

LA NIÑEZ COMO LABORATORIO DE EMOCIONES

CHILDHOOD AS AN EMOTIONAL LABORATORY

LORETO VERGARA GONZÁLEZ

Psicóloga Pontificia Universidad Católica de Chile

Magíster en Psicología Clínica Infanto Juvenil Universidad de Chile

Magister en Gestión Escolar de Calidad Universidad del Desarrollo

mvergara@uc.cl

<https://orcid.org/0009-0004-2663-7074>

Cómo citar:

Vergara González, L. (2025). La niñez como laboratorio de emociones. *Revista Palabra y Razón*, 27, pp. 124-138. <https://doi.org/10.29035/pyr.27.124>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons.
Reconocimiento-No-Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional.

RESUMEN

La sociedad del siglo XXI tiende a resaltar los resultados y logros académicos y profesionales como algo fundamental a alcanzar en la vida. Si bien esta es una parte muy importante en el desarrollo humano, los adultos que tienen la responsabilidad de guiar a los niños/as para que logren tales objetivos en la vida, se ven en el inmenso desafío de tener que acompañarlos también en el descubrimiento del mundo de sus propias emociones y el despliegue de éstas. Cumplir con estas dos premisas resulta ser una carrera maratónica, sobre todo cuando la forma de expresión de los menores es más desafiante. Esta contribución busca responder a la inquietud de cómo procurar, como adultos a cargo, una adecuada gestión de las emociones en los niños/as, potenciando así su desarrollo integral e inserción en el mundo social. Esto es comprender, desde la teoría del apego, lo que implica el desarrollo y despliegue auténtico de las emociones en la vida de un ser humano para que logre su desarrollo pleno.

Palabras claves: apego – cuidadores – regulación emocional – identidad – crianza respetuosa.

ABSTRACT

Twenty-first-century society often emphasizes academic and professional achievements as fundamental life goals. While these are undoubtedly crucial aspects of human development, adults responsible for guiding children toward such objectives face the immense challenge of also supporting them in exploring and expressing their emotions. Fulfilling both these premises proves to be a marathon, particularly when children's emotional expressions are more challenging. This contribution seeks to address the concern of how responsible adults can foster effective emotional management in children, thereby enhancing their holistic development and social integration. Drawing from attachment theory, this involves understanding the implications of the authentic development and expression of emotions for an individual's complete personal growth.

Keywords: attachment – caregivers – emotional regulation – identity – respectful parenting.

Al llegar a este mundo –como recién nacidos– expresamos nuestras incomodidades a través del llanto, que es el mecanismo natural que tenemos como seres humanos para manifestar lo que sentimos. Nacemos indefensos, imposibilitados de calmar por nuestros propios medios el hambre, la sed, el miedo, la inseguridad, el dolor y la incomodidad. Estas necesidades fisiológicas o emocionales se manifiestan en sensaciones corporales con el objeto de hacernos ver que requerimos algo y que para saciarlas necesitamos de alguien que nos vea, escuche, comprenda y asista.

Es la madre –como figura primaria de apego– la que tiene en primer término la misión de alimentarnos y protegernos al nacer. Con el paso de los días y, en caso de que la madre esté imposibilitada de hacerlo, hay otras figuras que se van sumando a la ardua labor de dilucidar qué es lo que ese bebé quiere transmitir con cada llamado de asistencia. Los padres–en otros casos o momentos, abuelos, tíos, hermanos o quien cumpla el rol de cuidador–serán quienes tendrán la responsabilidad de atender a nuestras necesidades y buscar las formas más adecuadas para que logremos el equilibrio que fue desestabilizado por un malestar interno o externo. Más adelante, profesionales de la educación o de la salud también se sumarán a esta misión de colaborar en el camino hacia su autorregulación.

Durante los primeros meses de vida estas manifestaciones no son sólo llantos, sino que también crujidos o quejidos que con el tiempo se irán transformando en gritos, pataletas, ‘berrinches’, agresiones, amurramientos, silencios, desobediencias, indiferencias, huidas, etc. La respuesta del niño/a irá cambiando en intensidad, tono, ritmo, duración y forma dependiendo de la edad, el temperamento, las circunstancias–con quién, dónde, cómo, cuándo–y las experiencias de vida, entre muchos otros factores. De acuerdo con Lecannelier (2023), los seres humanos buscan fundamentalmente

(...) diferentes formas de pedir atención, contención, protección y validación de su ser. Esas formas se encuentran en lo más profundo de su biología y afectividad, simplemente porque su destino y meta es mantenerse vivo. Pero ese mantenerse vivo depende del cuidado de los adultos que son parte de su vida cotidiana” (pp. 299-300).

Así es como no sólo existen necesidades corporales que satisfacer, sino también necesidades psicosociales que se relacionan con el desarrollo cognitivo, afectivo, social y moral que son fundamentales para lograr el pleno desarrollo. Por lo tanto, si los menores cuentan con cuidadores hábiles para descubrir qué significan esas señales y responder a ellas–no sólo en términos fisiológicos, sino también socioemocionales– comenzarán a experimentar una sensación agradable de cobijo y calma que será fundamental en su futuro bienestar. De este modo, como nacemos sin la capacidad de regularnos por nosotros mismos, requerimos de un cuidador que nos ayude a calmar nuestras necesidades con el objetivo de volver a nuestro equilibrio: “estas conductas de cuidado y regulación le permiten

al niño/a con el tiempo ‘apegarse’ a su cuidador, es decir, visualizarlo e internalizarlo como un sostén emocional necesario para sobrevivir, crecer y desarrollarse” (Cardemil, 2017, p. 23). Si estos cuidadores son capaces con el tiempo de ir aceptando y tolerando comportamientos más disruptivos, desafiantes, complejos o de mayor intensidad emocional, los niños/as y adolescentes continuarán sintiendo que existe en ellos un lugar seguro donde pueden descansar tranquilos, aliviarse de sus malestares y volver a su equilibrio.

Hoy nadie discute que gran parte de la verdadera felicidad va unida a un desarrollo integral, que involucra inevitablemente un adecuado equilibrio emocional. Esta armonía interior se relaciona directamente con la capacidad que vamos desarrollando desde los primeros meses de vida de identificar, expresar lo que nos pasa, vincularnos sanamente con otros e ir alcanzando nuestros propósitos de acuerdo con lo que somos y queremos para nuestro proyecto vital. Como afirman Barudy y Dantagnan (2010), uno de los propósitos fundamentales del desarrollo infantil es que los niños/as sean capaces de reconocer tanto sus vivencias internas como las amenazas y peligros del entorno. Este proceso de maduración se ve favorecido cuando los adultos responsables acompañan y orientan activamente a los menores en la gestión de sus emociones. Esto implica ayudarlos a identificar sus malestares, diferenciar emociones y comprender sus experiencias, con el fin de promover el desarrollo de una personalidad sana orientada al bienestar interior y a una vida plena que les permita, además, convertirse en agentes de bien en el mundo. Para ello, es fundamental comprender qué implica el desarrollo auténtico de las emociones en la vida humana y cuál es el rol que deben cumplir los cuidadores para lograr estos objetivos.

Como sabemos en Chile en las últimas décadas se ha impuesto un gran imperativo en el desarrollo: lograr la excelencia y el éxito. Este enfoque ha llegado a sobrevalorarse tanto que no es raro percibir que la identidad se define en gran parte en base al éxito académico, profesional y económico. Si bien los resultados que se alcancen en la vida son aspectos importantes en el desarrollo humano, los adultos de hoy también se enfrentan al gran desafío de que este crecimiento –en los niños/as que tienen a su cargo– ocurra en un terreno emocional sano e integrado. La dimensión socioemocional, si bien siempre ha existido en nuestro inconsciente colectivo, se puso mucho más en relieve después de la pandemia al ver cómo el encierro y la incertidumbre dejó grandes resacas en nuestro bienestar personal y social.

Es común escuchar hoy en día críticas sobre la falta de civilidad entre los niños/as y jóvenes, señalando que se ha perdido el respeto por las normas, las estructuras y las figuras de autoridad. Frases como ‘ya no hay respeto por nada’, ‘están cada vez más desconsiderados’, ‘viven pegados al celular’, ‘se guían por la ley del mínimo esfuerzo’ o ‘no sé adónde van a llegar así’ resuenan en muchos espacios reflejando preocupaciones reales y desalentadoras. Ante este panorama, la pregunta que surge para

los adultos responsables del cuidado de menores—en cualquier rol que desempeñemos—es la siguiente: ¿cómo podemos acompañarlos de la mejor manera en su camino hacia un desarrollo integral en un mundo cada vez más tecnologizado, complejo, impredecible y desafiante?

En el análisis del rol de los cuidadores es fundamental considerar dos premisas claves. La primera es que todos los seres humanos nacen con una tendencia externalizante, es decir, con la capacidad de expresar las emociones de manera libre y directa. La emocionalidad, según lo describe Maurizio (2013) es “(...) un lenguaje común para todos” (p11) y “(...) ese estado de ánimo (...) que vive en el trasfondo desde el cual actuamos e interactuamos” (p. 13). La segunda premisa es que la principal función del cerebro humano es asegurar la supervivencia. El llanto es la primera señal que se escucha cuando llegamos al mundo. Lloramos para pedir ayuda, ya que experimentamos necesidades que nos causan incomodidad o dolor y no contamos con la capacidad de calmarnos por nosotros mismos. Esta dependencia es tan profunda que, sin la intervención de un adulto que nos alimente cuando somos bebés, simplemente no sobrevivimos. Como afirma Lecannelier (2020), “(...) un bebé nace esencialmente inmaduro y desvalido, para quien su única forma de sobrevivir es apegarse a algún adulto que le entregue protección” (p. 98). Así, desde el inicio de la vida, estamos obligados a buscar estrategias que aseguren nuestra supervivencia física. Para que esto ocurra fuimos dotados con la capacidad de apego que es “(...) la necesidad innata de buscar confort, consuelo o protección ante una situación de estrés” (Cardemil, A., 2017, p. 22).

Aunque los bebés aún no pueden hablar, tienen la capacidad de captar las señales del entorno y descifrar códigos con notable destreza, aprendiendo a través del ensayo y error cuál es la mejor estrategia para lograr lo que necesitan. Pero dependen de otro que los ayude a restablecer su equilibrio físico o emocional. En este proceso de exploración, su aparato mental buscará la forma más eficaz de ‘apegarse’ a ese adulto, no por conveniencia, sino primordialmente por necesidad. Por ejemplo, un bebé puede aprender que debe quedarse callado y no moverse para ser alimentado, porque vivenció reacciones dolorosas por parte de sus cuidadores cuando lloraba; o que debe romper en un llanto furioso para que sus cuidadores lo asistan. Esto quiere decir que el bebé, y luego el niño/a, podría desarrollar un apego poco saludable –inseguro– con un cuidador que no lo trata bien debido a que lo necesita para sobrevivir. Así, el menor buscará por instintivo o intuición actuar de la forma que sea para seguir disponiendo de esos cuidadores. Las estrategias se relacionan principalmente con silenciarse, gritar, patalear, congelarse, agrandar. De esta manera, desarrollarán un apego seguro o inseguro según la estrategia que encuentren para mantenerse cerca de sus cuidadores según la disponibilidad física y emocional que los adultos sean capaces de entregar.

La dopamina, la serotonina, la endorfina y la oxitocina—las denominadas hormonas de la felicidad—son las responsables de fomentar conductas prosociales y de promover la sensación de bienestar en los seres humanos. Diversas investigaciones en neurociencia han demostrado que cuando una madre o un padre cuidan a su hijo de manera adecuada y afectiva se produce un aumento en la sangre de estos neurotransmisores u hormonas cerebrales que se activan frente a distintas experiencias placenteras vividas por una persona. Así, de acuerdo con Lecannelier (2006) “Una relación cuidador-bebé que sea cariñosa, sensible, protectora y contenedora previene la hipo o hiperactivación de cortisol, lo que a su vez escuda al cerebro de procesos de toxicidad, retraso madurativo y/o muerte neuronal” (p. 65). Al respecto, Barudy y Dantagnan (2010) afirman lo siguiente

(...) La ausencia de contactos físicos de ternura y cuidados parentales adecuados, así como la sobreexcitación por experiencias traumáticas y estresantes, altera la organización y el desarrollo de las zonas prefrontales (...) Esto permite que los pensamientos, la reflexión, las normas interiorizadas y la expresión a través de la palabra, de las emociones, deseos o pulsiones, tengan un papel preponderante en la modulación de emociones (...). (p. 81)

Entonces, la neurociencia apoya la idea que el rol de los cuidadores es fundamental en el despliegue de una ruta emocional positiva y sana de los niños/as a su cargo. Un cuidado deficiente puede provocar altos niveles de cortisol en el cerebro, lo que perjudicará su desarrollo y, por lo mismo, afectará de una u otra forma la capacidad de enfrentar situaciones estresantes en el futuro. Esta destreza parental es fundamental que sea lo más perfecta posible hasta los tres años, y que se extienda con bastante habilidad hasta los siete años de un niño/a. Luego, el camino del desarrollo para ese infante—sobre todo si sigue contando en el tiempo con la cercanía afectiva de esas figuras de apego—se hará más expedito.

En relación con las etapas críticas del desarrollo, Lecannelier (2020) señala que los estudios de neurociencias indican que los primeros siete años de vida son cruciales en nuestra historia futura. En este mismo sentido, afirma que

(...) las relaciones vinculares tempranas pueden ser concebidas como un proceso que opera en diversos niveles y sistemas (más o menos integrados), siempre con el propósito último de equipar al ser humano de una estructura y organización que le permita regular y enfrentar la vida en sociedad y en soledad. (Lecannelier, 2006, p. 67)

Por otro lado, Amanda Céspedes, reconocida neuropsiquiatra chilena, señala que “las experiencias vividas los primeros diez años de vida dan el vamos a toda la historia afectiva y social humana ulterior” (2020, p16). Cardemil (2017) por su parte, propone que los primeros seis años de vida son

un período sensible para el desarrollo cerebral y socioemocional, siendo cruciales en la organización de los procesos mentales que nos disponen a conectarnos saludablemente con nosotros mismos, los otros y el mundo.

Es difícil establecer con exactitud una edad crítica del desarrollo, ya que hay factores internos y externos a la persona que van influyendo en su proceso madurativo. Sin embargo, lo que está claro es que la infancia es un momento crucial y único que nos va disponiendo de recursos, competencias y herramientas para desenvolvernos en el mundo y afrontar situaciones desafiantes que son múltiples y permanentes a lo largo de la vida.

¿Qué dicen nuestras leyes sobre el rol del cuidador? En Chile el rol del Estado es muy relevante en cuanto a crear conciencia y a proteger a los niños/as de ser mal cuidados. Según se establece en los principios consagrados en la Ley 21430 sobre Garantías y Protección Integral de los Derechos de la Niñez y Adolescencia, promulgada el 6 de marzo de 2022, se indica que “(...) los padres y/o madres tienen el derecho preferente de educar, cuidar, proteger y guiar a sus hijos, y el deber de hacerlo permanentemente, de modo activo y equitativo, sea que vivan o no en el mismo hogar con sus hijos”. Los hijos, por su parte, sólo tienen derechos con respecto a sus padres, no deberes.

Como adultos responsables de niños/as se nos plantea entonces el gran desafío de comprender cómo acompañarlos en el logro de un sano equilibrio entre la conexión emocional, la manifestación de lo que sienten, el desarrollo de su autoestima y el comportamiento en sociedad: “(...) La autoestima tiene un impacto decisivo en el bienestar socioemocional de las personas. Las personas con autoestima positiva tienen seguridad en sí mismas, lo que implica tener acceso a sus sentimientos y necesidades reales, y a la posibilidad de articularlos (Milicic, 2009, p. 34). A veces cumplir con estas premisas de la crianza resulta una carrera maratónica, sobre todo cuando la forma de expresión de los menores es más desafiante o compleja. No podemos olvidar que hay factores biológicos con los que nacemos relacionados con el temperamento que cumplen un rol primordial en la capacidad que tenemos de lograr la regulación emocional y de la conducta. Esto significa que venimos con una disposición natural que nos inclina hacia la autorregulación o hacia la desregulación. A quienes nacen con una predisposición más marcada hacia la impulsividad y la desregulación se les hará más difícil y largo llegar a desarrollar la capacidad de regularse; su cerebro es más inmaduro en este aspecto por lo que requerirá de mayor paciencia por parte de sus cuidadores.

Para lograr en forma efectiva el mandato evolutivo y legal de cuidado es necesario—sobre todo en los primeros 7 años de vida—que los padres se centren en las necesidades de los hijos y respeten su personalidad, formas de expresión, tiempos de reacción, estilos de comunicación e intereses con que cada uno viene al mundo.

¿Qué significa respetar a los niños/as? El respeto tiene que ver en primer lugar con adecuarnos, como adultos, a las necesidades y formas de ser del menor. Permitir y tolerar que expresen sus emociones es respetarlos en su individualidad.

Todos los seres humanos necesitamos y deseamos tener vivencias de agrado, de seguridad y calma con nuestros padres o cuidadores. Para que esto ocurra, los procesos de crianza debieran estar centrados en el acompañar al niño/a en el descubrimiento de su propio mundo y deseos, mientras lo protegemos de los peligros y lo ayudamos desde el amor a canalizar de buena forma sus impulsos y emociones. Para esto se hace imprescindible que como adultos nos demos el tiempo de descubrir y conocer el ser y el potencial con que cada ser llega al mundo, con el fin de que cada uno de ellos pueda cumplir con los objetivos de su propio desarrollo. En este sentido, Lecannelier (2021) propone una forma de

(...) crianza diferente, más relajada, más aceptadora de la genialidad de cada infante y, sobre todo, más acorde a lo que psico biológicamente un(a) niño(a) necesita para explotar, explorar y expandir su potencial, sin ser coleccionado por “expectativas y metas”, que no sólo no tienen relación con lo que necesita un infante, sino que lo termina estresando y enfermando progresivamente. (pp. 16-17)

Bajo esta mirada, ¿qué características debe tener el cuidado de ese menor para que logre un desarrollo pleno?

Hemos crecido en una cultura que mira las cosas desde la perspectiva de los adultos con una idea muy arraigada de que somos los adultos los que tenemos que educar y formar a los niños/as, transmitiéndoles implícita o explícitamente que necesitan adaptarse a nosotros e incorporar nuestros conocimientos, experiencias e incluso, nuestras expectativas sobre su desarrollo. Como plantea Lecannelier (2023):

Sin darnos cuenta, llevamos algunos siglos construyendo un ‘ideal de infante’ que está tan internalizado que ya pensamos que es algo objetivo. Todos llevamos en nuestro interior una especie de “norma del/la buen/a niño/a” que se nos ha ido transmitiendo hace muchos años (y siglos). La mayoría de los padres crían a sus hijos/as bajo esa norma. (p. 300)

Por este ideal que llevamos alimentando como sociedad, podemos pensar que somos los adultos los que tenemos que enseñarles cosas a los niños/as, ya que llegan al mundo con la necesidad de ser aleccionados como si fueran ‘tablas rasas’—concepto ampliamente discutido y desafiado por Pinker (2005). Esto no quiere decir que los niños/as no requieran de nuestra guía, todo lo contrario, es muy importante que crezcan en un ambiente con límites y reglas claras. Como explica Cardemil (2017):

Para que un preescolar pueda aprender a respetar normas, controlar sus impulsos y hacer aquellas cosas que debe hacer, pero no quiere, necesita que sus cuidadores lo ayuden a organizar su conducta proveyéndole un orden externo–rutina–; lo ayuden a ver qué es lo que se espera de él y cuando su conducta deja de ser aceptada –límites–; y aprender que las acciones tienen consecuencias y que es responsable de ellas –aprendizaje por consecuencias–. (p. 173)

Esto es ayudarlos a entender y gestionar sus emociones, conocer y respetar las necesidades de otros, aprender que hay momentos para cada cosa y que es necesario ser flexibles y adecuarse a las distintas circunstancias. Todo esto se enseña con palabras, pero, principalmente, con el ejemplo, el respeto a su individualidad y un acompañamiento amoroso–es decir con una crianza respetuosa y amable.

Para que los niños/as alcancen la madurez cerebral que los disponga positivamente a enfrentar los desafíos de la vida moderna, es necesario que los adultos les permitamos en primer lugar sentir y expresar sus emociones intensamente. Primero en el hogar y luego en la escuela. Esto incluye no sólo las emociones placenteras, sino también las displacenteras como la furia, el asco, la envidia, la impaciencia, los celos, la ansiedad, etc. Sentirlas es humano y está bien expresarlas.

La forma en que lleguen a expresarse o a ocultarse las emociones dependerá primordialmente del temperamento –que es heredado–, la edad y de la posibilidad que le den los adultos a cargo de expresarlas. La Ley de Conservación de la Energía establece que la energía no se crea ni se destruye, sólo se transforma. Con las emociones es igual. Si no se liberan, ellas quedan retenidas en algún lugar de nuestro cuerpo y se manifestarán en el futuro de alguna u otra forma. Por lo tanto, rechazarlas, ignorarlas o reprimirlas parece ser una mala inversión. Por ejemplo, cuando llamamos la atención a un niño/a por mostrar rabia, podemos–sin mala intención–estar rechazando esa emoción y transmitiéndole que no está bien sentirla y mucho menos expresarla. Entonces esa rabia quedará contenida y se manifestará de otra forma. Puede ser que la exteriorice en forma inadecuada con un ataque de furia, o le pega a un compañero(a) en el colegio, toma cosas que no son propias, etc.; o que las interiorice guardándoselas. Estas se podrán manifestar –en el presente o en el futuro– con dolores de estómago, jaqueca, insomnio, desánimo, desconcentración, angustia, olvidos, ansiedad, falta de sentido de vida, etc.

Tenemos tanto poder sobre los niños/as que nuestras conductas adultas de reprobación–como retarlos, ignorarlos, irnos del lugar, castigarlos, mirarlos mal– generaran sensaciones displacenteras intensas en sus cuerpos por el surgimiento de emociones de miedo, preocupación, enojo, culpa, pena, vergüenza, confusión o rabia. Este malestar físico y psicológico del niño/a deriva del hecho de no habernos dado el tiempo de escuchar e intentar

comprender qué hay detrás de esa conducta que nos parece inadecuada o incorrecta.

¿Qué sucede cuando el niño/a nos falta el respeto o desafía nuestras reglas? En los términos de la crianza respetuosa y del desarrollo del apego seguro, es necesario tener presente que existen los ‘estados de gatillamiento’ tanto en los niños/as como en los padres o cuidadores. Estos estados se manifiestan como conductas externalizantes que pueden provocar dolor o daño en el otro; o como conductas internalizantes donde nos guardamos el malestar y nos hacemos daño a nosotros mismos. Es importante estar conscientes de que en ese momento de tensión es el cerebro primitivo – la amígdala– el que está actuando. Como muy bien explica Marian Rojas Estapé (2024), en momentos de alto estrés nuestro cerebro es ‘capturado’ por la amígdala. Esto significa que la respuesta impulsiva proviene de una reacción instantánea donde la corteza prefrontal se desconectó, pues “las investigaciones demuestran que, cuando una persona se enfrenta (...) a algo nuevo y potencialmente amenazador, la respuesta a corto plazo llega siempre en primer lugar” (Aron, 2022, p. 60). Es decir, es una respuesta automática que no media reflexión ni análisis previo.

Detengámonos un momento a pensar lo que siente un niño/a cuando es castigado o retado porque golpeó a otro niño/a sin la capacidad de controlarse. Esto ya sea porque su naturaleza es impulsiva, o porque su mente leyó de mala forma señales que le decían que estaba en peligro, o porque efectivamente sufrió una agresión soterrada de otro niño/a que no tiene cómo justificar o que como nadie la vio, no le creen. Con la disposición negativa del adulto, les transmitimos que hay una presunción de maldad o de mala intención detrás de esa conducta. Este último caso, es un indicador para el niño/a de incomprensión de parte nuestra, ya sea porque no le creímos o porque no le dedicamos tiempo a entender qué había detrás de esa conducta impulsiva. También es importante hacer conciencia de que, la actitud de poca apertura hacia comprender lo que le sucede a ese niño/a, estamos perdiendo la oportunidad de que reflexione y aprenda de esa experiencia, es decir que avance en su camino de maduración.

¿A quién no le ha pasado que en estado de terror o furia dice o hace algo de lo cual se arrepiente o no sabe con exactitud cómo llegó a ocurrir? Estas respuestas son involuntarias. Esto quiere decir que, ante una situación percibida como una amenaza, estructuras cerebrales como la amígdala detectan el peligro y activan una respuesta rápida, a menudo antes de que la corteza prefrontal —responsable del razonamiento y el control de impulsos— pueda intervenir. En otras palabras, la inmadurez de la corteza prefrontal (o su ‘secuestro’ momentáneo por emociones intensas) puede impedir una pausa mediadora entre el estímulo y la reacción. Como señala Aron (2022), “si pensamos que nosotros (...) nos podemos enfrentar a la situación, dejaremos de verla como una amenaza”. Esto significa que nuestra capacidad de evaluar conscientemente la situación influye directamente en

la intensidad de la respuesta de nuestro sistema nervioso. Si percibimos que tenemos recursos para afrontar la situación, la reacción será más moderada y menos impulsiva.

Para que seamos capaces de aplicar reflexión a nuestra respuesta frente a un gatillante –que puede ser interno–recuerdo, sensación corporal, pesadilla, etc.– o externo–recibir un golpe o toque, visión de algo o alguien, escuchar algo, sentir un olor, gustar– es fundamental que exista un otro que nos ayude amablemente a comprender y meditar acerca de lo que acaba de ocurrir, es decir que nos ayude a regularnos y a tomar perspectiva. De acuerdo con Barudy y Dantagnan (2010):

Cuando los buenos tratos garantizan la maduración y la organización cerebral, los niños y las niñas pueden integrar fácilmente los límites de la realidad, aceptar la autoridad, manejar mejor sus deseos y frustraciones, así como desarrollar la empatía necesaria para garantizar un desempeño social adecuado. (p. 60)

Para esto es imprescindible que como adultos hayamos sido capaces de tolerar primero su malestar y expresión de la emoción negativa y que –con nuestra ayuda– logre racionalizar y bajar su nivel de activación emocional. De esta forma, ese menor podrá ir de a poco anticipando situaciones y reaccionando en forma cada vez más consciente y regulada, siendo capaz de aprender positivamente de las experiencias gracias a nuestra disponibilidad y paciencia.

Entonces, la primera tarea que tenemos como cuidadores cuando los niños/as son pequeños es intentar ‘adivinar’ qué los lleva a manifestar tal o cual emoción. Con el paso del tiempo y cuando adquieren mayores habilidades de comunicación, nuestro rol consistirá en darles la posibilidad que nos ayuden a comprender de dónde proviene esa conducta o respuesta emocional que nos está llamando la atención. Para esto es necesario que tomemos conciencia de que algo le está sucediendo a ese niño/a y que no es adecuado hacerlo sentir culpable, triste o enojado por reaccionar así. Si no cumplimos adecuadamente este rol, nuestros niños/as corren el riesgo de transitar en un continuo que va desde la externalización extrema hasta el desarrollo del “Síndrome Internalizante”. El primer patrón se refiere a una manifestación conductual de desborde emocional y el segundo es descrito por Lecannelier (2021) y se caracteriza por la internalización extrema de emociones y estrés en niños/as debido a una crianza y educación restrictivas. Este síndrome puede tener graves consecuencias a largo plazo manifestándose como trastornos depresivos, ansiosos o problemas de salud física.

Una consigna para esta actitud respetuosa que se requiere del adulto es transmitirles a esos niños/as–con nuestros gestos, disposición corporal y palabras–que necesitamos que nos ayuden a entender lo que sucedió antes

de que los juzguemos y sancionemos su actuar. En este otro extremo se encuentran las conductas represivas, las que pueden generar en el niño/a una serie de emociones desagradables, como culpa por haber causado malestar en su cuidador; rabia por no haber sido comprendido por éste; confusión porque las sanciones aplicadas le parecen injustas. A este respecto, Milicic (2009) sostiene que

(...) esas sanciones como estrategia educativa deben ser usadas con mucha cautela, ya que tienen un potencial importante de daño en la autoestima de los niños y en la relación padres-hijos. Los castigos producen en general intensas reacciones emocionales de frustración y de agresión, así como un deterioro en la relación con la persona que castiga. (p. 36).

El objetivo del acompañamiento que debemos otorgar a los niños/as en el camino sano de su maduración emocional es ir permitiéndoles en forma progresiva que se conecten libremente con la incomodidad. Es decir, con las señales del cuerpo que les van indicando que hay algo que se sale de lo que ellos significan como positivo y que les está generando algún malestar. Para que esto ocurra es necesario que los niños/as hayan recibido un trato amable y respetuoso por parte de sus padres, al haber experimentado sensaciones placenteras cuando se han equivocado o han causado daño—derivada de unos padres que fueron capaces de darse el tiempo de atender a su individualidad, intentar comprenderlos desde su fenomenología y llevarlos a reflexionar sobre sus actos y consecuencias—sabrán que errar es parte de la condición humana, así tanto como probar y visualizar cuáles son las consecuencias de sus decisiones y actos, y que hay ciertas cosas que, aunque les desagraden o incomoden, es necesario llevar a cabo. Ejemplo de esto sería, ayudar a limpiar, levantarse temprano para ir al colegio o pedir perdón a un compañero que agredieron.

Si, en cambio, se han sentido sancionados por cometer faltas o no aceptados en su personalidad que a veces puede ser muy disruptiva—les costará más encontrar su equilibrio, expresar de buena forma lo que sienten, poner límites, sociabilizar, ser responsables o tomar decisiones. Para que logren estas conductas tan deseables es fundamental que experimenten reiteradamente en su primera infancia que son comprendidos y acogidos cuando se muestran más desafiantes o se equivoquen. También es fundamental que visualicen estas conductas en los adultos; es decir, que los cuidadores muestren su vulnerabilidad, hablen de lo que sienten, muestren su arrepentimiento y pidan perdón, que vean a padres y educadores imperfectos, que se equivocan y que existe coherencia entre lo que sienten, piensan, dicen y hacen, sobre todo en la expresión sincera cuando cometen errores.

El espacio que compartan los niños/as con sus principales cuidadores debiera ser el lugar donde puedan explorar sus emociones y el refugio

donde tengan la certeza que, aunque tengan conductas desreguladas, se equivoquen, griten, falten el respeto, hagan pataletas, sean egoístas, mientan, roben, etc., encontrarán un espacio de incondicionalidad. Ser figura de apego es como ser una fuente inagotable de recursos donde los niños/as puedan encontrar lo que necesitan para comprenderse y regularse. Este vínculo no es sólo sinónimo de un espacio donde encuentran amor, cariño y protección; sino de tener la certeza de que hagan lo que hagan o digan lo que digan, el amor, el buen trato y el cuidado van a permanecer estables, porque son queridos por lo que son y no por lo que hacen.

En este camino de desarrollo es crucial que los adultos permitan que los niños/as desarrollen su intuición, descubran sus capacidades y límites. Para que desarrollen una seguridad interna saludable, es necesario que los dejemos experimentar, conocer el mundo, explorar, equivocarse respetando siempre su individualidad. Es decir, permitirles ir tomando decisiones que se basen en sus propias necesidades e intereses ya que “la educación neuronal que supone observar la propia emoción, y saberse espectador y actor es una de las claves de la inteligencia emocional” (Castellanos, 2017, p. 89). Esto requiere de mucha observación, creatividad, paciencia y flexibilidad de nuestra parte. Como nos enseña Amanda Céspedes (2018), “(...) la tarea más colosal del guion existencial humano es reconocer al otro e investirlo de una profunda y duradera significación emocional” (p. 17). Por consiguiente, no podemos perder de vista que nuestro rol como padres y cuidadores es ayudar a los niños/as a desarrollar lo más tempranamente posible una estructura interior que les de fortaleza. Esto no es sinónimo de autonomía prematura, sino de haber desarrollado con nosotros un vínculo amable, seguro y estable. Este será fundamental en su futuro para que sean capaces de pedir ayuda cuando lo requieran, poner límites cuando corresponda, irse de un lugar donde se sientan incómodos, cuidarse de lo que les hace mal, tomar buenas decisiones, etc.

Todos los niños/as requieren de límites y reglas. Sin embargo, para que estas puedan ser sanamente comprendidas y respetadas por ellos, es fundamental que se sientan primeros acogidos y aceptados en su forma de ser y de ver el mundo. Deberíamos dejarlos sentir, descubrir a su manera, protegiéndolos de los riesgos, pero no de los dolores. Mostrarles lo que somos con nuestras virtudes, dificultades, errores e imperfecciones. Pedirles perdón cuando nos equivocamos, aunque ese error lo hayamos cometido años atrás. De esta forma aprenderán de la compasión, la humildad, la gratitud, la generosidad y podrán comprender los límites de sus posibilidades y actos, desarrollar su potencial y sentirse seguros. Esto sin miedo a pedir ayuda o a reconocer que cometieron un error, ya que previamente fueron acogidos cuando lo hicieron.

Una niñez sana es un laboratorio en el cual se experimenta todo tipo de emociones, donde se puede ‘ser’ en plenitud, es decir, que pueden expresarse libremente y que serán respetados en su propia individualidad

y en las decisiones que vayan tomando. Estar disponibles emocionalmente no solucionará sus problemas ni les evitará el dolor, pero sí les otorgará un espacio donde encuentren un refugio. Este vínculo seguro es el que cumplirá la función reguladora para que luego sean capaces en la adultez de lograr su autorregulación y la capacidad de resolver, a través del diálogo, los problemas.

En casa, los niños/as debieran sentir que pueden investigar quienes son: experimentar lo que quieren de su vida, descubrir los efectos que tienen sus conductas en sus seres queridos, probar cómo se siente desafiar a otros o salirse de las normas, pero teniendo la certeza absoluta de que, si se equivocan en el experimento, serán acogidos con amor. De esta forma, desarrollarán una mejor capacidad para encontrar su esencia, regularse emocionalmente y desarrollar una identidad plena y con herramientas para salir al mundo conectados, seguros, empáticos, confiados y resilientes. En conclusión, la fortaleza y seguridad interna en los seres humanos viene de haber experimentado con libertad quienes somos durante la niñez; haber sido calmados y contenidos en nuestras dificultades; de habernos sentido aceptados y reconocidos; tolerados en la expresión de los afectos –agradables y desagradables–; comprendidos y apoyados en nuestros errores; conducidos amablemente en las reglas y límites. En definitiva, que hayamos vivenciado durante la infancia el gozo de habernos sentido amados tal cual somos.

Rreferencias

- Aron, E. (2022). *El Don de la Sensibilidad*. Ediciones Obelisco.
- Barudy, J.; Dantagnan, M. (2010). *Los desafíos invisibles de ser madre o padre*. Editorial Gedisa.
- Cardemil, A. (2017). *Apego Seguro*. Ediciones B Chile.
- Castellanos, A. (2017). *La educación emocional en la infancia*. Editorial Graó.
- Céspedes, A. (2018). *Educar las emociones, educar para la vida*. Penguin Random House Grupo Editorial.
- Lecannelier, F. (2006). *Apego e Intersubjetividad*. LOM Ediciones.
- Lecannelier, F. (2020). *El Trauma Oculto de la Infancia*. Penguin Random House Grupo Editorial.
- Lecannelier, F. (2021). *Volver a Mirar: Hacia una revolución respetuosa en la crianza*. Editorial Planeta Chilena.

- Maurizio, S. (2013). *El Poder de las Emociones*. Panorama Editorial.
- Milicic, N. (2009). *Hijos con Autoestima Positiva*. Grupo Editorial Norma.
- Milicic, N. (2010). *Educando a los hijos con inteligencia emocional*. Aguilar Chilena de Ediciones.
- Pinker, S. (2005). *La tabla rasa: La negación moderna de la naturaleza humana*. Paidós.
- Rojas Estapé, M. (2024). *Recupera Tu Mente, Reconquista Tu Vida*. Editorial Planeta Chilena.