



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO

EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.

"2019, Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar, El Caudillo del Sur"

ESCUELA PRIMARIA "BELISARIO DOMÍNGUEZ"

CCT. 15EPR1935L Z.E. P197

ENSAYO:

**"LA INFLUENCIA DEL CONTEXTO FAMILIAR EN EL
DESARROLLO NEUROLÓGICO Y
SOCIOEMOCIONAL EN LOS NIÑOS, NIÑAS Y
ADOLESCENTES EN EL NIVEL PRIMARIA"**

ELABORÓ:

TERCER GRADO

- A. Profra. Guadalupe Inés Mérida (TEMA 4)**
- B. Profra. Xóchitl Angélica Reyes Gómez (TEMA 1)**
- C. Profre. Héctor Manuel García Hernández (TEMA 3)**
- D. Profra. Karina Delgado Pérez (TEMA 2)**

FECHA DE ENTREGA: 21 DE JULIO DE 2020.

INTRODUCCIÓN

El presente documento, nos permite reconocer la influencia del contexto familiar, desde la perspectiva socioemocional y neurológica, ya que estas son fundamentales para un adecuado desarrollo integral en el niño. Como se sabe, desde pequeños los niños y niñas requieren de la presencia positiva de la familia, de tal manera que le ofrezcan un ambiente seguro y apto, para que se forme un adulto socioemocionalmente sano.

Los cuidados, atención, protección y amor que ofrezcan los padres de familia desde edades tempranas, son fundamentales en el desarrollo del cerebro infantil, el cual se verá reflejado en las conductas que manifieste el niño con sus iguales y el resto del contexto.

De manera inicial se hace una breve explicación del modelo del “nicho de desarrollo” de M. Super y Harkness el cual nos menciona la importancia de los escenarios físicos, las costumbres y la psicología de los cuidadores en la formación de los niños. Además se realiza una descripción de los diferentes estilos de crianza, basados en el modelo de Baumrind y la manera en cómo influyen de manera negativa o positiva, por último también se menciona la “crianza positiva”, como un medio para reflexionar acerca de las acciones que pueden ejercer los cuidadores para formar niños sanos emocionalmente.

En esta propuesta también considera la importancia del trabajo en equipo, ya que al alumno se le tiene que enseñar a trabajar en esta modalidad, de tal manera que desde su hogar se le comisionen labores del hogar haciéndole sentir que es parte de un equipo ya que ahí es donde inicia a desarrollar sus conocimientos, habilidades, a medir sus capacidades y a valorar sus aptitudes.

La escuela trabaja con líderes que son los maestros y ellos tienen que hacer que sus alumnos se formen como unos grandes líderes creándoles un ambiente sano en el que ellos participen respetuosamente esperando su turno de participación. Para ello se tiene que trabajar desde su casa la parte socioemocional enseñándole a los niños convivir, a conocerse, a jugar, a dar ayuda a los demás y a reconocer sus propios sentimientos.

También se proponen una serie de estrategias y ficheros que pueden ser utilizados en casa y la escuela, tomando en cuenta el adecuado desarrollo neurológico y emocional de los niños y niñas, estos ficheros se encuentran en la web, al igual que se colocan en un anexo (carpeta digital) documentos en pdf para poder acceder a ellos.

LA INFLUENCIA DEL CONTEXTO FAMILIAR EN EL DESARROLLO NEUROLÓGICO Y SOCIOEMOCIONAL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS EN EL NIVEL PRIMARIA.

1. EL CONTEXTO FAMILIAR, LOS TIPOS DE CRIANZA Y EL IMPACTO EN EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS.

Como se sabe, la familia es la estructura de la sociedad, debido a que es la que da acogida y cuidado de la vida humana, al igual que es el primer ámbito de transmisión de la cultura, costumbres, valores e incluso conocimientos. Además es un sistema social integrado por personas de diferente sexo y edad que tienen una relación de parentesco por consanguinidad o por afinidad y cuyo propósito es la convivencia prolongada y la realización de actividades cotidianas estrechamente relacionadas con la reproducción social (Sernam, 1993, p. 8). Sin ella, los seres humanos estarían carentes de cimientos para las futuras relaciones sociales entre pares y con el resto de su comunidad, esto es debido a que desde el nacimiento los cuidados, apego, amor y atención que recibe un niño, por parte de sus cuidadores son primordiales en el desarrollo, no solo socioemocional sino que neurológico y físico (desarrollo integral).

Las familias están formadas por personas, las cuales tienen una influencia bio-psico-sociocultural, es decir es el producto de una serie de relaciones entre los **escenarios físicos y sociales, las costumbres del cuidado infantil y la psicología de los cuidadores** (M. Super y Harkness, 1997, pg. 27). Debido a la urbanización y los cambios que ha vivido nuestra sociedad en la actualidad (pandemias, olas de violencia, incluidos los feminicidios e infanticidios y la poca empatía y tolerancia) los escenarios físicos han sido modificados de tal manera que los niños y niñas, no poseen un lugar seguro en donde potenciar sus habilidades motoras e incluso cognitivas, ya que, en ocasiones es complejo que los niños puedan disfrutar del juego en los parques e incluso en la calle, ya que se teme por su seguridad y protección. Desafortunadamente, hay pocos espacios públicos y en el hogar, en los que los niños puedan desenvolverse, esto es debido a la sobrepoblación existente en nuestro estado, de ahí considerar la importancia de proveer y ampliar espacios adecuados para el desarrollo integral infantil.

Las costumbres son secuencias conductuales practicadas por los miembros de la comunidad, de tal modo que se incorporan a la cultura sin necesidad de racionalizarlas individualmente y de transmitir las en forma consciente. Claramente este aspecto, lo podemos observar en los

hábitos y rutinas que adquirieron los niños en casa y los proyectan en la escuela, ejemplo de ello son: el tipo de alimentación que reciben en casa, los horarios de vigilia, cuidado de la salud, entre otros aspectos. Dentro del aula, podemos observar alumnos que llegan bien alimentados (con un desayuno adecuado), activos (durmieron el tiempo requerido para su edad) y limpios, los cuales, en la mayoría, muestran un desenvolvimiento adecuado en las actividades escolares, sin embargo también podemos observar casos de niños que asisten en ayuno, desvelados, sin hábitos de limpieza e incluso con problemas de salud, siendo estos, algunos causantes de que los niños presten poco interés por la escuela, de ahí la importancia, que este espacio proporcione un ambiente de empatía y respeto hacia los niños, tomando en cuenta su historia familiar y el contexto en el que se desarrollan.

En relación a la psicología de los cuidadores, incluye las teorías de la conducta (naturaleza y necesidades de los infantes) y del desarrollo del niño, así como las orientaciones afectivas adquiridas de la experiencia de ser padre, Este aspecto lo podemos visualizar en las aulas, cuando percibimos a los padres de familia que consideran importante su apoyo en las actividades escolares y su participación en las tareas escolares, ya que consideran que es su obligación y lo hacen con el cariño y responsabilidad que requieren, sin embargo también encontramos casos en que los tutores opinan que dichas actividades sólo son responsabilidades exclusivas de los profesores y por ende se deben desarrollar en el aula, siendo esto un aspecto que influye de manera negativa en los A para el bienestar del niño y su desarrollo integral. En algunas ocasiones, esto ocurre debido a que las familias han sufrido cambios debido a su composición, funciones y estructura, ya que se han incrementado las familias monoparentales, modificando así la participación de la familia extensa en el cuidado de los niños (ya que ha incrementado los casos de madres con responsabilidades laborales fuera del hogar y/o madres solteras), viendo así a la escuela como la única responsable y sustituto del cuidado infantil. (Lago, 2009).

También, la manera en cómo perciben los padres de familia a sus hijos, en relación a cómo aprender y lo que pueden lograr, es una visión muy importante, debido a que estas influyen directamente en la manera en cómo se percibe el niño y cómo se desenvolverá en su contexto. De aquí partiremos, para reconocer una variedad de estilos de crianza y la manera en cómo contribuyen al desarrollo socioemocional de los niños.

ESTILOS DE CRIANZA

Como se ha mencionado anteriormente, la familia es un factor determinante para el desarrollo socioemocional y comportamiento de los niños, debido que los padres de familia o cuidadores, determinan los estilos de crianza que influirán en los procesos de socialización

de sus hijos (Izzedin & Pachajoa, 2009; Henríquez, 2014; Carrión, 2015, citado por Jorge y González), los cuales tienen conexión con el tono de relación entre los cuidadores con sus hijos, la atención y el mayor o menor nivel de comunicación entre ellos. De esta manera podemos afirmar que los patrones de crianza y el cuidado forman parte esencial de los procesos de socialización. (Malagón, A., & Ávila, L. 2010) y dependerán de la cultura, del nivel social, económico y educativo de los padres.

Aguirre (2000) manifiesta que en la crianza se encuentran involucrados tres procesos psicosociales: las prácticas, las pautas y las creencias. Las prácticas deben concebirse como comportamientos intencionados y regulados, es decir son acciones que se orientan a garantizar la supervivencia del niño, a favorecer su crecimiento y desarrollo psicosocial, y a facilitar el aprendizaje de conocimientos que permite al niño reconocer e interpretar el entorno que lo rodea. En el caso de la pauta, se refiere a lo esperado en la conducción de las acciones de los niños, es decir el vínculo directo con las determinaciones culturales propias del grupo de referencia.

Las creencias se refieren a las explicaciones que dan los padres sobre la manera como orientan las acciones de sus hijos. Se trata de un conocimiento básico del modo en que deben criar a los niños.

De acuerdo con Baumrind (1991), existen tres estilos de crianza, los cuales poseen diversas características, las cuales tienen influencia en el comportamiento y el desarrollo socioemocional de los niños, ya sea de manera negativa o positiva; los cuales son: autoritarios, permisivos y democráticos.

Padres autoritarios

Para Torio-López et al., 2008, pg. 66, considera que este tipo de padres valoran la obediencia como una virtud, así como la dedicación a las tareas marcadas, la tradición y la preservación del orden, de tal manera que restringen la autonomía, iniciativa y espontaneidad del niño, al igual que hacen frecuentemente el uso de las medidas de castigo, no se hace uso del diálogo (por lo que habrá una falta de comunicación cada vez mayor), sustituyéndose así por la rigidez en el comportamiento, fomentando así comportamientos hostiles en los niños. Además dedican muchos esfuerzos a influir, controlar y evaluar el comportamiento y actitudes de sus hijos de acuerdo con unos rígidos patrones preestablecidos. Prevalcen el control, la obediencia, las críticas y las exigencias de madurez en todo momento. Los padres son extremadamente estrictos e intransigentes y exigen obediencia total, buscando que sus hijos o hijas se ajusten a un patrón de conducta, que los lleva a crecer en medio de normas establecidas, tanto morales como de comportamiento, las cuales deben ser cumplidas sin

discusión y, de no cumplirlas, se los castiga severamente. En este tipo de educación, los padres son rígidos, no dan razones a sus hijos de las reglas y castigos a los que se imponen, no toman en cuenta los gustos, intereses y necesidades de sus hijos. Uno de los ideales principales de este tipo de padres es que se debe educar con “sangre y mano dura”, para forjarles un futuro próspero, al igual que formarán adultos responsables y comprometidos”.

Como resultado, del estilo autoritario es que existen repercusiones negativas sobre la socialización de los niños. Crea una distancia entre padres e hijos provocando que los niños o niñas sean menos cariñosos, inseguros, descontentos y, en algunos casos, pueden ser retraídos. Pueden tener baja autoestima y generalmente no aprenden a pensar por sí mismos ni comprender por qué sus padres exigen ciertos comportamientos. Asimismo, les falta autonomía personal y creatividad, tienen menor competencia social y genera niños descontentos, reservados, poco tenaces a la hora de perseguir metas, poco comunicativos, poco empáticos y afectuosos.

Padres democráticos

Los padres democráticos se caracterizan por promover la disciplina inductiva, promoviendo la comunicación, de tal manera que el niño razone acerca de sus conductas. Además este tipo de padres continuamente motivan a sus hijos a que se valgan por sí mismos, es decir sean autónomos, en diversos escenarios, al igual que respetan su personalidad e intereses, permitiendo establecer valores y lazos de disciplina. Cabe mencionar, que los cuidadores les asignan a sus hijos, tareas de acuerdo a su edad y características, siempre y cuando la “reciprocidad jerárquica” (Torio-López et al., 2008) es decir, cada miembro tiene derechos y responsabilidades con respecto al otro. Los padres de este estilo educativo tienden a dirigir las actividades del niño de forma racional. Es un modelo que se caracteriza por la comunicación bidireccional y un énfasis compartido entre la responsabilidad social de las acciones y el desarrollo de la autonomía e independencia en el hijo.

Este estilo estimula el aumento del valor del refuerzo parental, a la vez que fortalece la habilidad de los niños o niñas para comprender las demandas de sus padres y responder de manera correcta a las mismas. Esto, a su vez, fortalece las habilidades cognitivas. Los progenitores consultan a sus hijos o hijas sobre decisiones utilizando el razonamiento, dándole al niño la oportunidad de organizarse por sí mismo; además, no aceptan el poder y el control total sobre sus hijos. Si es necesario un castigo, lo hacen de “manera justa”, es decir, el castigo se dará cuando sea preciso y antes de ello explican a sus hijos el porqué del castigo por medio de la razón, consiguiendo que el castigo sea algo justo. Los padres son cariñosos y delimitan reglas dentro de su hogar, mostrándose firmes para mantener castigos

limitados, explicando a sus hijos o hijas los motivos de sus opiniones o de las normas favoreciendo el intercambio. Realizan un seguimiento de manera cariñosa y cálida al comportamiento de sus hijos para asegurarse que cumplan con las reglas establecidas. Se centran en valorar y reforzar el buen comportamiento del niño en vez de centrarse en la mala conducta. Se define a este estilo como la mejor forma para educar a un hijo o hija, porque favorece a interacciones familiares que promueven en los niños y niñas el desarrollo de habilidades tanto personales como sociales. Las acciones de los padres hacen sentir a sus hijos o hijas seguros, ya que saben que sus padres los quieren y lo que esperan de ellos. Produce, en general, efectos positivos en la socialización: desarrollo de competencias sociales, índices más altos de autoestima y bienestar psicológico, un nivel inferior de conflictos entre padres e hijos, entre otras. Estos niños suelen ser interactivos y hábiles en sus relaciones con sus iguales, independientes y cariñosos.

Padres permisivos

Los padres permisivos son afirmativos, aceptadores y benignos hacia los impulsos de sus hijos, al igual que les proporcionan autonomía a sus hijos, siempre y cuando la situación lo requiera, ya que su objetivo fundamental es liberarlo del control y evitar el recurso a la autoridad, el uso de las restricciones y castigos. No son exigentes en cuanto a las expectativas de madurez y responsabilidad en la ejecución de las tareas. Los padres son tolerantes, llegando a autorizar casi todo.

No exigen mucho a sus hijos o hijas, y les permiten que sean ellos mismos quienes controlen sus propias acciones. Cuando se trata de tomar decisiones, las analizan juntos (padres e hijos). Muy rara vez aplican el castigo, establecen pocas reglas y no las hacen cumplir de manera uniforme. En general son padres que tratan de no estar atados a una rutina, ya que desean que sus hijos se sientan libres. Los progenitores no son muy controladores ni exigentes. Por el contrario, son afectuosos, acuden a la mínima demanda de atención, ceden a la menor insistencia, tienen una relación basada en altos niveles de comunicación y afecto. Su ideología se basa en el dejar hacer. No exigen responsabilidades, orden y permiten organizarse por sí mismos, no estableciéndose normas que estructuren la vida habitual del niño o niña. En este modelo parental se utiliza el razonamiento y el brindar la posibilidad de decidir aunque no se tenga la capacidad de decisión, y se rechaza el poder y el control sobre el niño o niña. Uno de los problemas que presenta el estilo permisivo consiste en que los padres no siempre son capaces de marcar límites a la permisividad, pudiendo llegar a producir efectos socializadores negativos en los niños respecto a conductas agresivas y el logro de independencia personal. Aparentemente, este tipo de padres forman niños alegres y vitales, pero dependientes, con altos niveles de conducta antisocial y con bajos niveles de madurez y éxito personal.

Después de este análisis, de los diversos estilos parentales podemos identificar que la familia es un eje fundamental para el desarrollo de los niños, ya que si ellos se desenvuelven en un contexto en el que se proveen de cuidados, amor, atención y oportunidades en las que el niño sea autónomo, sea partícipe de su “familia”, es decir que sea tomado en cuenta en la toma de decisiones (reglas y consecuencias al no acatarlas), que se le reconozca lo valioso y lo importante que es como persona, podremos establecer la base para un adulto que sea capaz de resolver las problemáticas de su vida cotidiana, de tal manera que se sienta seguro en cada una de las decisiones que tome.

Como se sabe, estos estilos de crianza (en algunas ocasiones) se vuelven patrones, los cuales se condenan a repetirse, de tal manera que repiten la misma dinámica familiar, por ello la importancia de que los padres de familia, con la guía de la escuela (como mediador y no como único responsable), sean capaces de reflexionar que estilo es el más adecuado para la formación de sus hijos, potenciando su desarrollo integral.

Una propuesta factible que nos puede orientar en la educación y formación de los niños es la “Parentalidad positiva” (Asamblea General de las Naciones Unidas, 1989, citado por Campano y Ubach) La parentalidad positiva se refiere al comportamiento de los padres sustentado en el interés superior del niño desde el cual se promueve la atención, el desarrollo de sus capacidades, el ejercicio de la no violencia, ofreciendo el reconocimiento y la orientación necesaria sin dejar de incluir el establecimiento de los límites que permitan el pleno desarrollo del niño y el adolescente (Rodrigo et al, 2010). Un padre positivo (Rodrigo et al., 2010) es el que atiende, potencia, guía y reconoce a sus hijos como personas con pleno derecho. La parentalidad positiva no es permisiva y requiere de la implementación de los límites necesarios para que los niños puedan desarrollarse plenamente.

Principios básicos de la Parentalidad Positiva

La **parentalidad positiva**, está conformado por 4 principios básicos (Rodrigo et al., 2010) los cuales forman una guía y orientación para propiciar el bienestar en los niños. Estos principios son: vínculos afectivos cálidos, estimulación y apoyo, reconocimiento y capacitación:

Vínculos afectivos cálidos: Funcionan como barrera de protección, de ser duraderos, generan aceptación y sentimientos positivos. En este sentido se podría promover el fortalecimiento de los vínculos afectivos en la familia a lo largo de su desarrollo.

Entorno estructurado: Aporta guía y orientación para el aprendizaje de normas y valores. Esto promueve la instalación de hábitos y rutinas con el fin de organizar las actividades diarias. Se ofrece al niño un sentimiento de seguridad a través de una rutina predecible y del establecimiento de los límites necesarios.

Estimulación y apoyo: Para el aprendizaje a nivel familiar y educativo formal con el fin de lograr una alta motivación y el desarrollo de sus capacidades. Esto supone conocer características y habilidades de sus hijos. Es importante compartir tiempo de calidad con ellos.

Reconocimiento: De sus relaciones, actividades y experiencias, del valor que ellos tienen, sobre sus preocupaciones y necesidades. Es vital nuestra comprensión y tener en cuenta sus puntos de vista. Sería importante escucharlos y valorarlos como sujetos con pleno derecho.

Capacitación: Apunta a potenciar el valor de los hijos e hijas, a que se sientan protagonistas, competentes, capaces de producir cambios e influir con su opinión o accionar a los demás. Es significativo el establecimiento de espacios de escucha, reflexión y explicaciones de los mensajes que llegan a la familia y a ellos. Educación sin violencia: Descartar toda forma de castigo físico o psicológico. Eliminando de esta manera la posibilidad de que imiten modelos de interacción inadecuados, degradantes y violatorios de los derechos humanos. Elogiar su buen comportamiento, y ante su mal comportamiento reaccionar con una explicación y, si es necesario, con una sanción que no los violente (ni física, ni emocionalmente), como imponerles un "tiempo de reflexión", reparar los daños, reducir su dinero para gastos personales, etc.

2. ESTRUCTURA DEL CEREBRO DONDE SE FORMAN LAS EMOCIONES

Gracias al avance técnico en la obtención de imágenes cerebrales y al análisis de algunos estudios especializados, como las tomografías, actualmente podemos conocer el circuito neuronal y fisiológico de las emociones. Enojarnos, llorar, sentir asco o reírnos son respuestas que se inician en el sistema límbico, se mantienen por reverberación de la información en estructuras neuronales cruciales para la memoria y el aprendizaje (en los ganglios basales, el hipocampo y el cerebelo) para posteriormente interpretarse (en el giro del cíngulo), y proyectarse en regiones neuronales relacionadas con la parte ejecutiva superior del cerebro (la corteza pre frontal, parietal y temporal). En términos generales y sin llegar a determinismos biológicos, las estructuras cerebrales en las que se inician las emociones están involucradas con otras actividades y funciones básicas del sistema nervioso central. Una de las estructuras más importantes del sistema límbico, la amígdala cerebral, genera o inicia un proceso emotivo en forma inmediata (300 milisegundos). Este núcleo no tiene mucha memoria; en contraste, genera la conducta de recibir atención o manifestar enojo o asco. En paralelo se activan áreas cerebrales relacionadas con la liberación de la dopamina, el neurotransmisor más importante para generar una emoción; estas áreas son dos núcleos cerebrales: el área tegmental ventral y el núcleo *accumbens*. Si la liberación de dopamina sucede de forma abrupta, la conducta está relacionada con procesos negativos como ira, enojo o furia; en cambio, si la liberación de dopamina es lenta, gradual y desarrollada con niveles de expectativas muy altos, entonces las emociones que se generan están en función de obtener una recompensa, una motivación, felicidad o incluso el llanto. Es decir, que en su origen, las emociones comparten áreas cerebrales y el componente neuroquímico. Cuando la secuencia de activación llega al hipocampo, se desarrolla una actividad eléctrica neuronal, en trenes de frecuencia, que permite incrementar la memoria y el aprendizaje; de esta manera, la emoción incrementa la atención y la cognición, que nos permite capturar detalles de nuestro entorno que difícilmente se olvidan. Cuanto más emocionado se está, más se favorecen los procesos cognitivos de corto plazo. Menos de cinco segundos después de haberse iniciado, la emoción atrapa al cerebro, el incremento de la actividad de las estructuras límbicas va disminuyendo la lógica, la congruencia y los frenos sociales que se encuentran en la corteza pre frontal; la dopamina, que incrementa la actividad límbica, al mismo tiempo disminuye la función de la parte más inteligente de nuestro cerebro. Esta paradoja fisiológica neuronal explica por qué, conforme más emocionados estamos, somos menos racionales, obedecemos cada vez menos las reglas sociales y nos convertimos en individuos irreflexivos.

No todas las emociones gastan la misma energía; por ejemplo estar tristes o llorar incrementan el consumo de glucosa y oxígeno en el cerebro, las neuronas gastan más ATP;

de ahí que cuando lloramos incrementamos la frecuencia respiratoria, por lo que es ésta la emoción que más rápido se auto limita (diez minutos de llanto cansan mucho al cerebro). Cuando esto sucede nos tranquilizamos y, como efecto secundario, suele darnos más hambre. Al llorar, el giro del cíngulo interpreta con mayor velocidad los estímulos agresivos; el hipocampo la registra con mayor velocidad, la corteza pre frontal le otorga un componente proyectivo y pro social, disminuyendo el enojo y la furia de quienes son testigos del llanto. Llorar nos hace humanos: somos la única especie capaz de interpretar el llanto de manera proyectiva y lo hemos adaptado para un aprendizaje social y psicológico. De la misma manera en que las emociones pueden cambiar la fisiología, el control consciente de la fisiología puede modificar algunas emociones, por ejemplo: la relajación puede llegar si se controla la respiración. Si somos más conscientes del proceso emocional lo adaptamos más rápido. Cuando descansamos después de una discusión sentimos alivio. El humor o la risa ayudan a disminuir una tensión. Un abrazo sincero de contención puede disminuir o aliviar la tristeza o el llanto. Las emociones y la ingesta de comida, en especial los carbohidratos, favorecen un incremento en la liberación de endorfinas, serotonina y dopamina en el núcleo *accumbens* y el área tegmental ventral, y disminuyen la producción de cortisol. El placer está directamente relacionado con alimentos apetecibles, que además pueden disminuir la ira y favorecer que una persona se tranquilice. Una buena comida puede incrementar la sensación de placer ante una compañía. Muchas personas asocian la relación de comida con la felicidad; de esta forma, un chocolate puede ser uno de los grandes estimuladores en el éxito, o bien uno de los mejores consuelos cuando las cosas no salen bien.

El cerebro tiene una etapa crítica para conectar los sitios anatómicos que inician y mantienen las emociones: entre los 8 y los 12 años de edad la amígdala cerebral, el giro del cíngulo y el hipocampo se conectan de una manera dinámica, por lo que si a esa edad una persona experimenta violencia, agresión, humillaciones y abandono, las conexiones neuronales se llevarán a cabo de manera errónea, de tal manera que los procesos negativos de la sociedad condicionan al cerebro y sus neuronas a normalizar de una manera muy rápida la violencia y las conductas negativas. En consecuencia, los algoritmos fisiológicos ayudan a repetir abandono, ira y ansiedad en la etapa adulta, por lo que se replicarán muchos de los procesos de violencia aprendidos en la infancia y la adolescencia. En contraparte, si a esa edad las personas experimentan emociones de manera saludable, los cerebros suelen funcionar mejor socialmente y tener mayor estabilidad emocional, aun en las sociedades más convulsas. (REVISTA DE LA UNIVERSIDAD DE MEXICO UM)

¿Qué es la empatía?

La empatía, a grandes rasgos, es la capacidad que tiene una persona para ponerse en el lugar de otra. Es decir, ser capaz de entender la situación y los sentimientos que está viviendo otra persona. Ser una persona empática no es una tarea fácil y, en muchas ocasiones, requiere una serie de condiciones previas.

La **empatía** es la capacidad que nos permite observar lo que otra persona siente y ponernos en sus zapatos. Se trata de un concepto complejo que implica ser receptivo a las emociones de las personas que nos rodean y tener la capacidad de identificarlas a través de sus gestos y palabras, comprender lo que el otro siente y apreciar la situación sin juzgar al implicado. Seguramente te estés preguntando si eso es todo. Pues no, la empatía no se relaciona solamente con el descubrimiento y entendimiento de las emociones del prójimo sino también con nuestra propia sensibilidad en relación con esas emociones. Así, se espera que si un amigo nuestro está triste y llora, sintamos la necesidad de consolarle, por ejemplo. La empatía se desarrolla a lo largo de la vida. Si bien es cierto que tenemos una empatía innata, que se ve claramente cuando el hermano mayor llora y el hermanito de apenas unos meses llora también, la empatía forma parte del aprendizaje social. En psicología se distinguen diferentes etapas del desarrollo empático:

- **Empatía emocional:** Se trata de la empatía que mencionamos en el ejemplo del bebé y su hermano mayor. Se da durante el primer año de vida, cuando el bebé aún no se sabe diferente a quienes le rodean.
- **Empatía entre el año y los dos años:** La empatía evoluciona junto con el niño y ya sabe que los demás son personas externas a él y es capaz de darse cuenta cuando otra persona se encuentra mal. Sin embargo, no sabe bien cómo consolarle.
- **Empatía cognitiva:** Sobre los seis años el niño sabe que sus sentimientos y emociones son diferentes de quienes le rodean. Aquí empieza el desarrollo de la empatía como nosotros la entendemos.
- **Empatía entre los 10 y 12 años:** La empatía en su máxima expresión se presenta en la pubertad cuando los niños son capaces, no solo de preocuparse por quienes le rodean, sino también por personas a quienes no conocen. Por ejemplo, aparece la preocupación social por quienes no tienen comida o techo.
- <https://www.educo.org/Blog/7-consejos-para-desarrollar-la-empatia-en-los-ninos>

¿Qué es el apego?

El apego es la relación afectiva más íntima, profunda e importante que establecemos los seres humanos. Este apego afectivo se caracteriza por ser una relación que es duradera en el tiempo, suele ser estable, relativamente consistente, y es permanente durante la mayor parte de la vida de una persona. Ejemplos de relaciones de apego son las que se desarrollan entre las parejas y entre los hijos e hijas y sus madres/padres (y a veces entre profesionales y sus pacientes y/o alumnos). Aquí nos centraremos en el apego entre los hijos/as hacia sus madres/padres.

En la actualidad se considera que el apego es uno de los aspectos más importantes en el desarrollo de los niños, debido a las siguientes razones:

Primero, el apego es una necesidad biológica que todos los seres humanos tenemos (de igual importancia que comer o respirar), esto quiere decir que los niños (y los adultos) necesitan vivir vinculados a otras personas que los cuiden y los quieran.

En segundo lugar, el apego es importante porque es el “espacio vital de crecimiento del niño”, es decir, que la calidad del apego que reciba el niño/a va a influir en cómo se comportará y desarrollará en el futuro.

Finalmente, el apego es lo que da al niño un sentido de seguridad, autoestima, confianza, autonomía y efectividad para enfrentar el mundo, de acuerdo a la calidad afectiva que reciba de sus padres.

Teniendo en cuenta todas estas razones, es muy importante aclarar que el apego no incluye todas las instancias de crianza y relación que se establecen con el niño/a. El apego se forma específicamente en aquellos momentos donde ellos sienten o expresan algún malestar (sea porque se sienten solos, están enfermos, se hicieron daño, etc.) y el modo cómo los padres calman ese malestar.

De una forma más clara y directa es posible afirmar entonces que la calidad del apego que los hijos establecen con uno está determinada por el modo como se suele calmar los diversos malestares que pueden sentir o vivir. (Ps.Felipe Lecannelier Acevedo. Director del Centro de Estudios Evolutivos e Intervención en el Niño (CEEIN). Universidad del Desarrollo)

Acciones para fomentar el apego seguro

Los niños que han sido bien tratados durante el primer año y medio de vida desarrollan una mejor autoestima, confianza y autonomía a lo largo de su vida. Estos niños presentan mejores aptitudes para gestionar sus emociones y más seguridad en ellos mismos.

Además, **a nivel social, estos niños mantienen relaciones más saludables.** En función de la calidad afectiva que le aporten sus padres, ellos tendrán más posibilidades de llegar a tener una vida plena y equilibrada.

Durante los primeros meses se intenta averiguar su estado mental ante determinadas situaciones como cuando tiene hambre, sueño o se aburre. Algunos ejemplos de frases de sintonización son los siguientes: “¿Tienes hambre verdad?” “ o “Siento que te lo estás pasando bien”

El apego seguro o sano se caracteriza por:

- El niño se esfuerza por mantener la proximidad con su cuidador.
- Busca el contacto físico y emocional de manera repetida en el tiempo.
- Se siente más seguro para explorar cuando tiene cerca a su figura de apego.
- Cuando se separa de su cuidador, el niño siente ansiedad. Además, hace esfuerzos por atraer su atención.

AFECCIONES NEUROLÓGICAS ANTE EL MALTRATO INFANTIL

La infancia es una etapa especialmente vulnerable a situaciones estresantes, tales como el maltrato. El maltrato infantil es un factor ambiental adverso, capaz de trastocar el proceso del neurodesarrollo y condicionar la maduración cerebral del menor, desembocando en unos déficits cognitivos persistentes incluso en la vida adulta. El perfil neuropsicológico de niños maltratados se caracteriza por problemas de atención, memoria, lenguaje, desarrollo intelectual, fracaso escolar y elevada prevalencia de trastornos internalizantes y externalizantes. Fallos en los procesos de neurogénesis, mielinización, sinaptogénesis y poda neuronal, así como los posteriores daños en el hipocampo, amígdala, cerebelo, cuerpo calloso, hipotálamo y corteza cerebral son la base neurobiológica sobre la que se asienta dicho perfil cognitivo.

La infancia es una etapa evolutiva crítica para el desarrollo del individuo. El maltrato infantil supone un factor ambiental estresante (Touza-Garma, 2001), susceptible de interferir en el desarrollo del sistema nervioso central del niño, afectando a su funcionamiento actual y posterior (De Bellis, 2005, Mesa-Gresa y Moya-Albiol, 2011). Alteraciones cerebrales de tipo funcional y estructural, parecen explicar el funcionamiento neuropsicológico futuro en personas víctimas de abusos durante la infancia (Davis, Moss, Nogin y Webb, 2015).

Clasificación teórica de los tipos de maltrato infantil

Maltrato físico	Toda acción susceptible de lesionar o dañar físicamente
Maltrato psicológico/emocional	Violencia ejercida sobre el menor de manera verbal, insultos, amenazas, humillaciones; conductas de rechazo, aislamientos, exposición a violencia, amenazas de abandono y abandono.
Negligencia física	Omisión de cuidados, supervisión o atención y privación de los elementos necesarios para el correcto desarrollo físico, incluido el abandono.
Negligencia emocional	Privación de estimulación afectiva, respuestas inconsistentes por parte de los adultos a las señales de interacción afectiva del niño; omisión de cuidados psicológicos y de atención a las necesidades del menor, incluido el abandono.
Abuso sexual	Toda acción sexual ejercida sobre un menor y exposición a contenidos pornográficos o sexuales.
Maltrato prenatal	Acciones e inacciones potencialmente nocivas para el desarrollo del feto.
Maltrato institucional	Acciones e inacciones realizadas por instituciones (orfanatos, hospitales, colegios), que pongan en situación de desprotección al menor, afecten su desarrollo social, físico, psicológico e intelectual, y pueda repercutir en su funcionamiento o adaptación futura.
Síndrome de Münchhausen por poderes	Provocación, por parte del adulto, de síntomas físicos/psicológicos en el menor, resultando en continuas hospitalizaciones.
Corrupción de menores	Reforzamiento de conductas antisociales en el menor.

3. ACCIONES PARA TRABAJAR EN EQUIPO: ESCUELA-FAMILIA, PARA FORMAR A UN NIÑO SANO EMOCIONALMENTE.

RESEÑA HISTORICA DEL TRABAJO EN EQUIPO.

El individuo tiene la necesidad de integrarse en grupo social para poder sobrevivir y satisfacer sus necesidades esenciales. Por ejemplo: el hombre para poderse alimentar realizaba la caza menor y la caza mayor. En este último tipo de caza tenía la necesidad de organizarse con otros individuos para poder realizar esta actividad.

Con el paso del tiempo estos pequeños grupos fueron formando comunidades las cuales fueron agrupándose en diferentes oficios, surgiendo las actividades manuales e intelectuales.

Hoy en día el hombre se integra en grupos sociales para trabajar en equipo realizando sus actividades para cubrir sus necesidades importantes de sobrevivencia como:

Trabajar en equipo es el esfuerzo integrado de un conjunto de personas para la realización de un proyecto. Trabajar en equipo implica la coordinación de 2 a más personas orientadas para el alcance de objetivos comunes. ... La denominación trabajo en equipo surgió después de la Primera Guerra Mundial.

Cuando se tiene un equipo de trabajo diverso y bien enfocado, se pueden disminuir las debilidades y potenciar las fortalezas. Se localiza gente que esté dispuesta a cooperar y trabajar por un mismo propósito.

La confianza es el ingrediente básico del trabajo en equipo. Cuando se confía en un personal, es mucho más fácil alcanzar las metas y resolver problemas.

El trabajo en equipo familia-escuela.

El mercado laboral está cambiando y nuestros hijos se tienen que preparar para el futuro. No solo se valoran aptitudes clásicas sino habilidades como la creatividad, la capacidad para resolver problemas y de trabajar en equipo. Los departamentos de

recursos humanos ya están buscando trabajadores que estén preparados para trabajar en equipo. No solo se valoran las aptitudes individuales sino su capacidad de colaborar con los demás en un proyecto para lograr un fin común. Aquellos que aprendan a desarrollar estas habilidades contarán con más posibilidades laborales en un futuro.

Por este motivo desde pequeños nuestros hijos deben aprender a trabajar en equipo en casa y en el centro educativo. En nuestro hogar es importante que comprendan que si colaboran con la familia el día a día será más fácil para todos. Desde pequeños y según su edad pueden colaborar en pequeñas tareas como poner la mesa u ordenar su habitación. “Formar y ejercitar la cooperación para el desempeño de actividades de forma grupal es básico, y se debe hacer tanto en el entorno familiar como en el académico. Ser tolerante ante la frustración, compartir, ser paciente y respetuoso con los demás son otras habilidades importantes de la interacción colaborativa con otros”, explican en FAROS Sant Joan de Déu.

AMBIENTES POSITIVOS EN EL HOGAR-ESCUELA

En el hogar al igual en la escuela es importante que se generen ambientes positivos que motivan el trabajo en grupo para aprender a relacionarse con los demás, compartir objetivos comunes y focalizar las necesidades del equipo. Aprender a trabajar en equipo será fundamental para su futuro. Para los expertos para lograrlo hay que fomentar desde la infancia el esquema de las 5 C, que es la complementariedad, comunicación, coordinación, confianza y compromiso

1. Complementariedad

Es importante que lo niños sepan que un equipo funciona cuando cada uno de sus miembros domina una parcela determinada del proyecto. Cada uno puede destacar en un área y puede ser útil para el equipo. A uno le puede gustar más ocuparse de las ilustraciones, la redacción o la investigación. Lo que enriquece el equipo es que cada uno tenga capacidades y aptitudes diversas y heterogéneas.

2. Coordinación

Otro de los puntos más importantes es la coordinación. Un grupo de trabajo debe tener un alumno que lidere la organización y coordine la puesta en marcha del proyecto. El organizador debe crear el calendario de cumplimiento y estar pendiente de si se cumplen los objetivos. Además, debe mediar para llegar a acuerdos y tomar decisiones entre todos los miembros del grupo. No debe mandar sino coordinar para que el proyecto pueda evolucionar hacia delante.

3. Comunicación

También entre todos deben ser capaces de crear un ambiente de trabajo agradable en el que todos los miembros del equipo se puedan comunicar. Todos deben sentirse cómodos para poder expresar sin problemas sus puntos de vista en cualquier fase del proyecto. Si un miembro del equipo no se siente integrado, puede afectar al éxito o fracaso del proyecto.

4. Confianza

Es fundamental que cada miembro del equipo tenga confianza en las capacidades y aptitudes de sus compañeros. Hay que intentar que ninguno anteponga sus propios intereses y ambiciones al éxito del proyecto. Todos los miembros deben coordinarse para que nada falle ni haya ningún problema.

5. Compromiso

En el trabajo en equipo no funcionan los individualismos. El objetivo además del éxito del proyecto es aprender a trabajar en equipo en el aula. Esto solo se consigue si cada uno aporta lo mejor de sí mismo. Si se trabaja en equipo se aumenta la motivación personal y el aprendizaje que se obtiene es mayor y más efectivo. Además, estos resultados se suelen obtener en menos tiempo y con menor esfuerzo.

NIÑO SANO SOCIOEMOCIONALMENTE

Los niños nacen con la necesidad y el deseo de conectar con las cosas a su alrededor. Cuando los maestros, profesionales médicos, padres y cuidadores establecen relaciones positivas con los niños desde el nacimiento y durante sus primeros años de vida, y valoran sus distintas culturas e idiomas, los niños se sienten seguros, sentando así la base para el desarrollo de la salud social y emocional.

Este proceso afecta cómo los niños conocen el mundo, se expresan, manejan sus emociones y establecen relaciones positivas con otros. El desarrollo social y emocional envuelve varias áreas interrelacionadas de desarrollo, incluyendo la interacción social, la conciencia emocional y la autorregulación. A continuación indicamos ejemplos de los aspectos importantes del desarrollo social y emocional para los niños pequeños. La interacción social se enfoca en las relaciones que nosotros compartimos con otros, incluido las relaciones con los adultos y compañeros. A medida que los niños se desarrollan socialmente, ellos aprenden a tomar turnos, ayudar a sus amigos, jugar juntos y a cooperar con otros. La conciencia emocional incluye la capacidad de reconocer y comprender nuestros propios sentimientos y acciones, y los sentimientos de los demás, y cómo nuestros propios sentimientos y acciones nos afectan a nosotros mismos y a los demás. La autorregulación es la capacidad de expresar los pensamientos, sentimientos y comportamientos de las maneras más socialmente apropiadas. Aprender a calmarse cuando uno está enojado o emocionado y persistir durante las tareas difíciles son ejemplos de autorregulación. Cómo fomentar el desarrollo social y emocional saludable en los niños pequeños

Consejos para las familias ¿Sabía usted? Los estudios muestran que una base social y emocional fuerte a una edad temprana impacta poderosamente la actitud positiva y el comportamiento en el futuro de los niños, sus rendimientos académicos, sus carreras profesionales y sus resultados de salud como adultos.. Los padres y las familias juegan un papel importante en fomentar en el desarrollo social y emocional de los niños. Apoyar el desarrollo social y emocional de los niños puede ser tanto gratificante como dificultoso. Tener expectativas realistas es crucial para proveer apoyo hacia el desarrollo de los niños en diferentes edades. Las expectativas realistas de cuándo los bebés son capaces de experimentar emociones (pista: ¡temprano!), cuán fácil o difícil es para un niño pequeño tomar turnos y cuándo los niños son

capaces de seguir instrucciones simples, pueden traer un mayor éxito (y menos frustración) para los niños pequeños y sus familias. Recuerde que cada niño se desarrolla a su propio paso y tiene diferentes necesidades y enfoques de aprendizaje. Adaptarse y tener en cuenta las necesidades específicas de su niño y saber dónde están a nivel de desarrollo puede ayudarle a ajustarse a las rutinas diarias y a las actividades con su niño. Sin embargo, si en algún momento a usted le preocupa el desarrollo de su niño, ¡no espere! Hable con el médico de su niño si tiene alguna inquietud. Actuar temprano puede hacer una gran diferencia. Recuerde que usted conoce mejor a su niño.

UN NIÑO EMOCIONALMENTE SANO.

Si algo le hace falta al mundo es gente emocionalmente sana: líderes de todo tipo, maestros, padres de familia, etc. La mejor manera de lograrlo es empezar a trabajar en ello desde casa.

El éxito de una persona, según el Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations, se debe 77% a su inteligencia emocional, y solo en un 23% a su inteligencia cognitiva.

Por eso es importante darles las herramientas necesarias para que puedan desarrollar su inteligencia emocional, y en ese sentido, lo primero que tienen que hacer es identificar sus propias emociones. ¿Cómo esperamos que un niño controle su enojo y deje de hacer berrinches si no sabe que la emoción que está sintiendo es algo que experimentamos todos y, sobre todo, que se puede controlar?

Cuando los niños entienden sus propias emociones empiezan a entender las de los demás, empiezan a ser empáticos y a desarrollar sus habilidades sociales.

Para Sonja Lyubomirsky, doctora en Psicología Social y de la Personalidad, el nivel de felicidad de una persona está determinado por tres factores: la genética, que influye aproximadamente en un 50%; los aspectos circunstanciales de la vida (salud, capacidad económica o estatus social) que influyen en un 10%, y las decisiones personales, que representan el 40%.

¿Qué nos dice eso? Que aun cuando la felicidad no depende por completo de nuestra actitud o de las habilidades emocionales que logremos desarrollar, sí tenemos mucho por hacer, y es justo en ese terreno en el que los papás deben trabajar a favor de la salud emocional de sus hijos, pero no sólo de ellos, sino de la suya como papás, ya que es muy importante entender esto: las emociones se contagian.

Para ayudarlo a desarrollar su inteligencia emocional:

1. Ayúdalo a entender lo que siente. Puedes decirle: “Veo que estás enojado. Algunas veces, cuando estamos enojados, no queremos hablar. Nos dan ganas de romper cosas o de pegar, nuestra respiración se acelera. Entiendo que te sientas enojado. A todos nos pasa”.
2. Ayúdalo a expresar lo que siente. Dale la confianza que necesita para poder expresarse sin que lo juzgues. Escúchalo, hazle saber que lo entiendes y no le pongas etiquetas.
3. Sé empática con sus emociones y ayúdalo a encontrar soluciones.
4. Ayúdalo a manejar lo que siente. Para ello, puedes utilizar la técnica del semáforo. Dibuja un semáforo en una cartulina y explícale su funcionamiento, que es similar al de los de la calle. El rojo significa que debemos detenernos a pensar. El amarillo representa la duda: no sabes qué hacer ni qué podría ocurrir según lo que decidas, así que es mejor andarse con cuidado. En cambio, cuando estamos en verde es porque tenemos claro qué hacer y estamos listos para avanzar. Cuando te des cuenta de que una emoción está rebasando a tu hijo, llévalo al semáforo y pídele que él mismo se ubique en un color según cómo se sienta. Esto es muy útil para que aprenda a controlar sus impulsos.
5. Aprovecha cualquier situación para hacerle entender sus emociones y las de los demás. Pregúntale cómo se siente, cómo cree que se siente su amigo, su maestra, incluso el personaje de un libro o de una película.
6. No intentes evitar que se sienta frustrado de vez en cuando, mejor deja que aprenda de su experiencia. Velo como una oportunidad para que aprenda a manejar las dificultades que se le presenten.

FORMANDO GRANDES LÍDERES CON NIÑOS SANOS EMOCIONALMENTE

En un mercado laboral mucho más global y con mayor competencia, la enseñanza de habilidades como el liderazgo tanto en la escuela, la casa o el entorno deben de ser prioridad.

De acuerdo con especialistas como Jim Paterson del *Washington Post*, las familias y las escuelas no están haciendo lo necesario para enseñar a los niños desde el hogar o el salón de clases lecciones en liderazgo. Temas como el conocimiento de sí mismos, el auto manejo, la responsabilidad social, las relaciones interpersonales y la toma de decisiones de manera responsable son competencias importantes que se deben desarrollar desde una edad temprana. Estas competencias están muy vinculadas con el aprendizaje social y emocional, las cuales se pueden enseñar en clase a partir de lecciones en liderazgo. A qué me refiero, poner a los estudiantes a cargo de actividades, dar la introducción de la clase, enseñar utilizando ejemplos de liderazgos ya sean históricos o incluso deportivos.

DINAMICAS PARA LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL.

Dinámicas para manejar lo socio-emocional en el niño.

1. Autoconocimiento

El autoconocimiento es la habilidad socio-emocional básica es la que sustenta todo el aprendizaje posterior e incluye estas tres grandes áreas:

- La capacidad para reconocer con precisión las emociones y su influencia en el comportamiento.
- Incluye la capacidad para EVALUAR las propias Fortalezas y limitaciones.
- Trabajo de auto-confianza y pensamiento positivo.

Veamos dos dinámicas que os pueden ayudar a fomentarlo:

1. La Carta

- Descripción: Cada uno se escribirá una carta a sí mismo. Debe parecer que la carta la escribe alguien conocido. En ella se destacan aspectos positivos o negativos, puede incluso contarse alguna anécdota e historia en la que salga

a la luz algo bueno de él mismo. A continuación las cartas se meterán en un buzón sin firma ni remitente. En otra sesión y cuando nos conozcamos un poco más (interesante cuando trabajemos la empatía y autoestima) sacaremos las cartas del buzón al azar y entre todos intentaremos firmarla por su verdadero autor. No es necesario que sepamos finalmente quien es el autor.

- Observaciones: Analizaremos las dificultades o no que encontramos al hablar de nosotros mismos y al destacar nuestras virtudes y defectos.
- Etapa: Educación Primaria

2. El eslogan publicitario

- Descripción: Cada uno deberá realizar un eslogan publicitario, dándose a conocer y se presentará con él colocado a modo de cartel.
- Observaciones: Reflexionaremos acerca de las posibles dificultades que hemos encontrado a la hora de hacernos publicidad, buscando en nosotros y destacando alguna de nuestras cualidades.
- Etapa: Educación Primaria.

3. Dibuja

- Descripción: Les vamos a pedir que se dibujen en un folio sin utilizar formas de figura humana. ¿De qué otra forma podemos definir nuestro Yo? Es probable que en un principio se sientan bloqueados. Nos preguntarán, nos pedirán que amplíemos la propuesta pero debemos dejar que vayan pensando por sí mismos cómo pueden definir sus cualidades, su personalidad, su estilo sin utilizar para ello el dibujo de una figura humana. Este dibujo en un primer momento lo vamos a explicar a otra persona cualquiera de la clase. Nuestra compañera o compañero hará la presentación de nuestro retrato al resto de la clase.
- Observaciones: En la evaluación lo primero que podemos preguntar es cómo se han sentido cuando otra persona habla de ellos mismos. ¿Están contentos con el resultado final? ¿Faltaba algo? ¿Sobraba algo?

2. Autocontrol

El autocontrol es la capacidad para regular de manera efectiva las emociones, pensamientos, y comportamientos Incluye:

- La gestión del estrés-
- El control de los impulsos.
- La auto-estima
- Capacidad para establecer y trabajar metas personales. (esfuerzo)

1. Me da seguridad que mi clase me conozca (Autoestima)

Entregar a cada niño 3 ó 4 folios para que los divida en 8 trozos iguales y los recorte. De esta manera cada niño de la clase tendrá tantos papelitos como compañeros tiene en su clase.

Explicar que cada niño va a enviar un mensaje secreto a cada uno de sus compañeros. Tendrán que escribir en una cara del papelito el nombre del niño al que se lo van a enviar y en la otra alguna cualidad que les guste de esa persona. Al final cada niño o niña habrá recibido tantos mensajes como los que ha enviado, que además deben coincidir con el número de alumnos que hay en la clase. Los mensajes pueden ser o no anónimos en función de lo que prefieran los niños.

OBSERVACIONES

Cuando todos hayan recibido sus correos y los hayan leído, organizar una puesta en común para que cada uno mencione aquellos mensajes que más le han llamado la atención.

2. El semáforo

Sentamos a los niños en círculo y les entregamos a cada uno un globo rojo, otro amarillo y otro verde. Comenzamos una charla con l@s niñ@s sobre sus rabietas: cómo reaccionan cuando se enfadan, por qué y si consiguen algo así. Les decimos

que lo mejor que podemos hacer cuando nos enfadamos, en lugar de patear, es explicar qué es lo que queremos y por qué. Vamos a ponerles situaciones que puedan provocarles enfado (por ejemplo, que quieran algo y no se lo compren, que quieran jugar con un juguete con el que quiera jugar otro niño...) y preguntamos cómo reaccionan ellos en esos casos. Pedimos a un niño que responda a una situación. El resto de los alumnos deberán valorar su reacción con los globos en función de si se ha parado a pensar e intenta razonar (globo verde), si dice algo que indique que se empieza a enfadar (debemos complicarle el caso para que reaccione), en este caso, los demás deberán mostrar los globos amarillos, que indican precaución, o si grita y patea, en este caso, los demás mostrarán los globos rojos indicando "stop". Y diremos entre todos cómo se podría reaccionar en estos casos.

2. Tiempo fuera en positivo

Vamos a dedicar un espacio del aula y le vamos a llamar el "Rincón de la Tranquilidad" "Espacio Positivo" ó cualquier otro nombre que se nos ocurra. Vamos a explicar a los niños que cuando se sientan: enfadados, estresados, nerviosos, con rabia etc. Pueden pedir permiso para ir un ratito al rincón de la tranquilidad.

Será un espacio que habremos creado entre todos, al principio del curso vamos a pedir a los niños que traigan de cada algo que les haga sentir bien, tranquilos, felices, relajados y que quieran compartir; les explicaremos que haremos un rincón de la tranquilidad y que lo usaremos para calmarnos.

El espacio deberá estar "equipado" con los materiales que aporten los niños y el/la docente se aceptan: juegos, colores, libros, peluches, etc. Antes de montar el rincón vamos a pedir a cada niño que explique por qué ha traído cada objeto y juntos construiremos el rincón.

Y ya estará listo para ser usado, la idea es que cuando nos sintamos mal tengamos un sitio para ir a calmarnos. El Rincón de la tranquilidad llevará un registro de visitas, todos los que pasen por ahí deberán explicar por qué han ido.

Una vez a la semana reflexionaremos en asamblea sobre las visitas al Rincón de la Tranquilidad.

Importante: Nunca será un castigo ir al Rincón de la tranquilidad sino que los niños deberán elegir espontáneamente ir al rincón para calmarse, podemos sugerir pero no obligar. Sino no funcionará como técnica de auto-control.

3. Habilidad de Conciencia Social

La conciencia social es la habilidad socioemocional más amplia. Es una habilidad que a diferencia de las otras dos no trabaja sobre el propio yo sino , la relación con el entorno. Engloba tres principales áreas:

- La capacidad para ponerse en el lugar del otro y empatizar con los demás.
- Ser capaz de reconocer y respetar las diferencias entre humanos: culturales, físicas, de origen etc.
- Entender y seguir las normas sociales y éticas de comportamiento.

1. Cambio de siluetas

Se distribuye el grupo por parejas, cada pareja con una tizas. Mientras que una persona está tumbada, la otra con la tiza rodea su cuerpo marcando el perfil con precisión. Al terminar escriben el nombre de la persona perfilada. Hablamos sobre la actividad. Cómo se realizó. Cómo se sintieron ambas personas. Después quien dibujó la silueta se mete dentro de ella, se tumba y ambas personas comentan la situación. Qué sensaciones encuentran. Repiten la actividad a la inversa.

Reflexión

¿Te gusta que remarquen tu perfil? ¿Cómo te sientes en el interior de otra persona? ¿Alguna vez te has puesto ropa de otra persona? ¿Hay algún perfil igual ó son todos distintos? ¿Qué pensáis?

Edad Recomendada: a partir de 7 años

2. Los zapatos de las personas mayores

Un día mando una nota a casa y les pido que traigan un par de zapatos de una persona mayor de su casa. Han de pedir permiso. Durante un ratito les permito que cada una se ponga esos zapatos, camine con cuidado de no hacerse daño, de no estropear los zapatos. ¿Llegarán a decir algo? Elijo un niño/a que no sea muy tímido/a

y la animo a que camine delante del grupo y se imagine que es la persona propietaria de los zapatos. Intentamos repetir esta última parte con más niñas y niños

¿Cómo te sientes con los zapatos de otra persona? ¿Te gusta sentirte como otra persona? ¿Cómo se siente la otra persona? ¿Qué cosas hace? ¿Qué gestos hace? ¿Entendemos a las personas mayores? ¿Ellas os entienden a vosotros?

4. Habilidad de Relación

La habilidad e relación es la capacidad para establecer y mantener relaciones saludables y gratificantes con los demás. Esto incluye:

- La comunicación clara.
- La escucha activa.
- La capacidad para colaborar.
- La negociación de conflictos de manera constructiva y buscar y ofrecer ayuda cuando sea necesario.

1. Pegatinas de colores

Esta dinámica tiene como objetivo hacer ver lo que significa sentirse excluido del grupo. Se completa con una reflexión en gran grupo

- Se divide la clase en dos grupos que se colocan de cara a la pared
- El profesor/a pone a cada estudiante una pegatina en la frente de manera que no vean de qué color es. A la mitad le pone un color y a la otra mitad otro, menos a tres o cuatro que les pone pegatinas de colores diferentes del resto de la clase.
- A continuación los alumnos/as comienzan a caminar por el aula buscando a los que tengan la pegatina del mismo color. Cuando lo encuentran, se dan la mano y siguen buscando. Se formarán dos grandes grupos y algunos, evidentemente, se quedarán solos.
- Nos sentamos todos de nuevo y hacemos un pequeño debate sobre cómo se ha sentido cada uno/a

2. Pies atados

El juego consiste en hacer parejas y atarles el tobillo izquierdo de una de ellas con el tobillo derecho de la otra para que tengan que ponerse de acuerdo para caminar. La idea es que, a medida que avanza el juego, (y dependiendo de la edad también) las parejas se vayan uniendo entre sí hasta conseguir una hilera enorme con todos los participantes. La persona que dirige la dinámica debe dar las indicaciones y complicarlas cada vez más: caminar hacia delante, detrás, más deprisa, más lento o ¡sin hablar!

¿Por qué nos gusta? Nos encanta porque, además de ser una dinámica que trabaja la cohesión de grupo, os asegura unas buenas risas, tanto por parte de los participantes como del que dirige y además ¡es adaptable a todas las edades!

3. En forma de...

En esta dinámica se hacen dos equipos y se colocan unos enfrente de los otros. Entre todos deben conseguir hacer con su cuerpo la figura que les manda el otro equipo (figuras geométricas, animales, edificios...) La única norma es que deben participar todos los jugadores del equipo para hacer una única figura.

¿Por qué nos gusta? Es una dinámica no competitiva porque no gana ni pierde nadie, simplemente, se lo pasan en grande, trabajan la cohesión grupal y cultivan la creatividad.

5. Toma de Decisiones Responsable

La capacidad para tomar decisiones de manera constructiva y respetuosa sobre el comportamiento personal y la interacción social, basado en :

- Las normas éticas y sociales.
- La evaluación de las consecuencias de las decisiones tomadas propias y para terceros.

1. Dar la vuelta a la sábana.

Colocamos una sábana (o trozo de papel grande) en el suelo y se suben encima varias personas de manera que ocupan la mitad del espacio. A continuación se les pide que den la vuelta a la sábana. Habrán de ponerla boca a bajo sin salirse de ella.

Analizaremos los diferentes aspectos del proceso de regulación de los conflictos y especialmente en el proceso de toma de decisiones.

Análisis:

Analizamos los problemas habidos, sus causas, sus consecuencias, las diferentes posturas tomadas por cada persona, las diferentes soluciones aportadas.

¿Hay personas que destapan los conflictos y personas que se callan? ¿Cuál de las dos cosas se favorecen más en esta sociedad, en la familia, en los centros de enseñanza? ¿Te consideras de las personas que destapan el conflicto o de las que se callan? ¿Crees en principio que todos los conflictos pueden tener solución?

Pedimos que nos cuenten problemas similares que han tenido, cómo se desarrollaron, cómo se originaron, cómo se resolvieron,

Sugerimos la posibilidad de repetir la actividad tomando algunas decisiones por común acuerdo y volviendo a controlar el tiempo.

Repetimos la actividad y volvemos a analizar los resultados de forma similar a como lo hicimos la primera vez. ¿Qué influye para que unas veces actúes de una manera y otras veces de otra?

2. La Roca

Esta dinámica nos presenta una posibilidad de análisis en un proceso de toma de decisiones. La roca se nos presenta como un conflicto que requiere soluciones creativas. Una vez más dejaremos claro que ante un conflicto lo primero que necesitamos es ser capaces de generar múltiples soluciones y nunca una sola respuesta. Se lee el siguiente texto de un cuento de L. Tolstoy:

“En el centro de un bonito pueblo existía una enorme roca que nadie había sido capaz de destruir. Cierta día el alcalde decidió que ya era hora de deshacerse de la piedra. Varios ingenieros propusieron sus ideas. Alguien propuso construir un sistema especial de grúas que arrastraran la piedra, lo que costaría 50.000 euros. Otra persona propuso trocearla primero con explosiones controladas de baja potencia lo que reduciría el costo a 40.000 euros” Se les pide más ideas para evitar el problema de la roca.

Se abre un turno de debate en grupos pequeños tras una reflexión individual de unos pocos minutos. Se intentará alcanzar un consenso entre los grupos para poder decidir cuál es la mejor solución sobre lo que podemos hacer con la roca.

ANÁLISIS SUGERIDOS.

Con esta dinámica se suelen proponer soluciones diversas:

- Las que tratan de mejorar la estética o utilidad de la roca: Decorarla, construir toboganes para los niños...
- Las que tratan de destruir sólo la parte imprescindible de la roca: Construir un túnel por debajo
- Las que tratan de implicar a la comunidad: Cada persona del pueblo debe ir con un martillo a romper un trozo de roca. (Con lo que el coste económico es prácticamente 0)
- Las que intentan obtener beneficios de la roca que financien su ruptura: Vender trozos de roca como los del muro de Berlín.
- La propuesta por Tolstoy: Cavar un hoyo, sacar la arena y enterrar la roca.
- Nos damos cuenta de que han surgido ideas diversas y creativas que normalmente no son tenidas en cuenta.
- Nos damos cuenta además de que hemos superado ciertos bloqueos: Por ejemplo normalmente quitar la roca suele llevarnos a pensar en llevarnos la roca no en enterrarla. También muchas personas se preguntan por la base del problema: qué es lo que molesta de la roca y se puede proponer alternativas que embellecían la roca o la reutilizaban.

- A veces cuando un grupo llega a una solución que puede ser buena deja de buscar más soluciones aunque probablemente pudiera encontrar otra solución mejor si siguiera pensando.

4. ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR LA AUTOESTIMA.

El presente material está enfocado en realizar actividades en las cuales se intente hacer comprender a las niñas, niños y adolescentes que todos son muy valiosos y que están llenos de cualidades las cuales con apoyo, estimulación y esfuerzo se pueden llegar a potenciar para su formación durante la vida en los diferentes ámbitos a los que se integrará.

Recordemos que una sana autoestima está en la base de una buena asertividad exigiendo que se valore nuestra persona a la vez que valoramos los demás.

Son actividades para trabajar a partir de los 3 años hasta los 13 años cada una de acuerdo a la conciencia y capacidad del niño para manejar dichas situaciones.

En el siguiente enlace podrá descargar el material.

<https://www.slideshare.net/marisantos6/16-actividadesdeautoestima>

ACTIVIDADES DE APOYO SOCIOEMOCIONAL CON ESTUDIANTES, MADRES Y PADRES DE FAMILIA

En esta Guía se presenta un conjunto de dinámicas y sesiones de tutoría para ser desarrolladas con las y los estudiantes, así como actividades para madres y padres de familia. Estas actividades están organizadas por niveles (inicial, primaria y secundaria), sin embargo, las actividades de un nivel pueden ser adaptadas para otro nivel tomando en cuenta las características de cada grupo. A partir de las sesiones de tutoría y las dinámicas propuestas, se espera que las y los docentes se sientan motivados para crear otras actividades nuevas que puedan ser compartidas entre docentes, apoyándose mutuamente en este proceso de recuperación socioemocional de nuestras y nuestros estudiantes.

Se ofrecen sesiones de tutoría y dinámicas lúdicas y recreativas que pueden servir de guía, así como las orientaciones para su aplicación.

En el siguiente enlace podrá descargar el material.

[file:///C:/Users/marip/Downloads/doc17787-c1%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/marip/Downloads/doc17787-c1%20(1).pdf)

BIBLIOGRAFÍA

Aguirre, D. E. & Durán S. E. (2000). *Socialización: prácticas de crianza y cuidado de la salud*. Bogotá, D.C.: CES - Universidad Nacional de Colombia.

Baumrind, D. (1991b). Parenting Styles and adolescent development. En J. BrooksGunn, R. Lerner & A. C. Petersen (Eds.), *The encyclopedia of adolescence* (pp. 746- 758). New York: Garland.

Capano, Álvaro; Ubach, Andrea ESTILOS PARENTALES, PARENTALIDAD POSITIVA Y FORMACIÓN DE PADRES *Ciencias Psicológicas*, vol. VII, núm. 1, mayo, 2013, pp. 83-95 Universidad Católica del Uruguay Dámaso Antonio Larrañaga Montevideo, Uruguay.

Izzedin-Bouquet, R., & Pachajoa-Londoño, A. (2009). Pautas, prácticas y creencias acerca de crianza. *Ayer y hoy*. *Liberabit*, 15(2), 109-115. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v15n2/a05v15n2.pdf>.

Malagón, A., & Ávila, L. (2010). Patrones de Crianza y cuidado de niños y niñas en Boyocá. *Redalyc*, 8(2), 933-945.

Rodrigo, M.J., Maiquez, M.L., Martín, J., y Byrne, S. (2008). *Preservación familiar. Un enfoque positivo para la intervención con familias*. Madrid: Pirámide.

Sernam, (1993). "La familia Chilena en los noventa". Documentos de trabajo, de planificación y estudios, 27. Consultado en mayo 9 de 2009, de: <http://www.mailxmail.com/curso-trabajo-infantil-familia/conceptualizacion-termino-familia>.

Torío López, Susana, & Peña Calvo, José Vicente, e Inda Caro, Mercedes (2008). Estilos de educación familiar. *Psicothema*, 20(1),62-70. [fecha de Consulta 18 de Julio de 2020]. ISSN: 0214-9915. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=727/72720110>.

Triana, Alba Nidia; Ávila, Liliana; Malagón, Alfredo Patrones de crianza y cuidado de niños y niñas en Boyacá *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, vol. 8, núm. 2, julio-diciembre, 2010, pp. 933-945 Centro de Estudios Avanzados en Niñez y Juventud Manizales, Colombia |1AQ.