

Guía para madres y padres

El desarrollo socioemocional: la base del bienestar

Educación inicial: un buen comienzo



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Plan y
programas
de estudio
para la educación básica

LA VIDA SOCIOEMOCIONAL DEL BEBÉ



La importancia del desarrollo socioemocional

Piensa un momento, ¿qué quieres para ti? ¿Qué deseas para tus hijos? Probablemente, la mayoría de las personas estaría de acuerdo con que este deseo se puede resumir en una palabra: *bienestar*.

Todos los seres humanos anhelamos estar bien. Como padres y madres de familia, el bienestar de nuestros hijos es una prioridad. De hecho, desde la ciencia se define al *amor* como ese deseo sincero de que la otra persona amada se encuentre bien. Pero, ¿qué significa estar bien? ¿Cómo podemos procurar nuestro bienestar y el de nuestros hijos?

El bienestar, según Rafael Bisquerra, importante investigador del campo de la educación socioemocional, tiene, al menos, cinco dimensiones que se complementan entre sí:¹

- **Material:** proviene de contar con bienes materiales como casa, vestido, alimentos, entre otros, y de percibir con los sentidos estímulos agradables.
- **Físico:** es el resultado de la salud física.
- **Social:** procedente de las relaciones con otras personas y que se extiende al tipo de organización de la sociedad.
- **Profesional:** relacionado con la satisfacción laboral.
- **Emocional:** referente a cómo interpretamos o nos vinculamos con las situaciones que vivimos. Implica nuestra capacidad para regular las emociones, reponernos de la adversidad, tener un sentido de propósito y la capacidad para tomar perspectiva en una situación.

Procurar el bienestar, tanto el propio como el de nuestros hijos y el de nuestra sociedad, implica atender cada una de estas dimensiones. Tradicionalmente la crianza se centraba en procurar que los bebés contaran con alimento, salud, techo, así como los cuidados necesarios para que estuvieran físicamente bien. Posteriormente, la escuela se encargaba de fomentar el desarrollo de las competencias cognitivas y técnicas que

¹Véase Bisquerra, Rafael, *Cuestiones sobre bienestar*, Madrid, Síntesis, 2013.

permitieran a los estudiantes conseguir un trabajo y garantizar su bienestar material, físico, profesional y, en algunos casos, incluso social. Sin embargo, por mucho tiempo no se tomó tanto en cuenta la dimensión emocional.

Hoy se sabe que la dimensión emocional del bienestar es fundamental. Una persona puede contar con circunstancias muy favorables: bienes materiales, salud, belleza, personas que la amen e incluso un trabajo maravilloso, pero sentirse completamente frustrada y desdichada. Por otro lado, una persona que cuenta con bienestar emocional, es capaz de atravesar situaciones complejas con una mente en calma, un sentido de propósito claro y un corazón cálido que le permite ser empático y solidario con los demás. ¿Conoces a alguien que aún en circunstancias difíciles se ve en calma, con una actitud positiva y, además, piensa en cómo podría ayudar a otras personas?

Richard Davidson, neurocientífico de la Universidad de Wisconsin, padre de la neurociencia afectiva y autor de múltiples libros y artículos, dice que:

El bienestar emocional se refiere a aquellas competencias que le permiten a las personas florecer. A desarrollarse óptimamente como seres humanos. No significa estar continuamente felices. Una persona con bienestar emocional puede sentirse triste si experimenta una pérdida. Pero será capaz de recuperarse fácilmente de la adversidad. Será resiliente y con un sentido de propósito.²

² Davidson, Richard y Bruce McEwen, "What is emotional wellbeing?", YouTube, 9 de agosto de 2018, Web. Consultado el 3 de agosto del 2019 en: https://www.youtube.com/watch?v=xI9r_hOh9r4

Nuestro primer bebé

Gaby y Fernando acaban de tener a Lucía, su primera hija. La imaginan creciendo sana y fuerte. Sueñan con que cuando sea grande vaya a la universidad y tenga un buen trabajo. A veces se pelean porque Fernando dice que para que tenga éxito en la vida es importante que no crezca como una niña mimada. Tiene que aprender desde ahora que la vida es dura y le dice a Gaby que está bien que la deje llorar. Gaby se desespera cuando Lucía llora y además está preocupada porque ya va a cumplir un año y no quiere convivir con sus primos, ¿será normal? La abuela Cleo regaña a Gaby si deja a la niña llorando. ¿Qué pueden hacer para estar todos bien?

¿Te cuento?

Las competencias que nos permiten experimentar bienestar emocional se conocen como competencias socioemocionales. Estas competencias incluyen la capacidad para conocer y regular las emociones, tener un espíritu libre, formar relaciones basadas en la empatía, la justicia y la colaboración, así como tomar decisiones con autonomía (ver tabla 1).

Las competencias socioemocionales son maleables, es decir, se pueden desarrollar mediante un proceso educativo y aunque están latentes desde que nacemos no se desarrollan por sí solas. Al igual que el lenguaje, necesitamos practicarlas. La primera infancia es una etapa crucial para su sano desarrollo.

El desarrollo socioemocional de un niño está íntimamente relacionado con su desarrollo cognitivo y, posteriormente, con su desempeño académico y ético. Por ejemplo, en diversos estudios, los científicos han comprobado que los niños y niñas capaces de regular sus emociones tienen mayor facilidad para aprender y tomar decisiones que procuren su bienestar y el de los demás.³

Además, estas competencias ayudan a prevenir conductas de riesgo en la juventud como el embarazo temprano, conductas violentas o el consumo de drogas y alcohol. También promueven una conducta cívica y ética responsable, y son muy valoradas en los entornos profesionales.

Finalmente, es importante subrayar que los seres humanos somos seres sociales; nuestra supervivencia y bienestar están íntimamente ligadas a nuestra habilidad para comunicarnos con honestidad y relacionarnos constructivamente con otras personas. Desde pequeños contamos con el potencial para desarrollar empatía y vínculos sanos con los demás, sin embargo, pese a esto, cada día se reportan más casos de soledad, depresión, angustia y violencia en niños y niñas. Por ello, es sumamente importante que desde los primeros tres años de vida procuremos que los niños y niñas desarrollen las capacidades que les permitirán establecer relaciones armónicas y saludables con otros. Esto se logra al promover su desarrollo socioemocional. ¿Podrías reflexionar sobre cómo las competencias socioemocionales te podrían ayudar en tu labor como padre o madre? ¿Consideras que dichas competencias podrían serte útiles en tu trabajo o en tu vida familiar y social?

³Véase Moffitt, Terrie, E., *et al.*, "A gradient of childhood self-control predicts health, wealth and public safety", *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 108, núm. 7, 2011, pp. 2693-2698.

TABLA 1. COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES⁴

Competencia	Es la capacidad de movilizar adecuadamente el conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para realizar, con un cierto nivel de calidad y eficacia, las siguientes acciones: ⁵
Autoconocimiento	Dirigir la atención al mundo interno y tomar conciencia de nuestros pensamientos, emociones y conductas. Nos permite conocernos y valorarnos.
Autorregulación	Regular las emociones con el fin de favorecer el aprendizaje, la convivencia, el logro de metas y el bienestar.
Empatía	Entender los puntos de vista de otras personas y empatizar con ellas, aun cuando éstas se hayan desarrollado en contextos socioeconómicos, ideológicos y culturales diferentes al propio.
Colaboración	Establecer y mantener relaciones sanas con diversas personas y grupos para lograr metas comunes.
Autonomía	Tomar decisiones y buscar el bien para sí mismo y para los demás. ⁶

⁴ Véase Rodríguez, Emiliana, *et al.*, *Educación desde el Bienestar*, México, McGrawHill, 2016.

⁵ Véase Bisquerra Rafael y Pérez Escoda, N., "Las competencias emocionales", *Educación XXI*, Madrid, 10, UNED, 2007, pp. 61-81.

⁶ Véase Kamii, Constance, "Autonomy: The Aim of Education Envisioned by Piaget", *The Phi Delta Kappan*, vol. 65, núm. 6, 1984, pp. 410-415.

El cerebro del bebé

Para comprender el desarrollo socioemocional de los bebés es muy útil entender cómo funciona uno de los órganos más complejos y fascinantes del ser humano: el cerebro. El cerebro controla funciones vitales como la respiración, la regulación de la temperatura, la presión sanguínea, los ciclos de sueño, entre muchas otras. Además, procesa, integra e interpreta toda la información que recibe de los sentidos y es responsable de nuestras emociones, pensamientos y conductas.

Cuando nacemos, el cerebro no se ha desarrollado por completo. Estructuras esenciales que nos caracterizan como seres humanos se desarrollan durante toda la vida y a un ritmo particularmente vertiginoso durante los primeros años. Por ejemplo, la corteza prefrontal es la parte del cerebro encargada de funciones cognitivas complejas como la memoria y la capacidad de razonar, así como de regular las emociones. Esta área madura hasta que hemos alcanzado los veinticinco años y se sigue moldeando toda la vida. Sin embargo, es en los primeros años de vida cuando se constituyen las bases biológicas de las estructuras mentales y emocionales que guían nuestra conducta hasta la edad adulta.⁷

¿Te cuento?

Mis tres primeros años

Juan acaba de nacer. Su cerebro es increíblemente plástico y cambiante. Las células que lo conforman se llaman neuronas y, en un recién nacido, se conectan entre sí aproximadamente un millón de veces por segundo formando redes neuronales. Las primeras estructuras y patrones que conforman el cerebro de Juan son las emocionales y sociales. Esto es sumamente importante, pues los patrones emocionales conformados influirán en las decisiones que tomará Juan durante su vida, en su capacidad para establecer relaciones saludables, aprender y lograr el bienestar en general. Sus tres primeros años conformarán los cimientos psicológicos de la vida adulta de Juan.

⁷Véase Center on the Developing Child, Harvard University, 2019. Consultado el 3 de agosto de 2019 en: <https://developingchild.harvard.edu>

La manera en la que las neuronas se conectan no es algo preprogramado en el bebé, sino que depende de las experiencias e interacciones que éste tenga. *Algunos investigadores dicen que el cerebro es un “órgano social” pues se desarrolla en función de la convivencia con las personas que lo rodean.*⁸

Así como una semilla requiere de condiciones ambientales particulares para poder germinar y echar raíces, de la misma manera, es crucial que los niños y niñas cuenten con un ambiente e interacciones óptimas que promuevan el sano desarrollo de sus competencias emocionales y sociales que los lleven a la adquisición de valores universales para elegir una vida fundada en valores y principios éticos. Las experiencias frecuentes y prolongadas que el bebé experimenta como difíciles y traumáticas, pueden obstaculizar el crecimiento de su cerebro y propiciar patrones emocionales en detrimento que son difíciles de superar en la edad adulta. Por otro lado, cada vez que cargas y abrazas a tu bebé, que te sientas con él o ella, le platicas, le cantas una canción o le lees un cuento, estás fortaleciendo las conexiones que después le ayudarán a aprender y a relacionarse con otros.

Por ello, para cuidar y promover el sano desarrollo del cerebro de tu bebé, *es de suma importancia la forma en la que convives con él o ella, el ambiente y los valores que toda la familia propicie en el hogar.* Regular tus emociones para lidiar constructivamente con el estrés y la frustración, así como promover relaciones armoniosas son tareas fundamentales de tu papel como padre o madre de familia. Aunque a veces pareciera que cuidarte y procurar tu propio bienestar emocional es egoísta, de hecho, es un aspecto esencial de la crianza amorosa. En esta guía, te daremos algunas herramientas para que puedas lograrlo.



⁸ Véase Gerhardt, Sue, *Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby's Brain*, Nueva York, Routledge, 2014.

Las emociones y el temperamento

Todos nos hemos sentido enojados, tristes, angustiados o alegres. Te has preguntado, ¿qué papel juegan las emociones en la vida?

- **Las emociones nos ayudan a sobrevivir.** Sentir miedo ante una situación de peligro puede evitar que suframos un accidente o sentir asco al oler un alimento echado a perder evita que lo comamos y enfermemos.
- **Las emociones juegan un papel fundamental para lograr nuestras metas.** Muchas veces no son las circunstancias las que nos limitan, sino el miedo, la frustración o la desesperanza.
- **Las emociones influyen en las relaciones con otros.** Cuando en nuestras relaciones hay desinterés, orgullo o envidia suele haber problemas. O bien, detrás de la agresión y violencia hacia otros suele haber emociones como el enojo o los celos. Por otro lado, cuando al interactuar con otras personas surge la alegría, ternura, curiosidad y empatía es más sencillo resolver algún conflicto que se presente y tener una relación saludable.
- **Las emociones influyen en el proceso de aprendizaje.** Si sientes interés y curiosidad por un tema es mucho más fácil aprenderlo que si te genera angustia o aburrimiento.

Aunque los bebés no pueden hablar, sienten emociones muy básicas. Sabemos que están contentos cuando los vemos reír, lloran si sienten miedo o soledad y luchan si sienten frustración. Pero, ¿qué son las emociones?

De acuerdo con el Dr. Paul Ekman, *las emociones son procesos que surgen cuando sentimos que algo importante está ocurriendo, entonces se detonan cambios fisiológicos, psicológicos y en la conducta que nos preparan para lidiar con la situación.* Por ejemplo, cuando tienes prisa para ir a trabajar y tu hijo de dos años se niega a comer y tira de un manotazo el desayuno que le preparaste podría surgir en ti frustración o enojo. Cuando sientes enojo la mandíbula se tensa, el ceño se frunce y aumenta tu ritmo cardiaco, es decir, hay cambios fisiológicos. Además, hay pensamientos que muchas veces son muy sesgados y poco objetivos, por ejemplo, “¿por qué haces esto, quieres que llegue tarde?”, “siempre haces lo mismo”, etcétera. Finalmente, esto influye en tu conducta y tal vez puedas alzar la voz y actuar de forma impulsiva.

Cuando experimentamos una emoción, la parte del cerebro que primero se activa es lo que conocemos como el cerebro límbico, llamado a veces el “cerebro emocional”. Cuando percibimos una amenaza, esta parte del cerebro manda la señal al cuerpo de que estamos en peligro y éste se prepara para huir, pelear o congelarse. Sin embargo, el “cerebro emocional” no razona muy bien. Es muy reactivo y en lugar de responder con calma y comprensión reacciona con impulsividad.

Afortunadamente, el cerebro límbico está en comunicación con la corteza prefrontal, que es el área del cerebro encargada de evaluar y tomar decisiones racionales. Si la corteza prefrontal concluye que no hay peligro, manda señales de vuelta al cerebro límbico para que se calme. Sin embargo, cuando la situación se evalúa como realmente amenazante se bloquean los canales de comunicación entre el cerebro límbico y la corteza prefrontal. El cerebro límbico toma el control del cuerpo y entramos en un estado de supervivencia, en el que, literalmente, no podemos pensar con claridad. En este momento, de alguna manera, hemos sido manejados por la emoción y ésta nos controla. Cuando nos controla el enojo o la ansiedad, podemos actuar de maneras agresivas que tienen consecuencias muy dañinas para nosotros, para los que nos rodean y, por supuesto, para nuestros hijos.

La manera en la que reaccionamos emocionalmente se conforma desde que somos pequeños. Entre los cero y doce meses de edad, las emociones en los bebés son muy básicas. Sienten placer y dolor, desean atraer cosas hacia sí o alejarlas, pero aún no tienen los sistemas que les permiten procesar toda la información que reciben y regularse por sí mismos. En esta primera etapa de vida son sus padres quienes los regulan al aliviar su incomodidad y maximizar su placer mediante su cuidado, atención y ejemplo. Si no se les ayuda a calmarse cuando lloran, tienen miedo o sienten molestia y se les deja llorando continuamente, afecta su desarrollo cerebral y sus patrones de respuesta emocional. Los bebés se sienten como si su vida estuviera en peligro continuamente.

En esta fase, los bebés comienzan a relacionar ciertos estímulos con sus experiencias de placer o de dolor. Por ejemplo, asocian la presencia de su madre con experiencias placenteras que provienen del tacto, de la dulzura de la voz y los aromas. Pero también pueden asociar gestos, ruidos, espacios y personas con sus experiencias de dolor. Por ejemplo, si una persona cercana es indiferente a sus necesidades, lo deja llorar o hace gestos agresivos, el bebé anticipará estas experiencias al escuchar su voz y comenzará a llorar. Las asociaciones y patrones emocionales que se conforman a esta edad llegan hasta la edad adulta y conforman el temperamento de la persona.

Durante el primer año de vida, si un niño llora es inútil pedirle que se calle o explicarle que no es un buen momento para llorar. Aún no tiene la capacidad de entender la frustración que siente su madre porque ella no ha podido terminar de comer y tiene que ir a ver qué le pasa para tratar de calmarlo. Usualmente es hasta el segundo año de vida que se desarrolla el área del cerebro que asociamos con las habilidades sociales. En esta etapa, los bebés comienzan a demostrar empatía y conductas cooperativas. Ahora es cuando comienzan a disfrutar la compañía de otros bebés y empiezan a jugar. Suelen imitar el comportamiento de los demás, pero también se dan cuenta de que están separados de ellos. Generalmente, es hasta que concluye el tercer año de vida cuando los bebés ya son capaces de comprender los conceptos “tuyo” y “mío”, así como participar en juegos que impliquen tomar turnos para jugar. *Es muy importante que en esta etapa se inicie la educación en valores tales como el respeto, la honestidad, la colaboración, la perseverancia, la amistad y la justicia.* Un aspecto indispensable de esta educación consiste en promover que los niños y niñas desarrollen las competencias socioemocionales que les permitan comportarse en armonía y congruencia con esos valores.

Las competencias socioemocionales, como podemos ver, comienzan a desarrollarse desde el nacimiento pero se siguen desarrollando durante toda la vida. Por ello, podrías aprovechar esta etapa con tu bebé para desarrollar tu propia conciencia y regulación emocional, así como nutrir tus habilidades para ser empático y colaborar con otros. En las siguientes páginas te diremos cómo hacerlo.

¿Cómo promover el sano desarrollo socioemocional de mi bebé?

El sano desarrollo socioemocional de un bebé está completamente vinculado con la capacidad de sus padres y cuidadores para establecer un vínculo que sea predecible, estimulante y amoroso:⁹

- **Predecible:** los niños saben que sus necesidades van a ser atendidas y confían en que sus padres o cuidadores están presentes. Conforme crecen, también saben qué se espera de ellos. Hay rutinas cotidianas que refuerzan la sensación de seguridad.

⁹ Véase International Rescue Committee, “Parenting skills intervention. Training manual”, *Safe Healing and Learning Spaces Toolkit*, Nueva York, USAID, 2016. Consultado el 3 de agosto de 2019 en: <https://shls.rescue.org/shls-toolkit/parenting-skills/>

- **Estimulante:** los padres interactúan constantemente con los niños y estimulan su desarrollo físico, cognitivo, emocional, cívico y social. Esto se hace mediante el juego, la lectura, las artes plásticas, la música, el movimiento, el contacto con la naturaleza y la interacción continua e intencional en diferentes actividades cotidianas.
- **Amoroso:** los padres demuestran su cariño por medio de sus palabras, su tono de voz, sonrisas, arrullos, abrazos y caricias. Muestran empatía con los niños, los acompañan en todo momento y no incurrir en violencia o agresión y les dan un buen ejemplo con sus acciones.

Establecer este tipo de vínculo no siempre es sencillo o natural. Los padres de familia atraviesan por múltiples retos familiares, profesionales y hasta económicos. ¿Te ha pasado que estás tan cansada que cualquier cosa te frustra o enoja? ¿Has sufrido de insomnio por estar preocupada por algo? Por más que quisiéramos ser pacientes y amorosos con nuestros hijos y con las personas que nos rodean, a veces las emociones y el estrés parecen controlarnos. ¿Qué podemos hacer?

Primero, es muy importante identificar qué obstaculiza el sano desarrollo de nuestro hijo o hija para saber cómo evitarlo. Por ello, en la siguiente parte de esta guía veremos qué es el estrés, cómo afecta el desarrollo de nuestros hijos y cómo trabajar con él. Además, es sumamente útil conocer estrategias para promover vínculos amorosos y relaciones saludables tanto con nuestros hijos como con todas las personas que nos rodean. Este tema lo veremos en la tercera parte de esta guía.

Finalmente, no debemos olvidar que *si queremos procurar todas las dimensiones del bienestar en nuestros hijos e hijas, tenemos que procurarlas en nosotros mismos*. Por lo tanto, a partir de ahora, no sólo te daremos algunas recomendaciones para interactuar con tu bebé, sino que te daremos estrategias de autocuidado que te ayudarán a regular tus emociones y mejorar tus relaciones interpersonales.

