

EL DESARROLLO SOCIAL Y EMOCIONAL DE LOS NIÑOS Y LA IMPORTANCIA DEL ACOMPAÑAMIENTO RESPETUOSO FRENTE A LA IMPOSICIÓN ADULTISTA.

PARTE 2.

COMUNICACIÓN RESPETUOSA-ESCUCHA ACTIVA-EDUCACIÓN EMOCIONAL

Establecer dinámicas de comunicación basadas en el respeto con nuestros hijos es fundamental para el buen desarrollo de la relación entre ambos, del vínculo afectivo, de la seguridad básica y de la confianza.

Para favorecer el desarrollo de una **comunicación empática y respetuosa** con nuestros hijos podemos llevar a cabo estos consejos:

1. Atender a la demanda afectiva del acto comunicativo.

Para favorecer una comunicación empática y respetuosa con nuestros hijos es importante **acoger las emociones que el acto comunicativo entraña en sí mismo**.

Acompañar las emociones de los niños **sin juzgarlas**, permitiendo la expresión de todo tipo de emociones, expresando comprensión, consuelo y sintonía con las mismas.



2. Transmitir mensajes positivos, afectuosos, validantes.

En la comunicación empática y respetuosa con los hijos debe **contemplarse la validación de le niño**. Debemos cuidar el desarrollo del autoconcepto y la autoestima, pues a través de la comunicación transmitimos a le niño información sobre sí mismo.

Por ello es importante **transmitir mensajes positivos sobre sí mismo**, que validen sus capacidades, sus actitudes y acciones.

Debemos ofrecer a le niño mensajes que transmitan lo importante, lo valioso y querido que es. Debemos detectar sus cualidades, sus fortalezas, y hacerle saber que las valoramos.

3. Permitir el ejercicio de la libertad desde la toma de decisión personal.

En la comunicación empática y respetuosa debemos **cuidar el respeto a los gustos y preferencias personales de le niño desde la aceptación**.

Desde esta perspectiva, las decisiones de los niños han de respetarse siempre que sea posible.

La comunicación empática se basa en la toma de conciencia de la **responsabilidad** de cada persona y el respeto a la libertad individual.

4. Escuchar activamente, dedicar a la comunicación tiempos exclusivos.

La comunicación sin escucha, desaparece. Para establecer dinámicas de comunicación respetuosas, **la escucha debe ser activa**, la escucha activa entre mapadres e hijos es un método de crianza, que inculca un modelo de comunicación basado en el respeto.

Dicho método pone énfasis en el aspecto emocional de la comunicación, siendo importante sintonizar con lo que le ocurre a le niño.

Se cree que éste método es una herramienta de validación emocional, facilita la comunicación en la familia, potencia la empatía, acorta las distancias y establece lazos afectivos más fuertes. Para ello es necesario que uno se ponga a la altura de le niño, manteniendo el contacto visual en todo momento. Así, le niño se sentirá atendido y escuchado, fomentando la empatía entre mapadres e hijos.

La escucha activa primero atiende la parte emocional de le niño y posteriormente lo escuchado se racionaliza a modo de invitar a le niño a compartir sus propias ideas, juicios y sentimientos con les mapadres.

La escucha activa se caracteriza por:

- Disponibilidad física y emocional para escuchar.
- Entender el mensaje desde el punto de vista de le niño.
- Identificar objetivos, contenidos y emociones del mensaje.
- Expresar atención y evitar la distracción.
- No interrumpir.
- No juzgar.
- No ofrecer ayuda o soluciones prematuras.
- No rechazar lo que le otre esté sintiendo, por ejemplo: “no te preocupes, eso no es nada”.
- No contar “tu historia” cuando le otre necesita hablarte.
- Evitar el “*síndrome del experto*”: ofrecer respuestas al problema de la otra persona, antes incluso de que haya contado la mitad.
- Mostrar empatía.
- Parafrasear.
- Ofrecer cumplidos.



QUÉ HACER PARA TENER UNA ESCUCHA ACTIVA CON NUESTROS HIJOS

La psicóloga Pamela Moncada dice que es necesario lo siguiente:

- **Entender que los niños son sujetos de derechos.** Por lo tanto lo que nos comunican es importante y se debe respetar.
- **Que están aprendiendo en todo momento.** Por lo que sus reacciones con parte de este proceso y su acompañamiento por nuestra parte es un aprendizaje.
- Luego, **escuchar** lo que le niño tiene que decir.
- **Tener el deseo de ser de ayuda** para él, para resolver ese problema en particular.
- Poder aceptar sus sentimientos.
- Tener una profunda **confianza en la capacidad de le niño para manejar sus sentimientos**, para trabajar en ellos y para encontrar soluciones a sus problemas.
- Estar consciente de que las **emociones son transitorias**.
- **Desarrollar la paciencia**, en un mundo de adultos apurados.

PARA QUÉ SIRVE LA ESCUCHA ACTIVA

- Lo primero, es que tiene ventajas tanto para los niños como para los papas: los niños se sienten escuchados y los papas más seguros al sintonizar con sus hijos.
- Crea un clima de confianza y cercanía que facilita la comprensión mutua.
- Ayuda a que los niños tengan menos miedo de sus sentimientos negativos.
- Promueve una relación cálida entre papas e hijos.
- Facilita que los niños resuelvan sus problemas.
- Influye para que los niños sientan más deseos de escuchar las ideas y pensamientos de sus papas.
- Le da voz a los niños
- Se reduce la tensión familiar y los conflictos.
- Ayuda a los papas a tener más tiempo para pensar-sentir-actuar.

5. Transmitir límites, negativos o desacuerdos sin agresividad.

Cuando vayamos a comunicar un límite, una negación o una opinión de desacuerdo, debemos hacerlo desde una **perspectiva constructiva**, con una carga emocional positiva o neutra, mostrando seguridad y afecto, sin elevar el tono de voz.

Es muy importante **evitar tonos amenazantes o de reproche, gritos o gestos atemorizantes**. El límite, la negativa o el desacuerdo ha de transmitirse libre de agresividad.

Hay que **evitar la tendencia a activar el miedo de los niños** cuando transmitimos límites o negativas. El mensaje debe transmitir una información limpia, sencilla, coherente, sin carga emocional negativa.

Podemos oponernos sin enfadarnos, establecer un límite sin amenazar.

6. Comunicar desde la sinceridad y la confianza en el niño.

La comunicación empática y sincera es una comunicación que se basa en la **confianza mutua**. Por ello resulta esencial que sea una **comunicación sincera, libre de mentiras o engaños** a los niños.

Así, les contaremos la verdad de una manera adecuada a su edad. Esto fomenta el establecimiento de un vínculo de confianza.

7. Proponer y respetar acuerdos y no romper promesas.

La comunicación respetuosa tiene como objetivo que todos los participantes se vean beneficiados de la misma. Así, a través de este tipo de comunicación, **los conflictos se resuelven mediante acuerdos y negociaciones**.

El adulto es responsable de cumplir sus acuerdos y cumplir lo que se comprometa. Así estará favoreciendo la confianza y la seguridad en la relación con el niño.



Mónica Serrano Muñoz

Psicóloga especializada en Maternidad y Crianza Respetuosa

Paloma Moncada

Psicóloga Clínica del Instituto chileno de Terapia familiar.

Dado que la comunicación respetuosa se establece mediante una escucha activa y este método pone énfasis en una comunicación emocional, vamos a tratar cómo favorecer la comunicación emocional con nuestros hijos.

¿Qué es la comunicación emocional?

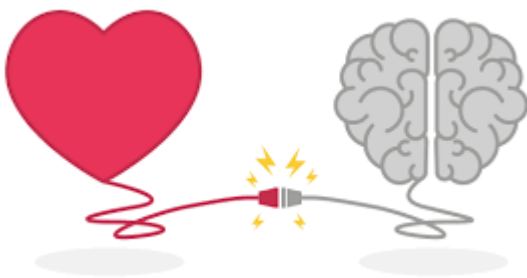
Se definiría como una comunicación hacia sí mismo y hacia los otros, basada en la identificación, reconocimiento y manejo eficaz de las emociones, siendo la emoción, la energía que nos empuja a vivir y mueve la mayoría de nuestras acciones.

La comunicación es a las relaciones humanas como el aire que respiramos es a vivir; es imposible no comunicarse. **Siempre nos estamos comunicando.**

¿Para qué sirve?

La inteligencia emocional cambia la química del cerebro y por tanto su estructura.

Los bebés humanos nacen prematuros desde un punto de vista evolutivo, es decir, sin estar listos para ningún tipo de autonomía. Es el recurso que la naturaleza ha encontrado para que nuestro enorme cerebro pueda pasar por el canal de parto y seguir desarrollándose fuera del útero materno mucho tiempo después de haber nacido. Es lo que llamamos la exterogestación, una etapa que dura al menos otros nueve meses más.



Es en este periodo cuando el cerebro humano genera la mayor cantidad de neuronas y de conexiones neuronales (sinapsis), que alcanza su máximo alrededor de los cuatro años.

Hoy sabemos que las emociones sentidas durante este periodo marcarán una huella en nuestro cerebro que, a lo largo de la vida, se convertirá en tendencia. Es decir, un cerebro inundado de emociones negativas como el desamparo o la indefensión, tendrá como resultado un adulto

cuyo estado de ánimo base, su estructura de personalidad, tenderá a volver a sentir las emociones que le son familiares, las primeras grabadas en su registro neuronal.

Desde el minuto cero estamos influyendo de forma determinante (valga la paradoja) en la personalidad de nuestros hijos. Incluso desde antes del nacimiento ya estamos enviando mensajes emocionales a la niña por nacer.

Después, es la comunicación emocional la que impera, puesto que aún no hay lenguaje. Le bebé se maneja y comunica emociones puras que, en función de nuestra inteligencia emocional, interpretaremos de una manera positiva o no.

Por tanto, si tenemos esta consciencia, debemos también asumir la responsabilidad que de ello se deriva. **Educar desde la base es educar emocionalmente, es darles unas herramientas que son la llave maestra para abrir (o cerrar) las puertas que necesiten en su trayectoria vital.**

A nivel más concreto, la inteligencia y la comunicación emocional **sirven para prevenir multitud de enfermedades**, ya que hoy está afortunadamente demostrado por la ciencia que las emociones influyen en nuestro sistema inmunológico para bien o para mal (es decir, para deprimirlo o para fortalecerlo). También sabemos que aumenta de forma significativa el cociente intelectual y el rendimiento académico, incrementa la motivación, optimiza las relaciones con otras personas, cambia la visión del mundo, aumenta el umbral de tolerancia a

la frustración, estimula la capacidad de resiliencia, desarrolla la habilidad para la resolución de conflictos y para la toma de decisiones y, en definitiva, enseña a fluir.

De forma muy gráfica, y para poder comprender la magnitud del concepto, hoy sabemos que **las emociones son la base de la curiosidad y de la atención. Por tanto, de la gestión que hagamos de ellas dependerá que se faciliten todo tipo de aprendizajes, la memoria y el conocimiento.**

Una niña con un alto cociente intelectual pero un pésimo manejo emocional, es más que probable que fracase también académicamente, mientras que un niño con un CI más modesto pero emocionalmente inteligente, aumenta poderosamente su competencia en todos los ámbitos vitales, incluyendo el académico.

¿Cómo podemos favorecer este lenguaje con nuestros hijos?

Básicamente cambiando el paradigma educativo y de crianza: **desechemos el modelo obsoleto e ineficaz del premio y el castigo, y apostemos por un modelo de crianza basado en la identificación de las emociones y su reconocimiento**, educando en la empatía, ayudando a nuestros hijos a modularlas y convirtiendo el lenguaje emocional en lenguaje cotidiano.

El modelo premio-castigo es un modificador de conducta a corto plazo que sitúa siempre el estímulo fuera de nosotros. Este modelo nos convierte en sujetos siempre vulnerables al reconocimiento externo, a la opinión ajena, a satisfacer expectativas, a evitar la reprimenda. Actuamos movidos por los hilos que mueven otros. Cuando educamos en un modelo regido por la empatía, por la coherencia y por el autoconocimiento estamos cimentando las bases de la cooperación y el desarrollo personal, que a mi entender son las que dan sentido a este concepto tan manido y frivolidado que llamamos felicidad.



El clima familiar no debe negar las emociones, sino reconocerlas y aceptarlas. Podemos sentir cualquier cosa, pero no actuar de cualquier forma. Es decir, soy libre de "odiar" a mi hermanita recién nacido, pero no puedo hacerle daño.

Darle reconocimiento a una emoción negativa es canalizarla. Si no dejamos ese espacio, le niño la tratará de ocultar y más tarde aparecerá de alguna u otra forma con conductas que son destructivas o inadaptadas.

La escucha activa es imprescindible. Se trata de **estar presente sin juzgar**. El juicio no nos aporta ningún tipo de aprendizaje. Además, no somos los jueces de nuestros hijos porque parto de la base de que los niños son esencialmente buenos. Por tanto, mi labor como madre y cuidadora consiste en escuchar de la forma más limpia y neutra posible para

poder leer entre líneas y saber descifrar el "mensaje emocional". Tal y como hemos venido haciendo con absoluta naturalidad desde que nació diciéndole el nombre de las personas y de los objetos, también hay que ayudarle a "nombrar" la emoción, ya que identificar es el primer paso para reconocer qué es lo que siento. A partir de ahí, iremos aprendiendo poco a poco qué hacer con ello.

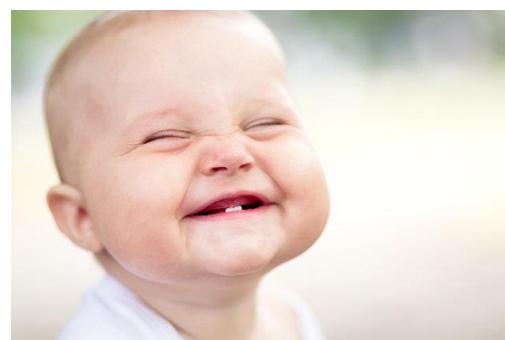
Desarrollar la capacidad empática

Si soy capaz de identificar mis emociones, también soy capaz de saber qué sienten los demás. Y esto me convierte en un ser humano con una visión del mundo más cooperativa, más humilde y mucho más sabia.

Y una vez que le niño ha aprendido a identificar y nombrar lo que siente, podemos **ayudarle a entender qué fue lo que le hizo sentir así y, si es negativo, irle dotando de herramientas de afrontamiento**, de fuentes de resiliencia.

Y, ahora viene lo mejor, para poder enseñar un idioma hay que conocerlo, ¿verdad? Pues si queremos enseñar a nuestros hijos a gestionar y comunicar emociones tendremos que saber nosotros primero. En esto no hay recetas magistrales, yo me atrevería simplemente a sugerir dos o tres ideas:

- Sed honestos, con vosotros mismos y con vuestros hijos: **comunicad también vuestras emociones.** Les mapadres, somos el referente en todos los sentidos. No podemos transmitir aquello que no sabemos.
- El sentido del humor es piedra angular en la educación emocional. Es una poderosa aunque frivolidada herramienta que, sin embargo, nos permite ver los problemas de forma más ajustada, reducir los niveles de tensión y estrés que nos llevarían a lugares de difícil retorno, y aprender. No es nuevo el hecho de que aprendemos mucho más de los errores que de los aciertos. **El sentido del humor ofrece una distancia objetiva con el conflicto e inunda nuestro cerebro y el de los niños de endorfinas, lo que crea un escenario maravillosamente apto para el aprendizaje.**
- Estar presentes, escuchar activamente, acariciar, contener, dialogar, reír, negociar, expresarnos desde la honestidad y la humildad, jugar, entender que somos seres emocionales, que cada una de nuestras decisiones vitales han nacido de ahí, que sin pasión y emoción el mundo no se movería, que la maternidad y la paternidad son dones para vivir desde el disfrute y que no hay experiencia más inmensamente emocional que ser mapadre.
- Amar a nuestros hijos incondicionalmente y educarles emocionalmente son las claves que, estoy convencida, garantizarán una vida plena y dotada de sentido. Y esto es, esencialmente, la felicidad.



Olga F. Carmona es Psicóloga Clínica, experta en Psicopatología Infantil y Adolescente y Psicoterapia Focal.

**"UNE NIÑE EMOCIONALMENTE COMPETENTE,
SERÁ UNE ADULTE REALIZADE". EDUARD. PUNSET.**