo). Y hacia dentro (abajo): las raíces (lo personal, el yo... lo individual). Sin embargo la educación escolar tradicional se ha preocupado casi exclusivamente de que la planta (el alumno) diera verdes hojas y hermosas flores, pero casi nunca se ha ocupado de que sus raíces fueran grandes y profundas para permitirle asentarse bien y poder alimentarse de todo aquello que la tierra le ofrece.

Esas raíces grandes y fuertes solo puede proporcionarlas una educación emocional sistemática y planificada en nuestras escuelas, comenzando lo antes posible, preferentemente desde el nacimiento, y continuando a lo largo de todas las etapas educativas.

Precisamente el niño crece como un todo orgánico. Su desarrollo **emocional, físico, y cognitivo son inseparables e interdependientes**. Estudios hechos de imágenes del cerebro son particularmente instructivos en este aspecto. Ellos indican que cualquier tipo de experiencia - emocional, social, sensorial, física, y cognoscitiva - todas conforman al cerebro, y que los vínculos afectivos influyen de forma poderosa en el desarrollo cerebral.

En otros términos, **el crecimiento saludable del ser humano, es un proceso profundamente integrado**. Hacerse adulto en nuestra cultura se corresponde con esta integración armónica y neural del pensar, el sentir y el actuar.

Las habilidades emocionales han sido desvalorizadas durante mucho tiempo, y la educación de las mismas ha quedado en un segundo plano e incluso ni siquiera se ha tratado. Sin embargo en las últimas décadas se ha demostrado la gran importancia de las emociones para el bienestar personal, siendo éstas la clave para una forma de vida positiva y feliz

Las habilidades emocionales, pues, se pueden y se deben enseñar. Nuestra labor ha de ser fomentar el aprendizaje de unas habilidades emocionales que garanticen el óptimo desarrollo de los niños y que en un futuro les permitan lograr el éxito en su día a día y les aporten claves importantes para su bienestar.

Las emociones pues, desempeñan un papel importante en la vida, por ello es esencial saber cómo se desarrollan y cómo nos afectan tanto a nivel personal como social. Pero tal vez el papel más crítico de las emociones es crear, organizar y orquestar muchas de las funciones más importantes de la mente. De hecho el intelecto, las habilidades académicas, el sentido de uno mismo, la conciencia y la moralidad, tienen orígenes comunes en nuestras primeras y sucesivas experiencias emocionales. Contrario a lo que pudiera parecer las emociones son de hecho las arquitectas de un vasto arreglo de operaciones cognoscitivas a lo largo del desarrollo de la vida.