



Cuerpo & Emociones en la infancia

ANGÉLICA ORTEGÓN - PSICÓLOGA
MÓNICA V. ÁLVAREZ - DANZA TERAPÉUTA

Una Guía Práctica para
acompañar el
Desarrollo Emocional en la
Crianza

“

Movimiento, sensación, emoción y pensamiento son aspectos de una misma constelación. Cuando uno de ellos se mueve, se mueven también los demás.

Moshe Feldenkrais



Temáticas

DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

CO-REGULACIÓN EMOCIONAL

EJERCICIOS DE AUTO-REGULACIÓN

CAJA DE HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

Desarrollo Socioemocional

Proceso de adquirir habilidades para conocer y manejar las emociones, desarrollar la preocupación y el cuidado por los otros, tomar decisiones en forma responsable, establecer relaciones positivas y manejar situaciones desafiantes de manera efectiva.

EMOCIÓN

Herramientas biológicamente programadas para construir y transportar significado en el flujo de la experiencia.

Emociones básicas:

- **Enojo:** Activa un estado de ataque o defensa y su función es establecer límites de manera que se pueda alcanzar un estado de seguridad y protección.
- **Tristeza:** Genera una desconexión con el mundo exterior y una conexión con el mundo interior. Permite el autoconocimiento, la vulnerabilidad y el recibir apoyo emocional.
- **Miedo:** Produce retracción e inhibición de la exploración. Genera búsqueda de seguridad y protección.
- **Desagrado:** Activa un estado de alarma, indicando la necesidad de distanciarse de cosas o relaciones que pueden ser tóxicas, preservando así la protección.
- **Alegría:** Activa la exploración y la interacción con el medio y con otros por medio del disfrute y el placer.
- **Calma:** Genera un estado de tranquilidad emocional que facilita el aprendizaje y la conexión.

LENGUAJE SOCIOEMOCIONAL

Comunica un estado emocional en la interacción a través de palabras o de gestos corporales, conectando a la persona con los demás en términos vinculares, afectivos y motivacionales.

REGULACIÓN EMOCIONAL

Competencia mediante la cual podemos modular la ocurrencia o intensidad de estados emocionales con el objetivo de favorecer una transición hacia un estado emocional y una nueva organización conductual en un contexto determinado, y así lograr adaptación biológica y social y cuidar los afectos.

ELEMENTOS CLAVES

- **Temperamento:** Características biológicas de la personalidad que se reflejan en la persistencia y reactividad emocional.
- **Vinculo:** Sincronización entre la danza hormonal, fisiológica y conductual entre el niño y el adulto que se refleja en la proximidad, regulación, protección y seguridad que se genere en la interacción.
- **Mediación de la experiencia:** Proceso mediante el cual el adulto se interpone entre un conjunto de estímulos y la niña o el niño, modificando su frecuencia, orden e intensidad para facilitar la organización de la experiencia.
- **Rutinas cotidianas:** Proceso mediante el cual se organiza la experiencia de manera física y psíquica, generando seguridad, organización y mayor aprovechamiento de la experiencia.
- **Maternidad y parentalidad positiva:** Se enfoca en crear vínculos infanto-parentales cálidos, sensibles, responsivos y expresivos.

Co-regulación Emocional



ACOMPAÑAMIENTO: TIME IN, ATESTIGUAR

La co-regulación emocional se genera cuando como adultos logramos estar presentes, observar y acompañar las emociones de las niñas y niños de una manera amorosa, brindando palabras de validación que ayudan a organizar la experiencia. De esta manera actuamos como reguladores externos que ayudamos a transitar esa emoción de la mejor manera posible.

Desde lo psico-corporal, brindar un sostén con la postura psico-física "espejar"; que significa "sintonizar con lo que niñas y niños están sintiendo. Es decir, desarrollar en nosotros inteligencia kinestésica: "empatizar desde la postura, el gesto, la mirada.



VALIDACIÓN: PONER EN PALABRAS SITUACIÓN Y EMOCIÓN

La validación emocional es el proceso mediante el cual las niñas y niños se sienten sentidos, acompañados y vistos. El objetivo es que como adultos validemos su sentir y podamos reaccionar a su comportamiento.

¿Cómo válido una emoción?

1. Describir la situación
2. Nombrar la emoción
3. Mencionar porque surge esa emoción en ese momento
4. Reafirmar "aquí estoy contigo y estás seguro".

Antes, de poner en palabras una situación y emoción, ayuda permitir la conexión con las sensaciones en el cuerpo físico, cuando niños y niñas, expresan su sentir libremente y corporalmente, junto a la presencia de un adulto atento y compasivo. Un adulto que No juzge, ni aconseje y observe empáticamente. Dejar que la "pataleta" sea. Evitar racionalizar el sentir del niño o la niña.



CONEXIÓN: PRESENCIA PLENA, JUEGO, CONTACTO VISUAL Y FÍSICO

La conexión y el fortalecimiento del vínculo se favorece generando espacios de interacción diarios donde haya contacto visual, contacto físico, atención plena (sin distractores) y juego.

El juego permite re-construir la confianza y por ende, fortalecerla. Permitir que niños y niñas, imaginen sus propios juegos; al igual que creen sus propias reglas.

En el juego descubrimos y exploramos habilidades, dones y capacidades de niñas y niños; para que ellos mismos puedan ir reconociendo su propósito de vida.

Ejercicios de Auto-regulación



CONEXIÓN CON EL CUERPO Y LAS SENSACIONES

- Desarrollo de la auto-observación desde un testigo compasivo.

"Nunca se insistirá lo suficiente en la importancia de crear un observador, ya que a medida que este crece, el ego se vuelve más pequeño. Será el observador el que nos rescate de los desvíos emocionales y mentales, y también será el rectificador del rumbo por excelencia". Por Silvia Kamienomostky

¿Cómo desarrollar el ser observador? Meditar en medio de la cotidianidad, para hacer silencio dentro de nosotros mismos. Realizar ejercicios de contemplación. Practicar la autoescucha. Dar unos pasos hacia atrás con nuestra energía, para volver al centro.



- Respiración y movimiento

La respiración es uno de los movimientos más inconscientes que tiene el cuerpo físico. Llevar la atención a la respiración, no solo cuando estamos sintiendo alguna emoción, nos ayudará a conectar con los estadios previos a la activación de un momento de movimiento emocional en el cuerpo. Es decir, a sentir las señales anteriores a un evento de movilización emocional y a confiar en lo que nos quiere comunicar el cuerpo.

Ejercicio 1: inhalar mucho aire por nariz y soltar una bocanada de aire por boca, haciendo algún sonido. Repetirlo 3 veces como mínimo.

Importante: inhalar desde el pecho; y exhalar como si estuviéramos inflando una bomba muy grande.

La emoción necesita movimiento del cuerpo físico, esa es su esencia. Es decir, que necesita un caudal abierto para expresarse, sentirse y transformarse. ¿Qué tipo de movimiento? un movimiento libre, orgánico y consciente.

Ejercicio 2: realizar movimientos de tensión y distensión, descalzo, con cualquier parte del cuerpo. Movimientos de abrir y cerrar, contracción y expansión; y simplemente dejar que la emoción guíe.

- 
- No represión de las emociones, pero si el dominio de la acción/reacción.

En la actualidad se está haciendo mucho hincapié en sentir y expresar las emociones, ya que si no lo hacemos podemos adquirir consecuencias psicosomáticas. Es decir, nos enfermamos, debido a emociones congeladas, cristalizadas y negadas en el cuerpo físico.

Como humanos necesitamos educarnos emocionalmente. Hemos aprendido a reprimir las emociones. Es momento, de abrir la puerta al "sentir", para sanarnos y permitir a las emociones sean las guías de que algo estamos necesitando.

Lo anterior quiere decir que las emociones tienen una funcionalidad muy importante para la auto-regulación de nuestro mundo interno.

Entonces Sí, hemos de llevar conciencia a lo que sentimos....pero; ¿Qué hacemos con lo que sentimos? ¿Qué hacemos con las emociones?

En definitiva, las emociones no están para llevarnos a una acción o un hacer, sino para observar y parar. Es una señal para pausar nuestro caminar. Por ende, accionar o reaccionar, no es el fin de las emociones. Tampoco están para racionalizar la situación, sino para hacer una gran pausa, porque hay algo que las emociones nos quieren decir. Entonces, hemos de escuchar el mensaje desde el sentir.

- 
- Darle un cauce de expresión a la emoción a través del arte.

Nosotros como adultos y a su vez niños y niñas, necesitamos espacios de expresión para hacer "catarsis"; y buscar transformar la energía emocional dentro nuestro.

Muchas veces, parece que conectáramos con la emoción más visible. Sin embargo, debajo de esa emoción, hay otra y otras más emociones, de las cuales inconscientemente No estamos dispuestos a ver directamente; ya sea por lo incómodas o dolorosas que puedan ser.

Por ende, se hace necesario ir sintiendo y liberando capa por capa emocional, y lo que recomendamos es hacerlo a través del arte en su diferentes formas:

La danza y el movimiento, idealmente con un fin psicoterapéutico. Las artes plásticas, la música, y la escritura.

¿Porque el arte? porque nos conecta con una expresión creativa. Es decir, la energía emocional no solo se expresa, sino que crea para sí, su propia obra, dando pie a su transmutación.



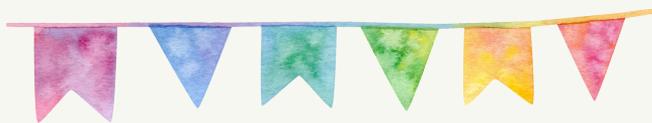
- Red de Apoyo.

Es fundamental crear una red de personas, instituciones y comunidades mediante la cual podamos vivir la experiencia de la crianza de manera compartida y comunitaria, para así facilitar que mamás, papás y cuidadores tengan espacios de autocuidado y puedan recibir apoyo y contención cuando lo requieran.

Estamos en una sociedad en la cual la familia tendría que ser un pilar muy importante, debido a que es el espacio donde las nuevas generaciones crecen y reciben su educación en todos los niveles: físico, mental, emocional y espiritual. Lamentablemente, las familias no están siendo sostenidas por un ambiente que genere un cuidado para quienes crían, dejando esta responsabilidad enorme al núcleo familiar individual, y a las instituciones educativas, bajo un medio muy hostil.

Es por lo anterior, que se hace urgente buscar otras posibilidades en donde encontrar lazos, vínculos, e incluso literalmente brazos y manos, para el cuidado mutuo.

Finalmente, todos los niños y niñas compartirán una misma sociedad, y un mismo planeta.



Caja de herramientas prácticas

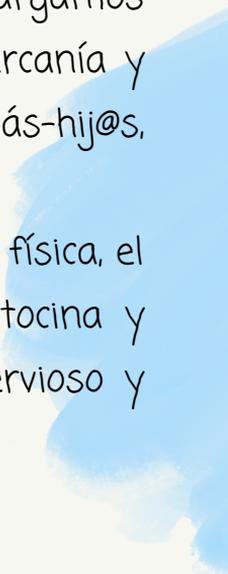




RITUALES AMOROSOS

Actividades en las cuales nos recargamos emocionalmente, generando conexión, cercanía y seguridad en la relación entre mamás-hij@s, papá-hij@s, cuidador-niñ@s.

Se caracterizan por el juego, la presencia física, el contacto visual y físico, generando oxitocina y dopamina, lo cual regula el sistema nervioso y apaga el sistema de alerta.





ANTICIPACIÓN

Mediante palabras y de manera visual (imágenes, fotos, vídeos) informar a la niña o niño la situación en la que va a estar y el lugar al que va a ir, así como la conducta que se espera de él o ella en ese momento.

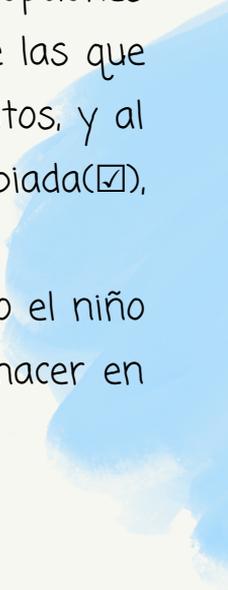




NORMAS VISUALES

A través de imágenes se muestran dos opciones de las conductas apropiadas, es decir, de las que sí puede realizar resaltándolas con chulitos, y al final se pone una conducta inapropiada(☑), resaltándola con una equis (x).

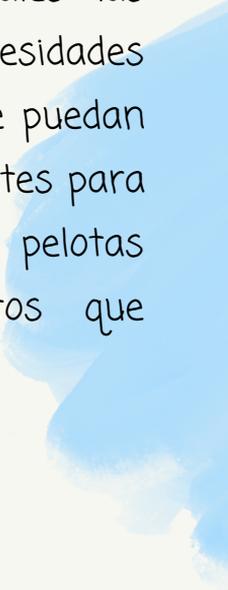
De esta manera se facilita que la niña o el niño comprenda que puede y que no puede hacer en ese espacio y contexto.





ESTIMULACIÓN SENSORIAL

Generar estrategias mediante las cuales las niñas y niños puedan suplir sus necesidades sensoriales, facilitando un espacio donde puedan tener acceso a chicles, mordedores, juguetes para los dedos, plastilina, cojines pesados, pelotas antiestrés, culumpios y otros objetos que generen estimulación sensorial.



ASUMIR LO QUE SENTIMOS

Responsabilizarnos por lo que sentimos, puede salvarnos de situaciones tales como:

- Estar a la defensiva.
- Actuar o decir algo que no era realmente lo que queríamos, y luego arrepentirnos.
- Tener desencuentros con los vínculos mas cercanos.
- No poder sintonizar con lo que sienten niñas y niños, u otras personas.
- Enfermarnos físicamente por no asumir o comprender lo que sentimos.
- Racionalizar lo que sentimos, juzgar lo que sentimos, y responsabilizar a otros por lo que sentimos.

¿Como asumimos lo que sentimos? reconocer que la emoción proviene de nuestra propia percepción o interpretación de alguna situación. Es decir, que el asumir es aceptar el sentir y a la vez, aceptar que está dentro de nosotros el dominio del movimiento de esa emoción, para procesarla, digerirla y finalmene aprender de la experiencia.

LAS EMOCIONES COMO GUÍA

Asumir lo que sentimos, es vivir las emociones como guía. Recibir esa guía se requiere práctica y se convierte en oportunidad para el conocimiento no solo de nosotros mismos, sino para el conocimiento del mundo interno de niñas y niños.

Asimismo, dejamos de sufrir y resignarnos ante lo que haya sucedido en nuestra historia personal de vida.

Por consiguiente, es vivir la sabiduría de las emociones, y recibir su mensaje para pausar y observar.

Las dos últimas herramientas, aplica en nosotros como adultos para poder brindar un espacio seguro de regulación emocional a niñas y niños. Es ser coherentes, con nuestro propio proceso.

Asimismo, según los estadios emocionales de niñas y niños, podemos saber y conocer como se está dando su desarrollo y crecimiento.

REGULACIÓN DEL TONO MUSCULAR "TACTO, CONTACTO & MOVIMIENTO"

Mantener espacios para regular el tono muscular y fomentar el desarrollo muscular en niñas y niños.

La importancia de los músculos, es que son el lugar principal en el cual se albergan las emociones en el cuerpo físico. En niños y niñas, es fácil poder percibir si necesitan mayor o menor actividad física posterior a un estado emocional. Por ejemplo, salir a correr, caminar, montar bicicleta, danzar.

En especial, llevar el contacto físico para ayudarles a regular. Por ejemplo, el arrullo, la caricia, el abrazo, el masaje, contacto con el suelo "descalzarse".

Asimismo, espacios de movimiento libre y orgánico, que ayude al cuerpo a liberar, desintoxicar y soltar tensión.

En casos de patologías crónicas como lo es la depresión, se recomienda evitar el sedentarismo, y en vez, buscar espacios de ejercicio físico activo para subir el tono muscular en el cuerpo.

PANTALLAS VS CONEXIÓN

El uso constante de pantallas no ayuda a conectar con las sensaciones, el cuerpo y las emociones. Todo lo contrario, nos desconectan del sentir, perdemos energía.

No es para nada recomendable, tratar de calmar a niños y niñas, a través de una estimulación externa como lo son: celulares, tablets, computadores, televisores, etc

Los niños sanos, con un cerebro en desarrollo necesitan estar conectados consigo mismos y no con dispositivos.

En vez, generar "cinco hábitos sanos" de conexión en familia que generen lo mismo a nivel biológico "dopamina", placer y gozo tales como:

- Disfrutar del comer juntos.
- Jugar y reír juntos con frecuencia.
- Acariciarnos abiertamente en familia.
- Cuidar los bienes comunes.
- Agradecer y celebrar juntos.

Cinco hábitos creados por David Rodriguez Vela.

- Baños de inmersión en la Naturaleza.



“

(...)Esta sensación de sentirse sentido es básica para ayudarnos unos a otros a sentirnos vistos, a salvo, tranquilos y seguros. Sentirse sentido es la base para un apego seguro.

Daniel Siegel

¿Cómo podemos ayudarte?

NUESTROS ESPACIOS PROCESOS

Mamás, Papás e Hijos, experiencia presencial desde la Danzaterapia Transpersonal y la Psicología Espiritual, en la naturaleza viva de Tabio.

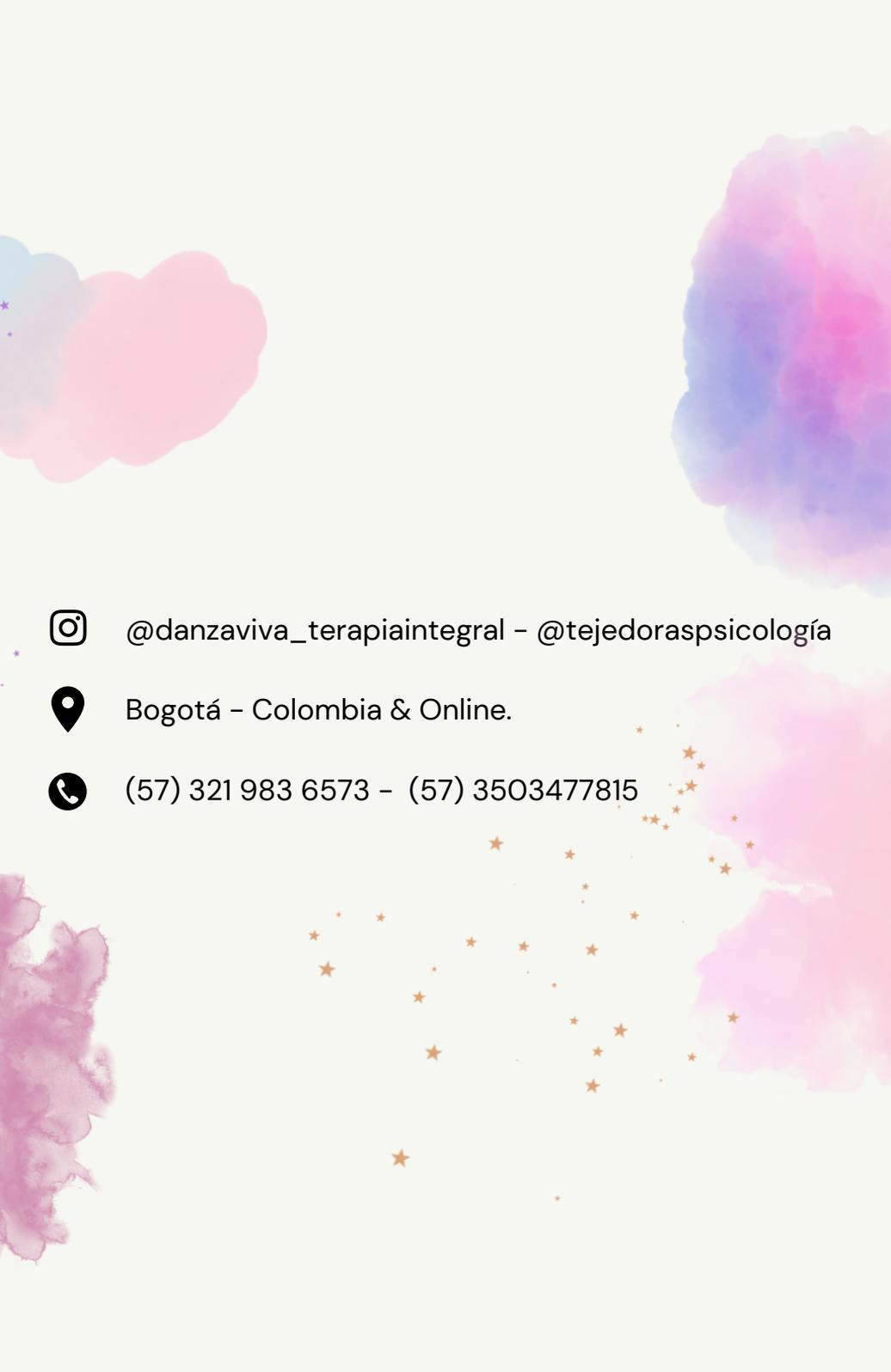
Círculo de madres y padres mensual en modalidad virtual.

Talleres grupales y presenciales en Bogotá.

Atención psicológica presencial y virtual.

Danza Terapia Individual & Grupal.





 @danzaviva_terapiaintegral - @tejedoraspsicología

 Bogotá - Colombia & Online.

 (57) 321 983 6573 - (57) 3503477815

