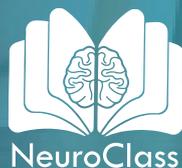


REGULACIÓN EMOCIONAL Y MINDFULNESS EN NIÑOS



REGULACIÓN EMOCIONAL Y MINDFULNESS EN NIÑOS

Este documento es un resumen que recoge los apuntes y contenidos académicos del curso online Regulación emocional y *Mindfulness* en niños.

Propuesta de formación

Este curso está dirigido a profesionales, familias y adultos en general, que quieran contribuir al desarrollo de la regulación emocional en niños a través de herramientas de *Mindfulness* y relajación.

Objetivos:

1. Desarrollar competencias en profesionales de la salud, educación y cuidado infantil para promover la regulación emocional en niños mediante la integración de estrategias teóricas y prácticas de la inteligencia emocional, comunicación efectiva y *Mindfulness*.
2. Comprender la regulación emocional en la infancia.
3. Mejorar habilidades de comunicación para la regulación emocional.
4. Integrar mindfulness en la práctica con niños.
5. Explorar la interconexión entre regulación emocional y *Mindfulness*.
6. Aplicar estrategias prácticas de regulación emocional y *Mindfulness*.

Disertante:



Lic. Mag. Carina Schwindt

Lic. en Psicología [Universidad del Salvador], Máster en Neuropsicología clínica infantil [Iteap- Málaga-España], Posgrado en Neurociencias, Neuropsicología y Rehabilitación Neurocognitiva [Universidad Favaloro], Posgrado en Clínica Neuropsicológica infantil [Asociación Neuropsiquiátrica Argentina]. Especializada en Mindfulness para niños [Mindfulness Argentina], Especialista en Evaluación y tratamiento de la selectividad alimentaria [Dra. Beaudry Bellefeuille], Certificada en Sueño Infantil [Cesi- Barcelona-España] y Profesora en Psicología [Instituto Sáenz Buenos Aires].

Índice

MÓDULO I

Introducción a la regulación emocional en niños1

1.1. Definición de regulación emocional como parte de la inteligencia emocional	2
1.2. ¿Qué es una emoción?	2
1.2.1. ¿Cómo se producen las emociones?	2
1.2.2. Bases neuroanatómicas de las emociones	3
1.3. Entonces, ¿qué es la regulación emocional?	4
1.4. Importancia de la regulación emocional en la infancia	4
1.5. Beneficios de la regulación emocional en la infancia	5
1.6. Desarrollo emocional en la niñez	6
1.7. Factores que influyen en la regulación emocional en niños	8
1.8. Habilidades de escucha activa y validación emocionales	9
1.8.1. Componentes clave de la escucha activa con niños	10
1.8.2. Validación emocional en la infancia: Reconociendo y aceptando emociones	10
1.8.3. Beneficios en el contexto infantil	10

MÓDULO II

Comunicación y estrategias prácticas para la regulación emocional11

2.1. Estilos de comunicación	12
2.2. Comunicación asertiva y su rol en la regulación emocional	13
2.2.1. ¿Cómo enseñar la comunicación asertiva?	14
2.2.2. Desarrollando destrezas para establecer una comunicación asertiva con niños	14
2.2.3. Beneficios de la asertividad en la infancia	16

2.3. Identificación de emociones en niños	16
2.3.1. La emoción y su reconocimiento	17
2.3.2. ¿Cómo ayudar a los niños de reconocer sus emociones?	18
2.4. Importancia de las técnicas de respiración y relajación	20
2.4.1. ¿Qué es la relajación?	21
2.4.1.1. Beneficios específicos	22
2.5. Técnicas de relajación/respiración según la edad	22
2.5.1. Técnicas específicas	23

MÓDULO III

Fundamentos del *mindfulness* en niños11

3.1. Conceptos básicos de <i>Mindfulness</i>	35
3.1.1. <i>Mindfulness</i> en occidente	36
3.1.2. <i>Mindfulness</i> y Neurociencias	36
3.2 Adaptación de <i>Mindfulness</i> para niños	37
3.2.1. Claves del <i>Mindfulness</i> en niños	39
3.2.1.1. Respiración consciente	39
3.3. Beneficios del <i>Mindfulness</i> en el desarrollo infantil	40
3.4. ¿A partir de qué edad se puede empezar a practicar?	42
3.5. ¿Cómo implementar ejercicios de <i>Mindfulness</i> para niños?	42

MÓDULO IV

Relación entre regulación emocional y *mindfulness* en niños46

4.1. Interconexión entre la regulación emocional y el <i>Mindfulness</i>	47
4.2. ¿Cómo facilita el <i>Mindfulness</i> la regulación emocional?	49
4.3. Importancia de una comunicación emocional abierta y honesta en la regulación emocional	50
4.3.1. Comunicación abierta	50

4.3.2. Beneficios	51
4.4. Regulación, <i>Mindfulness</i> y resolución de conflictos en niños	55
4.5. Los conflictos en la infancia	55
4.5.1. ¿Cómo ayudar a resolver un conflicto entre niños?	56
4.5.2. Ideas de actividades para enseñar a los niños a solucionar sus problemas	58

MÓDULO V

Ejercicios prácticos de regulación emocional y *mindfulness*59

5.1 Efectos del Mindfulness en el cerebro	60
5.2. Prácticas de respiración/relajación y actividades para la regulación emocional	61
5.2.1. Técnica de regulación	61
5.2.2. Técnica del globo	63
5.2.3. Relajación progresiva de Jacobson	64
5.3. Ejercicios de Mindfulness: Atención plena y meditación guiada	65
5.3.1. Botella de la calma	65
5.3.2. Meditación guiada de La Ranita	66

Referencias bibliográficas69

MÓDULO I

Introducción a la regulación
emocional en niños

1.1. Definición de regulación emocional como parte de la inteligencia emocional

La inteligencia emocional comprende cinco habilidades fundamentales que son esenciales para lograr un desarrollo integral en los ámbitos físico, mental y social. Estas habilidades, a saber: conciencia emocional, regulación emocional, autoestima, empatía y habilidades sociales, constituyen pilares clave para fomentar un bienestar global.

En el contexto de este curso, nos centraremos de manera específica en la segunda habilidad, la regulación emocional. No obstante, previo a profundizar en este tema central, exploraremos brevemente las bases conceptuales de las emociones. Y es que, comprender qué es una emoción resulta crucial para luego abordar la regulación de aquellas que pueden generar incomodidad. Por ello, reconocemos la importancia de familiarizarnos con las emociones antes de intentar regularlas, ya que no podemos gestionar eficazmente aquello que no comprendemos.

1.2. ¿Qué es una emoción?

Se define como un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada (Goleman, 1996). Las emociones se generan comúnmente en respuesta a eventos, ya sean externos o internos, y su intensidad está directamente vinculada a la información recibida. En otras palabras, una emoción implica el pensamiento, el estado psicofisiológico del cuerpo, el afecto y la acción expresiva (reacción).

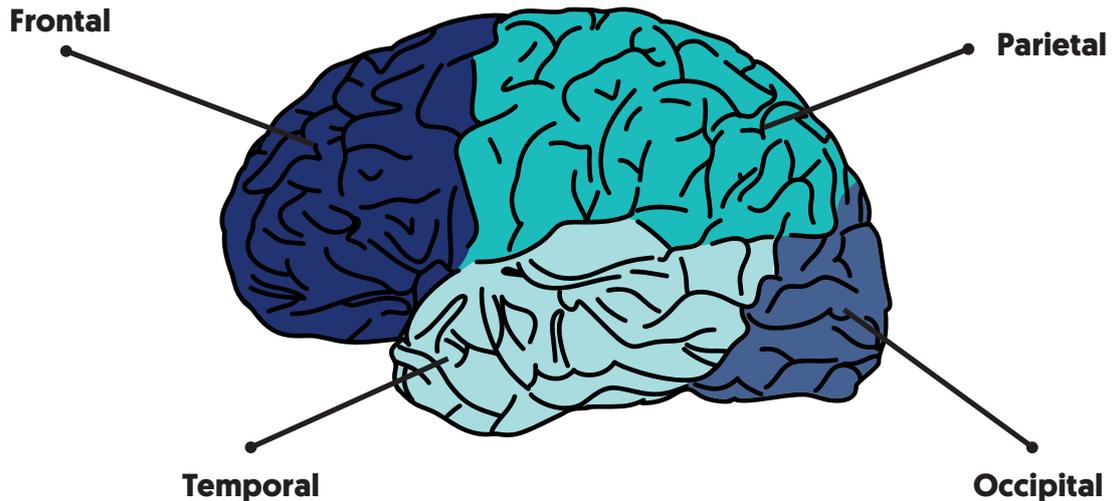
1.2.1. ¿Cómo se producen las emociones?

- 1. ¿Quién/Qué las provoca?** Las emociones son desencadenadas por ideas, recuerdos o eventos que generan respuestas rápidas, impulsándonos a actuar según lo que experimentamos en ese momento.
- 2. ¿Cómo se manifiestan?** Se presentan como alteraciones súbitas, rápidas e intuitivas de nuestro estado de ánimo, experimentadas casi sin que nos demos cuenta.

1.2.2. Bases neuroanatómicas de las emociones

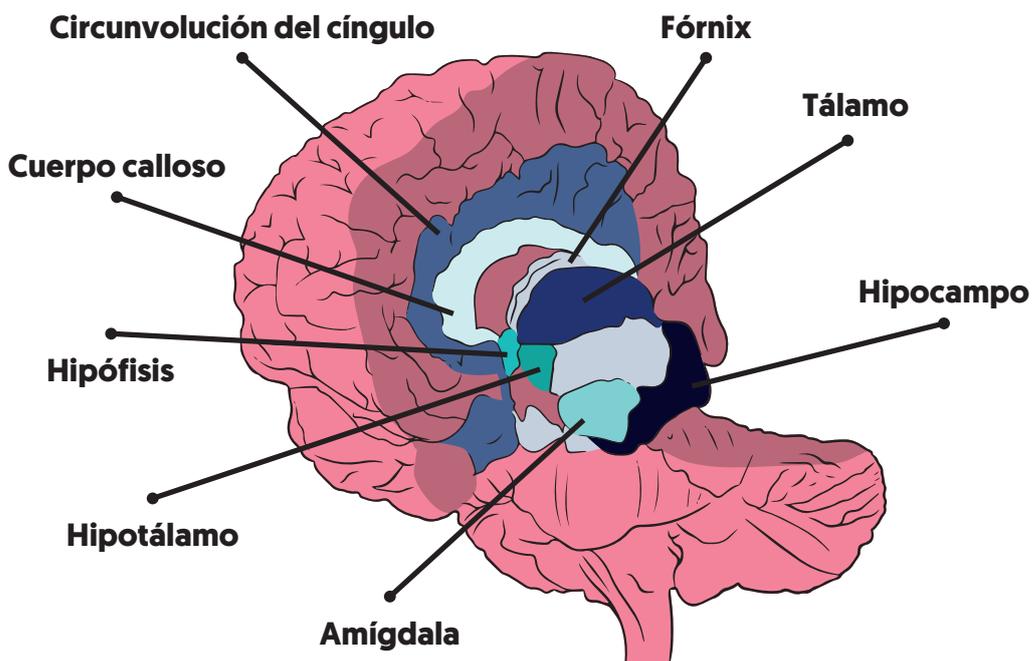
Corteza cerebral (capa externa del cerebro)

Conocido como el "cerebro pensante", su función principal abarca el pensamiento, la planificación, la imaginación, la capacidad de juicio y decisión, así como la capacidad de entender y producir el lenguaje, entre otras funciones específicas e importantes. Además, se encarga de la conciencia de los estados emocionales, analizando y comprendiendo las razones detrás de nuestras emociones.



Sistema límbico (región más profunda del cerebro)

Identificado como el "cerebro emocional", comprende estructuras clave como el hipocampo, donde tiene lugar el aprendizaje emocional y se almacenan los recuerdos emocionales; el hipotálamo, encargado de regular las emociones y los impulsos relacionados con la alimentación, la huida y la reproducción; y la amígdala, centro de control emocional.



1.3. Entonces, ¿qué es la regulación emocional?

La regulación emocional se refiere a la capacidad de manejar, controlar y adaptar las propias emociones de manera consciente y efectiva. Implica el proceso mediante el cual una persona puede influir en la intensidad, duración y expresión de sus emociones para adaptarse a diferentes situaciones y lograr un equilibrio emocional.

La regulación emocional no implica reprimir o negar las emociones, sino más bien entenderlas, aceptarlas y gestionarlas de manera saludable. Esto incluye la capacidad de reconocer las emociones propias, comprender sus causas, y elegir respuestas emocionales que sean apropiadas y constructivas.

En resumen, la regulación emocional implica la habilidad de controlar activamente las emociones para favorecer el bienestar personal y las relaciones interpersonales, así como para afrontar los desafíos de la vida de manera adaptativa. Es un componente esencial de la inteligencia emocional y contribuye significativamente al desarrollo emocional y psicológico de un individuo.

1.4. Importancia de la regulación emocional en la infancia

La infancia constituye un periodo fundamental en la formación del desarrollo emocional de los niños. Durante esta etapa, los pequeños se sumergen en un abanico amplio de experiencias emocionales que desempeñan un papel crucial en la construcción de su inteligencia emocional. **La regulación emocional, en este contexto, se erige como una habilidad esencial que va más allá de la simple identificación de emociones; implica la capacidad de procesar, comprender y manejar estas emociones de manera efectiva.**

Así pues, el proceso de regulación emocional durante la infancia no solo se trata de aprender a lidiar con emociones más placenteras o llamadas positivas, como la alegría, sino también de abordar aquellas más desafiantes, como la tristeza, el enojo o la frustración. Estas habilidades no solo son cruciales para el bienestar emocional individual, sino que también **sientan las bases para el desarrollo de relaciones interpersonales saludables y para enfrentar con éxito los desafíos del entorno.**

La capacidad de reconocer y entender las propias emociones desde una edad temprana proporciona a los niños herramientas valiosas para comunicarse de manera efectiva, tanto consigo mismos como con los demás. Y **la regulación emocional en la infancia está estrechamente vinculada con la construcción de habilidades sociales, la empatía y resolución de conflictos, elementos esenciales para el crecimiento integral.**

La regulación emocional en la infancia consiste en la evaluación que hace el niño de la emoción que siente con respecto a la situación en la que se encuentra. Esta evaluación le aporta mayores niveles de madurez e introspección, ya que reflexiona sobre qué tipos de respuesta ha de tener con otras personas y las consecuencias de estas. Es aquí donde el menor comienza a desarrollar y poner en práctica la gestión o regulación de sus emociones.

De esta forma, poco a poco, los niños con las experiencias de sus vivencias entienden que ciertas estrategias para regular sus emociones son eficaces en ciertas situaciones. Y que estas dependen de lo que se quiere conseguir.

Además, la influencia positiva de la regulación emocional en el ámbito educativo no puede subestimarse. Pues los niños que desarrollan estas habilidades no solo muestran un mejor rendimiento académico, sino que también tienen más probabilidades de involucrarse activamente en el aprendizaje y desarrollar una actitud positiva hacia los desafíos intelectuales.

1.5. Beneficios de la regulación emocional en la infancia

La regulación emocional en la infancia conlleva una serie de beneficios que impactan directamente en el bienestar y el desarrollo integral de los niños. A continuación, destacamos algunos de ellos:

1. Promueve la salud mental y el bienestar emocional

Al aprender a regular sus emociones, los niños experimentan una mayor estabilidad emocional y un sentido general de bienestar. Esta capacidad les proporciona las herramientas necesarias para afrontar de manera más efectiva situaciones estresantes o desafiantes, contribuyendo así a una salud mental más sólida y un bienestar emocional duradero.

2. Mejora la capacidad de manejar el estrés y la ansiedad

Los pequeños que desarrollan habilidades de regulación emocional están mejor equipados para enfrentar el estrés y la ansiedad de manera saludable. Y es que, pueden identificar sus emociones, encontrar formas apropiadas de expresarlas y aplicar estrategias de autocalma para gestionar situaciones difíciles, promoviendo así una resiliencia emocional significativa desde temprana edad.

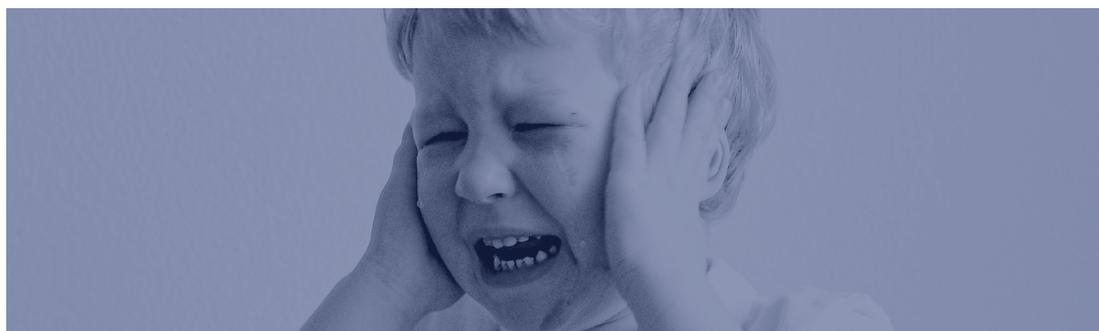
3. Favorece las relaciones sociales positivas

Finalmente, la regulación emocional adecuada facilita que los menores se comuniquen y se relacionen de manera más efectiva con los demás. Con esto, al expresar sus emociones de manera adecuada, resolver conflictos de forma constructiva y establecer conexiones más significativas con sus compañeros, se fomenta un ambiente social positivo y se construyen bases sólidas para relaciones saludables a lo largo de la vida.

1.6. Desarrollo emocional en la niñez

Las situaciones de frustración en la infancia, a menudo, surgen debido al desconocimiento de las emociones, las cuales superan la comprensión del niño, desencadenando reacciones impulsivas como los llamados berrinches o rabietas, que funcionan como mecanismos de defensa ante la incertidumbre.

El proceso de comprender lo que le sucede al niño implica también vislumbrar las emociones de los demás. Esta conexión emocional más profunda lo acerca a la capacidad de canalizar y controlar de manera inteligente sus impulsos.



Al alcanzar este punto, **el niño experimenta una mayor seguridad y fortalece su autoestima, proporcionándole las herramientas esenciales para enfrentar las complejidades emocionales a lo largo de su desarrollo.**

Etapas 0-3 meses: Desarrollo de emociones de supervivencia

Durante los primeros tres meses, los bebés experimentan emociones fundamentales para su supervivencia, como el llanto, el interés y el disgusto. Hacia el primer mes, empiezan a reconocer emociones en otros, como la alegría y el enfado. Al llegar a los 3 meses, la sonrisa social surge, marcando el inicio de la interacción social y las respuestas emocionales a estímulos.

Etapas 4-8 meses: Exploración emocional y desarrollo de reacciones

Durante el período de cuatro a ocho meses, el bebé experimenta un desarrollo emocional significativo. Comienza a expresar emociones de manera más elaborada, como la risa al tocar sus juguetes, y demuestra una creciente capacidad para distinguir entre gestos de enojo y tristeza. También, desarrolla un marcado interés por los estímulos que lo rodean. Entre los 4 y 5 meses, emergen emociones como la rabia y el disgusto, y el bebé responde cada vez más a rostros y tonos de voz, manifestando la habilidad de distinguir e imitar expresiones emocionales.

Hacia los 6 a 7 meses, adquiere la capacidad de retener en su memoria objetos y personas, experimentando alegría al ver caras conocidas y manifestando miedo o tensión ante extraños. Al llegar al octavo mes, emociones más complejas, como el miedo y la culpa, comienzan a emerger en respuesta a situaciones desconocidas, marcando un hito crucial en su desarrollo emocional.

Del primer año al año y medio: Desarrollo de empatía y expresión emocional

Durante el primer año, el niño desarrolla habilidades empáticas y comienza a distinguir personas según su relación emocional con ellas. A los tres años, puede imitar expresiones faciales básicas, supera pequeñas situaciones de miedo y profundiza en la comprensión de sus propias emociones. Al año de vida, capta e interpreta información del adulto, las expresiones emocionales regulan su conducta exploratoria y social, y empieza a expresar afecto mediante besos y abrazos.

Hacia los tres años y tres meses, se evidencia el narcisismo, con la presencia de confianza en sí mismo, orgullo, celos y frustración. Aparece la capacidad para expresar emociones de manera sutil e indirecta, junto con fases emocionales cambiantes.

De año y medio a dos años: Independencia y desafíos en el desarrollo emocional

Durante esta etapa, surge un mayor deseo de independencia y autonomía, generando conflictos y frustración. El egocentrismo se hace presente, viendo a quienes lo rodean como existentes para complacerlo. Los niños muestran menos cariño y mayor aventura, buscando libertad y exploración.

De dos a tres años: Desarrollo de conductas agresivas y control emocional

Durante este período, pueden manifestarse conductas agresivas como golpes, siendo reacciones más involuntarias que intencionadas. La agresividad y negatividad hacia propuestas externas se intensifica, acompañadas de rebeldía e insubordinación ante reglas sociales. El niño comienza a diferenciar situaciones de satisfacción y frustración, internalizando el significado de las reglas sociales.

De cuatro a seis años: Desarrollo del lenguaje y conciencia emocional

A partir de los cuatro años, el lenguaje juega un papel crucial en el desarrollo emocional. La conciencia emocional se establece, permitiendo al niño comprender lo que siente y por qué lo siente. Así, la regulación emocional se vuelve central, utilizando el juego simbólico como forma de expresión y descarga emocional. A los seis años, el menor deja de lado el egocentrismo, aumenta la intensidad y complejidad emocional, expandiendo su mundo social y relacionándose con pares.

De seis a nueve años: Evolución de relaciones sociales y autocontrol emocional

Entre los seis y nueve años, los pequeños experimentan una evolución en sus relaciones sociales. Expresan enfados por razones más maduras, perciben injusticias y aprenden a autocontrolar su expresión emocional. A los nueve años, se vuelven más reservados en expresar emociones, comprenden mejor sus sentimientos y los de los demás. La madurez emocional se evidencia en enfados más equilibrados y una percepción más profunda de las relaciones.

Doce años en adelante: Exploración de emociones contradictorias y desarrollo de la intimidad en la amistad

A partir de los doce años, los adolescentes experimentan sentimientos contradictorios, volviéndose más reservados en expresar emociones. Surgen emociones complejas como el amor, y la amistad se basa en la intimidad. Se caracteriza por una mayor complejidad emocional y una comprensión más profunda de las relaciones interpersonales, marcando la transición hacia la adolescencia. El adolescente se vuelve más reservado con sus emociones, experimenta sentimientos contradictorios y profundiza en relaciones basadas en la intimidad.

1.7. Factores que influyen en la regulación emocional en niños

La regulación emocional en niños está influida por una variedad de factores que interactúan entre sí. Estos desempeñan un papel crucial en el desarrollo de la capacidad del niño para reconocer, comprender y gestionar sus emociones de manera efectiva.

A continuación, se describen algunos de los factores clave que influyen en la regulación emocional en niños:

- 1. Entorno familiar y relaciones afectivas:** El tipo de relación que un niño tiene con sus cuidadores y la calidad del entorno familiar desempeñan un papel fundamental en la regulación emocional. De esta forma, un ambiente seguro, afectuoso y receptivo proporciona la base para que los niños desarrollen habilidades emocionales saludables.
- 2. Modelado de conducta:** Los menores aprenden mucho observando el comportamiento de los adultos y otros modelos a su alrededor. El modelado de conducta positiva en la expresión y gestión de las emociones contribuye al desarrollo de habilidades de regulación emocional.
- 3. Interacciones sociales:** Las interacciones con pares y adultos en entornos sociales, como la escuela o el juego, son cruciales. Estas experiencias contribuyen al desarrollo de habilidades sociales y emocionales, incluida la capacidad de entender las emociones de los demás y regular las propias en contextos sociales.
- 4. Desarrollo cognitivo:** El crecimiento cognitivo del niño también influye en su capacidad para regular las emociones. A medida que desarrollan habilidades cognitivas, como el razonamiento y la resolución de problemas, los niños pueden adoptar estrategias más efectivas para manejar sus emociones.

- 5. Factores biológicos y genéticos:** La predisposición genética y los factores biológicos, incluido el desarrollo del cerebro, también desempeñan un papel en la regulación emocional. Ciertas características biológicas pueden afectar la intensidad y la forma en que un niño experimenta y responde emocionalmente.
- 6. Experiencias traumáticas:** Experiencias traumáticas o situaciones estresantes pueden afectar la regulación emocional de un niño. Así pues, el apoyo adecuado y estrategias de afrontamiento son fundamentales para superar dichos desafíos.
- 7. Cultura y contexto sociocultural:** Las normas culturales y el contexto sociocultural en el que crece un niño también influyen en la forma en que comprende y expresa sus emociones. Y es que, ñas expectativas culturales pueden moldear las estrategias de regulación emocional.
- 8. Acceso a recursos y apoyo:** La disponibilidad de recursos y apoyo, tanto en el hogar como en el entorno educativo, puede impactar significativamente la capacidad de un niño para regular sus emociones. Dado que acceder a herramientas y estrategias adecuadas contribuye al desarrollo de habilidades emocionales.



1.8. Habilidades de escucha activa y validación emocionales

La escucha activa y la validación emocional son habilidades cruciales cuando interactuamos con niños. Más allá de simplemente oír, la escucha activa implica prestar atención completa y sin interrupciones a lo que los niños tienen para decir, comprendiendo tanto su mensaje verbal como no verbal. Al practicarla, mostramos respeto y empatía, creando un espacio seguro donde los niños se sienten verdaderamente escuchados y valorados.

1.8.1. Componentes clave de la escucha activa con niños

- 1. Mantener contacto visual:** La mirada directa hacia el niño demuestra un interés auténtico y atención, fortaleciendo el vínculo emocional.
- 2. Lenguaje corporal receptivo:** Adoptar una postura abierta y orientada hacia el niño, respaldada por gestos afirmativos, facilita una comunicación efectiva.
- 3. Paráfrasis y resumen:** Repetir o resumir lo expresado por el niño asegura una comprensión precisa y promueve una conexión más profunda.
- 4. Preguntas claras:** Formular preguntas busca explorar las emociones y experiencias del niño, demostrando un interés genuino en su mundo.

1.8.2. Validación emocional en la infancia: Reconociendo y aceptando emociones

La validación emocional es fundamental al interactuar con niños. Implica reconocer y aceptar sus emociones sin juzgarlas ni minimizarlas, creando un ambiente donde se sientan comprendidos y apoyados.

Estrategias efectivas de validación emocional con niños:

- 1. Escucha empática:** Reflejar y validar las emociones expresadas por el niño, reconociendo su importancia y las dificultades asociadas.
- 2. Validación verbal:** Utilizar frases como "Entiendo cómo te sientes" o "Es comprensible que te sientas así", comunica comprensión y apoyo.
- 3. Validación no verbal:** Acompañar las palabras con gestos y expresiones faciales que transmitan comprensión y respaldo emocional.
- 4. Respeto por la experiencia emocional:** Aceptar y validar las emociones del niño, incluso si no las compartimos o entendemos completamente, fomenta un ambiente de respeto mutuo.

1.8.3. Beneficios en el contexto infantil

Estas habilidades no solo fortalecen la relación adulto-niño, sino que también son fundamentales para el desarrollo emocional de los pequeños. Ayudan a los niños a sentirse escuchados, valorados y comprendidos en sus emociones, facilitando la construcción de una base emocional sólida. En definitiva, la escucha activa y la validación emocional son herramientas esenciales para construir conexiones significativas y fomentar un ambiente de apoyo emocional en el desarrollo de los pequeños.

MÓDULO II

Comunicación y estrategias prácticas
para la regulación emocional

2.1. Estilos de comunicación

En el marco del desarrollo de habilidades de regulación emocional en niños, comprender y reconocer los estilos de comunicación se vuelve crucial.

La forma en que nos comunicamos con ellos, ya sea como padres, educadores o cuidadores, puede tener un impacto significativo en su capacidad para gestionar y expresar sus emociones.

Al identificar los cuatro estilos básicos de comunicación y reflexionar sobre cuál predomina en nuestras interacciones diarias, estamos dando un paso importante hacia la construcción de relaciones más saludables con los niños.

La regulación emocional en la infancia se ve influenciada por la calidad de las interacciones sociales, y la comunicación efectiva desempeña un papel fundamental en este proceso.

1. Comunicación pasiva:

La comunicación pasiva se caracteriza por la evasión de la atención y la reticencia a expresar pensamientos y sentimientos. En situaciones de debate, los comunicadores pasivos suelen evitar adoptar posturas firmes, lo que dificulta que otros identifiquen sus necesidades o bienestar. Esta falta de expresión conduce a problemas de comunicación, resentimiento y enojo. Las características comportamentales y no verbales del estilo pasivo incluyen la incapacidad para decir no, disculpas constantes, inquietud, evitación de confrontaciones y gestos de nerviosismo. Frases como "No me importa, de verdad" son indicadores de comunicación pasiva.

2. Comunicación agresiva:

Los comunicadores agresivos expresan sus pensamientos sin considerar los derechos de los demás, dominando la conversación y actuando impulsivamente. Este estilo afecta negativamente las relaciones sociales. Comportamientos agresivos incluyen interrupciones, críticas no constructivas, falta de tolerancia a la frustración y falta de escucha. Características no verbales como tono de voz elevado, gestos bruscos y contacto visual intimidante son señales de comunicación agresiva. Frases como "Estás loco" o "Mi manera es la mejor" son típicas.

3. Comunicación pasivo-agresiva:

La comunicación pasivo-agresiva inicialmente puede parecer pasiva, pero es impulsada por motivaciones agresivas. Aunque las palabras pueden sonar amables, las acciones no siempre concuerdan. Los comunicadores pasivo-agresivos pueden manipular sutilmente para obtener beneficios, expresando enojo de manera indirecta. Características incluyen el uso de sarcasmo, negación de problemas y expresiones faciales contradictorias. Expresiones como "Está bien, lo que sea" indican este estilo.

4. Comunicación asertiva:

La comunicación asertiva, respetuosa y efectiva, implica compartir pensamientos con confianza y establecer límites sin agresividad. Los comunicadores asertivos fomentan el diálogo abierto, colaboran y escuchan a los demás. Características no verbales como contacto visual adecuado y tono de voz tranquilo definen este estilo. Frases como "Soy responsable de mis decisiones" indican una comunicación asertiva.

2.2. Comunicación asertiva y su rol en la regulación emocional

Las personas estamos constantemente comunicándonos, en cada momento estamos intercambiando ideas, sentimientos, actitudes, valores y creencias. Los seres humanos nos comunicarnos más allá de la palabra, estamos intercambiando información por medio de gestos, tono de voz, la vista, y postura del cuerpo, entre otros. **Con los niños, la intención corporal comunicativa es muy importante porque ellos son más corporales que los adultos.**

La forma cómo manejamos la información da cuenta de nuestra capacidad para establecer límites o para alcanzar una mayor intimidad. El tiempo dedicado a la conversación, el lugar, la compañía, la presentación, la posición, si escuchamos o no con atención y otros muchos, dejan al descubierto aspectos relevantes de nuestra personalidad.

Ser asertivo en la comunicación, sea con niños o con adultos, implica que desarrollemos la capacidad de comunicar nuestros puntos de vista y necesidades emocionales a los demás de manera adecuada y efectiva. Así, evitamos la manipulación y el sentimiento de frustración que surge cuando sentimos que no comunicamos lo que deseamos expresar.

Cada vez que nos comunicamos asertivamente logramos expresar con claridad lo que pensamos, sentimos o necesitamos, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de los demás.

Cuando desarrollamos una comunicación asertiva, especialmente con niños, estamos poniendo en práctica comportamientos que favorecen el respeto y la promoción del Derecho al Buen Trato y a la disminución de los escenarios violentos.



2.2.1. ¿Cómo enseñar la comunicación asertiva?

Los pequeños son auténticas esponjas en el desarrollo de competencias y la adquisición de buenos hábitos relacionales. Sin embargo, debemos ser capaces de estimularlos y acompañarlos en la dirección formativa correcta.

Ahora bien, ¿cómo enseñar la comunicación asertiva a los niños? Recuerda que la asertividad es una habilidad personal para expresar, decir o mostrar lo que sentimos, necesitamos o creemos de manera clara, respetuosa o sincera, sin molestar ni hacer daño. En consecuencia, se puede trabajar, fomentar, entrenar y ejercitar en cada una de las etapas del desarrollo infantil.

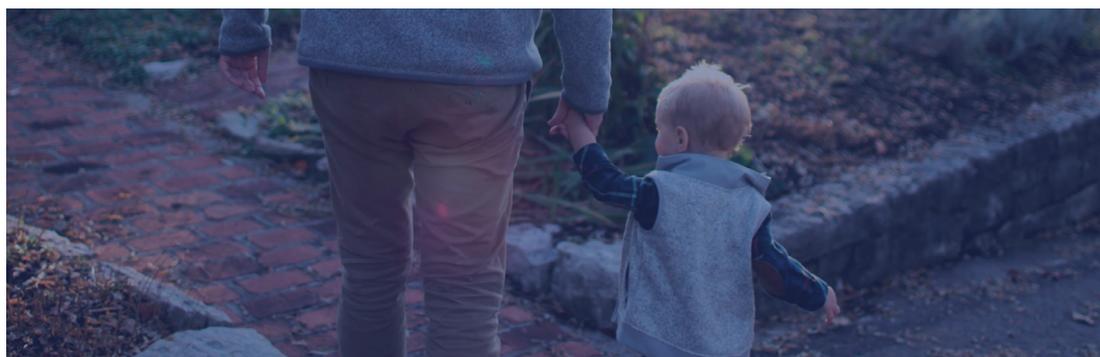
Debes utilizar, para trabajar esta capacidad, los mismos recursos de educación infantil habituales: el ejemplo (sobre todo), el juego, la comprensión, la ejercitación, los debates y los cuentos. Solo conseguirás tu objetivo si eres capaz de crear el ambiente adecuado para que el niño se sienta totalmente aceptado y libre.

2.2.2. Desarrollando destrezas para establecer una comunicación asertiva con niños

Te presentamos, a continuación, cuáles son los principales recursos y pautas que debes aplicar para enseñar la asertividad a los niños:

- **Practica la comunicación asertiva:** El ejemplo es fundamental para ellos: lo observan todo y absorben lo que hacen en su entorno más cercano. Debes implementar un estilo de comunicación más de igual a igual con los niños, evitando las órdenes, las faltas de respeto, los gritos y las amenazas. Tienes que pedirles su opinión escuchar con atención, negociar y ceder, llegado el momento. Y, sobre todo, facilitar que se expresen libremente.
- **Genera un buen ambiente de comunicación:** El aula, la casa y cualquier lugar en el que estén debe fomentar el intercambio libre de opiniones. Cualquier conflicto o preocupación puede ser contado por ellos, sin riesgo de no ser escuchado o de ser recriminado. A través de la escucha activa y atenta, procede a crear un clima de máxima confianza. Así, atiende siempre lo que dice el niño sin juzgar, criticar, ni dar consejos, salvo si lo piden. La finalidad es establecer un ambiente seguro en el que cada uno pueda expresar sus emociones sin avergonzarse, con naturalidad y con el máximo respeto.
- **Apórtale herramientas para expresarse respetuosamente:** La comunicación asertiva no existe sin respeto. Por eso, no podemos tolerarles ninguna falta del mismo. Tienes que enseñarles que todo, cualquier mensaje, se puede transmitir de forma respetuosa. Las cosas hay que compartirlas, no callarlas, pero siempre con empatía, poniéndose en el lugar del otro y hablándole con buenas formas. Al trabajar esta parte, evitaremos los reproches y no les regañaremos. Aplicaremos, precisamente, el atributo que queremos enseñarles.

- **Enséñale a negociar en los conflictos:** En primer lugar, negocia con ellos, lo cual no significa perder autoridad ni crédito, al contrario. La negociación es inherente al ser humano, tanto a nivel personal como profesional. Al hacerlo, además de enseñarles una herramienta valiosa, les demostramos que nos importan. Y que nuestro apoyo, como nuestro cariño, son incondicionales. De este modo, ganan responsabilidad y autonomía. Nuestro ejemplo los ayuda a considerar y ejecutar correctamente la negociación en su día a día. En caso de conflicto, anímalos a resolverlo solos y a centrarse en las soluciones.
- **Enséñale a negarse:** Otro aspecto relevante en la asertividad en niños, es enseñarles a saber decir que no. Si solo saben decir sí, en la adolescencia serán sumisos e incapaces de rechazar lo que no les conviene. Debemos fomentar el criterio propio, el respeto sin sometimiento a la opinión grupal y el rechazo verbalizado de cuanto no les gusta o no quieren. Para lograrlo, hazle saber siempre tu aceptación incondicional, incluso si no piensa u opina como tú. ¡Y evita las etiquetas!
- **Incrementa su autoestima:** Las personas inseguras tienen dificultades para practicar la comunicación asertiva. Así que pon los medios a tu alcance para que cada niño desarrolle una visión positiva de sí mismo. Para ello, alimenta el buen autoconcepto propio y ayúdalo a que se conozca muy bien. Solo de esta forma perderá el miedo a expresarse y dejará de temer las críticas y el rechazo.
- **Trabaja la empatía:** Promover la empatía es otro de los recursos para trabajar la asertividad en niños. Para ello, invítale a que se ponga en el lugar de los demás. Así comprenderá lo que sienten los otros y sus comunicaciones resultarán más asertivas: medirá lo que dice y cómo lo dice, pero no dejará de hacerlo.
- **Reemplaza los pensamientos negativos:** Por último, pero no por ello menos importante es vital que como adulto valides las emociones de los niños, sobre todo, si son muy sensibles. Recuerda que no hay buenas o malas, sino algunas que nos hacen sentir mejor y otras peor pero que todas son legítimas. Ahora, el trabajo llega cuando en un intento de ayudarles a ser más asertivos podemos cambiar la forma en la que los niños interpretan esas emociones.



2.2.3. Beneficios de la asertividad en la infancia

Terminamos explicándote cuáles son las ventajas del desarrollo de la comunicación asertiva infantil:

- Mejora la autoimagen personal.
- Reduce los niveles de ansiedad.
- Aumenta la autoaceptación y el respeto hacia uno mismo y los demás.
- Transmite bienestar emocional.
- Crece la empatía.
- Multiplica la eficacia de la comunicación y el logro de objetivos.
- Mejora la capacidad de expresar los propios sentimientos.

La asertividad se convierte en un pilar fundamental para la obtención de la regulación emocional en los niños al proporcionarles un medio efectivo para expresar sus sentimientos de manera clara y respetuosa. Al aprender a comunicar sus emociones de forma directa, los niños adquieren la capacidad de comprender y procesar sus propios estados emocionales, lo que contribuye a una mayor autoconciencia. Además, al establecer límites y expresar sus necesidades de manera asertiva, los niños desarrollan un sentido de control sobre su entorno y experimentan una disminución en el estrés asociado con la represión de emociones no expresadas. La asertividad también facilita la resolución positiva de conflictos, enseñándoles a abordar las situaciones difíciles de manera constructiva, promoviendo así la regulación emocional y la armonía en sus relaciones interpersonales.

2.3. Identificación de emociones en niños

A lo largo de nuestra vida y desde el nacimiento, los seres humanos no dejamos de aprender. Pero sin duda alguna los mayores y más importantes aprendizajes se llevan a cabo durante la infancia y la adolescencia.

Uno de los aprendizajes más relevantes tiene que ver con la manera de relacionarse con uno mismo, así como con aprender a reconocer los propios pensamientos, creencias y emociones. Se trata de algo que requiere de aprendizaje, y en algunos casos pueden existir dificultades para reconocer y gestionar las propias emociones.

2.3.1. La emoción y su reconocimiento

Como vimos anteriormente, **las emociones tienen un origen neurobiológico, y tienen su origen en la activación del sistema límbico, pero también se ven fuertemente influenciadas por nuestras vivencias y aprendizajes vitales.**

De hecho, tal y como hemos comentado se trata de reacciones ante lo que sucede en nuestra vida, las cuales activan nuestro organismo y nos predisponen a la acción, motivándonos y favoreciendo que actuemos de determinada manera y nos permiten a su vez vincularnos a los demás.

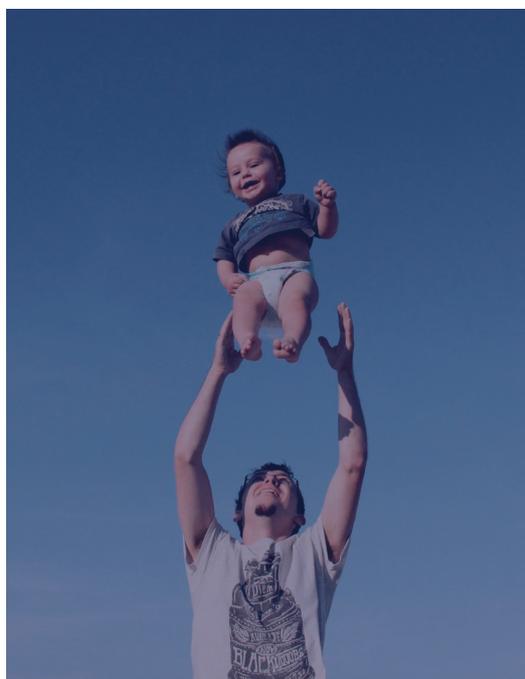
Recordemos que todas ellas nos resultan profundamente adaptativas y han permitido que nuestra especie pueda haberse desarrollado y sobrevivido hasta el momento. Difieren de los sentimientos en que estos se mantienen en el tiempo y surgen de la concienciación y elaboración cognitiva de las emociones y su vinculación con las causas de su aparición.

Podemos encontrar y experimentar una gran diversidad de emociones, y muchas de ellas tienen características o maneras de expresarse que hacen que en ocasiones puedan confundirse entre sí.

A lo largo de nuestro desarrollo y según las vamos experimentando, dichas emociones van siendo cada vez más fáciles de reconocer, pero lo cierto es que el mero reconocimiento de las propias emociones es una habilidad que precisa entrenamiento, y para la que puede precisarse de ayuda externa.

El reconocimiento de emociones entraría dentro de la habilidad cognitiva básica conocida como **conciencia emocional**, la cual se define como la **capacidad de captar y reconocer las emociones propias y ajenas y ser capaces de clasificarlas e identificarlas con un nombre o dentro de una categoría básica.**

La conciencia emocional es uno de los principales componentes que busca de la educación emocional, la cual permite el afrontamiento de las problemáticas del día a día, ser capaces de comprender, reaccionar y adaptarse al entorno y generar una identidad y autoestima propias sanas.



2.3.2. ¿Cómo ayudar a los niños de reconocer sus emociones?

La conciencia emocional o reconocimiento de las propias emociones es una habilidad básica que por norma general se va desarrollando naturalmente desde la infancia, pero que requiere de un proceso de aprendizaje en el que la dotación de apoyos externos podría ser útil.

Desgraciadamente, en la educación formal habitual existe por lo general poco apoyo al desarrollo o formación de esta habilidad, con lo que a menudo la capacidad de reconocer las emociones puede quedar relegada como algo secundario y que depende más bien del propio sujeto y las vivencias y aprendizajes que adquiera de familia y amigos.

A continuación, les proporcionamos algunos ejemplos de maneras en que podemos ayudar a los niños a reconocer sus emociones mediante el aprendizaje cotidiano.

1. Hablar sobre las emociones

Es esencial que los niños inicien el proceso de reconocimiento emocional compartiendo abiertamente con adultos y personas de su entorno sus sensaciones y deseos. Para lograr esto, es importante definir las emociones de manera simple y comprensible, evitando conceptos abstractos. Proporcionar ejemplos concretos relacionados con su entorno y experiencias cotidianas facilita aún más la identificación emocional.

2. Poner ejemplos de situaciones

El fortalecimiento de la comprensión emocional se potencia al utilizar ejemplos específicos de situaciones que puedan generar cada tipo de emoción. Es crucial destacar que una misma situación puede desencadenar respuestas emocionales variadas en diferentes personas. Esta comprensión sutil ayuda a los niños a apreciar la diversidad de experiencias emocionales.

3. Expresiones faciales: emoticones, fotografías y dibujos

La identificación de expresiones faciales se convierte en una herramienta poderosa mediante el uso de dibujos, fotografías o emoticones simples que representen gestos asociados a distintas emociones. Estos recursos visuales permiten a los niños no solo reconocer, sino también recordar y asociar las manifestaciones físicas de cada emoción.

4. Mímica e imitación

Entender las emociones implica no solo observarlas, sino también experimentarlas activamente. La práctica de diferentes gestos y expresiones asociados a diversas emociones, ya sea en colaboración con un adulto o frente a un espejo, facilita que los niños internalicen y reconozcan las sensaciones físicas vinculadas a cada emoción.

5. Vídeos y películas

El uso de películas infantiles, además de ser altamente atractivo para los niños, ofrece una rica fuente de situaciones emocionales. Al identificarse con personajes que experimentan diversas emociones, los niños pueden internalizar estas representaciones y aprender a identificar expresiones físicas y emocionales que revelen la presencia de una emoción específica.

6. Expresar las sensaciones con palabras

Aprender a expresar las emociones con palabras es una habilidad valiosa para el desarrollo emocional. Los adultos pueden convertirse en modelos al comunicar sus propios sentimientos, ya sea mediante gestos o verbalmente, enseñando a los niños a identificar y describir sus propias emociones con precisión y claridad.

7. No recriminar ni censurar emociones

En lugar de categorizar las emociones como positivas o negativas, es crucial guiar a los pequeños para que comprendan que todas las emociones son naturales y desempeñan un papel importante en su desarrollo. Evitar la censura o la recriminación permite que los niños se sientan seguros al explorar y expresar sus emociones sin temor al juicio.

8. Teatralizar situaciones generadoras de emociones

La representación teatralizada de situaciones emocionales ofrece a los niños la oportunidad de experimentar y reflexionar sobre las emociones que surgen. Esta práctica no solo refuerza la conexión entre las sensaciones emocionales y las respuestas fisiológicas o mentales, sino que también fomenta la empatía al comprender las experiencias emocionales de los demás.

9. Describir situaciones para explorar emociones

Presentar situaciones emocionales mediante dilemas éticos o descripciones desafiantes permite reflexionar sobre las emociones que podrían experimentar en esas circunstancias. Aunque las respuestas pueden variar, este ejercicio fomenta la identificación y comprensión de las propias emociones en situaciones similares, promoviendo así la empatía y la autorreflexión emocional.



Y es que, la capacidad de reconocer y poner nombre a las emociones es el primer paso hacia la autorreflexión emocional. Al comprender qué están sintiendo, los niños adquieren la capacidad de regular esas emociones, evitando reacciones impulsivas o desproporcionadas. Este proceso de autorregulación emocional es esencial para construir relaciones saludables, tomar decisiones informadas y afrontar los desafíos diarios con resiliencia.

Las estrategias detalladas en este manual no solo buscan la identificación y comprensión de las emociones, sino que también buscan proporcionar a los niños las herramientas necesarias para regular y gestionar esas emociones de manera positiva. Al fomentar la expresión abierta, la empatía y la comprensión de la diversidad emocional, estamos capacitando a los menores para desarrollar habilidades fundamentales que les servirán a lo largo de toda su vida. La regulación emocional se convierte así en un componente esencial para el bienestar emocional y el éxito en diversos aspectos de su crecimiento personal y social.

2.4. Importancia de las técnicas de respiración y relajación

Los niños, al igual que los adultos, pueden enfrentarse a situaciones que despiertan emociones intensas como el miedo, la angustia, el enfado o la rabia. La habilidad para identificar estas emociones y gestionarlas adecuadamente es esencial para el desarrollo emocional saludable de los niños. Ante este desafío, surge la pregunta crucial: ¿Cómo podemos acompañarlos en este viaje hacia la autorregulación emocional?

Aquí es donde entra en juego la importancia de ciertas técnicas que nos ayudarán a lograrlo: **La respiración y relajación.**

La relajación y la respiración van de la mano, siendo la respiración una herramienta poderosa para contrarrestar las emociones desagradables. Desde temprana edad, la relajación, de una forma u otra, ha estado presente desde los mismos inicios de la cultura humana. Incluso cuando son bebés, los niños ya experimentan el beneficio de estrategias de relajación facilitadas por los adultos, como el contacto físico reconfortante con la madre, el suave balanceo o la melodía tranquila de la música. Lo que está generando consciente o inconscientemente tranquilidad y seguridad en su pequeño, en definitiva logra relajarlo.

Así mismo, enseñar a los niños técnicas de respiración específicas, como la respiración abdominal o la consciente, se convierte en un pilar fundamental para que desarrollen la capacidad de regular su estado emocional de manera independiente.

A medida que los niños crecen, se torna esencial guiarlos en el aprendizaje de estas técnicas, permitiendo que desarrollen la capacidad de autorregularse emocionalmente. La meta última es empoderar a los niños para que, por sí mismos, puedan manejar diversas situaciones y que estas técnicas se conviertan en un recurso propio al que puedan recurrir intuitivamente.

La práctica conjunta de dichas técnicas no solo beneficia la salud emocional individual del niño, sino que también se convierte en un marco propicio para fortalecer los vínculos entre padres e hijos. Además, sirve como un modelo de regulación emocional, donde los adultos demuestran de manera tangible cómo afrontar y gestionar las emociones, proporcionando un ejemplo valioso para los más pequeños.

Para optimizar el aprendizaje de estas estrategias, es imperativo que las técnicas de relajación y respiración se introduzcan en momentos de calma. Este enfoque proactivo facilita la aplicación efectiva de las técnicas cuando surgen situaciones que provocan malestar emocional. Similar a aprender a montar en bicicleta, es más efectivo comenzar en terreno llano antes de aventurarse en caminos más desafiantes. Establecer este fundamento en la tranquilidad les proporciona a los niños la confianza y la destreza necesarias para aplicar estas técnicas en momentos más exigentes.

Encontrar un espacio para la práctica diaria, antes de ir a dormir, por ejemplo, ayuda a los niños y niñas a disminuir los niveles de actividad y aprender nuevas herramientas para la gestión del malestar emocional.

Haremos hincapié primeramente en la relajación, para luego introducir poco a poco la respiración:

2.4.1. ¿Qué es la relajación?

Todo el mundo coincidirá en señalar que la relajación es un estado de reposo o tranquilidad. El polo opuesto a un estado de excitación general.

Desde la psicología de las emociones, la relajación ha sido entendida como un estado de características fisiológicas, subjetivas y conductuales similares a las de los estados emocionales, pero de signo contrario.

Las emociones intensas, especialmente las displacenteras (ira, agresividad, estrés, etc.) cursan con un alto nivel de actividad fisiológica, por el contrario, los estados de tranquilidad, caso de la relajación, el nivel de activación fisiológica se supone mínimo, siendo su principal mecanismo de acción la activación del sistema nervioso parasimpático. Sea como fuere, lo importante es que conocer y aplicar estas técnicas supone un potente recurso para combatir las emociones displacenteras y ayudar, también a los niños, a generar estrategias para el control de ciertas conductas y afrontar o reducir eficazmente miedos, ansiedad o síntomas depresivos.

La importancia de las técnicas de relajación no reside en ellas mismas, sino en la aplicación que se haga de ellas. No son fines en sí mismas, sino medios para alcanzar una serie de objetivos. El objetivo fundamental es dotar al individuo de la habilidad para hacer frente a las situaciones cotidianas que le están produciendo tensión o ansiedad.

Durante la infancia, son los padres los que deben guiar y supervisar las distintas técnicas, no obstante, a medida que el niño va aprendiendo y haciéndose mayor puede ir las practicando él mismo e incorporarlas como un mecanismo habitual para afrontar diversas situaciones de estrés. Practicar técnicas de relajación desde la infancia supone, además, crear unos espacios de interacción padres-hijos y afianzar vínculos afectivos.

2.4.1.1. Beneficios específicos

Son cada vez más los beneficios que aporta la relajación en los niños. No todos van a responder por igual a todas las técnicas de relajación, por eso es importante probar varias y ver cuál es la que mejor se adapta a sus necesidades y al niño en sí. De todos modos, he de decir que ninguna es contraproducente, ya que todas hacen que, en mayor o menor medida, el niño aprenda a regular sus emociones.

Algunos de los beneficios de las técnicas de relajación para niños son:

- Disminuir la tensión muscular
- Aumenta la confianza y autoestima del niño
- Mejora la circulación sanguínea
- Control de sus emociones, especialmente las que producen mucha activación como el enfado
- Ayuda al niño a concentrarse
- Mejora la calidad de aprendizaje
- Reduce la ansiedad
- Logra mejorar la calidad del sueño

Con todo esto, el bienestar que presentan nuestros pequeños mejora notablemente.

2.5. Técnicas de relajación/respiración según la edad

Hemos comentado ya que la relajación o inducción a un estado de mayor tranquilidad (menor activación fisiológica) se inicia de forma natural a edades muy tempranas. Durante el primer año de vida, el bebé suele tranquilizarse mucho si siente a la madre cerca, hay contacto físico o se le balancea suavemente en sus brazos o en la cuna. También el hablarle o cantarle en tono suave y relajado propicia la transición hacia el sueño o un estado más calmado. Sin duda, todos estos recursos ya constituyen formas de relajación natural y universal.

Es a partir aproximadamente de los 2 años y medio y en paralelo al aumento de la capacidad de los niños para empezar a comunicarse verbalmente, cuando podemos introducir, si lo consideramos necesario, alguna actividad de relajación más estructurada.

A continuación, exponemos las diferentes técnicas de relajación según edad para pasar después a una explicación de las mismas.

- 1. Primera infancia (0 a 2 años):** En esta etapa, son los padres los que deben encargarse de las técnicas de relajación, ya que los niños son poco autónomos.
- 2. Primera infancia (3 a 6 años):** Se inicia la relajación básicamente como un juego.
- 3. Infancia (de 7 a 9 años):** En esta etapa pueden introducirse técnicas simples y otras más estructuradas. Recomendamos probar con la progresiva [tensión-distensión] y con la autógena. Hay que adaptar la técnica a la edad del niño.
- 4. Preadolescencia (10 a 12 años):** En esta edad debemos actuar según las preferencias naturales del niño. Si no se ha familiarizado antes con estas técnicas, aconsejamos probar con todas ellas para averiguar la que se adapta mejor al niño. El orden puede ser: Progresiva, Autógena, Pasiva y Respuesta Relajación. Puede utilizarse también una mezcla de ellas.
- 5. Adolescencia (13 a 17 años):** En esta etapa es importante que el niño consolide el hábito de aplicar las diferentes técnicas por él mismo y según sus necesidades. A esta edad puede utilizar cualquiera de las técnicas o combinación de ellas que le resulten agradables o más fáciles de manejar. En general, pero, se prefieren las de tipo autógeno.

Con todo esto, el bienestar que presentan nuestros pequeños mejora notablemente.

2.5.1. Técnicas específicas

Primera infancia (0 a 2 años): Ejercicios de relajación en niños de 0 a 2 años

- **Masajes.** Los masajes con aceite en un entorno relajado, con buena temperatura ambiente, mejoran la ansiedad del bebé. Podemos aprovechar los momentos más tranquilos del día para darle esos masajes, sobre todo en las manos y en los pies, que es donde están las terminaciones nerviosas que rápidamente activan el nervio vago. Así mantendremos sus emociones más reguladas y controlaremos que no llegue a esos picos de agitación.
- **Música relajante.** Desde siempre se ha sabido que la música es capaz de modificar el estado de ánimo de las personas, y esto se cumple, más si cabe, cuando son bebés. La música relajante hace que el cerebro se vaya olvidando del motivo de su estrés o angustia. Por eso la musicoterapia es útil en todas las fases del niño y del adulto.

Primera infancia (3 a 6 años)

Evidentemente, en esta etapa hablaríamos de “juegos de relajación” más que de técnicas. Con ello queremos resaltar el hecho de que este tipo de intervenciones guiadas por los padres deben ser, ante todo, vividas y entendidas por el niño como un juego.

Más adelante, a partir de los 6 años, podemos ya introducir diferentes técnicas más estructuradas en función de las necesidades de cada caso. Con los más pequeños, nos ayudará tener un entorno tranquilo, silencioso.

Podemos trabajar la relajación justo antes de empezar a dormir, en la cama, y facilitarle así su transición al sueño.

- **Cuentos:** Se puede utilizar, por ejemplo, el cuento de la tortuga y la liebre. El cuento narra la historia de una liebre que retó a una tortuga a efectuar una carrera. Convencida de su superioridad, la liebre empezó a correr y se dispuso a esperar la tortuga justo antes de cruzar la meta y así poder reirse de ella. La tortuga fue llegando poco a poco, pero, cuando llegó, la liebre se había dormido...

Te lo dejamos aquí, por si no lo tienes:

La liebre y la tortuga

Había una vez una liebre muy vanidosa que se pasaba todo el día presumiendo de lo rápido que podía correr.

Cansada de siempre escuchar sus alardes, la tortuga la retó a competir en una carrera.

—Qué chistosa que eres tortuga, debes estar bromeando—dijo la liebre mientras se reía a carcajadas.

—Ya veremos liebre, guarda tus palabras hasta después de la carrera—respondió la tortuga.

Al día siguiente, los animales del bosque se reunieron para presenciar la carrera. Todos querían ver si la tortuga en realidad podía vencer a la liebre.

El oso comenzó la carrera gritando:

—¡En sus marcas, listos, ya!

La liebre se adelantó inmediatamente, corrió y corrió más rápido que nunca. Luego, miró hacia atrás y vio que la tortuga se encontraba a unos pocos pasos de la línea de inicio.

—Tortuga lenta e ingenua—pensó la liebre—. ¿Por qué habrá querido competir, si no tiene ninguna oportunidad de ganar?

Confiada en que iba a ganar la carrera, la liebre decidió parar en medio del camino para descansar debajo de un árbol. La fresca y agradable sombra del árbol era muy relajante, tanto así que la liebre se quedó dormida.

Mientras tanto, la tortuga siguió caminando lento, pero sin pausa. Estaba decidida a no darse por vencida. Pronto, se encontró con la liebre durmiendo plácidamente. ¡La tortuga estaba ganando la carrera!

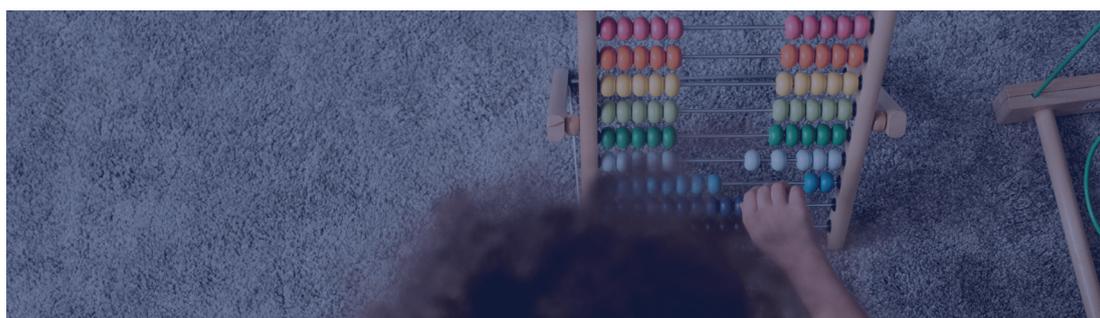
Cuando la tortuga se acercó a la meta, todos los animales del bosque comenzaron a gritar de emoción. Los gritos despertaron a la liebre, que no podía dar crédito a sus ojos: la tortuga estaba cruzando la meta y ella había perdido la carrera.

A partir de este relato se le puede pedir al niño que haga de tortuga [respirar lento, mover brazos y pies lentamente, meterse en su casa y permanecer quieto unos instantes...] o de liebre [respirar rápido, agitar brazos y pies...].

El cuento debe acabar con que gana la tortuga y el niño efectúa las respiraciones lentas y relaja todas las extremidades. Al final, la tortuga se mete en su casa, apaga la luz y se dispone a descansar para recuperarse y empezar bien el día...

Los cuentos pueden variarse utilizando otros animales [elefante-hormiga; gato-ratón; etc.] o situaciones, pero buscando siempre que el niño tenga que imitar ciertos comportamientos antagónicos [lento-rápido; ruido-silenció; tenso-relajado, etc].

- **Juguetes.** Podemos utilizar también algún objeto o juguete para ayudarle a identificar tensión- distensión. Por ejemplo, una pequeña pelota de goma colocada en su mano y haciendo los ejercicios apretando y aflojando la presión sobre la pelota. Otra opción es utilizar algún peluche de su preferencia. Todo lo que sea sensorial les ayudará a relajar más rápido.
- **Ejercicio de la hormiga.** Se trata de una técnica de respiración en la que diremos al niño que se imagine que es un animal muy pequeño como la hormiga y debe respirar como ella. Después, el lado opuesto, debe imaginarse que es un animal grande como el león. Damos la instrucción de que la hormiguita respira lenta y profundamente, mientras que el león lo hace rápido y fuerte. Seguidamente, podemos preguntarle cuál le ha gustado más y le ha dejado más tranquilo para que, de esta forma, aprenda que la manera correcta de respirar es la de la hormiga.
- **Ejercicio del globo.** Este ejercicio suele funcionar muy bien. Consiste en que el niño debe llenar sus pulmones de todo el aire que pueda, para después exhalarlo lentamente en el globo. En esta técnica del globo, le pedimos que lentamente se vaya hinchando [le damos también instrucciones para que vaya alzando los brazos al tiempo que se hincha] para después deshincharse [expirando el aire y bajando lentamente los brazos].



Infancia (de 7 a 9 años)

Aquí los niños ya van siendo más dueños de sí mismos, de sus emociones y de su cuerpo. Por tanto, estas técnicas de relajación para niños más mayores van tornándose más complejos. Ya podemos explicarle por qué realizamos estos ejercicios (para calmar su enfado, su ansiedad), así como explicarles en un lenguaje adecuado lo que creamos necesario o ponerle ejemplos de situaciones en las que nosotros hemos pasado por lo mismo.

- **Pintar mandalas.** Colorear mandalas tiene muchos beneficios. Entre ellos, promueve la paciencia, desarrolla la concentración y propicia un momento tranquilo, ya que es un trabajo delicado.
- **El robot y el muñeco de trapo.** En este ejercicio damos la instrucción de que imaginen que el robot está fabricado con metal y es rígido, mientras que un muñeco de trapo es blando y flexible. Después, le decimos que debe hacer de robot de forma que sus músculos se tensen, para después imitar a un muñeco de trapo y dejar que todas sus extremidades se relajen.

En esta etapa podemos ir dejando los cuentos para centrarnos en instrucciones más estructuradas. Podemos empezar a utilizar la relajación progresiva, la pasiva, la autógena o una combinación de ellas. La idea es seguir trabajando la diferenciación entre tensar y relajar de los diferentes grupos musculares, el control de la respiración, y las sensaciones de calor, pesadez, etc. Podemos hacerlo en la cama por la noche o también utilizando un sofá, un asiento cómodo, etc. Eso sí, lo importante es hacerlo en momentos del día tranquilos y de calma.

El niño debe interiorizar que cuando está nervioso, cuando tiene miedo o simplemente está enojado, parte de sus músculos están tensos y todo él está activado. Reconocer estas sensaciones es el primer paso para poner en marcha las estrategias trabajadas de relajación y tratar de tomar él mismo el control de la situación.

En esta etapa la visualización de colores o situaciones suele funcionar bastante bien. Así que podemos darle instrucciones para que cuando tome aire pausadamente lo convierta en su color preferido y de esta forma llene todo su cuerpo de tranquilidad y bienestar. Debe notar cómo entra por la nariz baja por la garganta y llena los pulmones al tiempo que una agradable sensación de calor inunda su cuerpo.

Debemos también trabajar en el sentido de que el niño practique por él mismo la relajación en los momentos en los que esté especialmente nervioso a lo largo del día. Para ello, primero deberá identificar sus emociones y tensión para aplicar la respiración tranquila y la visualización de su color o imagen preferida. Normalmente, estas rutinas pueden costar algún tiempo o pueden parecer irrelevantes para el niño, pero con la supervisión y el trabajo constante se producen mejoras significativas.

Otros recursos interesantes, según características del menor, es efectuar algún ejercicio de relajación más físico a través de los cepillos con ruedas, varillas y otros elementos que permiten a los padres dar masajes en la cabeza, espalda, etc.. Este tipo de relajación.

es muy adecuado en niños muy nerviosos y como preámbulo de la relajación más formal por la noche antes de acostarse.

- **Relajación muscular progresiva de Jacobson:** a partir de los 9 años, e incluso antes, podemos empezar a utilizar esta técnica. Enseñarle al niño a practicarla de forma constante es lo que hará que sea de lo más efectiva. Al final de la capacitación haremos el ejercicio práctico para que puedan visualizar cómo se realiza.

Lo primero, pedimos al niño que se sienta en una posición cómoda y que extienda las manos sobre las rodillas. Al inicio, haremos un entrenamiento dándole la instrucción de cada parte del cuerpo.

1. Debe cerrar los puños de las manos muy muy fuerte hasta sentir tensión.
2. Después mantenerla durante 10 segundos, y relajar suavemente.
3. Hombros: se encogen hasta las orejas, se mantiene la tensión durante 10 segundos, y se va liberando poco a poco...
4. Cuello: se lleva al mentón del pecho y después se relaja.
5. Boca: se abre la boca, se extiende la lengua, y relajamos.
6. Respiración: inspirar profundamente durante unos segundos, y después expirar muy despacio.
7. Espalda: se inclina la espalda hacia adelante, se mantiene la posición y se recupera.
8. Pies: se estiran los dedos como si quisiéramos ponernos de puntillas, aguantamos y recuperamos la posición.

Preadolescencia (10 a 12 años)

A estas edades, las técnicas de relajación preferidas por los niños ya están muy bien definidas si se han trabajado con anterioridad y son las de su preferencia. En el caso de empezarlas a trabajar ahora, es necesario probar un poco con todas ellas para averiguar la que se adapta mejor al niño. El orden puede ser: Progresiva, autógena, pasiva y respuesta relajación. Puede utilizarse también una mezcla de ellas.

Ahora el objetivo debe ser que el niño sea capaz de aplicar en su vida cotidiana los recursos que le hemos ido enseñando. Debe ser él mismo que delante de situaciones de conflicto o estrés genere respuestas de relajación. Si se han trabajado correctamente, estas estrategias se van interiorizando y se convierten en procesos casi automáticos.

Adolescencia (13 a 17 años)

Al llegar esta etapa, el joven ya debería tener adquiridos los recursos necesarios para manejar la relajación. En caso de no haberse iniciado en su práctica puede ser ahora el momento. Como en la etapa anterior, deberemos efectuar una pequeña prueba con las diferentes técnicas para encontrar la que mejor se ajuste a sus características [progresiva, autógena, pasiva y respuesta relajación]. Es importante que el joven tome parte más activa y que sea capaz de practicar él solo experimentando cuál de ellas le resulta más cómoda y eficaz. Igualmente, debe aprovechar cualquier situación cotidiana para practicar los recursos de afrontamiento.

Algunas técnicas mencionadas:

La relajación pasiva

Esta técnica se diferencia de la progresiva [la de Jacobson], en que no utiliza ejercicios de tensión. Puede resultar indicada cuando los sujetos presentan dificultades o incapacidad orgánica para tensar los músculos o relajarlos una vez tensados.

También, hay que destacar que aparte de las frases de la relajación pasiva se introducen frases típicas de la relajación autógena.

Forma de aplicación:

Como en cualquier otro tipo de relajación, deberemos encontrar el sitio [sillón, sofá, cama, etc.] adecuado y el momento oportuno del día.

Las instrucciones serían algo parecido a:

Estás tranquilamente sentado [o tumbado] con los ojos cerrados, todo tu cuerpo se adapta perfectamente al sillón [u otro] de modo que no hay necesidad de tensar ningún músculo [pausa].

Ahora, concéntrate en tu mano derecha, deja que desaparezca cualquier tipo de tensión.... Nota de qué forma estos músculos se van volviendo cada vez más relajados, más tranquilos, más calmados...

Ahora focaliza la atención más arriba, en tu antebrazo derecho; nota la manera en que desaparece cualquier tensión; deja que se relajen más y más...

Mientras que continúas con todo tu brazo, antebrazo, y mano derecha relajados, concéntrate ahora en tu mano izquierda....

El proceso va continuando siguiendo todos los grupos musculares como se hacía en la relajación progresiva, pero cada vez que termina de relajar uno, vuelve a mencionar los anteriores, por ejemplo: La relajación se extiende ahora por tus brazos... toda tu cara...tu cuerpo...y baja por los hombros...

Es en este punto es donde los autores [Schwartz y Haynes, 1974], proponen la inclusión de instrucciones autógenas para consolidar el proceso de relajación: *Estás muy relajado, sientes que tus músculos se han vuelto pesados y notas un agradable calor en ellos... Siente lo agradable que es ese calor y la forma en que tus músculos se relajan todavía más...*

Al final la técnica finaliza con instrucciones para relajar todo el cuerpo y además se incluye el control sobre la respiración:

Nota todo tu cuerpo relajado, muy, muy tranquilo. Deja tus pies...tus piernas...tu estomago...tu pecho...tu espalda...tus hombros...tus brazos...tu cuello... tu cara... muy, muy relajados. Deja que tu respiración lleve su propio ritmo monótono, tranquilo. Déjate llevar por este estado de tranquilidad... Todas las partes de tu cuerpo están muy relajadas, muy cálidas, muy pesadas...

Finalmente, comentar que el tono de voz suele ser más lento y pausado que el de la relajación progresiva, pero sin llegar a a adquirir tonos hipnóticos.

Si aplicamos esta técnica a niños o personas con dificultades debemos evitar pasar de un grupo muscular a otro si no se consigue un mínimo de relajación en el grupo previo. Recordar que hay que adaptarse a la edad y características de cada persona.



Relajación autógena

Esta técnica fue estructurada inicialmente por Schultz [1932]. Consiste, básicamente, en una serie de frases elaboradas con el fin de inducir en el sujeto estados de relajación a través de autosugestiones sobre:

- 1-Sensaciones de pesadez y calor en sus extremidades.
- 2-Regulación de los latidos de su corazón.
- 3-Sensaciones de tranquilidad y confianza en sí mismo.
- 4-Concentración pasiva en su respiración.

Al igual que sucede con las otras técnicas, se espera que tras el entrenamiento supervisado por el terapeuta o persona que lo aplique, el propio sujeto vaya practicando por él mismo hasta conseguir relajarse de forma automática.

Forma de aplicación:

Las instrucciones a nivel orientativo serían las siguientes, una vez que la persona esté situada en posición cómoda:

La sesión comienza con el sujeto cómodamente instalado en el sofá, sillón u otro y con los ojos cerrados.

Las primeras frases son para que tome conciencia de cómo siente su cuerpo en el sillón... *Nota la forma en que todo tu cuerpo se adapta al sillón... nota los puntos de contacto entre tu cuerpo y el sillón, los puntos de contacto de la cabeza, la espalda, los brazos y las piernas... Tu cuerpo se adapta totalmente y esto te crea una agradable sensación de reposo...*

Hay que dejar unas breves pausas en silencio de unos 10 segundos entre instrucciones. Seguidamente podemos introducir ejercicios de respiración:

Ahora, quiero que te concentres en tu respiración, a medida que inspiras tu abdomen se eleva, y cuando espiras, el abdomen baja suavemente...

Ahora, concéntrate en tu mano y brazo derecho y comienza a decirte interiormente: Siento mi mano derecha pesada [se repite tres veces], siento una agradable sensación de calor que recorre mi mano y brazo derecho [dejar un tiempo para que el sujeto trate de sentir estas sensaciones].

Luego seguimos: *Visualiza tu mano y brazo derecho en un sitio cálido, dándoles el sol, nota esa agradable sensación... Imagínate que estas tumbado sobre la arena caliente, en la playa [u otro], siente que tu brazo toca la arena cálida.*

Repite tú mismo interiormente: *Mi mano y brazo derecho se vuelven muy cálidos y pesados [dejar un tiempo] y seguimos: una agradable sensación los invade y los notas cada vez más relajados. Respira profunda y lentamente, tus brazos están ya relajados.*

Este tipo de instrucciones se van dando sucesivamente para la mano y brazo izquierdo, pie y pierna derecha e izquierda, volviendo después sobre todas las extremidades antes de pasar al abdomen.

Mis manos y brazos están cálidos y pesados [15 segundos repitiéndolo]. Mis pies y piernas están cálidas y pesadas [15 segundos repitiéndolo]. Mi abdomen está ahora también cálido y puedo notar una agradable sensación de tranquilidad por todo mi cuerpo.

Aquí, según como vaya la sesión, podemos volver a trabajar la respiración: Mi respiración es lenta y regular. Mi corazón late calmada y relajadamente... Mi mente está tranquila...

En este punto es muy probable que el sujeto se halle totalmente relajado y, a partir de aquí, podamos introducir instrucciones más concretas dependiendo de lo que queramos trabajar. Por ejemplo, el sujeto deberá repetir interiormente 3 veces: *Me siento seguro y capaz de vencer mis problemas; Cada vez que espiro relajadamente mis preocupaciones se alejan...; Soy capaz de controlar mi mente y mi cuerpo...; Ahora soy más capaz de mantenerme más relajado a lo largo del día.*

Dado que el sujeto puede llegar a un estado de relajación profundo, resulta imprescindible terminar la sesión con instrucciones para que paulatinamente vaya recuperando el estado de activación normal pero todavía manteniendo los ojos cerrados. Para ello, podemos irle dando instrucciones del tipo: *Gradualmente voy volviendo a mi estado normal siendo consciente de los sonidos externos...; Voy sintiendo mi cuerpo sobre el sillón (u otro); Cuando lo desees, puedes empezar a mover tus dedos y poco a poco abriendo los ojos...*

Recordar que las instrucciones deben primero ser dadas por el instructor, pero después el sujeto debe ir aprendiéndolas para autoaplicárselas. Por eso se han utilizado frases en primera o tercera persona.

Esta técnica, como se ha explicado, es la que introduce más elementos de autosugestión. No se pretende llegar a ningún estado hipnótico sino a un nivel de relajación suficiente para que el sujeto aprenda a interiorizar y automatizar estrategias de afrontamiento delante situaciones que le preocupan o cursan con reacciones emocionales desmesuradas (agresividad, etc.).



Respuesta de relajación

Este método fue desarrollado por Benson (1975) a partir de una adaptación de las técnicas de meditación tradicionales. En ellas se utiliza un “mantra” o palabra secreta susurrada al iniciado para producir estados de meditación profunda.

Según este autor, cualquier palabra puede causar los mismos cambios fisiológicos que el “mantra”. Los cambios fisiológicos más consistentemente encontrados son: decrementos en el consumo de oxígeno, eliminación dióxido de carbono y en la tasa respiratoria.

Forma de aplicación:

La sesión comienza con instrucciones de relajación general del cuerpo para luego centrarse en el control de la respiración a partir de la repetición de una palabra clave:

Siéntate en una posición cómoda; Cierra tus ojos; Relaja profundamente todos tus músculos, empezando por tus pies y subiendo hasta tu cara; Respira a través de la nariz siendo consciente de tu espiración...

A medida que expulses el aire di la palabra “uno” para ti mismo [puede utilizarse cualquier otra palabra: relax, paz, amor]. Inspira [tomar aire]... Expira al tiempo que repites “uno” [se continua por un período de 5 a 15 minutos según características del sujeto].

Se incluyen instrucciones del tipo: *Puedes abrir los ojos para ver la hora, pero procura hacerlo poco y no utilices el despertador...*

También hay que introducir instrucciones para que el sujeto aprenda a salir del estado de relajación después de la sesión: *Cuando termines, siéntate durante varios minutos, primero con los ojos cerrados, y luego, con ellos abiertos. No te levantes hasta que pasen algunos minutos; No te preocupes si no te relajas completamente al principio. Deja que la relajación ocurra a su propio ritmo, no la fuerces. Practica una o dos veces al día. Con la práctica la respiración ocurrirá sin ningún esfuerzo...*

En definitiva, lo característico de esta técnica es centrarse en la repetición de una palabra como forma de ayudarnos a respirar más lenta y profundamente y así conseguir el estado de relajación.

Aplicaciones:

Tradicionalmente, estas técnicas de relajación se han utilizado para tratar las actividades rutinarias que el sujeto está llevando a cabo con más tensión de la necesaria para su correcta realización, y que le está provocando un elevado estado de activación o ansiedad generalizada. También para aquellas situaciones específicas ante las que experimenta ansiedad o estrés.

En adultos, hay evidencia científica de su utilidad en problemas psicosomáticos como el insomnio, el asma, la hipertensión y, también en las cefaleas, entre otros. En niños pueden suponer una ayuda importante en el tratamiento de fobias, miedos, problemas de sueño, hiperactividad, déficit de atención e impulsividad.

No obstante, lo más importante, es que los niños pueden aprender estrategias aplicadas a las que pueden recurrir cuando haga falta. Hemos comentado que uno de los objetivos fundamentales es que sean los propios sujetos los que aprendan a manejarse en estas técnicas llegando a ser procesos automáticos. De esta forma y con el entrenamiento adecuado, un niño puede, por ejemplo, reproducirse una palabra mentalmente asociada a la relajación practicada [tranquilo, contrólate, etc.] en momentos en los que identifica una situación de riesgo y así evitar daños mayores.

En definitiva, la relajación aplicada a niños presenta numerables beneficios. Entre ellos cabe destacar una mejora en el autocontrol, suavizando los episodios disruptivos o impulsivos, un aumento de la seguridad en sí mismos con una mayor capacidad de afrontar miedos y temores, así como una disminución de la ansiedad anticipatoria delante de sucesos que cursan con gran ansiedad. No en vano, la relajación forma parte fundamental de la técnica que denominamos desensibilización sistemática y que se aplica para el tratamiento de fobias.

Finalmente, señalar la importancia de que aprenda las técnicas, comprenda bien no sólo lo que va a hacer y cómo, sino también para qué. Recordar siempre que es necesario adecuar la técnica al paciente y no al revés. Esto es especialmente válido en el caso de niños.

La mejor técnica de relajación es la que así lo sea para cada persona.



MÓDULO III

Fundamentos del *mindfulness* en niños

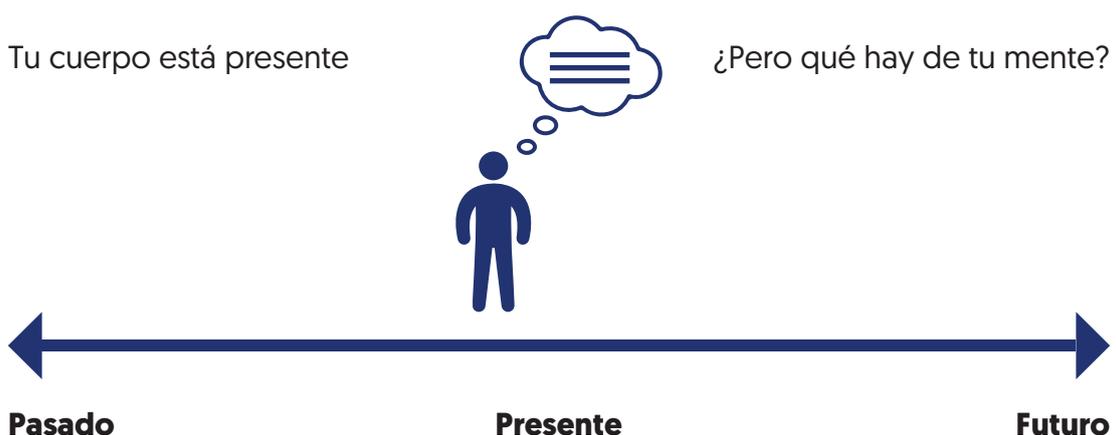
3.1. Conceptos básicos de *Mindfulness*

El *Mindfulness* puede considerarse una filosofía de vida que incluye la práctica de la meditación. Junto con varias técnicas de relajación, su apogeo es reciente. A pesar de que muchas personas dicen que realizan meditación, es en ocasiones un concepto equívoco, por tanto, antes de hablar del *Mindfulness* debemos aclarar qué es la meditación.

La meditación es una actividad intelectual en la que se busca lograr un estado de atención centralizada en un pensamiento o sentimiento (felicidad, tranquilidad, armonía), un objeto (una piedra), la concentración propiamente dicha, o algún elemento de la percepción (los latidos del corazón, la respiración, el calor corporal...). Este estado se recrea en el momento presente y pretende liberar la mente de pensamientos nocivos.

El término *Mindfulness* se traduce comúnmente al español como "**atención plena**". Esta traducción refleja la esencia de la práctica, que se centra en prestar atención consciente y deliberada al momento presente, sin juzgar. El concepto de "atención plena" sugiere la idea de **dirigir la atención de manera completa y consciente a la experiencia presente, en lugar de estar distraído por pensamientos, preocupaciones o distracciones.**

El *Mindfulness* proviene de las enseñanzas budistas y ha sido adaptado y popularizado en contextos no religiosos como una práctica de atención consciente en la psicología y la medicina. La atención plena implica observar y aceptar los pensamientos y sentimientos sin aferrarse a ellos ni juzgarlos. En lugar de vivir en el pasado o preocuparse por el futuro, el enfoque está en experimentar y vivir plenamente el presente.



3.1.1. *Mindfulness* en occidente

Durante los últimos 30 años, la práctica de *Mindfulness* o atención plena está integrándose a la medicina y psicología de occidente. Es aplicada, estudiada científicamente y, por ello, reconocida como una manera efectiva de reducir el estrés, aumentar la autoconciencia, reducir los síntomas físicos y psicológicos asociados al estrés y mejorar el bienestar general.

Mindfulness o atención plena significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación. Jon Kabat-Zinn, conocido referente mundial de *Mindfulness* por haber introducido esta práctica dentro del modelo médico de occidente hace más de 30 años, fundó la Clínica de Reducción de Estrés en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts. Allí, introdujo a los pacientes a la práctica de *Mindfulness* para el tratamiento de problemas físicos, y psicológicos, dolor crónico, y otros síntomas asociados al estrés.

Jon Kabat-Zinn define *Mindfulness* como:

Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar.

Este tipo de atención nos permite aprender a relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, aquí y ahora, en el momento presente. Es una forma de tomar conciencia de nuestra realidad, dándonos la oportunidad de trabajar conscientemente con nuestro estrés, dolor, enfermedad, pérdida o con los desafíos de nuestra vida. En contraposición, una vida en la que no ponemos atención, en la que nos encontramos más preocupados por lo que ocurrió o por lo que aún no ha ocurrido, nos conduce al descuido, el olvido y al aislamiento, reaccionando de manera automática y desadaptativa.

La atención plena nos ayuda a recuperar nuestro equilibrio interno, atendiendo de forma integral a los aspectos de la persona; cuerpo, mente y espíritu. Practicando la atención plena desarrollamos una mayor capacidad de discernimiento y de compasión. La práctica de esta atención abre la puerta hacia nuevas posibilidades, nos trae al aquí y al ahora, nos invita a vivir una vida de manera plena y en el presente.

3.1.2. *Mindfulness* y Neurociencias

La neurociencia ha demostrado que nuestro cerebro posee neuroplasticidad. Esto significa que tiene la capacidad de cambiar su estructura y su funcionamiento.

Algunos métodos de estudio del cerebro, tales como neuroimágenes, valoraciones neuropsicológicas o registros de encefalogramas, posibilitan ver lo que le sucede al cerebro cuando se practica la atención plena.

El entrenamiento en *Mindfulness* genera un cambio en el estado mental de las personas.

Tras una práctica de 27 minutos por día se ha observado:

- Diversas áreas del cerebro se activan, por ejemplo, la ínsula. Esta estructura es la encargada de ayudar al ser humano a percibir el estado interno del cuerpo.
- Se activa el lóbulo frontal, que genera beneficios en la atención y el aprendizaje.
- Fortalecimiento y activación del córtex del cíngulo interior, área encargada de integrar emoción y pensamiento enfocado.
- Aumentan los niveles de serotonina, neurotransmisor que ayuda al individuo a estar de buen humor, dormir bien y tener buena digestión.

Practicar la atención plena también aumenta las emociones *positivas*. De esta manera, se mejoran los niveles asociados al estrés y la persona es menos reactiva a los problemas que le sobrevienen logrando dar respuestas más congruentes con sus emociones, necesidades y valores.

3.2 Adaptación de *Mindfulness* para niños

La importancia de la práctica de *Mindfulness* en la infancia radica en el reconocimiento de la innata curiosidad de los niños. Los más pequeños poseen una cualidad valiosa: su capacidad de estar completamente presentes en el momento. Son expertos en prestar atención a lo que les intriga, pero al igual que los adultos, pueden experimentar cansancio, distracciones y una inquietud natural. Además, en la era moderna, muchos niños se ven inmersos en una multitud de actividades y responsabilidades que parecen robarles su tiempo de ser simplemente niños.

En este contexto, el "botón de encendido" de su mente parece funcionar a toda velocidad, pero, ¿dónde está el botón de pausa? Es aquí donde el *Mindfulness* cobra un papel fundamental. La práctica en la infancia les proporciona a los niños una herramienta poderosa para encontrar momentos de calma y equilibrio en medio del ajetreo de la vida diaria. Les ayuda a desarrollar una mayor conciencia de sí mismos y de su entorno, permitiéndoles apreciar plenamente cada experiencia sin sentirse abrumados por la agitación del mundo moderno.

El *Mindfulness* se revela como una herramienta extraordinariamente valiosa cuando se trata de fomentar la regulación emocional en los niños. A través de la práctica de la atención y la presencia consciente, adquieren una habilidad esencial: la capacidad de hacer una pausa en su ajetreada rutina para conectarse con sus propias necesidades en ese preciso instante. Esta habilidad les permite desconectar el "piloto automático", al que a menudo estamos sometidos y sintonizar con la experiencia presente.

En el proceso, los niños comienzan a explorar y comprender su propio mundo interior de una manera profunda y significativa. Se vuelven conscientes de sus emociones, pensamientos y sensaciones, lo que les proporciona una base sólida para comprender el mundo interior de los demás. Esta empatía y comprensión son fundamentales para establecer relaciones significativas y saludables con amigos, familiares y compañeros.

La infancia es una etapa formativa, y el aprendizaje de cualidades y habilidades como la atención plena, la paciencia, la confianza y la aceptación tiene un profundo impacto en el desarrollo de los niños. Estas cualidades no solo los benefician en su propio crecimiento personal, sino que también tienen el potencial de ser transmitidas a su entorno, creando así un círculo virtuoso de atención consciente. Al aprender a prestar atención a sus propias emociones y necesidades, los niños están mejor preparados para reconocer y responder a las de los demás, fortaleciendo así sus relaciones interpersonales.

Así, este proceso de "aprender a sentir ahora para poder regular" es esencial. No podemos esperar que los niños regulen sus emociones de manera efectiva si no comprenden plenamente lo que están experimentando en el momento. El *Mindfulness* les brinda las herramientas para explorar y comprender su mundo interior, lo que a su vez les permite regular sus emociones de manera más efectiva.

En resumen, no solo proporciona herramientas para el autocuidado emocional, sino que también sienta las bases para la construcción de relaciones sólidas y una mayor conexión con el presente. Se presenta como una herramienta valiosa para capacitar a los niños en la cultivación de la conciencia del momento presente, la regulación de sus emociones y el desarrollo de habilidades que promueven su bienestar emocional y mental.



Con esto, el *Mindfulness* para niños es una adaptación de las prácticas diseñada específicamente para facilitar su comprensión y participación. A través de actividades y ejercicios cuidadosamente diseñados, esta práctica ayuda a los niños a sumergirse en el momento presente, fomentando la atención plena y la calma interior. Les enseña a prestar atención a sus pensamientos, emociones y sensaciones físicas sin juzgar, nutriendo así una actitud de aceptación y compasión, tanto hacia sí mismos como hacia los demás.

3.2.1. Claves del *Mindfulness* en niños

3.2.1.1. Respiración consciente

La práctica de la respiración consciente se erige como uno de los fundamentos del *Mindfulness* para niños. En esta disciplina, se les instruye en la importancia de prestar atención a su propia respiración, a observar cómo el aire entra y sale de su cuerpo, lo que contribuye de manera significativa a su enfoque y calma interior. La respiración consciente les otorga a los niños una herramienta simple pero eficaz para gestionar el estrés, la ansiedad y las emociones desafiantes, capacitándolos para navegar por las complejidades de sus mundos emocionales con mayor destreza.

Explorando los sentidos

Invitar a los niños a explorar sus sentidos, como la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto, les brinda la oportunidad de establecer una conexión plena con su entorno. A través de actividades como la observación de objetos, la escucha atenta de sonidos, la apreciación de aromas, o la exploración consciente de sabores, los niños desarrollan la habilidad de estar completamente presentes en el momento y cultivan la capacidad de valorar las pequeñas maravillas de la vida.

Relajación

Las prácticas de relajación y conexión con el cuerpo desempeñan un papel fundamental en el *Mindfulness* para niños. Así, por medio de ejercicios como la relajación muscular progresiva, estiramientos suaves, movimientos conscientes y juegos centrados en la atención al cuerpo, pueden explorar y desarrollar una conexión más profunda con su propio ser. Estas prácticas les ayudan a sintonizar con su cuerpo, liberar tensiones acumuladas y fomentar una mayor conciencia de las sensaciones físicas que experimentan.

Visualización y meditación guiadas

Las visualizaciones y meditaciones guiadas representan herramientas poderosas para promover la calma y la concentración. Estas prácticas les invitan a adentrarse en la imaginación, a explorar lugares pacíficos en su mente, a visualizar imágenes positivas y a seguir meditaciones cuidadosamente guiadas. Al fin y al cabo, experiencias que les ayudan a cultivar habilidades de atención plena y a gestionar sus emociones de manera saludable, equipándolos con valiosas herramientas para navegar por los desafíos de la vida con serenidad y resiliencia.

Integración en la vida cotidiana

El *Mindfulness* trasciende las prácticas formales, extendiéndose a la vida diaria de los niños. Se les instruye en la aplicación de la atención plena en actividades cotidianas como comer, caminar, jugar o relacionarse con otros, promoviendo así la presencia consciente en todos los aspectos de sus vidas.

La enseñanza de prácticas de *Mindfulness* les otorga herramientas invaluable para la gestión del estrés, la regulación de sus emociones y el desarrollo de una mayor conciencia del momento presente. Estas prácticas les brindan la capacidad de cultivar el bienestar emocional, la calma interior y la compasión hacia sí mismos y hacia los demás. Así pues, la integración del *Mindfulness* en la vida cotidiana de los niños les dota de habilidades que les serán beneficiosas a lo largo de toda su vida.

3.3. Beneficios del *Mindfulness* en el desarrollo infantil

Ayuda a disfrutar el presente y enfocar su atención en las cosas que hacen aquí y ahora. A jugar cuando hay que jugar, a estarse quieto cuando es preciso y a descansar cuando es la hora de hacerlo. Esto que parece obvio no lo es en un mundo que anda a toda velocidad. En este sentido, la práctica de la atención plena tiene muchos beneficios:

- Les permite entrenar la habilidad de atender al presente, con una actitud amable y sin juicios: Implica desarrollar la capacidad de dirigir la atención hacia el momento presente, observando conscientemente lo que está sucediendo sin juzgarlo. Esto fomenta la aceptación y la comprensión de la realidad tal como es, sin prejuicios negativos.
- Mediante su práctica diaria, desarrollan y entrenan la capacidad para centrarse y concentrarse: La práctica regular del *Mindfulness* fortalece la habilidad de concentrarse en una tarea específica o en la experiencia presente, mejorando así la atención y la concentración.
- Desarrollan la habilidad para regular sus emociones, fomentando estados de calma: La atención plena permite reconocer y gestionar las emociones de manera más efectiva, promoviendo la calma y reduciendo reacciones impulsivas ante situaciones estresantes.
- Experimentan una reducción del estrés y la ansiedad: La práctica del *Mindfulness* ha demostrado ser efectiva para reducir los niveles de estrés y ansiedad, proporcionando herramientas para afrontar situaciones desafiantes de manera más tranquila.

- Mejoran en su autocontrol, regulación y capacidad para reflexionar, disminuyendo sus impulsos: El *Mindfulness* ayuda a los individuos, en este caso, a los niños, a desarrollar un mayor autocontrol, regulación emocional y capacidad para reflexionar antes de actuar, disminuyendo reacciones impulsivas.
- Son más conscientes de sí mismos: de su cuerpo, de sus emociones, pensamientos y conducta: La práctica de la atención plena aumenta la conciencia y la conexión con la experiencia interna, permitiendo a los niños comprender mejor sus propias emociones, pensamientos y comportamientos.
- Aumentan la escucha activa y presente entre ellos: El *Mindfulness* promueve la atención plena en las interacciones sociales, mejorando la capacidad de escucha activa y fomentando una comunicación más efectiva entre los niños.
- Aumenta la empatía y mejora sus relaciones tanto consigo mismos, como con su entorno.
- La atención plena favorece el desarrollo de la empatía, la comprensión y el respeto hacia uno mismo y hacia los demás, mejorando así las relaciones interpersonales.
- Aumenta su conciencia del cuerpo, por lo que permite desarrollar habilidades de cuidado para la salud: La atención plena incluye la conciencia del cuerpo, lo que contribuye al desarrollo de hábitos saludables y a la promoción del autocuidado.
- Disminuye la identificación con sus pensamientos o circunstancias, por lo que también disminuye el juicio y las críticas hacia ellos y hacia los demás: Al practicar *Mindfulness*, los niños aprenden a observar sus pensamientos de manera objetiva, disminuyendo la identificación excesiva con ellos y reduciendo el juicio hacia sí mismos y hacia los demás.
- Obtienen mayor equilibrio emocional y psicológico: La práctica constante del *Mindfulness* contribuye al equilibrio emocional y psicológico, permitiendo a los niños enfrentar los desafíos de manera más serena y resiliente.
- Resultados reforzados por la práctica diaria en casa, serán la mejor base para seguir construyendo cada día una interioridad fuerte, segura, llena de recursos y habilidades de afrontamiento. Una mente *fuerte y resiliente* que, si la cargamos de valores hará, sin duda, de los más pequeños unos adultos felices: La consistencia en la práctica diaria del *Mindfulness*, especialmente cuando se refuerza en el hogar, establece una base sólida para el desarrollo personal de los niños. Esto incluye fortalecer su interioridad, su seguridad, sus recursos emocionales y habilidades para enfrentar los desafíos, contribuyendo a su bienestar emocional y psicológico a lo largo de la vida.

3.4. ¿A partir de qué edad se puede empezar a practicar?

No existe una edad específica para comenzar a introducir este saludable hábito en los niños. Pero, generalmente, la edad de inicio suele ser a partir de los 3 años y de ahí en adelante. El niño aprende a darse cuenta y ser consciente de lo que ocurre dentro de él. También a su alrededor. A partir de los 3 años son capaces de centrar su atención en la respiración, aunque sean unos cuantos segundos.

Aunque no lo entiendan del todo, se les ofrecen las bases para empezar a familiarizarse con la atención plena. De esta forma, cuando cumplan 5 años ya puedan practicarlo debidamente con más técnicas y ejercicios.

3.5. ¿Cómo implementar ejercicios de *Mindfulness* para niños?

Estrategias útiles y divertidas para iniciarlos

Algo importante que debemos aclarar en primer lugar, es que el *Mindfulness* no se limita en exclusiva a enseñarles a meditar, a cómo relajarse o a respirar. Va muchísimo más allá. No podemos olvidar que el *Mindfulness* se relaciona con todos los aspectos de la vida diaria como la alimentación, la escuela, con el modo de relacionarnos, de hacer deporte, etc.

Veamos, por tanto, qué estrategias podemos desarrollar para conseguir que esta filosofía se integre en su forma de vida. Los requisitos son dos: que sea sencilla y divertida. Estas serían algunas de las estrategias que podríamos utilizar con los niños.

3.5.1. ¿Cómo integrarlo en su día a día?

- Para trabajar con niños has de adecuar el lenguaje, hacerlo sencillo y ajustar tus expectativas a su edad.
- Ayudará mucho que los adultos les sirvamos de ejemplo y que practiquemos junto a ellos los ejercicios.
- Es importante ser constantes, perseverantes y que no abandonemos, ni tiremos la toalla a la primera de cambio. Poco a poco, con la práctica, podemos conseguir que se cree una rutina y un hábito en el pequeño. Aquí, tu paciencia será fundamental.

- Intenta amenizar los tiempos, que los niños disfruten y lo tomen como un momento de juego y no como una obligación y algo aburrido.
- Siempre que puedas incluye música, sonidos... A esta edad les ayuda mucho.

El logro está en adaptar estos ejercicios en su rutina diaria de forma que no se convierta en una carga o una obligación para ellos. Cada niño debe encontrar los ejercicios o actividades de *Mindfulness* que les hagan sentir bien y les ayuden a calmarse y a buscar su equilibrio.

No existe una manera correcta de practicarlo, debemos soltar las expectativas y dejar que los niños disfruten jugando y explorando. Podemos empezar con 5 minutos al día practicando *Mindfulness* en familia o en el colegio, adaptándonos a las capacidades y edades de los niños. Además, como vimos, se puede practicar en todo momento y en cualquier lugar, por este motivo no es complicado integrarlo en la vida de los más pequeños de forma natural.

Podemos empezar a incorporarlo en ciertos momentos del día como:

- 1. Alimentación consciente o *Mindful Eating*:** Es una forma de alimentarse conectándose con los 5 sentidos. Por ejemplo, al morder un pedazo de manzana, nos conectamos con su sabor, con la textura, observamos su color, notamos las sensaciones y pensamientos que aparecen en ese momento.
- 2. *Mindfulness* al bañarnos:** Disfrutar de la ducha sintiendo cómo cae el agua sobre el cuerpo, escuchar el sonido del agua, oler el jabón y enjabonarse lentamente con él, observar la espuma en la piel y notar cómo se limpia con el agua. Cuando el agua nos limpia podemos imaginar que se lleva los pensamientos *negativos*, los miedos o lo que nos incomode, arrastrándolos haciendo que desaparezcan.
- 3. Dormir en calma:** Antes de dormir, le pedimos al niño que agradezca por algo que vivió ese día. Mamá o papá pueden empezar. Puede ser algo sencillo: 'Gracias por la familia', 'gracias por el sol', 'gracias por mis ojos' o puede ser que quieran agradecer por una situación en especial... Ya acostados, le **pedimos que cierre sus ojos y que se duerma pensando en algo bonito.**

Otras recomendaciones lúdicas pueden ser:

4. Soy Superman o Wonder Woman

- Empezaremos indicándoles a los niños que deben adoptar una postura de "poder", como si fuera superhéroes: de pié, con la espalda recta, brazos en jarras y, lo más importante, con los ojos cerrados.
- Se van a convertir en superhéroes capaces de desarrollar sus sentidos al máximo.

- En riguroso silencio van a escuchar todo sonido que les envuelve durante 5 minutos. Es bueno que estén atentos y relajados para abrir sus radares a cualquier sonido, por pequeño que sea, pedimos que cierre sus ojos y que se duerma pensando en algo bonito.

5. En cualquier momento

Un ejercicio muy efectivo que podemos realizar a diario con ellos cuando, por ejemplo, los llevamos o traemos del colegio, paseamos de la mano o vamos de compras, es hacer el juego de “me doy cuenta de..., veo que..., descubro que...”.

Se trata solo de **animarles a que sean receptivos a todo lo que les envuelve y a todo lo que acontece por pequeño que sea, por insignificante que parezca**. “Me doy cuenta de que el señor que ha pasado parece triste”, “me doy cuenta de que a lo lejos se escucha a la cría de un pájaro llamando a su madre desde el nido”, “me doy cuenta de que una nube ha ocultado el sol...”

6. Mi muñeco y yo respiramos juntos

Cuando nos referimos a niños pequeños, desde los 3 años en adelante, es muy habitual que estén continuamente pegados a su muñeco, muñeca o peluche preferido, ese que adoran, que es su mejor amigo y compañero de aventuras, con el que es probable que duerman a diario y que sus padres saben perfectamente que si se extraviase, provocaría un drama. Pues bien, nada mejor que utilizar ese muñeco para que los niños aprendan a respirar de manera correcta, según se requiere para el *Mindfulness*.

Para hacerlo, le diremos al niño que se tumbe boca arriba y que coloque sobre su abdomen su muñeco preferido. Después, tendremos que explicarle que respire, ¿cómo? cogiendo el aire por la nariz contando hasta 4, y observando muy, muy atento que su abdomen se mueve, asciende, sube y por supuesto que su muñeco también lo hace. Tras aguantar 3 segundos conteniendo el aire, después lo expulsará por la boca y, de nuevo, ha de observar y sentir que su muñeco se mueve, en esta ocasión, hundiéndose hacia abajo.

7. Ejercicios con los dedos de las manos

Durante 1 minuto, el pequeño tiene que ir tocándose la punta de la nariz con los dedos de las manos de forma alterna. Primero, los de la mano izquierda, y luego, los de la derecha, así sucesivamente. A continuación, tendrán que tocarse con los dedos las partes del cuerpo que le vayamos indicando, convirtiéndose así en una actividad que también sirve para descubrir el cuerpo humano en edades de 3 a 4 años. Para finalizar, el adulto puede ponerse delante del niño para que vaya imitando sus gestos.

8. Leer un cuento en voz alta

Tanto si el niño ya sabe leer como si es el adulto quien se encarga de la lectura, leer cuentos en voz alta sirve para cumplir con los principios básicos del *Mindfulness*, ya que además de practicar una atención plena permiten tomar conciencia sobre cómo los pensamientos condicionan la manera de actuar y de reaccionar. Esto se consigue gracias a la empatía que se crea con los personajes. En los cuentos personalizables todavía se hace más evidente, ya que el pequeño se convierte en protagonista de la historia y vive la aventura en primera persona.

9. Atención plena para la gratitud

Tanto hacia los demás como hacia sí mismo. Los ejercicios de gratitud fortalecerán su visión positiva de la existencia, su resiliencia y su autoestima. En definitiva, incrementarán su felicidad.

10. Cosas que me hacen bien

Proponerle al niño que piense tres situaciones por las que se siente agradecido ese día. Que pueda hacer un recorrido por su rutina y expresar en palabras, realizando un dibujo, mediante un sonido o como él prefiera, qué cosas lo gratifican.

11. Saltar sin parar

Esta forma de trabajar la gestión emocional en niños y que resulta muy fácil de poner en práctica, consiste en que el niño salte en el mismo sitio durante 1 minuto. Después, el niño parará, se pondrá la mano en el pecho para sentir los latidos del corazón y la respiración, y cerrará los ojos. Así, será capaz de sentir su respiración y los latidos acelerados, pudiendo ser consciente de **cómo cambia su cuerpo ante determinadas acciones.**

El *Mindfulness* propone observar el contenido mental para detectar cada pensamiento y sentimiento que nos afecta y generar una nueva relación con ellos. Un entrenamiento para sentir, más que pensar, a través de tres elementos:

- 1) Prestar atención,
- 2) Aquí y ahora y
- 3) Aceptar sin juzgar.

Constantemente, les decimos a los niños que **presten atención**, pero nunca les explicamos **cómo hacerlo**. A través de los ejercicios de *Mindfulness* les enseñamos cómo prestar atención en la escuela, en sus relaciones y en otros ámbitos.



MÓDULO IV

Relación entre regulación emocional
y *mindfulness* en niños

4.1. Interconexión entre la regulación emocional y el *Mindfulness*

La práctica del *Mindfulness* nos invita a aceptar las emociones, ya sean agradables o desagradables, permitiéndolas existir sin depender de nuestro deseo de experimentarlas. En este contexto, ayudamos al niño a expresar lo que siente en el momento presente, articulando sus sensaciones y emociones en palabras.

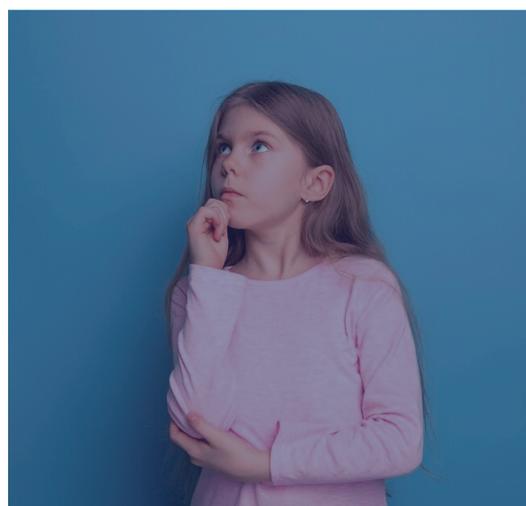
Es como traducir y dotar de un lenguaje a algo que, al principio, el niño puede no comprender completamente. De esta manera, validamos y respetamos lo que siente, incluso si la reacción nos parece exagerada. Los sentimientos nunca son negativos, simplemente son lo que experimentamos, pero las conductas que elegimos para expresarlos pueden ser adaptativas o perjudiciales.

Ofrecer apoyo, estar presente, aceptar y contener son acciones clave en este proceso. A veces, esto puede resultar desafiante para los adultos. Estar disponibles para los pequeños, acompañarlos y aceptar lo que sienten nos enfrenta a brindar lo que quizás no recibimos o no tenemos.

En el ajetreo de la vida actual, corriendo de un lado a otro para cumplir con nuestras responsabilidades personales y laborales, a menudo perdemos la conexión con nuestras acciones y emociones. Esto nos lleva a vivir en piloto automático, un término que hemos explorado en capítulos anteriores. El *Mindfulness* se presenta como un recurso valioso para aprender a estar presentes. Al estar atentos, podemos notar y gestionar nuestras emociones.

Solo al practicar e integrar el *Mindfulness* de manera concreta en la vida cotidiana, los adultos podemos introducirlo de forma efectiva a los niños. Como afirmó Albert Einstein, "Dar el ejemplo no es la principal manera de influir en los demás, es la única manera".

Desde esta perspectiva, el *Mindfulness* nos proporciona herramientas para relacionarnos con nuestros pensamientos y emociones, desarrollando habilidades para responder a las experiencias de la vida de manera adaptativa y con confianza en uno mismo. Nos enseña a no evadir, sino a notar las emociones, aceptar lo que experimentamos momento a momento y regular aquellas que necesitamos ajustar para adaptarnos mejor al entorno.



La regulación emocional y el *Mindfulness* están estrechamente interconectados en el desarrollo de los niños. A continuación, se destacan algunas formas en que estas dos áreas se vinculan:

- 1. Conciencia emocional:** El *Mindfulness* fomenta la conciencia emocional al enseñar a los niños a prestar atención a sus emociones sin juzgarlas. Al estar conscientes de sus estados emocionales, los niños pueden identificar y comprender mejor lo que están sintiendo, lo que constituye un paso fundamental para regular esas emociones.
- 2. Atención plena a las sensaciones físicas:** A menudo implica prestar atención a las sensaciones físicas, incluidas las asociadas con las emociones. Esta atención plena puede ayudar a los niños a reconocer las señales físicas que acompañan a diferentes estados emocionales, lo que facilita la regulación al intervenir antes de que las emociones se intensifiquen.
- 3. Reducción del estrés y la ansiedad:** La práctica regular ha demostrado reducir los niveles de estrés y ansiedad en los niños. Y es que, al aprender a enfocarse en el momento presente, los pequeños pueden disminuir la reactividad emocional ante situaciones estresantes, lo que contribuye directamente a la regulación emocional.
- 4. Desarrollo del autocontrol:** El *Mindfulness* fortalece la capacidad de autocontrol al enseñar a los niños a tomar conciencia de sus pensamientos y emociones antes de reaccionar. Lo que les brinda la oportunidad de elegir respuestas más reflexivas en lugar de actuar impulsivamente, esencial para la regulación emocional.
- 5. Empatía y relaciones interpersonales:** La atención plena también fomenta la empatía y la comprensión, tanto hacia uno mismo como hacia los demás. Al entender y regular sus propias emociones, los niños están mejor equipados para comprender y responder a las emociones de los demás, fortaleciendo así sus habilidades sociales y emocionales.
- 6. Enfoque en el momento presente:** Finalmente, el *Mindfulness* se centra en el presente, ayudando a los niños a liberarse de pensamientos preocupantes sobre el pasado o el futuro. Aspecto que contribuye a un estado emocional más equilibrado, ya que los niños pueden concentrarse en las circunstancias actuales y responder de manera adecuada.



4.2. ¿Cómo facilita el *Mindfulness* la regulación emocional?

Comprender, gestionar y canalizar nuestras emociones displacenteras es un proceso esencial para el desarrollo emocional saludable. A menudo, nos encontramos diciéndoles a los niños cosas como "no llores" o "no te enfades", generando así una tendencia a negar sus emociones. Este patrón de comportamiento los lleva gradualmente a desconectarse de sus sentimientos, percibiéndolos como positivos o negativos según la respuesta que reciben de su entorno.

Los niños, siendo seres emocionalmente intensos, tienen la capacidad única de transitar de una emoción a otra con facilidad. Es probable que hayas presenciado cómo dos niños pueden pasar de una acalorada discusión por un juguete a abrazarse y jugar juntos en cuestión de minutos, sin aparente residual emocional.

Y es que, los pequeños son maestros innatos de la atención plena, experimentando emociones como el miedo, la alegría, la frustración o la ira de manera profunda y auténtica. La respuesta más eficaz ante estas emociones es validarlas, ponerles nombre y estar presentes a su lado. Transmitirles comprensión respecto a su tristeza o enojo les permite aceptar y reconocer todas sus emociones sin juicios, cultivando una conexión consciente con el presente.

La tranquilidad mental es un componente crucial para la claridad de pensamiento. Cuando la mente se ve abrumada por pensamientos y emociones desordenados, pensar con claridad se convierte en una tarea ardua. En este contexto, el *Mindfulness* emerge como una herramienta valiosa que nos permite tomarnos el tiempo necesario para que los pensamientos y emociones se asienten, proporcionando una nueva perspectiva sobre las situaciones.

Además, facilita la toma de consciencia sobre la utilidad y el origen de nuestras emociones. Plantear preguntas reflexivas como "¿De dónde viene esa tristeza?" o "¿Cómo se siente tu cuerpo?" promueve la reflexión consciente sobre lo que se siente y cómo se experimenta cada emoción.

Ahora, es importante destacar que el *Mindfulness* no se limita a una serie de ejercicios; más bien, se convierte en un estilo de vida. Sus técnicas, filosofía y enfoque tienden a generar cambios significativos en nosotros, ofreciendo perspectivas renovadas y enriquecedoras.

En el caso de los niños, esta práctica temprana de la atención plena les capacita para gestionar de manera más efectiva sus emociones *negativas*, comprendiendo el origen de su rabia o tristeza y canalizándolas de manera apropiada. Así pues, esta habilidad mejora sustancialmente sus capacidades sociales, afectando positivamente sus interacciones y, en última instancia, contribuyendo a evitar situaciones de violencia y agresividad.

4.3. Importancia de una comunicación emocional abierta y honesta en la regulación emocional

Las emociones tienen un valor enorme: nos ayudan a guiarnos, nos conectan con nuestros deseos y necesidades, proporcionan motivación. Su expresión aporta información al resto, y dota de autenticidad las relaciones con los demás y con uno mismo.

Con esto, la comunicación fluida y libre de las emociones facilita los sentimientos de conexión con los demás y el encuentro auténtico. Esta comunicación emocional evita los sentimientos de soledad, desamparo y abandono emocional que pueden existir aun cuando las necesidades físicas están cubiertas.

Ahora, no es difícil que algunas personas, o en algunas familias, exista un rechazo a las emociones, más aún a las displacenteras, pero no por rechazarlas dejarán de existir.

Cuando podemos hablar de las emociones con naturalidad, los niños aprenden que las emociones forman parte de nuestra naturaleza humana. Esto le ayudará a una mejor gestión emocional en un futuro.



4.3.1. Comunicación abierta

Sin duda, la comunicación emocional abierta y honesta representa uno de los fundamentos esenciales en la construcción de relaciones humanas sanas y enriquecedoras. Es importante entender que esta forma de comunicación no solo nos proporciona un medio para expresar nuestros pensamientos y emociones de manera sincera, sino que también desempeña un papel vital en nuestra capacidad para comprender tanto a nosotros mismos como a los demás. Por ende, brinda la oportunidad de ser sinceros en la expresión de nuestras emociones y también contribuye a crear un ambiente en el que la vulnerabilidad se percibe como un acto de coraje y la autenticidad se valora como un tesoro.

Esta forma de comunicarnos funciona como un nexo que enlaza las mentes y los corazones de las personas en empatía y comprensión mutua. A través de esta manera de comunicación, las palabras y los gestos se entrelazan para formar una red que nos permite ponernos en el lugar del otro, sentir lo que sienten y comprender sus pensamientos más íntimos. Se trata de un proceso mediante el cual dejamos de lado las máscaras que solemos portar y compartimos nuestras experiencias de una manera que fomenta la aceptación y el apoyo, mientras brinda a nuestros seres queridos el regalo de nuestra autenticidad y presencia genuina.

A medida que profundizamos en este tema, vemos cómo la comunicación emocional abierta y honesta puede servir como una herramienta invaluable para abordar y resolver conflictos de manera efectiva. La expresión sin reservas de nuestras emociones, complementada por una escucha activa y empática, allana el camino para superar los desafíos y alcanzar soluciones que satisfagan las necesidades de ambas partes. De esta manera, no solo aprendemos a entendernos a nosotros mismos y a los demás, sino que también descubrimos la capacidad de crecer juntos a través de las adversidades.

La comunicación abierta nos permite ser auténticos en nuestras relaciones, y a que nos permite revelar nuestras verdaderas esencias sin temor al juicio o a la crítica. El acto de despojarnos de las máscaras emocionales crea un espacio en el cual todos se sienten aceptados tal y como son, sin la necesidad de ocultar sus pensamientos y emociones. En este sentido, nos guía hacia la autenticidad, es decir, hacia una conexión emocional profunda en la que nuestras voces y experiencias no solo apreciadas, sino también valoradas.

Todo esto es esencial para la construcción de relaciones saludables y significativas. Nos dota de las habilidades necesarias para entendernos a un nivel más profundo, construir confianza, resolver conflictos de manera constructiva y fomentar la autenticidad y la conexión emocional. En última instancia, esta práctica nos permite crear un entorno en el que las emociones son valoradas y donde las relaciones pueden florecer basadas en la comprensión mutua y el apoyo.

4.3.2. Beneficios

Facilita la comprensión

La importancia de una comunicación emocional abierta y honesta es innegable en nuestras relaciones. En el corazón de esta comunicación se encuentra la clave para facilitar la comprensión mutua. Un proceso que va más allá de las palabras y que involucra la transmisión de nuestras emociones más profundas, pensamientos e inquietudes. Pues no hemos de olvidar que cuando comprometemos nuestra comunicación de esta manera, construimos un puente que conecta directamente con el entendimiento mutuo y la creación de conexiones genuinas y auténticas.

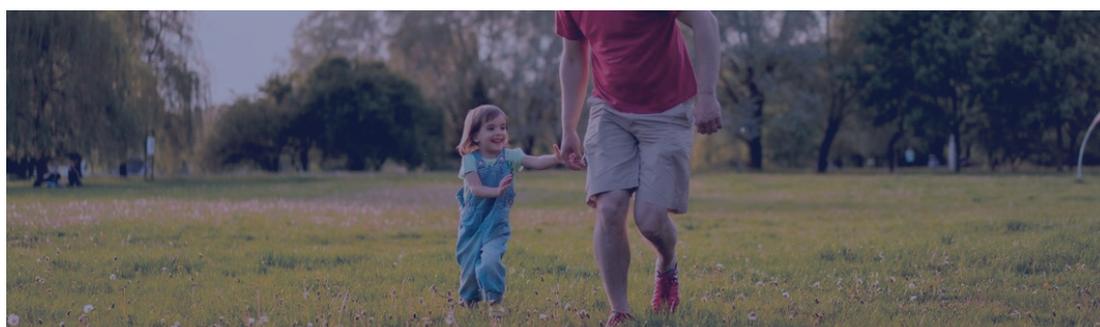
Así pues, la comunicación emocional abierta y honesta nos concede la libertad de expresar nuestros sentimientos y pensamientos sin restricciones. Nos permite ser vulnerables y auténticos, revelando nuestro verdadero yo sin miedo a juicios ni críticas. Al hacerlo, brindamos a los demás la oportunidad de conocernos a un nivel más profundo y comprender nuestras necesidades emocionales de manera más completa. Una sólida comprensión consolida los vínculos en nuestras relaciones y allana el camino para la resolución de conflictos.

Cuando compartimos nuestros sentimientos y pensamientos con sinceridad, creamos un espacio de empatía y aceptación. Somos escuchados y comprendidos. Esta reciprocidad emocional nutre nuestras relaciones y enriquece nuestras vidas. Fortalece la conexión emocional en nuestras relaciones, permitiendo que todas las partes involucradas se sientan valoradas y comprendidas en su totalidad.

La comunicación emocional abierta y honesta es un faro que guía nuestras relaciones hacia aguas más tranquilas. Nos ayuda a construir la confianza, ya que compartir nuestras emociones con sinceridad demuestra nuestra vulnerabilidad y autenticidad. Por ello, la confianza es esencial para establecer relaciones sólidas y duraderas, donde las personas se sientan seguras para ser ellas mismas y expresar sus emociones sin temor.

En conclusión, la comunicación emocional abierta y honesta actúa como un puente hacia la autenticidad y la conexión emocional. Si empezamos a incorporarla en nuestras relaciones, notaremos cambios que serán favorables a la hora de vincularnos con los demás.

Desde la resolución de conflictos hasta el fortalecimiento de lazos emocionales, esta forma de comunicación es un regalo que nos permite experimentar relaciones más ricas, significativas y saludables.



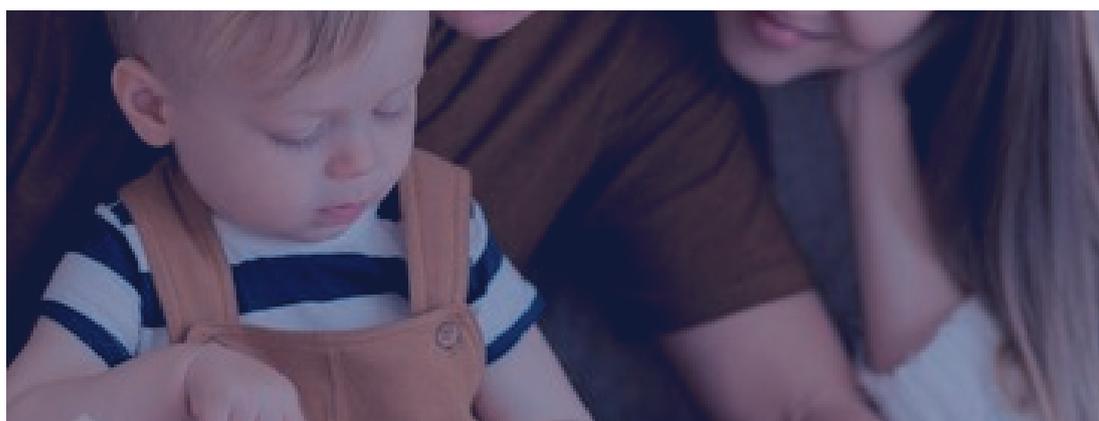
Construcción de confianza

La construcción de confianza es una de las dimensiones fundamentales de la comunicación emocional abierta y honesta. En el tejido de nuestras relaciones, la honestidad desempeña un papel esencial. Cuando nos abrimos y compartimos nuestras emociones con sinceridad, mostramos nuestra vulnerabilidad y autenticidad, lo que se convierte en el cimiento firme sobre el cual se erigen relaciones duraderas y sólidas.

La confianza es como el *pegamento* que une los vínculos entre las personas. Así, al compartir emociones y pensamientos con honestidad, estamos enviando un mensaje claro de que somos auténticos y dignos de confianza. Mostramos nuestra verdadera esencia, y esto genera un sentido de seguridad en los demás. Con lo que la confianza permite a las personas sentirse cómodas siendo ellas mismas porque son conscientes de que sus emociones son valoradas y respetadas en su totalidad.

En un mundo donde, a menudo, ocultamos nuestro mundo interior por temor a ser juzgados o malinterpretados, la comunicación emocional abierta y honesta se destaca como un pilar de sinceridad y franqueza. Y es que, las relaciones basadas en la confianza son relaciones más ricas y significativas, donde las personas se sienten libres para expresar sus emociones sin temor al juicio.

Ahora, la construcción de confianza a través de la comunicación emocional es un proceso bidireccional. No solo estamos permitiendo que los demás confíen en nosotros al mostrarnos vulnerables, sino que también estamos aprendiendo a confiar en los demás al sentirnos escuchados y comprendidos. Esta reciprocidad nutre aún más la confianza en nuestras relaciones, y crea un ambiente de apertura, aceptación y autenticidad.



Resolución de conflictos

La resolución saludable de conflictos es un elemento esencial en la construcción y el mantenimiento de relaciones sólidas. La comunicación emocional abierta y honesta se erige como un soporte fundamental en este proceso, brindándonos las herramientas necesarias para abordar los desacuerdos de manera efectiva y constructiva.

Cuando enfrentamos un conflicto es natural experimentar una variedad de emociones y pensamientos. Por ello, la comunicación emocional nos permite expresar estos sentimientos de manera clara y respetuosa. Al hacerlo, evitamos que los resentimientos se acumulen y que los malentendidos se profundicen. En lugar de dejar que el conflicto se arraigue en nuestras relaciones, lo enfrentamos de frente.

La comunicación abierta nos permite abordar los conflictos con un enfoque constructivo. Con lo que, en vez de ver el conflicto como una lucha de poder, lo percibimos como una oportunidad para buscar soluciones y compromisos que satisfagan las necesidades de ambas partes. Esta mentalidad colaborativa promueve la comprensión mutua y el respeto, en lugar de la confrontación.

Así, cuando expresamos nuestras necesidades y preocupaciones, estamos creando un espacio donde ambas partes pueden comunicarse con franqueza. Esto permite que se escuchen las perspectivas de cada uno y se busquen soluciones que tengan en cuenta las emociones y necesidades de ambas partes involucradas. Antes que luchar contra el conflicto, lo enfrentamos juntos como un equipo.

La comunicación emocional abierta y honesta en la resolución de conflictos es una muestra de madurez y compromiso en las relaciones. Nos facilita abordar los desacuerdos con respeto y empatía, lo cual tiene el potencial de fortalecer considerablemente las relaciones entre las personas que participan. A medida que trabajamos juntos para resolver los conflictos de manera saludable, cultivamos una mayor comprensión y fortalecemos nuestra conexión emocional.



Autenticidad y conexión emocional

Sin dudas, la comunicación emocional abierta y honesta habilita para revelar nuestra verdadera esencia y ser auténticos en nuestras relaciones. Al compartir emociones con sinceridad, creamos un ambiente de aceptación y apoyo mutuo. Por lo que dicha autenticidad fomenta una conexión emocional profunda donde las personas se sienten completamente comprendidas y valoradas.

Si no conectamos emocionalmente con los demás, no podremos recomodar nuestra conducta en relación a nosotros mismos y a los otros para que podamos establecer vínculos sanos. Es como la piedra angular de las relaciones saludables y significativas. Nos dota de las herramientas necesarias para entendernos a un nivel más profundo, construir confianza, resolver conflictos y fomentar la autenticidad.

4.4. Regulación, *Mindfulness* y resolución de conflictos en niños

La infancia es una etapa vital donde es frecuente que aparezcan conflictos entre iguales, ya sea entre hermanos, primos, compañeros de clase, amigos, etc. Pero... ¿Cómo resolver un conflicto entre niños aplicando todo lo que hemos aprendido en este curso?

La inteligencia emocional es una herramienta muy significativa en la habilidad de las personas para resolver conflictos. Su desarrollo debe iniciarse a edades muy tempranas para prevenir conductas antisociales. Por ello, para enseñar a los más pequeños a negociar, debemos concretar qué destrezas y qué experiencias en toma de decisiones tiene para luego introducir la idea de resolución de conflictos y proporcionar oportunidades, para ponerla en práctica.

Ojo, debemos tener cuidado, porque si obligamos a negociar a un niño que no tenga estas destrezas desarrolladas será frustrante para nosotros y el pequeño.

4.5. Los conflictos en la infancia

Es totalmente normal que los niños presenten conflictos entre ellos durante esta etapa vital que es la infancia. Los conflictos, disputas o discusiones son frecuentes en tales edades y, además, son necesarios para que poco a poco la personalidad y la autodeterminación del niño se vayan construyendo.

El hecho de tener cada uno sus propios deseos, necesidades e ideas, hace probable este tipo de situaciones. Más allá de las mismas, lo importante será que ellos mismos (con soporte del adulto, cuando sea necesario) aprendan a gestionar, tolerar y afrontar este tipo de soluciones.

Y es que, deben entender que de la diversidad de opiniones y deseos nacen muchas disputas, y que la importancia de acercar posturas, escuchar y empatizar, son elementos clave para resolver este tipo de conflictos.

A través de los conflictos, los niños pueden aprender nuevas maneras de interactuar, de conocer al otro y de conocerse a sí mismos, de escuchar, de empatizar, de abrir su mente... Cada conflicto será una oportunidad para ellos para crecer y evolucionar.

Además, dicho tipo de situaciones nos abre las puertas a trabajar con ellos diferentes tipos de valores relacionados con la comprensión, la educación y la socialización. Por otro lado, nos permiten trabajar, a su vez, trastornos de conducta, rigidez mental, asertividad, dificultades en la expresión de deseos y necesidades, etc. Sin embargo, para poder trabajar todos estos aspectos, es importante que antes aprendamos cómo resolver un conflicto entre niños.

4.5.1. ¿Cómo ayudar a resolver un conflicto entre niños?

Aquí veremos varias pautas para hacerlo. Se trata de estrategias, técnicas y herramientas psicoeducativas que podrá aplicar el adulto para favorecer esta resolución de conflictos, pero que finalmente pueden integrar los niños y aplicar de manera autónoma en su día a día, una vez se les haya enseñado y lo hayan podido poner en práctica.

Es decir, aquí la figura del adulto será más de modelo/mentor y de acompañamiento, pero el trabajo, al fin y al cabo, lo tendrán que hacer los niños. Lógicamente, dependiendo de la edad de estos (y de su nivel madurativo) podremos adaptar estas pautas a una metodología u otra.

1. Identificar el problema

¿Qué es lo que ha ocurrido? Es importante **que ellos mismos puedan verbalizar qué es lo que ha ocurrido, y puedan ponerse de acuerdo en la versión de los hechos.**

Si no puede conseguirse esto, al menos que expliquen cada uno qué cree que ha pasado, cómo se ha sentido, etc. Identificar el problema de base es la primera clave sobre cómo resolver un conflicto entre niños.

2. Ofrecer un espacio para que se expresen

En línea de lo anterior, otra idea clave sobre cómo resolver un conflicto entre niños es ofrecer un espacio de expresión emocional. Es decir, debemos darles espacio suficiente para que expresen cómo se han sentido en el momento del conflicto y cómo se están sintiendo en este momento.

¿Cómo le ha hecho sentir la otra persona? ¿Cree que ha actuado bien? ¿Y él mismo, ha actuado bien? Aquí será importante también que el otro niño le escuche (que se escuchen mutuamente sin interrumpirse).

3. Fomentar la comprensión mutua

Será importante que, además de escucharse entre ellos, los niños puedan poner en práctica la empatía y llegarse a entender mutuamente. Si *a priori* no pueden entenderse, al menos que lo intenten.

Para ello, el adulto podrá intervenir ofreciendo explicaciones sobre por qué ha actuado de esta manera u otra cada uno de ellos. Si no llega a producirse una comprensión absoluta del comportamiento del otro, ha de existir el respeto entre ambos.

4. Buscar soluciones conjuntas

Otra idea clave sobre cómo resolver un conflicto entre niños es ayudarlos a que busquen soluciones conjuntas. Es decir, cada uno puede aportar posibles soluciones al conflicto, pero lo interesante sería también que, llegaran a una solución conjunta (por ejemplo, a través de una *lluvia de ideas*).

Aquí, el adulto también puede intervenir y acompañar. Será un buen momento, además, para *sacarle hierro* al asunto (si no ha sido un conflicto grave) y para acercar posturas, relativizar, etc.

5. Enseñarles a manejar las emociones

La educación emocional es un factor clave que nos permitirá ayudar a nuestros alumnos, familiares, pacientes, etc., en su gestión emocional. Las emociones, especialmente las emociones intensas (como la rabia, la ira...), pueden llevarnos a cometer acciones impulsivas, poco acertadas o que causen daño a los demás.

Es por ello, que debemos practicar con el ejemplo y mostrarles maneras alternativas de actuar (evitando pegar, gritar, autolesionarse...). Conductas alternativas pueden ser: reflexionar antes de hablar o de gritar y pegar, hablar con calma, respirar antes de actuar, ponerse en el lugar del otro, mantener la calma, etc.

6. Fomentar la negociación

Otro punto clave que nos permitirá trabajar cómo resolver un conflicto entre niños es fomentar la negociación entre ambos. Sería un punto similar al de buscar soluciones conjuntas, aunque no el mismo.

Aquí se trata de fomentar una especie de trato que incluya la comprensión de lo que ha sucedido y una pauta para actuar a partir de ahora: por ejemplo, repartirse los turnos para ver la televisión, no molestar al otro cuando esté tranquilo, escucharlo antes de hablar, etc. En este sentido, debemos transmitirles la importancia de ser flexibles y abiertos con el otro, y lo bien que pueden llegar a sentirse llegando a un acuerdo que luego deberán respetar.

7. Pedir disculpas en caso necesario

Está muy bien que los niños puedan llegar a acuerdos, negociar, escucharse mutuamente... Pero, a veces, cuando uno de los dos ha actuado mal (o más de uno), es importante que pueda disculparse y ser consciente de la gravedad y/o consecuencias de sus actos.

Así, debemos transmitir la importancia del perdón y del arrepentimiento, y que puedan verbalizar ese perdón. El objetivo es que lo expresen de forma sincera, no "porque les estamos obligando". "Equivocarse es de humanos, pero rectificar es de sabios".

8. Realizar un seguimiento de la situación

Puede ser que la situación haya consistido en un conflicto puntual, o puede ser también que se trate de conflictos recurrentes entre los mismos niños. Es importante detectar este tipo de dinámicas en caso de que existan, y actuar en consecuencia.

De esta manera, realizar un seguimiento de la situación se convertirá en otro factor clave sobre cómo resolver un conflicto entre niños, en este caso, enfocado a prevenir posibles conflictos o discusiones.

4.5.2. Ideas de actividades para enseñar a los niños a solucionar sus problemas

En casa, podemos utilizar cuentos, juegos, o partir de situaciones cotidianas para favorecer la adquisición y desarrollo de habilidades que ayuden a nuestro hijo a solucionar problemas y conflictos.

Las lecturas y los cuentos son una herramienta muy útiles para los padres de cara a enseñar y ayudar a los más pequeños a resolver problemas y conflictos. Así, pueden incluirse en su rutina diaria de lectura o en la hora del cuento antes de dormir. Podemos leerlo nosotros o que lo lean ellos, y mientras leemos o después de la lectura podemos hacer algunas preguntas, como estas:

- ¿Qué le ha pasado al protagonista o los protagonistas?
- ¿Cómo ha solucionado el problema?
- ¿Qué podría haber hecho? Otras soluciones o alternativas.
- ¿Nos ocurre esto alguna vez a nosotros?
- ¿Qué haríamos nosotros o qué hacemos en una situación parecida?

El cuento nos ayuda a plantear problemas sin necesidad de focalizar en el niño, sino que se plantean las soluciones a través de otro personaje, y eso les ayuda a reflexionar y a buscar soluciones creativas a los conflictos y problemas.

En definitiva, se trata de que los niños a través del juego o de las lecturas puedan adquirir habilidades o practicar cómo resolver problemas del día a día, o conflictos con otros niños, los hermanos, o con los propios padres, que se paren a pensar y analicen las situaciones para llegar a una solución satisfactoria.

MÓDULO V

Ejercicios prácticos de regulación emocional
y *mindfulness*

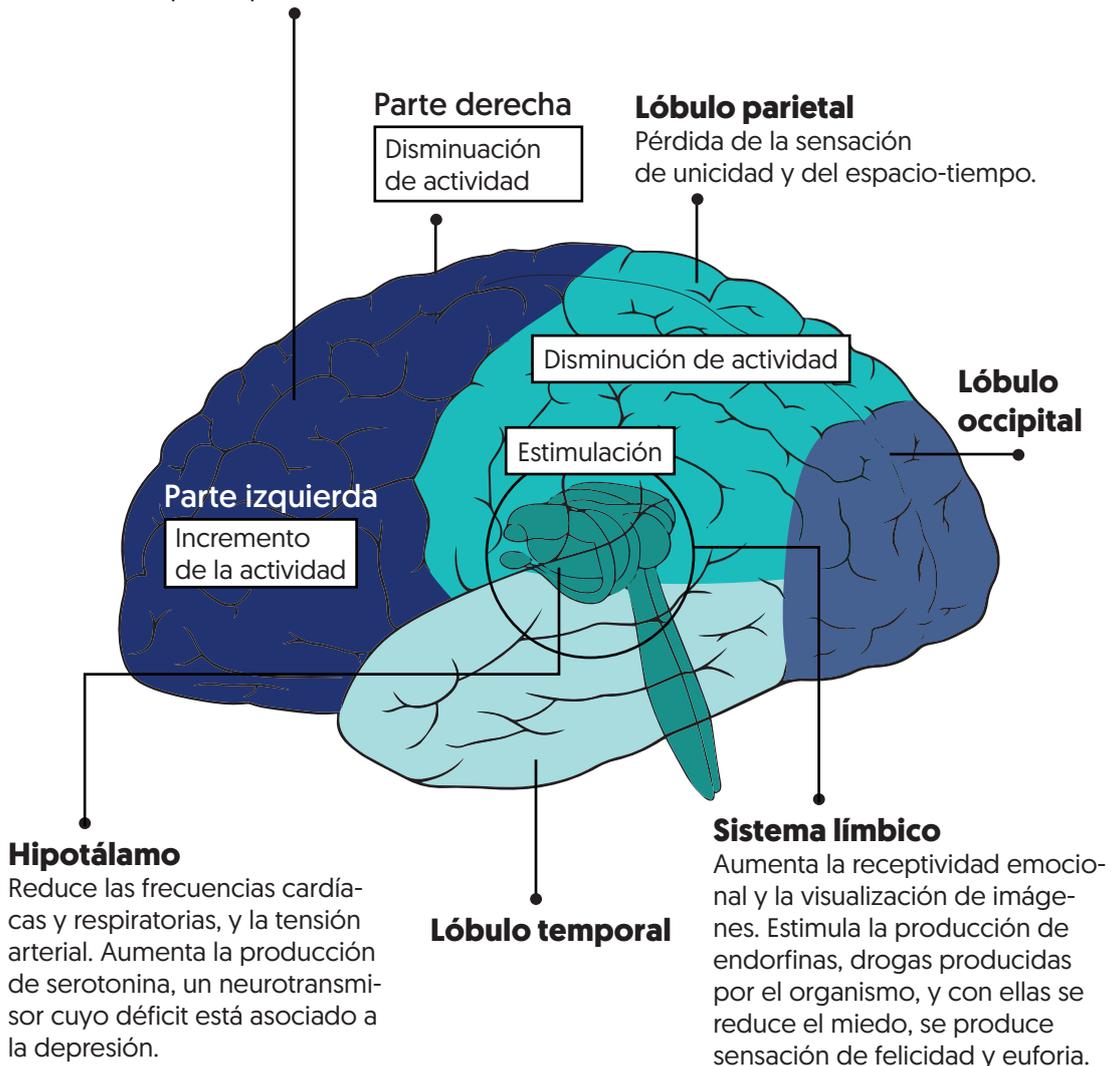
5.1 Efectos del *Mindfulness* en el cerebro

La neuroplasticidad se refiere a la capacidad del cerebro de cambiar y reorganizarse durante toda la vida. La ciencia muestra que, gracias a la neuroplasticidad, el cerebro es capaz de reorganizar su propia estructura. También cambia en personas adultas, pues el cerebro de toda persona puede entrenarse y modificarse. Con *Mindfulness* aprovechamos la neuroplasticidad para entrenar nuestra mente, *equilibrar* hemisferios cerebrales y crear nuevos hábitos.

En los últimos años, la ciencia logró avances considerables en el estudio del cerebro y de los procesos cognitivos para poder explicar mejor el comportamiento humano. Técnicas, como la neuroimagen y el procesamiento computarizado de señales electroencefalográficas, nos ha permitido comprender mejor los efectos que tiene el *Mindfulness* en el cerebro.

Lóbulo frontal

Se crea un estado afectivo positivo y disminuye la ansiedad y la cólera. Aumentan los niveles de GABA, un neurotransmisor que implica menor distracción por los estímulos exteriores lo que amplifica la concentración.



Varias investigaciones muestran interesantes resultados después de cursar un programa de solo dos meses de *Mindfulness* con participantes que no tenían ningún conocimiento previo. Estudios encabezados por Richard Davidson, profesor de la Universidad de Wisconsin- Madison, demostraron en 2003 que los egresados de un curso de ocho semanas de *Mindfulness* presentaban una mayor activación de la zona prefrontal izquierda del cerebro, la cual está relacionada con la generación de emociones *positivas*. También reportaron un aumento en la respuesta del sistema inmunológico de los participantes, produciendo más evidencia sobre las conexiones e influencias entre el cuerpo y la mente. Puedes leer los detalles en *Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation*, de Richard Davidson y Jon Kabat-Zinn.

5.2. Prácticas de respiración/relajación y actividades para la regulación emocional

5.2.1. Técnica de regulación

1-Técnica de la tortuga:

Este método se utiliza en psicología para enseñar a los niños a gestionar emociones y sentimientos a través del autocontrol. Así pues, es una técnica que se basa en un cuento, y ahí radica parte de su éxito. Las historias y cuentos encantan a los niños y son muy potentes a la hora de transmitirles conceptos complejos para su edad. Suele aplicarse en niños pequeños, hasta los 8 ó 9 años aproximadamente.

Cuento de la tortuga

Este es el cuento de una pequeña tortuga que le gustaba mucho jugar sola o con sus amigos, ir al cine y ver la televisión, y jugar en él, pero a la hora de ir a la escuela no parecía que lo pasaba muy bien.

A esa tortuguita le costaba mucho trabajo permanecer sentada y ordenada, no le gustaba escuchar al maestro, algunas veces sus compañeros jugaban quitando sus lápices o lo empujaban, la tortuguita se enfadaba, se ponía de mal genio y no demoraba en pelearse e insultar a sus compañeros. Lo malo de esta situación es que sus compañeros no tardaban en excluirla de sus juegos y, poco a poco, se iba quedando sola, debido a la agresividad mostrada por la tortuguita.

La tortuguita siempre estaba muy molesta y de mal genio, furiosa, confundida y también muy triste porque no podía tener control sobre sus acciones cuando se molestaba por situaciones tontas y tampoco sabía cómo resolver el problema.

Un día, se fue al bosque y encontró en un pequeño lago una tortuga vieja que tenía por lo menos 300 años, y vivía en ese lago en medio del bosque casi al otro lado del pueblo, entonces le preguntó – ¿-Qué es lo que puedo hacer? La escuela no me gusta. No puedo portarme bien y por más que trato y trato, nunca lo consigo-

Entonces la vieja tortuga le responde:

-La solución al problema está en ti misma, cuando estés muy enfadada, contrariada y molesta, y sientas que ya no puedes controlarte, métete en tu caparazón y ahí dentro podrás calmarte. Cuando yo me meto en mi caparazón, me pongo a pensar en tres cosas, primero: Alto, luego respiro profundo todas las veces que sea necesario, y tercero, me pregunto a mi misma: ¿Cuál es el problema? –

Juntas, las tortugas pudieron a practicar dentro de sus caparazones. Cuando al fin la tortuguita estuvo lista, se sentía inquieta porque llegara el siguiente día y poder aplicar esta técnica del caparazón en la escuela y probar qué tan buena era.

Al día siguiente, la tortuguita estaba en la escuela cuando un niño comenzó a molestarla y, apenas comenzó a sentir ira y molestia, y sintió que iba a reaccionar mal, hizo lo que la vieja tortuga le había dicho en el lago, se metió dentro de su caparazón y vio que su maestro estaba contento.

La tortuguita practicó una y otra vez, hasta que la técnica quedó perfecta, y esta es la historia de cómo la tortuguita consiguió replegarse en su caparazón cada vez que iba a reaccionar mal y molesta ante cualquier situación externa.

Para aplicar correctamente la técnica de la tortuga, es necesario tener en cuenta todas sus fases.

- Tenemos que explicar al niño que, a partir de ahora, se imagine que será una tortuga. Se colocará en el suelo boca abajo y le diremos que el Sol está a punto de esconderse y la tortuga tiene que dormir. [Reconoce tus emociones]
- Por tanto, ha de encoger piernas y brazos poco a poco, muy despacio, hasta ponerlos bajo su espalda, que será el caparazón de la tortuga. [Piensa y para]
- Esperamos un rato mientras respiramos. [Sigue en tu caparazón y respira] Después, le diremos que ya es de día y la tortuga ha de comenzar a levantarse porque tiene que hacer un viaje, por lo tanto, ha de sacar piernas y brazos de nuevo, muy despacio. [Sal de tu caparazón y piensa una solución]

5.2.2. Técnica del globo

La técnica del globo es una práctica que se puede utilizar en educación para fomentar la relajación (respiración) en los niños.

Objetivos:

- Evaluar posibles escenarios de estrés dentro de un ámbito escolar.
- Enseñar a reconocer en el niño los propios límites del estrés o de la tensión.
- Estimular la relajación.



Instrucciones

Lo primero que debemos hacer es contarles a los niños que *en este juego un globo es parecido a una persona, es decir, un globo puede inflarse y contener mucho aire dentro, pero si el globo se excede de la cantidad de aire que puede tener dentro, explotará.*

Paso nº 1

Indica a los niños que se sienten en el suelo. Asegúrate de que entre niño y niño exista una distancia para que no se molesten mientras realizan la actividad. Luego, toma un globo y muestra cómo se infla, pero hazlo de manera tal que el globo explote de tanto que lo has inflado.

Paso nº 2

Pídeles a los niños que cierren sus ojos e imaginen que se convierten en globos. A medida que van inhalando aire, ellos se inflan como si fuesen globos. Luego, y muy pausadamente, pueden desinflarse solamente exhalando.

Paso nº 3

Tras hacer esta práctica, pide a los niños que abran suavemente sus ojos. Pregunta lo siguiente: *¿En qué situaciones han sentido que son como globos y deben soportar o tolerar algo? ¿Cómo han resuelto esa situación?*

5.2.3. Relajación progresiva de Jacobson

Las técnicas basadas o adaptadas de la original de Jacobson, consisten básicamente en aprender a tensar y luego relajar los distintos grupos musculares del cuerpo, de forma que el niño o adulto sepa discriminar entre las sensaciones cuando el músculo está tenso y cuando está relajado. Se supone que una vez se ha aprendido a discriminar y lo convirtamos en un hábito, estaremos en mejores condiciones para identificar y tratar las diferentes situaciones cotidianas que nos crean ansiedad, tensión o emociones *negativas*.

Este tipo de relajación puede aplicarse en niños a partir de los 7 u 8 aproximadamente. El método de aplicación básico es el que exponemos a continuación, si bien, deberemos ser capaces de adaptarlo a las necesidades o características de cada uno.

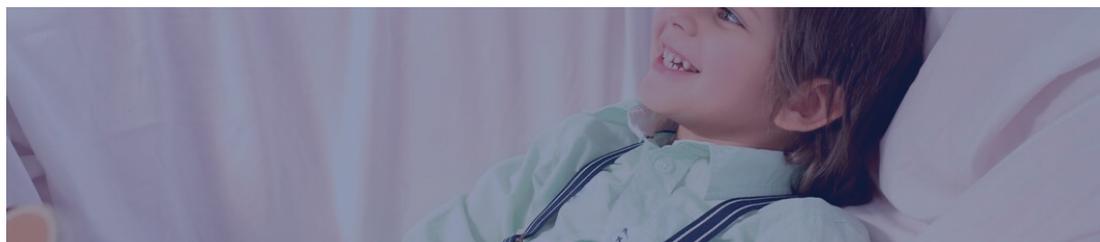
Forma de aplicación:

Aconsejamos aplicar esta técnica por las noches, antes de dormir o, en su defecto, buscar algún momento a lo largo del día que sea tranquilo.

El niño debe estar cómodamente instalado en un sillón, sofá o cama. Mejor que esté ligeramente con el cuerpo algo incorporado (podemos colocar alguna almohada en la espalda si está en la cama) que completamente tumbado.

Las primeras instrucciones verbales por parte de la persona que aplica la técnica deben orientarse a crear una atmósfera tranquila:

- “Estas cómodo y relajado...”
- Para después ir introduciendo instrucciones más concretas: “Ahora me gustaría que siguieras dejando relajado todo tu cuerpo, mientras concentras tu atención en tu mano derecha [o izquierda si es su dominante].”
- “Cuando yo te diga, cierra el puño, muy fuerte, todo lo que puedas. ¡Ahora! Fíjate lo que sientes cuando los músculos de la mano y antebrazo están tensos... Concéntrate en ese sentimiento de tensión y malestar que experimentas”.
- Pocos segundos después [5 a 7], añadimos la siguiente instrucción: “Ahora cuando te diga suelta, quiero que tu mano se abra completamente y la dejes caer sobre tus piernas, déjala caer de golpe. ¡Suelta!”.



Con frecuencia, al principio, el niño no será capaz de dejar caer la mano de golpe y la colocará sobre las piernas. Si sucede esto hay que insistir, tranquilamente, en las instrucciones de soltar de golpe. Si es necesario se le puede sujetar el brazo y se le deja caer a la instrucción de ¡Suelta!

- Si el brazo cae a plomo, el niño ha conseguido relajar el miembro y podemos introducir entonces las siguientes instrucciones: “Nota ahora como la tensión y la incomodidad han desaparecido de tu mano y brazo.
- Fíjate en las sensaciones de relajación, de tranquilidad que tienes ahora. Quiero que notes la diferencia entre tener la mano tensa y tenerla relajada”.

La técnica empieza centrando su atención en la relajación de los brazos y manos (en la primera sesión) para incorporar en sesiones progresivas la cabeza (frente y cuero cabelludo, ojos y nariz, boca y mandíbulas); el cuello; hombros, pecho y espalda; estómago; y finalmente, las piernas.

Este orden puede cambiarse según las necesidades y edad del niño. Eso sí, una vez tenemos un grupo muscular trabajado podemos pasar a otro. En esto, las instrucciones siempre son las mismas y van dirigidas a notar la diferencia, dentro de cada grupo muscular, entre tensión y distensión. Así, si trabajamos, por ejemplo, el estómago, en el momento de tensión daremos instrucciones para que se meta para adentro aguantando la respiración, y en la distensión soltamos aire y el estómago vuelve a su sitio.

Una vez entrenados todos los grupos musculares podemos pasar a una segunda fase en la que efectuaríamos toda la secuencia completa pero solo de relajación. Ahora ya no aplicaríamos la tensión previa. Es importante, después de los ejercicios, dejar un tiempo de transición para recuperar el estado normal de activación si efectuamos los ejercicios fuera de la hora previa a iniciar el sueño.

5.3. Ejercicios de *Mindfulness*: Atención plena y meditación guiada

5.3.1. Botella de la calma

La botella de la calma está inspirada en la pedagogía de María Montessori y el objetivo es que tanto padres como niños puedan regular sus emociones displacenteras, pudiéndolas canalizar y que, de este modo, los sentimientos de enojo; miedo o tristeza puedan entenderse desde la calma.

En ese momento, el adulto puede decirle que recuerde cuando se siente así como esa purpurina que se agita con fuerza. Cuando la purpurina comienza a caer lentamente al fondo, el nerviosismo pasa y el niño consigue relajarse.

Todas las emociones son importantes y se deben poner palabras para que se pueda crear una conciencia, algo que hará que en el futuro, al reconocer esas emociones, se puedan dominar mejor. En esto, es necesario que para acompañar a la acción se realice un tono cordial con el niño y se proporcionen instrucciones sobre la respiración para que el niño se relaje poco a poco.

Aplicación:

Debemos enseñarle que cuando sienta este tipo de emociones; puede agitar la botella y mirar cómo poco a poco, van bajando la purpurina y lentejuelas. Cuando el niño la agita, observa cómo la purpurina se mueve de forma descontrolada, como son sus emociones cuando se enoja o se siente frustrado. ¡Mientras, voy respirando despacio!

Así, irá siendo consciente de cómo es capaz él mismo de controlar sus emociones y cómo puede despejar su mente, cuidar la respiración y notar cómo el miedo, el estrés y la ansiedad van desapareciendo. Después, ya no necesitará del adulto porque sabrá hacerlo solo.

Necesitamos:

- 1 botella de plástico
- Purpurina
- Lentejuelas
- Agua

5.3.2. Meditación guiada de La Ranita

El Método de la Rana, una técnica de meditación diseñada especialmente para niños pequeños por la terapeuta holandesa Eline Snel, autora del exitoso libro *Tranquilos y Atentos como una Rana*, ha alcanzado renombre internacional al ser traducido a más de 20 idiomas y publicado en más de 40 países. Este método se ha convertido en una piedra angular en el ámbito del *Mindfulness* para niños.

Eline Snel propone una serie de ejercicios de respiración y relajación centrados en la atención, brindando a los niños una experiencia lúdica para entrenar su capacidad de concentración y tomar conciencia de la calma o inquietud de sus mentes.

La elección del símbolo de la rana no es accidental; las ranas son maestras en mantener la atención al permanecer quietas durante largos períodos, pero siempre alertas a su entorno. Solo se mueven cuando es necesario, realizando saltos significativos, simbolizando que, aunque podamos estar físicamente inmóviles, nuestros pensamientos pueden dar saltos importantes.

En el caso de los niños pequeños, se recomienda realizar los ejercicios de atención en sesiones de entre 3 y 10 minutos, siendo preferible limitar la duración a no más de cinco minutos para los más pequeños.

Un ejercicio inicial para introducir a los niños en el mundo del *Mindfulness* es el "Ejercicio de la Ranita".

[Música tranquila para iniciar la meditación]

Vamos a sentarnos quietos como una rana [Pausa]
Te puedes sentar en un lugar tranquilo y cómodo; puede ser en una silla o en el suelo [Pausa]
Lo importante es que tu espalda esté recta y relajada [Pausa]
Si estás sentado en una silla, tus piecitos tienen que estar apoyados en el suelo [Pausa]
Si estás sentado en el piso, puedes apoyar tu espalda en una pared y tus piernas pueden estar cruzadas [Pausa]
Ahora, si quieres, puedes cerrar los ojitos del todo o un poquito, [pausa] como tú quieras y escucha con atención: [Pausa]
Las ranas pueden saltar muy lejos, croar muy fuerte, [pausa] pero también pueden estar muy muy quietas y no hacer nada [Pausa]
Al principio, a las ranas, ¡también les cuesta estar sentadas y quietas! [Pausa]
Y, aunque estén quietas, se dan cuenta de todo lo que pasa a su alrededor, [pausa] pero no reaccionan [pausa]
Siguen sentadas tranquilas y atentas [Pausa]
Ahora, imagina que eres una rana [pausa] y estás sentado igual que ella. Tan quieto como más puedas [pausa] y, para estar quieto necesitas estar atento [Pausa]
Atención y tranquilidad [Pausa]
Tu cuerpo está quieto, [pausa] tu cabeza está quieta, [pausa] tu boca está quieta, [pausa] tus ojos están quietos, [pausa] tus brazos están quietos, [pausa] tus manos están quietas [Pausa]
Tu cabeza está quieta y tranquila [Pausa]
Y cuando estás tan ya tan quieto [pausa], te das cuenta [pausa] que hay algo siempre dentro de ti que se mueve [Pausa]
Quizás se mueven un poquito tus ojos [Pausa]
Si se mueve algo de tu cuerpo no pasa nada, [pausa], no tiene nada de malo [Pausa]
No se trata de que no te puedas mover [Pausa]
Se trata de que te des cuenta que hay algo que sí se mueve [Pausa]
¿Y sabes lo que es que siempre, siempre, siempre se mueve aunque estés quieto? [Pausa]
Tu panza [Pausa]
Tu pancita siempre se mueve con la respiración [Pausa]
Coloca tus manitos en tu panza [Pausa]
Y siente cómo tu pancita sube y baja [Pausa]
Sube y baja, una y otra vez [Pausa]
Te das cuenta que cuando tomas aire tu pancita se infla, se hincha [Pausa]
Y cuando sueltas el aire, tu pancita se vacía, se relaja [Pausa]
Lleva toda tu atención a sentirlo [Pausa]
Llevar la atención a la respiración nos calma [Pausa]
Y, aunque al principio nos cueste un poquito, no pasa nada [pausa], a medida que practiques te irá saliendo mejor [Pausa]

Igual que la rana, sigues quieto (Pausa)
Sentado (pausa), tan quieto como puedas y sintiendo tu respiración (Pausa)
Lo estás haciendo muy bien (Pausa)
Mantente aquí (pausa), sintiendo el movimiento de tu panza y tu respiración
todo el tiempo que quieras (Pausa)
Y cada vez que necesites, ya sabes cómo estar atento y tranquilo como una
rana (Pausa)
Ahora, abre despacio tus ojitos...



Referencias bibliográficas

- **Siegel, D., y Payne-Bryson, T. (2015).** *El cerebro del niño: 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente en desarrollo de tu hijo.* Barcelona: Editorial Alba.
- **Snel, E. (2013).** *Quieto como una rana: Ejercicios de mindfulness para niños (y sus padres).* Editorial Kairós.
- **Greenland, S. K. (2016).** *Juegos mindfulness: Compartiendo la atención plena y la meditación con niños, adolescentes y familias.* Editorial Kairós.
- **Greenland, S. K. (2010).** *El niño mindful: Cómo ayudar a tu hijo a gestionar el estrés y ser más feliz, amable y compasivo.* Editorial Rigden Institut Gestalt.
- **Nhat Hanh, T. (2011).** *Sembrando semillas: Practicando mindfulness con niños.*
- **Gottman, J. (1997).** *Educando a un niño emocionalmente inteligente.* Ediciones Medici.
- **Huppert, F. A., y Johnson, C. (2010).** Intervenciones basadas en mindfulness para niños y jóvenes: Una revisión de la evidencia. *Journal of Child and Family Studies.*
- **Schonert-Reichl, K. A., y Oberle, E. (2013).** Mindfulness para niños y jóvenes: Una revisión de la literatura con un argumento para la implementación en las escuelas. *Mindfulness.*
- **Maheu, C., Lapierre, C., y Dubois, J. (2017).** Mindfulness y meditación en la infancia y la adolescencia: Una revisión de la literatura. *Canadian Journal of Psychiatry.*
- **Greenberg, L., y Paivo, S. (2009).** *Trabajar con las emociones en psicoterapia.* Barcelona: Ediciones Paidós.
- **Vara de Rey, P. (s.f.).** *Mindfulness para niños.* Barcelona: Planeta.

