

Estrategias para desarrollar regulación afectiva

TODOS LOS SERES HUMANOS COMPARTIMOS SEIS EMOCIONES BÁSICAS: RABIA, MIEDO, TRISTEZA, SORPRESA, ASCO Y ALEGRÍA (EKMAN, 2003). SENTIMOS RABIA QUE SE CONVIERTE EN ENOJO O IRA CUANDO SENTIMOS IMPOTENCIA ANTE ALGO QUE NO PODEMOS CONTROLAR, CUANDO NOS SENTIMOS ATACADOS, HUMILLADOS O ABANDONADOS.

CON EL PASO DEL TIEMPO APRENDEMOS A MANEJAR LA RABIA Y TODAS SUS VARIANTES. HAY PERSONAS QUE EXPLOTAN Y AGREDEN A OTROS Y HAY PERSONAS QUE SE GUARDAN SUS EMOCIONES (ESTAS APARECEN LUEGO A FORMA DE DOLOR DE ESPALDA, CABEZA, O DE ENFERMEDADES MÁS SEVERAS, FREUD, 1817). LO IDEAL ES APRENDER A EXPRESAR DICHAS EMOCIONES CON PALARAS.

LA FUNCIÓN DEL ADULTO ES RECIBIR LAS EMOCIONES DEL NIÑO Y ENSEÑARLE A MANEJARLAS PARA QUE ÉL APRENDA CÓMO HACERLO. ESTO QUIERE DECIR EN MEDIO DE UNA PATALETA CARGADA DE RABIA O ANGUSTIA ES DEBER DEL ADULTO RECIBIR DICHAS EMOCIONES Y AYUDARLE A ENTENDERLAS.

EN ESTAS SITUACIONES NO SE DEBEN USAR FRASES COMO: "NO LLORES, TÚ YA ERES GRANDE", "TÚ DEBERÍAS SABER QUE ESO NO SE PUEDE", "¿POR QUÉ LO HICISTE". LOS NIÑOS EN MEDIO DE SU COMPORTAMIENTO ANGUSTIADO O CON RABIA (AL IGUAL QUE LOS ADULTOS) NO LOGRAN PENSAR. ADICIONALMENTE NO SON DEL TODO CONSCIENTES DE LO QUE ACABAN DE HACER O DE LO QUE LOS MOTIVO A HACERLO.

PARA QUE ESTOS EPISODIOS SEAN EDUCATIVOS HAY QUE GUIAR AL NIÑO PARA QUE ENTIENDA:

1. CÓMO SE ESTÁ SINTIENDO
2. QUÉ LO HIZO SENTIR ASÍ.
3. QUÉ OTRAS POSIBILIDADES DE COMPORTAMIENTO HABRÍAN SIDO POSIBLES.

PARA LOGRAR LO ANTERIOR SE **DEBEN USAR PREGUNTAS Y UN ENFOQUE CONCILIADOR EN VEZ DE ACUSADOR**. EL PRIMER PASO ES RECONOCER Y DARLE UN NOMBRE A LAS EMOCIONES QUE ESTÁ SINTIENDO EL NIÑO O LOS OTROS NIÑOS (CUANDO HA HABIDO UNA AGRESIÓN DELIBERADA O NO) (SIEGEL Y PAINE, 2012).

A CONTINUACIÓN ENCONTRARÁ ALGUNAS ESTRATEGIAS PARA AYUDARLE A LOS NIÑOS A DESARROLLAR SU REGULACIÓN AFECTIVA, PROPUESTAS POR DANIEL SIEGEL Y TYNA PAINE:

1

Con los niños más pequeños (1 a 3 años) funciona muy bien esto

"¿SABES QUÉ FUE LO QUE VI? IBAS CORRIENDO Y NO VISTE EL ESCALÓN Y TE CAÍSTE. ¿ESO FUE LO QUE PASÓ?"

DE ESTA MANERA SE DEJA LA PUERTA ABIERTA AL NIÑO PARA QUE SI LO DESEA CUENTE MÁS DETALLES DE LO QUE PASÓ. EN ESTE PROCESO IRÁ TOMANDO CONCIENCIA DE SUS EMOCIONES Y DE LO QUE LAS DESENCADENA. SI NO LO HACE, EL ADULTO SEGUIRÁ LA HISTORIA PARA MOSTRARLE LO QUE PASÓ DESPUÉS Y CÓMO SE SINTIÓ Y CÓMO SE ESTÁ SINTIENDO EN EL MOMENTO.

3

Con los niños de 2 años en adelante

CONSTANTEMENTE HAY QUE AYUDARLES A TOMAR CONCIENCIA DE LO QUE LES PASA INTERNAMENTE HACIÉNDOLES PREGUNTAS QUE LO HAGAN FIJARSE EN:

*** LAS SENSACIONES CORPORALES:**

"¿TIENES HAMBRE?" ¿CÓMO SE SIENTE EL HAMBRE?,

*** SUS IMÁGENES MENTALES** "¿QUÉ VES CUANDO PIENSAS EN TU JARDÍN?" ¿QUÉ VES CUANDO PIENSAS EN EL PARQUE?

*** EN SUS EMOCIONES** "ES MUY FRUSTRANTE CUANDO SE CAE LO QUE HEMOS CONSTRUIDO CON TANTO CUIDADO, ¿CIERTO?"

MARÍA CAMILA MEJÍA MERCHÁN
PSICÓLOGA JARDÍN HANSEL Y GRETTEL

2

Con los niños un poco más grandes (3 a 8 años) funciona muy bien esto

EL PRIMER PASO ES ESCUCHAR CON CARIÑO EL MOTIVO POR EL QUE SE HA ALTERADO. LUEGO, MIENTRAS SE LE ABRAZA O MIENTRAS SE ESTÁ A SU MISMO NIVEL (SENTADO O EN CUCLILLAS FRENTE A FRENTE), SE REPITE LO QUE HA CONTADO.

"ESTÁS MUY DECEPCIONADA PORQUE NO PUDIMOS IR A LA FINCA?"

CUANDO SE ENTIENDA LA CAUSA DE LA EMOCIÓN QUE ESTÁ SINTIENDO SE DEBE DIRIGIR LA CONDUCTA HACIA LA BÚSQUEDA DE LA SOLUCIÓN DEL PROBLEMA Y MOSTRARLE CUÁL SERÍA LA CONDUCTA MÁS APROPIADA: **"YA SÉ QUE ESTÁS BRAVA, PERO ESO NO QUIERE DECIR QUE DEBAS PEGARME O HABLARME FEO. ¿SE TE OCURRE ALGUNA IDEA PARA MOSTRARME QUE ESTÁS BRAVO? ¿QUÉ PODRÍAMOS HACER PARA QUE NO ESTÉS ASÍ?"**

4

Con los niños de 3 años en adelante

UNA VEZ SE HAN CALMADO **HAY QUE BUSCAR QUE SE MUEVAN** (CORRER, SALTAR, AGACHARSE, ETC.) ESTO LES AYUDA A CAMBIAR RÁPIDAMENTE DE ESTADO ÁNIMO PUES EL MOVIMIENTO CORPORAL GENERA ENDORFINAS Y OXITOCINA, NEUROTRANSMISORES QUE AYUDA A MEJORAR EL ÁNIMO.

REFERENCIAS

- EKMAN, P. (2003) EMOTIONS REVEALED. TIMES BOOKS
- FREUD, S. (1984). CONFERENCIA 17: EL SENTIDO DE LOS SÍNTOMAS. CONFERENCIAS DE INTRODUCCIÓN AL PSICOANÁLISIS. AMORRORTU EDITORES.
- SIEGEL, D. Y PAINE, T (2012). EL CEREBRO DEL NIÑO. ALBA EDITORIAL