

**PROGRAMA EMOCIONATFAMILIA:
ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL DESDE LA PRIMERA INFANCIA HASTA LA ADOLESCENCIA**

M^a del Carmen Díez González

Docente e Investigadora en la Universidad CEU Cardenal Herrera
maria_carmen.diez@uchceu.es

*Recepción Artículo: 24 enero 2020
Admisión Evaluación: 4 marzo 2020
Informe Evaluador 1: 1 enero 2020
Informe Evaluador 2: 1 enero 2020
Aprobación Publicación: 20 abril 2020*

RESUMEN

Desde la primera infancia se comienza a despertar la conciencia del “yo”. Estos indicadores se observan en el propio vocabulario de la infancia que se transforma en “mío” y “tu no”. En las primeras etapas evolutivas, el lenguaje está calado de emociones que consideran iguales a las suyas. El niño todavía no puede comprender que su punto de vista no es sino uno de tantos posibles y proyecta sobre el mundo lo que experimenta él mismo. En esta etapa, surge la culpa y ello puede conducir al auto-rechazo y auto-sabotaje. Mediante la conciencia emocional y el acompañamiento, desde la primera infancia, podemos observar la sensación opuesta a lo que estamos viviendo para poder comenzar así a liberarnos de los miedos. Sentir miedo es algo natural, pero utilizar el miedo y responder al miedo provoca bloqueos que se están proyectando en la edad adulta. Por ejemplo, estamos proyectando miedos infantiles como “separarnos de los familiares”, “quedarnos solos”, “miedo a accidentes o caídas” etc., a la edad adulta provocando así una necesidad constante de aceptación, refuerzo y de búsqueda del placer. Por ello, desde el programa EmocionaT-Familia nos invitan a aceptar la posibilidad de que hemos aceptado la indefensión y sin saberlo hemos permitido que ocurra. ¿Cuánto estamos dispuestos a pagar para tener razón? La respuesta a esta pregunta se desvanece cuando la pregunta es razonable.

Palabras clave: conciencia; emociones; programa; acompañamiento; búsqueda del placer

ABSTRACT

EmocionaTFamilia program: emotional support from early childhood to adolescence. From early childhood the consciousness of the “I” begins to awaken. These indicators are observed in the very vocabulary of childhood that becomes “mine” and “you don’t”. In the early stages of evolution, language is full of emotions that they consider to be the same as their own. The child still cannot understand that his point of view is but one of many possible and projects what he experiences on the world. At this stage, guilt arises and this can lead to self-rejection and self-sabotage. Through emotional awareness and accompaniment, from early childhood, we

**PROGRAMA EMOCIONATFAMILIA:
ACOMPÑAMIENTO EMOCIONAL DESDE LA PRIMERA INFANCIA HASTA LA ADOLESCENCIA**

can observe the opposite feeling to what we are experiencing so that we can begin to free ourselves from fear. Feeling afraid comes naturally, but using fear and responding to fear causes blockages that are projecting into adulthood. For example, we are projecting childhood fears such as "separating from family members", "being alone", "fear of accidents or falls", etc., into adulthood, thus causing a constant need for acceptance, reinforcement and the search for pleasure. For this reason, the EmocionaT-Familia program invites us to accept the possibility that we have accepted helplessness and have unknowingly allowed it to occur. How much are we willing to pay to be right? The answer to this question vanishes when the question is reasonable.

Keywords: awareness; emotions; program; accompaniment; search for pleasure

LA PRIMERA INFANCIA: UNA ÉPOCA DE CONTINUO APRENDIZAJE

Si hablamos del acompañamiento emocional, no podemos obviar los valores de las personas. La sociedad actual está marcada por la incertidumbre, la volatilidad, la complejidad y el cambio. Si este cambio es vivido como una amenaza física y emocional estaremos activando continuamente nuestro sistema nervioso simpático. Dicho sistema controla las reacciones y los reflejos viscerales. Siendo conscientes de cómo los medios de comunicación e información ejercen una mayor influencia en la formación de la conciencia tanto a nivel individual como colectivo, es importante enfocar una mirada al acompañamiento emocional como un camino a responder en el aumento de los problemas de salud mental, tales como el estrés, déficit de atención, sobreestimulación, depresión, soledad, etc.

Las emociones ocupan un papel fundamental desde la infancia ya que presentan una función adaptativa y de conexión con nuestro organismo. Esta conexión se extiende y se aumenta al hacerse presente. Todas las emociones presentan algo en común: "su demencia". Están compuestas por imágenes que no se pueden ver y por sonidos que no se pueden oír. Pues solo tienen sentido para su hacedor, ya que solo él las percibe. La represión de la emoción impide el movimiento natural y conduce a un estancamiento de los sistemas orgánicos que se alimentan de ella. Psicológicamente hablando, las emociones alteran la percepción, la atención, condicionan nuestras conductas y activan la memoria. Cuando las emociones provocan desorden, la experiencia aprendida y reiterada reduce la carga emocional positiva, lo que conlleva a una disfunción en el sistema cuerpo-mente. Se han realizado muchas investigaciones sobre la relaciones entre padres e hijos, en el plano de la inteligencia general. Sin embargo, en el ámbito emocional es más reciente su estudio. El acompañamiento emocional nos invita a hacer un viaje sobre el para qué y el cómo se canalizan estas experiencias a través de la educación (Toro, 2012).

Los niños, desde la primera infancia, comienzan con cierta relatividad a tener en cuenta puntos de vista diferentes a una misma realidad. En esa nueva faceta, el sistema límbico se rige por pulsiones que son responsables de nuestra vida afectiva y les permiten integrar su medio interno con el externo antes de realizar una conducta. Comienzan así a despertar las emociones básicas que les permiten adaptarse a su entorno. "El niño no es niño porque sea pequeño" argumentaba Claparède, "es niño para llegar a ser adulto". Ese aprendizaje es largo y continuo y es más cuánto más complejo sea el nivel de adulto que quiera alcanzar. El desarrollo afectivo del niño va evolucionando pasando por etapas donde el niño goza y sufre ya que su naturaleza está más en el instante presente. A medida que se hace capaz de desligar un poco las situaciones del momento "presente" llega a comprender que una frustración puede ser momentánea o delegada a otro momento. Siempre que no sea engañado en ese otro momento. El niño, por tanto es capaz de predecir y descargar sus tensiones por medio del juego y de las palabras. En lugar de patear o llorar, el niño utiliza el juego simbólico regañando a sus muñecos o riendo a amigos imaginarios. La regulación de las emociones entra en juego y se observa cómo entiende, expresa y regula las respuestas y cómo comienza a tomar cierto control de su vida. Las normas, los valores y el criterio moral, mediante el andamiaje, va tejiendo su ámbito familiar y social en que está inserto.

Alrededor de los 3 años surge la "culpa", algunos autores argumentan que surge cuando los esfuerzos individuales fracasan (Fenty, Miller y Lampi, 2008). Por ejemplo, se pelean cuando sus hermanos y/u otros amigos no manifiestan sus intereses. Por tanto, podemos observar cómo el niño dispone ya de mecanismos que cuando era bebé eran desconocidos en su mundo. Puede compensar sus penas y deseos desde su mundo simbólico y








sentir emociones concomitantes. Todavía no puede dominar sus emociones ya que se encuentra encerrado en sus necesidades, intereses y deseos. Pero, al menos encuentra refugio contra ellas para no incurrir en esa necesidad de afecto. En esta etapa la "ansiedad" es dominante, aunque en general sea confundida por una "gran alegría del niño". Desde el mundo externo las exigencias son altas y sus necesidades aumentan. El menor observa con peligro su dependencia de su entorno y reclama más atención a las personas que le rodea. Esa llamada de atención se manifiesta con sollozos, con enfados, con caricias, etc. que pretende nutrir su mundo reclamando lo que el adulto "lleno de bienes" le puede ofrecer. El miedo a esa pérdida puede influir en la locomoción, en el habla, en el control de esfínteres, en la higiene, entre otras. El niño necesita afectividad y se va nutriendo de que observa a su alrededor, si son amables, si son fríos y distantes, etc. Sus límites entre yo y los otros todavía no están definidos. Si observáramos un dibujo de su familia, posiblemente el niño está situado entre sus padres. Muy probablemente en el dibujo destacaría más a uno de los dos, haciéndolo más grande, con más colores, etc. Es posible que los dibujara en la parte superior de la hoja ya que vive en el mundo de la fantasía. Como la agresividad se hace muy visible en esta etapa, es probable que lo dibujara presando más el lápiz señalando más el cuerpo y la cabeza que las extremidades. Las extremidades todavía están algo alejados de su perfecta comprensión, es probable que todavía esté iniciándose en las simetrías y que el tono muscular no esté disociado.

Hacia los 4 y 5 años comienza a interesarse por los otros, este interés se denota con los juegos cooperativos y con la agresión en los mismos. Su limbilidad todavía está en juego (Justicia-Arráez, Pichardo, y Justicia, 2015). De hecho, el "miedo" se denota sobre todo hacia los animales, las tormentas, la oscuridad, las personas desconocidas, los médicos, entre otros. Su mejor antídoto es el acompañamiento emocional reforzándole su seguridad para dotarle de autonomía. Con 5 y 6 años se enfrentan a un mayor desafío "regular sus actos". Para ello, deben resolver conflictos ya que se inician en los roles que les ayuda a su propia "auto-definición". Comienzan a jugar a ser padres, a ser una familia con sus reglas, etc. Por ello, es importante aquí un buen modelado de sus familias ya que pueden aprender a resolver conflictos como los resuelven o no sus familiares. Por ejemplo, si les observan a los teléfonos enfadados, el niño imitará la acción jugando a resolver su situación de esa forma. Por eso, es importante comenzar con juegos que les liberen de sus frustraciones y les ayuden a ser más complacientes. Como surge su "capacidad como científico", en sus juegos aparecen predicciones, supuestos e hipótesis. Como ya tienen la capacidad de predecir cómo surgen las cosas, juegan a suponer y deshacer ideas, por tanto se inicia la etapa de pensar (López González, 2004).

Hacia los 6 y 8 años es importante trabajar las emociones básicas que se van ampliando hacia las emociones universales (Bisquerri, 2006). Los niños comienzan a tener conciencia de ellas. Por ello, en esta etapa se recomienda introducir y reforzar el acompañamiento emocional mediante el baile, la música y la pintura. Todas estas artes les invitan a autoconocerse, expresarse y reforzar su mundo interior y el de los otros. Con 10 y 12 años su mundo se hace más complejo ya que las emociones se mezclan con sus iguales y en su etapa pre-adolescente se hacen más ambiguas y complejas. ¿Qué ocurre en la etapa de Secundaria y Bachillerato? Es una etapa de límites difusos y de necesidades auténticas en unas ocasiones y sustitutivas en otras. Por ello, es importante ayudarles a desmontar sus frustraciones, regular su impulsividad y ayudarles a reflexionar sobre las responsabilidades impuestas. Entonces, cuando llegamos a esta etapa educativa, ¿por qué delegamos o minimizamos su acción? En esta etapa educativa, el alumnado necesita comprender su cerebro, resolver sus conflictos y sobre todo, no delegar su autoconcepto en los refuerzos externos.

Se presenta una esencia por tanto, del Proyecto EmocionaTFamilia dirigido al acompañamiento de salud socio-emocional de la preadolescencia, docentes y de sus familias. El Programa se fundamenta en un recorrido interior que viaja desde la serenidad atenta, las fortalezas emocionales conscientes y aterriza en la práctica, conversando entorno a la mesa. El Programa EmocionaTFamilia, ayuda a preservar la salud física y mental afrontado tanto las demandas internas (tales como la alimentación de las emociones), como las externas (tales como las relaciones interpersonales). La indefensión aprendida, las exageraciones, las creencias desalentadoras y los discursos derrotistas pueden reemplazarse, mediante un proceso de "higiene mental", por sentimientos de calma, confianza, seguridad, y fortaleza psicológica.

METODOLOGÍA

		SESIONES	CRONOGRAMA
Atención- (AP)	Plena	1. CONOCET-AP 	Septiembre
		2. RECONOCET-AP 	Octubre
		3. PERCIBET-AP 	Noviembre
Observatorio Fortalezas- emocionales (OFE)		4. EMOCIONAT- OFE 	Enero
		5. RECUERDAT- OFE 	Febrero
Práctica- Conversa- Mesa (PCM)		6. ACOMPAÑAT- PCM 	Marzo
		7. FLUYET-PCM 	Abril

Fuente: *Elaboración propia.*

A continuación, desarrollamos una parte del programa y para ello comenzaremos con una sesión de autoconocimiento y con el desarrollo de las primeras recetas de Sabiduría EmocionaTFamilia.

Conocerse a uno mismo es básico para saber quién eres, dónde estás, a dónde quieres ir y cómo comunicarte contigo mismo. Se trata de saber qué idea tienes sobre ti mismo/a y cómo valoras estas ideas. Te explico algo más, si partimos del Autoconcepto estamos hablando de qué concepto tenemos sobre nosotros mismos. Por ejemplo, cuánto mido, cuánto peso, etc. Sin embargo, si hablamos de la Autoestima estamos diciendo cómo

valoramos ese concepto. Pero claro, ese concepto depende mucho de la distancia que tenemos entre lo “real” y lo “ideal”. Vamos a explicarlo mejor, la autoestima nace desde la familia y alcanza todo el desarrollo evolutivo hasta la edad adulta y se nutre mucho de nuestro autoconcepto. Por tanto, una persona con autoestima en equilibrio tendrá una visión saludable de sí mismo. Este equilibrio se consigue cuando aprendes a descubrir tus recursos, tus cualidades y tus fortalezas. A continuación, vamos a practicar con estas dinámicas.

Para comenzar, **CONOCET** ponemos una música amena para que los alumnos se muevan por la clase. Cada vez que escuchen una palmada, la música se apaga. En ese momento, se colocarán enfrente de otro alumno/a y se presentan. Esta acción se repetirá unas 3 veces. Una vez culminadas estas presentaciones, cada compañero/a presentará al menos a dos personas de la clase. Esta dinámica, les invitará a conocerse y valorarse. Seguidamente, se les pedirá que se coloquen enfrente de un alumno/a con el que no han coincidido. Una vez estén en frente, se les pide a uno de ellos que en la conversación de presentación introduzca una información falsa a modo de “mentirijja” sin que la desvelen hasta que culminen todos. Una vez terminada la conversación, se le invita al alumnado a hablar sobre si han localizado la información falsa, cómo se sentían mientras se la trasladaban o la decían, etc. Se les recuerda que en el proceso de **CONOCET** puede ocurrir que se introduzcan informaciones falsas por miedo a “no pertenecer al grupo” o “no ser aceptado”. Recordándoles la importancia de ser honestos para que se ponga de “moda”.

Una vez que se haya roto el hielo damos paso a la primera receta. **Recetas EmocionaTFamilia: La gratitud- la gran fortaleza personal.**

En el aula, el tutor/a les facilitará o les pedirá que traigan una libreta pequeña a cada alumno/a. El alumno/a decorará cada libreta, como más le agrada, para que sea un pequeño acompañante del curso. El tutor/a le ofrecerá el primer día de la sesión la receta de la Gratitud. En la clase, el tutor/a tendrá un bote de cristal con el nombre de **GRATITUD** pegado en el mismo. Los alumnos meterán dentro del bote pequeñas cosas por la que están agradecidos en ese momento o se han sentidos agradecidos en ese día. El tutor/a les hará la observación de que el bote está vacío y que una vez lo vayan llenando ¿estará medio lleno o medio vacío?

Durante ese mes, los alumnos/as trabajaran esta receta poniendo en su libreta cuántas veces la usan, en qué situaciones, si la usan con ellos y cómo, por qué debemos ser agradecidos, etc., y además tendrán un bote de cristal en el aula y en su casa para que puedan llenarlo con frases como “...estoy agradecido por...” “estoy feliz por...”etc. Pasado un mes de este proceso, se llevará a cabo en el aula una sesión de trabajo donde los alumnos/as traerán la libreta con su primera receta y los botes de gratitud individuales. Los alumnos/as leerán las frases y los secretos de cada bote. La lectura de las frases del bote del grupo les puede hacer “repensar” en sus ideas individuales y/o priorizar lo importante. En clase, el tutor/a les invitará a consensuar una definición entre todos de la GRATITUD. Además, les invitará a recordar en la sesión una melodía de una canción que utilice la palabra GRATITUD para que se pueda versionar entre todos. También se les puede pedir que hagan un cartel entre todos, a modo de eslogan, con las ideas de la GRATITUD y/o incluso una camiseta blanca que puedan pintar con esa idea.

Para finalizar la sesión, los alumnos/as se colocan en grupo y se darán la mano junto con el tutor/a. En ese momento, se habla sobre lo vivido en el aula, sobre el regalo que se llevan, sobre lo aprendido en la sesión y se recuerda la tarea de la primera receta. Se culmina la asamblea, con la relajación en grupo ya que es la primera sesión y así van practicando la misma con sus compañeros.

Se propone la relajación en grupo “te dibujo mi parque”. Recordando la sesión de conocernos y el viaje por el parque. Se pide que un/a alumno/a que está detrás de un/una compañero/a le dibuje una imagen que le agrada o que sea importante para él/ella en su espalda. Seguidamente, el/la alumno/a le dibujará lo que ha captado de esa imagen a su compañero/a. Una vez pasen todos los compañeros se intentará desvelar el mensaje.

En la sesión anterior, pudiste conocerte más a través de tus compañeros. En esta sesión, se te invita a **“RECONOCERTE”** en tus palabras y acciones. Cuando tratamos con amabilidad al otro nos ayuda a aprender más rápido de la experiencia. ¿Sabes cómo? Practicando la suspensión del juicio. Podrás observar que es un deporte muy usado en nuestra sociedad ¿sabes qué implica?

Reconocerte en ello.

Ser consciente y observar la reacción que surge con el juicio.

Experimentar cómo es aquello que se está juzgando.

Vamos a comenzar la sesión con una relajación de marionetas. Nos colocamos de dos en dos y enfrente del compañero/a. Un miembro de la pareja simula ser una marioneta que el otro miembro la mueve. Es importante hacerlo con calma respetando el tiempo de la otra persona y bajar el ritmo de la relajación hasta que se queden en el suelo con calma respirando. Una vez terminada la relajación (unos 5 minutos) se invita al alumno/a a sentarse en círculo en el suelo para comenzar con las dinámicas.

Sabemos la diferencia entre un hecho y un juicio, ¿Te animas?

“La mejor del mundo mundial...”

En la práctica decimos “Yo soy la/el mejor del mundo mundial en.....” Por ejemplo, jugar al deporte, dormir, hacer reír a los demás, etc. En esta dinámica puedes observar cómo podemos caer en juzgarnos. Por ejemplo, “yo soy la mejor del mundo mundial...metiendo la pata, insultando”, etc. Es importante reforzar aquí las cosas que nos permitan crecer como personas.

“El baile de las coincidencias...”

Se ponen los alumnos/as en círculo. El tutor/a se sitúa en el medio y les pregunta ¿cuántos de vosotros/as tenéis los ojos como yo? y ¿el pelo como yo? ¿Hay alguien igual que yo?. Para cada pregunta, van saliendo los alumnos/as al medio del grupo. Se puede poner una música para que sea más ameno y se muevan por el grupo. Cuando salgan los alumnos/as se elige a uno/a de ellos para que se quede en el medio y siga preguntando ¿cuántos de vosotros/as sois diferentes a mí? ¿cuántos de vosotros/as sabéis hablar en dos o más idiomas? Y así, sucesivamente se pregunta sobre aspectos en los que haya pocos alumnos/as que se puedan identificar o muchos. La idea de esta sesión es que todos los alumnos/as pasen por el centro del grupo y se sientan reconocidos en el grupo valorando así las diferencias sin juzgarlas.

“ hecho o juicio”

Nos mantenemos en grupo, uno/a del grupo se coloca en el medio y mira hacia un compañero/a diciendo “María está abrigada, parece que tiene frío” . Los demás deberán diferenciar entre el hecho (está abrigada) y el juicio (parece que tiene frío)...así con varios ejemplos hasta que seamos conscientes de que nuestro lenguaje está cargado de simbolismos. ¡Cuidado con caer en aspectos que dañen a los demás con esta dinámica!

Continuamos con las recetas

Es el momento de introducir la segunda receta, el **PERDÓN**. El perdón visto como la rectificación del error sin caer en juzgar su culpa o debilidad. El alumno/a añade la segunda receta a la libreta antes de culminar la sesión. Permitiéndole unos segundos si desea anotar algo al respecto. En la siguiente sesión, se invitará al alumnado a traer la libreta con sus anotaciones sobre el perdón, ¿cómo lo ha usado? ¿si es importante para él/ella tenerlo en cuenta? etc.

Se les invitará a hacer un círculo fuera o dentro del aula. Comienza la dinámica. Se le lanza un objeto a un participante quien debe contar una historia sobre algún momento que ha perdonado a alguien o a él mismo. Cada compañero/a puede compartir un momento así. Ahora les pedimos que escriban en un papel pequeño alguna ofensa hacia algún amigo, familiar, maestro, etc., con el que hayan sido poco amables. Se desaconseja que escriban su nombre, solo es preciso la acción. Cada uno lo escribe y por detrás de lo escrito puede poner la palabra PERDÓN. Lo arruga siendo consciente de su alivio y lo tira a la basura encestándolo con fuerza. El tutor/a unirá todos los papeles y los arrugará de forma conjunta sacándolos así de la basura y mostrando el recipiente vacío. “PERDONAR es hacer más ligera nuestra mochila”. Al finalizar esta explicación, nos tomaremos unos minutos para escuchar a nuestros alumnos/as.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El ser humano necesita establecer vínculos afectivos con otras personas, es ahí donde empieza el aprendizaje, con la presencia física. Los padres y la familia son los primeros agentes educativos y socializadores de los

niños. Los niños desde pequeños imitan las conductas que observan en sus padres (Collado y Cadenas, 2013). La imitación de estas conductas puede ser la causa y también la consecuencia de los problemas que desarrollan los niños. Los padres han de transferir una adecuada educación emocional. Por ello, el Acompañamiento Emocional comienza en el hogar. Los niños van madurando emocionalmente a medida que los adultos les enseñan y practican con ellos.

En muchas ocasiones el intenso desarrollo social e intelectual puede eclipsar los fenómenos afectivos. Incluso se observa cómo "las mentiras" de los niños aumentan en proporción a la severidad de los adultos. Ahora bien, cada vínculo que iniciamos desde nuestra etapa infantil, va agregando más "ápices" a nuestro carácter, formas de ver la vida, actitudes, entre otras; he ahí la importancia de los primeros años de vida y de cómo sean las relaciones y su educación. Una Educación de calidad requiere que las autoridades académicas doten de materias como el Acompañamiento Emocional en los estudios, para que les nutran de fortalezas y les ayuden en la toma de decisiones como futuros profesionales y sobre todo como "personas".

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICAS

- Bisquerra, R. (2006). Educación emocional y bienestar. Madrid: Wolters Kluwer.
- Collado, D., y Cadenas, C. (2013). Educación de las emociones ¿un reto? E-motion. Revista de Educación, Motricidad e Investigación, 1, 196-211.
- Fenty, N.S., Miller, M.A. y Lampi, A. (2008). Embed social skills instruction in inclusive settings. Intervention in school and clinic, 43 (3), 186-192.
- Justicia-Arráez, A., Pichardo, C. y Justicia, F. (2015). Efecto del programa Aprender a Convivir en la competencia social y en los problemas de conducta del alumnado de 3 años. Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 11, (3), 825-836.
- Lopez González, L. (2004). Estudio correlacional entre la relajación, el clima del aula. Recuperado de <http://www.xtec.cat/sgfp/llicencies/200203/memories/llopez.pdf>
- Toro, J.M. (2012). Educar con "co-razón". Bilbao: Desclee De Brouwer
- Yager, J.M., Fisher, S.W. y Shearon, D.N. (2011). SMART Strengths. Building Character, Resilience and Relationships in Youth. New York: Kravis Publishing.
- Kabat-Zinn, J. (2013). Mindfulness para principiantes. Barcelona: Kairós

