

## EDUCACION EMOCIONAL, RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS NORMAS, LÍMITES, HÁBITOS Y RUTINAS



En los primeros trípticos hablamos sobre el funcionamiento del cerebro, el estrés y los vínculos. Estos conceptos son tremendamente relevantes, ya que sientan las bases para conversar sobre cualquier otra cosa que tenga relación con infancia.

En esta ocasión hablaremos sobre el cómo podemos llevar a la práctica y hacer vida esta primera parte. Y para eso, comenzaremos hablando sobre educación emocional. Sin embargo, antes de eso debemos relevar algo: como adultos debemos saber que la primera infancia, es decir, los **primeros 10 años de vida de un niño son fundacionales**, es decir, que constituyen la plataforma donde el niño va a erigir su vida. Por lo tanto, esta etapa de la vida, es la etapa de mayor plasticidad cerebral del ser humano, por ende, es una ventana de

de miles de oportunidades de aprendizaje para el niño. La guagua al nacer viene con una mente, que es maravillosa y que hay que aprovechar, porque tienen un potencial de aprendizaje enorme, y OJO, ese aprendizaje es bastante más amplio que una asignatura. El niño está aprendiendo todo el rato, tanto aprendizajes formales, por ejemplo lenguaje, ciencias o matemáticas, como aprendizajes informales, que son los saberes que tenemos todos. Entonces, en ese contexto, decir que podemos aprender y enseñar sobre emociones, es correcto y un deber de enseñar también.

El concepto de educación emocional fue acuñado por los psicólogos y educadores Peter Salovey y John D. Mayer, en los años 90. Posteriormente, el psicólogo Daniel Goleman popularizó la idea en su libro "Inteligencia Emocional", publicado en 1995, donde destacó la importancia de desarrollar la inteligencia emocional y la educación emocional para el bienestar personal y social. Desde entonces, el concepto ha sido ampliamente estudiado e implementado en diferentes ámbitos educativos y de desarrollo personal.

En Chile, la psicóloga Neva Milicic es una reconocida experta en temas de crianza, desarrollo emocional y social de niños y adolescentes y tiene diversas publicaciones sobre la educación emocional en la infancia y adolescencia.

Educación de las emociones permitirá entre otras cosas, aprender a resolver conflictos, los cuales:

- Ayudará al desarrollo social de los niños,
- A aprender a convivir con quienes lo rodean,
- A cómo enfrentar a los distintivos retos y desafíos,
- A desarrollar empatía
- Y a disminuir la probabilidad de conductas violentas.

### ¿Qué es la educación emocional?

La **educación emocional** es el **proceso educativo** que tiene como objetivo el desarrollo de competencias emocionales tales como reconocer, comprender y manejar las emociones de manera saludable. Su objetivo es fomentar la inteligencia emocional, promoviendo el autoconocimiento, la empatía-la compasión, la autorregulación emocional y la habilidad para establecer relaciones interpersonales

satisfactorias, lo que contribuirá a una mejor convivencia y una mayor calidad de vida. Este **proceso** se inicia desde la primera infancia y está presente a lo largo de toda la vida. **Y es un proceso porque se construye en base a las muchas experiencias cotidianas que tenemos las personas.**

Considerando lo anterior, **¿cómo podemos los papás y adultos en general, fomentar este desarrollo?**

Les propongo tres pasos concretos para hacerlo:

1. **Reflejo de emociones** (le digo al niño lo que veo) veo que estás contento, estás triste, enojado, emocionado, asustado, preocupado, etc... (atención! NO es preguntarles a los niños cómo se sienten, sino ustedes decirles cómo creen que ellos se sienten).
2. **Validación de emociones** (tú como adulto aceptas que se pueda estar sintiendo así), entiendo que te sientas así, a mí también me ha pasado lo mismo, me imagino que fue difícil, te encuentro toda la razón de que te sientas así, etc...

Cuando hacemos estos dos primeros pasos equivale hablarle al primer piso de nuestro cerebro (cerebro reptiliano y límbico). Y sorprendentemente, eso entrega un alivio enorme a los niños

(ya que se sienten entendidos, escuchados y valorados), lo cual permite en la gran mayoría de las ocasiones, que bajen su intensidad emocional (este proceso, permitirá el desarrollo de la empatía, el cual veremos en otra ocasión).

**¿Por qué es importante no saltarse estos pasos?**

Si no entendemos a quien le estamos hablando (mundo emocional e instintivo) es probable que nuestras palabras no lleguen como queremos. Si nuestros niños están en modo emocional, entonces hablémosle a esa parte, de lo contrario es como hablar idiomas diferentes o como dos líneas paralelas, las cuales no se cruzan (los niños están en modo emocional y los adultos en modo racional).

Una vez que hemos calmado ese primer piso, recién ahí podemos subir al segundo, que es el mundo racional, el mundo de las ideas y de la resolución de conflictos o de la comprensión de las normas, hábitos y rutinas.

3. **Cuestionar**, equivale a ocupar nuestra capacidad para pensar y reflexionar y así comprender lo ocurrido y generar cambios.

Cuando los niños son pequeños, lo natural es que no sepan cómo hacer las cosas bien o hacer lo que les pedimos inmediatamente. Es por eso, que nosotros como adultos, tenemos que "prestarles" nuestra capacidad de comprender, resolver conflictos y por sobre todo, nuestra calma.

A los niños hay que ayudarles a comprender el mundo donde viven, cómo funciona y que se espera de ellos. Para eso, la clave está en ser predecibles, consistentes y estables en el tiempo, además de ocupar nuestro lenguaje para explicar. No demos por sentado las cosas... nuestros niños son concretos y no pueden leer nuestras intenciones, es decir, nuestra mente.

Estos tres pasos de educación emocional, son una de las claves para ir desarrollando niños emocionalmente sanos, ya que sabemos que un niño que se conoce así mismo y se entiende, es un niño que podrá ir resolviendo los distintos desafíos que tendrá en su vida. De lo contrario, quedará atrapado en sus emociones y no se podrá explicar lo que le pasa, y por ende fácilmente

caerá en la sintomatología, ya sea ansiosa, depresiva y/o somática. Entonces ahora entra en juego el otro gran tema de hoy, y es que son las normas, límites, rutinas y hábitos en general.

El mundo de las regaldas es fundamental en esta etapa de la vida, ¿por qué? porque entrega orden, estructura, es como el piso, la base donde se construirá todo lo demás. Mientras más pequeños sean los niños, menos flexibles deben ser estas normas, ya que los niños no entienden las excepciones necesariamente, ya que tienen una mente concreta y egocéntrica.

**Pero ¿cuál es la clave del éxito?, ¿cuál es la clave para que las normas y límites que coloquemos, realmente funcionen?**

Habitualmente, los papás tenemos razón en el fondo, pero muchas veces nos equivocamos en la forma, y por ende el mayor error que cometemos los adultos está en el momento en que colocamos estas normas y límites (y también cuando resolvemos conflictos).

**La clave para que una regla funcione, es colocarla en calma y**

**ocupando un lenguaje claro y explícito**, y si la edad es suficiente también en coordinación con el niño. Para que un niño me entienda y exista la posibilidad de que cumpla lo que le digo, el cerebro del niño y el nuestro debe estar tranquilo. Los niños son mucho más razonables de lo que creemos, el problema está en que a veces les decimos que hacer en el momento de la pataleta o la crisis emocional. Cuando eso es así, los niños no tienen la capacidad para escuchar y obedecer, y fácilmente caen en la desobediencia o desregulaciones emocionales (porque están en el primer piso).

Ahora, es importante saber que mientras mas pequeño es el niño, más se puede demorar en adquirir el hábito, ya que su capacidad reflexiva es aún precaria. Es por eso, que debemos repetir muchas veces una instrucción, una norma o resolver un problema.

Si recordamos lo que vimos en el primer tríptico, el hemisferio izquierdo (que es el hemisferio de lo lógico, lo lingüístico, lo literal y lineal), se activa recién al rededor de los dos años... de ahí que los niños fácilmente caigan en el mundo emocional.

Educar de esta manera, no solo favorece el autoconocimiento sino que va desarrollando el autocontrol-autorregulación, y por ende vamos favoreciendo la madurez.



Libros sugeridos:

- Para papás:



Para los niños:

- Aquí estamos

[https://docs.google.com/file/d/1iVeIKd6EvBHoJiuFzOS8SXKlvSMCHXwl/edit?](https://docs.google.com/file/d/1iVeIKd6EvBHoJiuFzOS8SXKlvSMCHXwl/edit?usp=doclist_api&filetype=mspresentatio)

[usp=doclist\\_api&filetype=mspresentatio](https://docs.google.com/file/d/1BNVmnSTbg_uBX2mTOZF52nSB3YYvAWjq/edit?usp=doclist_api&filetype=mspresentatio)

- Los cocodrilos no se cepillan los dientes

[https://docs.google.com/file/d/1BNVmnSTbg\\_uBX2mTOZF52nSB3YYvAWjq/edit?](https://docs.google.com/file/d/1BNVmnSTbg_uBX2mTOZF52nSB3YYvAWjq/edit?usp=doclist_api&filetype=mspresentatio)

[usp=doclist\\_api&filetype=mspresentatio](https://docs.google.com/file/d/1BNVmnSTbg_uBX2mTOZF52nSB3YYvAWjq/edit?usp=doclist_api&filetype=mspresentatio)