

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

**VÍNCULOS AMOROSOS Y RELACIONES  
SALUDABLES**

3

## La importancia de cultivar vínculos amorosos y relaciones saludables

---

Una de las mayores fuentes de dicha y de significado para los seres humanos proviene de las relaciones que establecemos con otras personas. Poetas y filósofos de todas las culturas han exaltado el poder del amor, de la amistad y de la solidaridad. La ciencia moderna ha comprobado que *la capacidad para establecer vínculos basados en la empatía, la bondad, la tolerancia, la justicia y la disposición para ayudar a otros, es una de las claves del bienestar y de una vida significativa desde el momento en el que nacemos.*

Para los niños y niñas, establecer un vínculo amoroso con sus padres favorece su desarrollo cerebral. Los neurocientíficos han observado que cuando los niños ven el rostro de sus padres y perciben una mirada cálida y alegre, su sistema nervioso responde liberando sustancias bioquímicas que estimulan la conexión entre neuronas en áreas del cerebro encargadas del aprendizaje y de las habilidades sociales.

*Durante la niñez y la juventud, se ha observado que el éxito académico está muy ligado a las interacciones que los estudiantes tienen con sus maestros y compañeros.* Es decir, cuando hay vínculos armoniosos y constructivos es más probable que aprendan mejor.

Investigadores de Harvard realizaron un estudio en más de doscientas personas durante casi ochenta años y encontraron que las relaciones cercanas, más que el dinero o la popularidad, son las que mantienen felices a las personas durante sus vidas. Esos lazos nos protegen cuando hay dificultades y ayudan a retrasar el deterioro mental y físico. Las relaciones saludables son mejores predictores de vidas largas y felices que la clase social, el coeficiente intelectual o incluso los genes. Robert Waldinger, el director de la investigación, afirma: “Qué tan felices somos en nuestras relaciones, tiene una poderosa influencia en la salud”.<sup>19</sup>

*Para ti como padre o madre de familia es fundamental, para tu bienestar y el de tus hijos, que fomentes relaciones sanas, éticas y armoniosas tanto con ellos como con el resto de tu familia, comunidad y, por supuesto, con los agentes educativos,* pues son tus aliados en el proceso de criarlos y educarlos. ¿Cómo hacerlo?

---

<sup>19</sup> Mineo, Liz, “Good genes are nice, but joy is better”, *The Harvard Gazette*, 11 de abril de 2017. Consultado el 9 de agosto de 2019 en: <https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/>

### Cuando me enfermo

*Mariana es mamá de Pedro. Hoy le llamaron del CAI para pedirle que pasara por él porque está enfermo. Mariana se siente abrumada. Tuvo que pedir permiso para salir antes del trabajo y salir corriendo para llegar por su hijo, estaba tan agobiada que ni siquiera recuerda lo que le explicó el agente educativo que le entregó al niño. Al llegar a casa, lo primero que hizo fue discutir con su mamá porque no la pudo localizar para que la ayudara. Pedro llora, Mariana y su madre discuten. Mariana trata de consolar a Pedro, pero no lo logra. El ambiente en casa se siente pesado. Ella se siente sola, exhausta y culpable. ¿Qué le aconsejarías para ayudarla? ¿Consideras que le podría ayudar mejorar sus relaciones en casa? ¿Cómo podría hacerlo? ¿Qué le ayudaría para ver las situaciones con más claridad?*

### LAS CARACTERÍSTICAS DE LAS RELACIONES SALUDABLES

Piensa en una relación que consideres buena y saludable. Puede ser con algún familiar, amigo, colega o conocido. Luego piensa en una que consideres difícil. En una buena relación, usualmente nos sentimos aceptados, escuchados y apoyados. Incluso cuando hay diferencias o conflictos, sabemos que las cosas se pueden hablar y que se van a arreglar. Por el contrario, en las relaciones destructivas, nos sentimos juzgados, ignorados, inseguros e incluso amenazados.

En general, las relaciones difíciles se caracterizan por dos aspectos:

- 1. La presencia de emociones que nos hacen tener actitudes y conductas poco ejemplares.**
- 2. Una actitud egoísta o autocentrada: vemos al otro en términos de si nos beneficia o no.**

Cuando asumimos nuestro papel como madres y padres de familia, toda la dinámica familiar e incluso laboral cambia, también se modifican nuestras prioridades y es natural que surjan conflictos. En estas situaciones, es muy importante ser conscientes de la importancia de nuestras relaciones y notar que si nos dejamos llevar por emociones como el enojo, podemos dañarlas y empeorar la situación. Cuando estamos enojados, por ejemplo, es muy difícil ponernos en los zapatos del otro y usualmente nuestra mente se enfoca en “yo”, “lo mío”, “mis prioridades”, “mis necesidades”. Si nos dejamos llevar por las historias y la energía del enojo,

podemos ser agresivos e incluso violentos. Después, las secuelas de estos eventos nos persiguen como culpa, rencor o resentimiento. Por eso, para promover mejores relaciones es importante regular nuestras emociones. La manera en la que manejamos los conflictos y regulamos o no las emociones sirve también de buen o mal ejemplo para nuestros hijos e hijas.

Mientras que las relaciones saludables se caracterizan por:

1. **La presencia de emociones y actitudes que promueven el bienestar de todas las personas involucradas.**
2. **Una actitud de interés y cuidado por el bienestar tanto personal como de la otra persona.**

Así, *las relaciones saludables están basadas en la empatía, la honestidad, el cuidado y la gratitud*. La empatía se define comúnmente como la capacidad para ponernos en el lugar de los demás. Por ejemplo, ser empático cuando nuestro hijo pequeño llora, implica entender que hay algo que lo enoja, lo frustra o lo entristece y tratamos de ponernos en su lugar para entender qué podría ser y cómo podemos ayudar a calmarlo.

Cuidar implica hacer algo para ayudar al otro en los momentos difíciles y procurar su bienestar. El cuidado es una actitud que nace de un sentimiento de preocupación por la otra persona acompañada de la motivación por ayudar. Finalmente, la gratitud emerge al apreciar las cualidades de los demás, así como las acciones que hacen en beneficio nuestro. Se manifiesta como el deseo de corresponder a la bondad de otros y se consolida con expresiones o acciones que los benefician.<sup>20</sup>

*Las personas empáticas, que cuidan de otros y expresan su gratitud, son generalmente consideradas como personas bondadosas.* Una persona bondadosa no dice a todo que sí o permite que otros abusen de ella o nunca se enoja. Pero sí, aun en situaciones difíciles como una discusión o un conflicto, tiene la capacidad de buscar soluciones a partir del entendimiento y del diálogo. Aun cuando actúa con firmeza, no lo hace desde el enojo, la deshonestidad o el odio, sino desde la empatía, la tolerancia y el respeto.

---

<sup>20</sup>Véase Kemeny, Margaret, E., *et al.*, "Contemplative/emotion training reduces negative emotional behavior and promotes prosocial responses", *Emotion*, vol. 12, núm. 2, 2012, pp. 1-13.

La ciencia ha demostrado que los seres humanos nacemos con el potencial para sentir empatía y tenemos la disposición natural de cuidar y ayudar a otros.<sup>21</sup> Pero para que este potencial se manifieste es necesario cultivar ciertas cualidades. ¿Cómo hacerlo?

### ¿CÓMO PODEMOS PROMOVER VÍNCULOS AMOROSOS Y RELACIONES SALUDABLES?

Aunque no podemos cambiar la manera de sentir y actuar de los demás, sí tenemos la capacidad para trabajar con nosotros mismos y transformar nuestros vínculos. Como primer paso, es importante conocer y regular nuestras emociones. Recuerda que regular las emociones no significa reprimirlas, pero tampoco dejarse llevar por ellas. De acuerdo con la investigadora Sue Gerhardt, una buena regulación implica permitir que lo que sentimos fluya libremente en el cuerpo mientras tenemos la capacidad mental para notar lo que sentimos, reflexionar sobre la situación y elegir conscientemente cómo actuar y aplicar la técnica de PARAR o bien enfocar la atención en la respiración para recobrar la calma, pensar con claridad y actuar con ecuanimidad.

El siguiente paso consiste en *cultivar explícitamente la empatía, la honestidad, el cuidado y la gratitud tanto hacia nosotros mismos como hacia nuestros hijos e hijas, familia, comunidad y todas las personas en general.*

A continuación, te sugerimos ejercicios, técnicas prácticas y consejos para llevar a cabo estos pasos. Todos ellos están basados en el desarrollo de los ABCD del bienestar emocional. En el siguiente apartado nos enfocaremos en cultivar la B de bondad.

#### EMPIEZA POR TI. TÓMATE UN RESPIRO DE BONDAD

Ser padres y madres de familia no es una tarea sencilla. A veces, las situaciones nos rebasan, cometemos errores y perdemos la paciencia. En esos momentos es fácil ser críticos, duros y fríos con nosotros mismos, sentirnos aislados e ignorar o reprimir lo que sentimos. Sin embargo, esta actitud lejos de solucionar el problema lo agranda.

---

<sup>21</sup> Véase Svetlova, Margarita, *et al.*, "Toddlers' prosocial behavior: From instrumental to empathic to altruistic helping", *Child development*, vol. 81, núm. 6, 2010, pp. 1814-1827.

No sólo tenemos una situación difícil que atender y de la cual aprender, además, le sumamos el dolor de la autocrítica y la culpa. Ignorar nuestro propio dolor no lo sana ni nos ayuda a regularlo. Al contrario, *reprimir lo que sentimos no nos permite identificar las emociones que sentimos y trabajar con ellas, así que siguen operando fuera de nuestra conciencia*. Una manera más útil y constructiva de manejar esos momentos, es tomándonos un respiro de bondad hacia nosotros mismos. ¿Qué significa esto?

La investigadora Kristen Neff sugiere que cuando vivimos situaciones difíciles, cometemos errores o incluso perdemos la paciencia, es crucial hacer una pausa para tomar conciencia de la situación, reconocer que no estamos solos en esto y cultivar una actitud bondadosa con nosotros. A continuación, te sugerimos unos sencillos pasos para hacerlo.

### **1. Pausa, respira y reconoce que este es un momento difícil.**

Practica PARAR por un par de minutos. Reconoce que es un momento difícil, nota cómo se siente tu cuerpo y qué estás pensando. Puedes reconocer: “Esto duele”, “estoy muy cansado”, “estoy estresado”.

### **2. Recuerda que no estás solo.**

Nota que no eres la única persona que se ha sentido así o que ha cometido errores. Ser padres es un reto, no siempre es sencillo y a veces duele o sentimos frustración. Atravesar momentos como éstos es parte de la vida.

### **3. Sé bondadoso contigo.**

Criticarte y culparte no es útil en este momento. Lo mejor ahora es cuidarte y ser realmente bondadoso. Si te ayuda, siéntate un momento y coloca tus manos en tu abdomen o en tu corazón. Repite mentalmente alguna frase que exprese bondad hacia ti mismo, algo que le podrías decir a un buen amigo en momentos de dificultad. Puede ser algo como: “No te preocupes, esto también va a pasar”, “sé fuerte, tú puedes hacerlo”, “tú has superado situaciones difíciles, también puedes con ésta”, “abre tu corazón y ponte en el lugar de alguna persona que sufre”.

Después de esa pausa, estás listo para extender bondad a ti mismo y a los demás. Si heriste los sentimientos de tu hijo pequeño puedes disculparte. Esto fortalece la relación y también es una enseñanza de vida que le das. Sabrá así que cuando cometa algún error o dañe a alguien, sin intención de hacerlo, será importante reconocerlo y pedir perdón.

*Es muy importante que no confundas ser bondadoso con ser permisivo o condescendiente.* Ser bondadoso con uno mismo no quiere decir que nos demos permiso de cometer faltas graves o de lastimar a otros. Tiene que ver más con reconocernos como seres humanos que cometen errores y aciertos, y, en lugar de identificarnos con nuestros errores, aprender de ellos, reparar el daño y seguir adelante. Ser bondadoso tampoco significa permitir que otros abusen de nosotros. De hecho, ser bondadoso también implica saber poner límites, así como protegerte, proteger a tus hijos y pedir ayuda cuando es necesario.

## **NUTRIR EL VÍNCULO AMOROSO CON NUESTROS HIJOS**

Como adultos puede ser muy difícil entender o imaginar lo que viven los niños pequeños. Pero para establecer un vínculo amoroso con ellos, es importante cultivar la empatía, tratar de ver el mundo desde su punto de vista y hacerles notar nuestro cariño. A continuación, te compartimos algunos consejos prácticos para nutrir el vínculo amoroso con tus hijos.<sup>22</sup>

### **1. Imagina cuál puede ser el punto de vista de tu hijo o hija, especialmente durante los momentos difíciles.**

La perspectiva de un niño puede ser muy diferente a la nuestra. Para ellos, hay sonidos o imágenes que pueden ser aterradoras o situaciones que para ti no tienen importancia, pero que para sus ojitos parecen de vida o muerte. En esos momentos recuerda: “Ella es pequeña”, “sólo tiene dos años”, “sus emociones son tan válidas como las mías”.

### **2. Descifra los mensajes de tu hijo o hija.**

Cada niño comunica sus necesidades de diferentes maneras tanto de forma verbal como no verbal. Observa a tu hijo o hija y aprende a interpretar las señales que te manda, de manera que se sienta atendido y apreciado. Por ejemplo, un niño puede comunicar que necesita espacio al voltear el rostro. O bien, expresar su cansancio con frustración y llanto. Muéstrale curiosidad y sensibilidad para entenderlo y responder de acuerdo con lo que necesita. Pregúntale y ayúdale a encontrar las palabras para expresar lo que siente u observa, después, interpreta, reconoce y atiende su necesidad si aún no habla.

---

<sup>22</sup> Algunos consejos fueron adaptados de: *Positive Parenting Infographic*, Zero to Three Journal, 2019. Consultado el 9 de agosto de 2019 en: <https://www.zerotothree.org/resources/2240-positive-parenting-infographic>



### 3. Reconoce y celebra sus fortalezas, habilidades y capacidad para aprender.

Cada niño es único por lo que crece y aprende a su propio ritmo. Tal vez tu hija o hijo es muy audaz y quiere explorar todo. Mientras que otro niño puede ser menos audaz y prefiere explorar con cautela. Haz un esfuerzo para observar cómo se desarrolla y celebra con él o ella sus logros, fortalezas y aprendizajes. Esto contribuye a que se sienta visto, apreciado y a que fortalezca su autoestima y autoeficacia.<sup>23</sup>

### 4. Usa las tareas cotidianas para conectar y expresar cariño.

Es fácil distraerse con la rutina diaria de la crianza de los hijos. Recuerda mantenerte presente y mirarlo a los ojos mientras lo alimentas o te dice algo. Procura dejar a un lado el teléfono celular u otras distracciones para estar completamente presente. Regálale una sonrisa cuando te quiera mostrar algo y asegúrate de tener tiempo para abrazarlo mientras le lees un cuento o le cantas. Encuentra espacios para jugar y expresar amor en la rutina diaria.

### 5. Establece límites y sé consistente con ellos.

Todos los niños y niñas necesitan orientación sobre cómo comportarse. Mantener rutinas predecibles y establecer límites amables y firmes realmente ayuda. Es más probable que tu hijo te escuche y coopere si lo miras a los ojos y le explicas lo que vas a hacer, lo que esperas que haga y por qué es importante. La violencia nunca es el camino; los insultos, las nalgadas y los golpes rompen el vínculo con tus hijos. Los niños y las niñas que son tratados con violencia crecen con miedo o rencor o con ambos.

## AMPLIAR NUESTRO CÍRCULO DE EMPATÍA

Hay un proverbio africano que dice: “Se necesita de todo un pueblo para educar a un niño”. La realidad es que un niño se nutre de todas las interacciones con la familia, con la comunidad del Centro de Atención Infantil y con la red de aliados que los padres puedan construir. *Como padres y madres de familia es sumamente importante que podamos tejer relaciones saludables con toda esta comunidad y propiciar ambientes armónicos y de solidaridad.* Esto no siempre es sencillo. Nuestras ideas pueden chocar con la de familiares o agentes educativos, pero, aun en estas situaciones, si podemos responder con empatía, las relaciones serán constructivas.

---

<sup>23</sup> La autoeficacia es la creencia de que tenemos las capacidades para lograr nuestras metas. De acuerdo con Albert Bandura, es de los principales predictores de esfuerzo y perseverancia.

Para sentir empatía por alguien hay que identificar aquello que se tenga en común. Debemos darnos cuenta de que esa persona es “como nosotros”. Cuando la otra persona tiene valores muy diferentes, proviene de un contexto que nos parece ajeno o incluso nos ha dañado, es muy difícil encontrar esos puntos de encuentro. Pero hay algo que todos compartimos. *Todos somos humanos. Tenemos emociones, pensamientos, anhelos y deseamos ser felices.*

Recuerda que ser empático no significa que estés de acuerdo con lo que dice o hace la otra persona o permitir que te dañen. Pero sí implica reconocerlo como otro ser humano y tratarlo desde esa perspectiva.

Para ampliar tu círculo de empatía y poder incluir a toda tu familia, amigos, agentes educativos o incluso a personas difíciles, te recomendamos dedicar unos minutos para hacer un ejercicio de imaginación. Dicho ejercicio, afirman los científicos, es realmente útil para cultivar la empatía y la disposición para ayudar a otros.<sup>24</sup>

- 1. Siéntate derecho y relajado.** Da tres inhalaciones y exhalaciones profundas y descansa un momento. Practica por unos minutos la atención al respirar.
- 2. Piensa en una persona cercana y querida, puede ser un familiar o un amigo.** Imagínala frente a ti y reflexiona sobre los siguientes puntos:
  - Esta persona, al igual que yo, experimenta pensamientos, sentimientos y emociones.
  - Esta persona, al igual que yo, en algún momento de su vida ha sentido tristeza, desilusión, enojo, pérdida o confusión.
  - Esta persona, al igual que yo, ha sentido dolor y sufrimiento en su vida.
  - Esta persona, al igual que yo, desea dejar de sufrir.
  - Esta persona, al igual que yo, desea estar sano y sentirse amado.
  - Esta persona, al igual que yo, desea tener relaciones sanas y constructivas.
  - Esta persona, al igual que yo, quiere sentirse bien y estar feliz.
- 3. Disposición para ayudar.** Ahora piensa que esta persona, al igual que nosotros, puede estar enfrentando problemas o dificultades. Permite que surja el deseo de ayudarlo. Con cada exhalación permite

---

<sup>24</sup> Véase Chernicoff, Leandro y Alejandra Jiménez, *Trabajar y Vivir en Equilibrio. Módulo 3. Cultivar el corazón. Extendernos hacia otros*, México, AtentaMente Consultores A.C., 2016.

que ese deseo se extienda hacia él o ella e imagina que dicho deseo alivia cualquier dolor o conflicto que tenga y le ayuda a experimentar una sensación de bienestar. Mientras haces esto, puedes repetir mentalmente frases como: “que puedas estar bien”, “que puedas estar en calma”, “que siempre tengas bienestar”, “que estés libre de dolor y malestar”, “que puedas superar tus retos y dificultades”.

Repite este ejercicio con varias personas. Cuando te familiarices con él, intenta realizar el ejercicio con alguna persona con quien hayas tenido algún conflicto o consideres “difícil”. Observa si esto cambia tu manera de percibirla y relacionarte con él o ella.

### ESCUCHA Y HABLA ATENTA

Una de las habilidades más importantes que podemos desarrollar para crear y fortalecer vínculos sanos es escuchar. Todos tenemos nuestros hábitos al escuchar. Algunos nos distraemos con facilidad, hacemos otra cosa, vemos el celular mientras alguien nos habla, otros planeamos lo que vamos a decir, juzgamos o nos dan ganas de interrumpir. Lo que ocurre entonces es que realmente no escuchamos del todo. Te recomendamos practicar la escucha atenta y observar cómo cambia tu experiencia.

*La escucha atenta implica notar nuestras tendencias a interrumpir, juzgar o preparar lo que vamos a decir.* En lugar de seguir con estos hábitos, te sugerimos notarlos, dejarlos pasar y regresar tu atención a la persona que habla. De manera que cuando escuches, sólo escuches.

*Por otro lado, también podemos adoptar hábitos constructivos al hablar, practicando el habla atenta.* El habla atenta implica hablar con sinceridad y desde nuestra propia experiencia, ser breves, concisos y amables. Algo que te puede ayudar a recordar estos puntos es el acrónimo PIENSA: Antes de hablar, **PIENSA...**

Practica el habla y escucha atenta con tus hijos, familia, amigos y comunidad. Verás que es como tener un poder que nos permite conectar mejor con los demás y transformar nuestras relaciones.

