

EL ABORDAJE DE LAS EMOCIONES EN LA TERAPIA CON LOS NIÑOS
THE ADDRESSING OF EMOTIONS IN THERAPY WITH CHILDREN

Claudia Guevara Cordero*

Recibido: 21 de enero de 2013 **Aceptado:** 8 de febrero de 2013**Resumen**

En el presente artículo, de corte teórico, se exponen diferentes autores que valoran la importancia del abordaje de las emociones en la terapia psicológica para fomentar el bienestar del paciente, priorizando el enfoque de la inteligencia emocional. Así también se proponen las áreas generales de abordaje (intrapersonal, interpersonal, académico-escolar y familiar), contenidos básicos para trabajar en la terapia. De igual manera, nociones básicas para el inicio de la terapia y sugerencias de diversas técnicas de abordaje emocional para trabajarlo en la terapia.

Palabras clave: Inteligencia emocional, emociones, terapia.

Abstract

In this paper, theoretical cut, different authors who value the importance of addressing emotions in psychological therapy to promote patient welfare, prioritizing the focus of emotional intelligence are discussed. So the general areas of approach (intrapersonal, interpersonal, academic and school and family), basic content to work in therapy are also proposed. Similarly, basic for initiating therapy and suggestions of various techniques to work it emotional approach in therapy concepts.

Keywords: Emotional intelligence, emotions, therapy.

La educación emocional, es uno de los temas del desarrollo psicológico de los niños, en el que actualmente se está poniendo mayor énfasis. Y es que, alrededor de los 5 ó 6 años se produce en ellos, tendencias a padecer de algún problema emocional significativo, sea en términos de ansiedad, fobias, baja autoestima, o carencia de habilidades sociales; además de perturbaciones en el comportamiento, siendo esta etapa donde justamente se cumplen algunos criterios de los cuadros diagnósticos según el DSM IV – TR (2003).

Es por ello que, desde edades tempranas, el niño debe reconocer la presencia e identificar las propias emociones positivas y negativas, dado que esto le facilitará el inicio de su autoconocimiento, lo que le ayudará en su autoaceptación en una etapa más temprana. Por ejemplo, los bebés se expresan por medio de la comunicación no verbal, a través de su llanto o reflejos, mostrando de ese modo sus necesidades y peticiones. Y son estas necesidades las que irán aumentando conforme vaya creciendo.

*Psicóloga Clínica. Especialista de EOS Perú. Docente en la UIGV. claudia_guevara_cordero@hotmail.com

Bases Teóricas de las Emociones

Abraham Maslow (1943) señala, por medio de una de sus principales obras, la “pirámide de Maslow, o jerarquía de las necesidades humanas” que los seres humanos necesitamos en primer lugar cubrir nuestras necesidades fisiológicas, seguidamente por las de seguridad, principalmente realizadas de modo automático, para posteriormente pasar a cubrir nuestras necesidades de afiliación, tales como la amistad, afecto, intimidad sexual, entre otras y poder subir al siguiente nivel, el de las necesidades de reconocimiento, caracterizado por la confianza, el respeto, el éxito y finalmente llegar a la cima de la pirámide, lo que él llama la Autorrealización, nivel el cual hace referencia a la moralidad de las personas, a su propia capacidad para resolver los problemas, espontaneidad, falta de prejuicios, creatividad y más. Es la necesidad psicológica más elevada del ser humano, y es a través de su satisfacción que se encuentra una justificación o un sentido válido a la vida mediante el desarrollo potencial de una actividad. Se llega a ésta cuando todos los niveles anteriores han sido alcanzados y completados, o al menos, hasta cierto punto.



Figura 1. Pirámide de las Necesidades Humanas de Abraham Maslow

Estas necesidades van siendo innatas y algunas otras aprendidas, las cuales irán madurando según la interrelación que se tenga con los otros. Y es justamente en este vínculo donde comenzamos a reconocer nuestras emociones y conocer las emociones de los demás, pensando, sintiendo y actuando según lo que vamos experimentando. Todo un vaivén de información que atraviesa por nuestra mente.

Otro autor que valora la naturaleza de las emociones y sentimientos es Damasio (1999) en su obra cuando propuso su hipótesis del marcador somático, mecanismo por el cual los procesos emocionales guían e influyen en la conducta, y especialmente en los procesos de toma de decisiones, propuso así una nueva manera de entender el comportamiento humano.

Las emociones son elementos que afectan e influyen en el proceso de aprendizaje; consecuentemente, influyen en el proceso de toma de decisiones. De hecho, somos esencialmente “creadores de soluciones” para nuestra vida. Algunas veces somos creadores no-conscientes y otras veces sí pensamos (de una forma semiautomática o plenamente conscientes). En cualquier caso, a la hora de aportar las soluciones, necesitamos de ese elemento que es parte de todo el proceso y que tiene que ver con la emoción y el sentimiento.

Algunas emociones son adquiridas, como el miedo, alegría, sorpresa, entre otras, y gracias al apoyo del lenguaje se van complejizando. Otras van siendo aprendidas dentro del entorno social en el cual se vinculan. Pero la importancia de las emociones no solamente radica en fomentar el autoconocimiento de uno mismo, sino también en que favorecería la socialización del niño, en un entorno en el que se vinculará con otros igual a él, de quienes recibirá la influencia tanto emociones positivas como negativas, lo que le permitirá ser capaz de aceptar mensajes verbales o no verbales, de tal manera que reciba y devuelva empáticamente los primeros; y no se deje perturbar, respondiendo asertivamente, los segundos.

Autores importantes como Steiner y Perry (1998), quienes señalan que: “La Educación Emocional está conformada por tres capacidades: la capacidad de comprender las emociones propias, la capacidad para expresar de manera productiva y la capacidad para escuchar a los demás y para sentir empatía respecto de sus emociones. Tener capacidades emocionales significa ser capaz de manejar las emociones de una manera tal que uno llegue a mejorar su desarrollo personal y su calidad de vida” (p. 27).

La Educación Emocional

El objetivo de la Educación Emocional es ayudar a la persona a ser consciente de la existencia de sus emociones y usarlas de modo asertivo y favorable para superar las crisis vitales y llevar una estabilidad emocional con beneficio en sí mismo. Para ello, dota de recursos y habilidades, promoviendo así el desarrollo de las siguientes etapas: la confianza, la autonomía, la iniciativa, el afán de logro y la identidad; componentes de un buen autoconcepto o autoestima.

De esta manera las emociones nos brindarán diferentes utilidades en nuestras vidas. Así, para Reeve (1994), la emoción tiene tres funciones principales:

- a) Funciones adaptativas: El sujeto busca satisfacer las conductas que le favorecerán en cubrir las exigencias ambientales, recurriendo al uso de la energía necesaria para ello.
- b) Funciones sociales: El ser humano es un ente social. La expresión de las emociones permite a los demás predecir el comportamiento asociado con las mismas, y entender el porqué de ciertas conductas.
- c) Funciones motivacionales: Ayuda a que el ser humano encuentre la energía necesaria y tenga las razones suficientes para empezar la realización de las actividades por sí mismo. Se caracteriza por tener dirección e intensidad en su actuar.

Todo ello facilita que las personas con adecuada inteligencia emocional puedan:

- Identificar sus propias emociones
- Manejar sus reacciones emocionales, identificando maneras adecuadas de expresarlas.
- Desarrollar una aceptación incondicional de sí mismo
- Desarrollar el autocontrol y la empatía
- Solucionar problemas en diferentes ámbitos

Y para que un adulto pueda llegar a desarrollar todos esos aspectos se necesita que desde pequeño vaya adquiriendo poco a poco la conciencia de ellos, siendo a su vez monitoreado y apoyado por sus padres. Como dice Daniel Goleman (1997), “los padres hablan cada vez menos con sus hijos, no se interesan por su mundo interior; las familias están rotas y los niños viven terribles situaciones de incomunicación y aislamiento” (p. 140).

El inicio de la terapia socio-emocional

Lo primero es que el niño aprenda a reconocer sus propias emociones, tanto positivas como negativas, pero para ello se debe repotenciar el vínculo con el paciente. Así que el primer paso en la terapia psicológica deberá ser volver al paciente consciente de su problema. Hacerle saber que ciertas conductas inadecuadas o adecuadas que realiza se deben a emociones positivas y negativas que lo motivan a actuar de esa manera. Como lo decía Rogers (1981) hay que poner en práctica como terapeutas la empatía, recordar que estamos ante niños cuya mentalidad funciona diferente a la infantil, la aceptación incondicional, aceptarlo tal como es con sus virtudes y con sus defectos, sin criticar y juzgar su conducta; y también la congruencia, es decir que el terapeuta se muestre tal cual es sin aparentar y que sus conductas sean coherentes según sus pensamientos. Además, enfatizar en lo que el enfoque sistémico-familiar recomienda, que es la desfocalización del síntoma, esto es, hacerle saber al niño que el agraviado (no usar el término “problema”, ni “enfermedad”) no es únicamente él, sino que el malestar es compartido o causado por toda la familia, y que él es probablemente el paciente más valiente, ya que gracias a su sintomatología su familia ha podido asistir a la terapia, si no

fuera por él, no sabríamos del malestar que pasa en la familia (no hacemos énfasis a solamente él, sino que buscamos involucrar a todos). El manejo del caso de esta manera permite desarrollar la alianza terapéutica con el niño, aclarándole a continuación los objetivos de su terapia, tanto al paciente como a los padres.

Los contenidos de la terapia socio-emocional

Según el enfoque de la inteligencia emocional las áreas que se debe abordar en una intervención socio-emocional las estructuramos de la siguiente manera:

- INTRAPERSONAL: Capacidad para comprender sus emociones, expresar y comunicar sus sentimientos y necesidades. Los contenidos sugeridos a trabajar son:

Tabla 1. Contenidos sugeridos a trabajar en el área intrapersonal.

ÁREA INTRAPERSONAL	
(1) El conocimiento de las propias emociones y sentimiento	
(2) Capacidad de controlar emociones	
(3) Capacidad de motivarse uno mismo.	
(4) El control de las reacciones.	
(5) Autonomía e Independencia	
	Tipos
	<i>Físico</i>
	<i>Social</i>
(6) Autoconcepto	<i>Familiar</i>
	<i>Intelectual</i>
	<i>Personal</i>
	<i>De Control</i>

INTERPERSONAL: Habilidad para mantener relaciones interpersonales satisfactorias, saber escuchar y ser capaces de comprender y apreciar los sentimientos de los demás.

Tabla 2. Contenidos sugeridos a trabajar en el área interpersonal.

ÁREA INTERPERSONAL	
(1) Reconocer las emociones ajenas, en niños y adultos.	
(2) Dinámica de juego con los demás.	
(3) Capacidad de empatía	
(4) Capacidad de reconocer y reaccionar ante el humor	

- ACADÉMICO-ESCOLAR: Actitud hacia el entorno escolar reflejado en la dinámica con los pares, los profesores y aplicando sus habilidades para la resolución asertiva de los problemas.

Tabla 3. Contenidos sugeridos a trabajar en el área académico-escolar.

ÁREA ACADÉMICO-ESCOLAR
(1) Respeto a la autoridad
(2) Seguimiento de acuerdos y normas en clase
(3) Interacción con pares
(4) Juego grupal
(5) Percepción de su rendimiento académico
(6) Autonomía e Independencia
(7) Manejo de frustración

- FAMILIAR: Conocimiento de la dinámica familiar, reflejado

Tabla 4. Contenidos sugeridos a trabajar en el área académico-escolar.

ÁREA FAMILIAR	
(1) Percepción de su familia	
(2) Relación con el padre	
(3) Relación con la madre	
(4) Relación con hermanos	
	TIPOS
(5) Actitudes maternas	Aceptación
	Sobrerrechazo
	Sobreprotección
	Sobreindulgencia
(6) Actitudes paternas	Aceptación
	Sobrerrechazo
	Sobreprotección
	Sobreindulgencia

La secuencia de los temas a trabajar en los programas de intervención sugeridos son:

- Las emociones: reconocimiento y manejo de emociones.
- Los pensamientos y las situaciones: psicoeducar sobre el funcionamiento de la mente, a lo largo del proceso pensar-sentir-actuar.
- La autoestima: fomentando el amor hacia sí mismo, así como la aceptación de sus virtudes y defectos.
- Resolución de problemas: enseñando diferentes estilos de afrontamiento y alternativas de solución.

En su famoso programa PIECE (Valles, 2007), expone contenidos y fichas de trabajo según los temas antes mencionado, al hablar de la importancia de la alfabetización emocional.

Técnicas de intervención socio-emocional

Pudiendo utilizar unas u otras técnicas dependiendo del momento del desarrollo en el que se encuentre nuestro niño.

Algunas técnicas de abordaje dentro de este tema son:

- Tarjetas de las emociones: Ayuda a los niños a identificar y expresar emociones, creando caras de diferentes emociones en tarjetas (Ejm.: Tarjetas Exprésate)
- Dibujo libre: Para los niños, los dibujos son un medio de expresión donde pueden volcar sus emociones en forma de juego. Solo hay que proporcionarle una hoja bond, lápiz y pedirle que dibuje lo que desea, continuar preguntándole por qué decidió dibujar eso, además de qué es lo que siente frente a ese dibujo. Si se encuentra que hay algo más de fondo, invitarle al niño a seguir realizando otros dibujos.
- El Juego: Es para el niño una fuente de disfrute, creatividad y aprendizaje. Al terapeuta le va a permitir acceder a la realidad del niño. Se le puede brindar diferentes artículos tales como “jenga” o juegos de mesa de corte terapéutico como “Uno entre un millón” (de TEA Ediciones), “Expresando y Compartiendo” (de María Rocca y Rossana Bringas).
- Técnicas de relajación: Visualización de situaciones placenteras que calman la ansiedad y la angustia, produciendo efectos positivos y distrayendo a los niños de las sensaciones y sentimientos negativos. Puede ir acompañado de una música de relajación de fondo.
- Videos o películas infantiles: Se utilizan a modo de metáforas y se aprovecha la sesión de terapia para reproducir ciertos fragmentos, formulando luego preguntas como: ¿Con qué personaje te has sentido más identificado? ¿Podrías ser como él? Si estuviera en tu situación ahora, ¿qué harías? ¿Cómo crees que se ha sentido el niño o el adulto?
- El muñeco: Como vía de expresión de los sentimientos del niño, siendo o bien un personaje guiado por el niño, o bien por el terapeuta.
- Expresión corporal: El lenguaje corporal nos permite transmitir nuestros sentimientos y sensaciones a través del cuerpo. El cuerpo utiliza un lenguaje muy claro que lo hace comprensible, a través de los gestos y los movimientos.
- Los cuentos: El trabajo de cuentos fomenta la creación de modelos para futuras situaciones, los niños se identifican con algunos de los personajes representados. Se conservan los diálogos y la figura del narrador coordinará la participación de los personajes, siguiendo los siguientes pasos: contar el cuento, comprobar que lo han comprendido, desde el grupo se contará otra vez el cuento, repartiendo los distintos papeles, representación del cuento y sacar moraleja del cuento, haciendo especial hincapié en el desenlace.
- Análisis de situaciones emocionales: En el consultorio se puede conversar sobre diferentes situaciones que han sucedido en la casa o en el colegio, como algunos conflictos interpersonales con la consiguiente carga emocional, pero también tienen lugar interacciones que dan lugar a un conflicto emocional personal.
- Control de la ira: La ira es una de las emociones negativas que con mayor frecuencia tienen lugar en los conflictos interpersonales entre alumnos. Aprender a percibirla, evaluarla, controlarla y expresarla adecuadamente debe ser un objetivo de la alfabetización emocional en la escuela.
- Visualización positiva: Esta técnica postula que hay situaciones con carga emocional que realmente nos hace infelices debido a cómo reaccionamos y esa infelicidad (malestar emocional) podría cambiar si actuásemos de otro modo, es decir de modo adecuado y positivo, aceptable para nuestros objetivos y capacidades.
- Escritura emocional: Es un procedimiento cuyas bases conceptuales radican en el efecto benéfico de bienestar personal y clarividencia emocional para analizar la realidad que proporciona la denominada “ventilación de las emociones”, o expresión/comunicación del estado de ánimo a otra persona que sea capaz de mostrar empatía con nuestro sufrimiento emocional (Valles, 2007).

Conclusiones y recomendaciones

La intervención emocional en niños que se propone en el presente artículo se basa en la teoría de la educación emocional y de la inteligencia emocional. Los contenidos que se abordan se enmarcan en cuatro dimensiones o áreas: intrapersonal, interpersonal, académico-escolar y familiar, poniendo más énfasis en esta última. Los temas a reforzar con el niño deben ir enfocados a: Las emociones, los pensamientos y las

situaciones, la triada pensar-sentir-actuar, la autoestima y la resolución de problemas.

Se recomienda hacer partícipe a toda la familia en la terapia emocional de los niños, citándolos a terapia mínimamente como familia completa una vez al mes, incluso si no acuden todos los miembros, trabajar con los que sí tengan la disposición en acudir. Para citar a algunos miembros de la familia en especial se puede recurrir a la elaboración de cartas (documentos) donde se mande la citación a la persona.

Finalmente, recurrir al uso de diversas técnicas de intervención, innovar en la aplicación de las mismas o la construcción de diferentes propuestas, creadas en conjunto con el mismo evaluado.

Referencias bibliográficas

- American Psychiatric Association. Dsm-iv-Tr (2003). *Breviario: Criterios diagnósticos*. Barcelona: Masson.
- Damasio, A. (1999). *El error de Descartes*. 3era edición. Chile: Andrés Bello.
- Goleman, D. (1997). *La inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.
- Maslow, A. (1943). *Una teoría sobre la motivación humana*. México: Mc Graw Hill.
- Reeve, J. (1994). *Motivación y Emoción*. México: Mc Graw-Hill.
- Rogers, C. (1981). *Psicoterapia Centrada en el Cliente*. Buenos Aires: Paidós Ibérica.
- Steiner Y Perry (1998). *Modelo Pedagógico: Inteligencia Emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara.
- Valles, A. (2007). *Inteligencia Emocional para La Convivencia Escolar: El Programa Piece*. España: EOS.