



José Antonio
Sande Martínez

Educación emocional en la infancia

Cero a diez años



DESCLÉE
APRENDER A SER

José Antonio Sande Martínez

EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA INFANCIA

Cero a diez años



Desclée De Brouwer

© José Antonio Sande Martínez, 2023
Ilustraciones Ángela Jiménez

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2023
Henao, 6 - 48009 Bilbao
www.edesclée.com

ISBN: 978-84-330-3221-8
Depósito Legal: BI-491-2023

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

“No te conformes con entender, comprende;
no te conformes con comprender, acepta;
no te conformes con aceptar, ama;
no te conformes con amar, Sé”.

José Antonio Sande Martínez

Índice

Introducción.	11
Principios de la educación emocional infantil	17
Capítulo 1. Cuestiones para empezar	21
Capítulo 2. Las emociones	45
Capítulo 3. Las estructuras y los mapas emocionales	73
Capítulo 4. Las estructuras emocionales infantiles.	81
Epílogo.	177
Bibliografía.	179

Introducción

“En la educación del niño cierto grado de firmeza es emocionalmente asumible, de injusticia no”.

José Antonio Sande Martínez

Las relaciones entre padres e hijos (habitualmente se usará el genérico en masculino por comodidad, entendiendo que incluye a ambos géneros) no siempre han sido de la misma naturaleza a lo largo de la historia, ni siquiera lo son en el momento actual en todas las partes del mundo ni, por supuesto, dentro de cada sistema familiar. Quizás haya cierta tendencia a pensar que todos los padres y madres aman a sus hijos de la misma manera, que todos los padres quieren lo mejor para sus hijos y que tratan de educarlos lo mejor que saben o pueden, pero esto, desgraciadamente, no es así. Mi experiencia profesional como maestro de escuela y terapeuta emocional me ha llevado a entender que ni en todas las épocas, ni en todas las culturas, ni en todas las familias, necesariamente, se ama, valora o educa al niño con el suficiente conocimiento y conciencia.

¿Cómo educar a un niño en aquello que yo mismo, como padre y como persona, no soy capaz de gestionar sanamente? La pregunta tiene su miga. A los niños no se les puede educar según la famosa frase

“haz lo que yo digo, pero no lo que yo hago”, entre otras cosas, porque entre los cero y los seis o siete años sus cerebros están diseñados para aprender por observación y por imitación y no por comprensión. Esto es trasladable a todos los aspectos de la naturaleza infantil, visibles y no visibles, incluidas las actitudes, conductas y emociones. Con esto no estoy diciendo que los padres sean los únicos responsables del desarrollo emocional de sus hijos, porque no es así. Los niños ya vienen con información sobre aspectos de su forma de ser y el entorno también influye, de manera que los padres tienen su porcentaje de responsabilidad, pero no todo depende de ellos. Ahora bien, en aquella parte que les corresponde, si no saben, no pueden o no quieren trabajarla, no estarán cumpliendo con su cometido educativo. Se estarán perdiendo la oportunidad de educar emocionalmente a sus hijos de la manera más equilibrada posible y también la posibilidad de nutrirse, enriquecerse y conocerse a ellos mismos a través de sus hijos.

A través de los niños, los adultos podemos realizar un proceso de ampliación de nuestra conciencia tan profundo que nuestra forma de ser y de vivir puede cambiar, convirtiéndonos en mejores personas, más conscientes, tolerantes, comprensivas, compasivas y amorosas. No digo que sea fácil, digo que cada padre y madre, en la medida de sus posibilidades, puede evolucionar si se compromete en el proceso de desarrollo emocional de sus hijos, y para ello propongo esta herramienta tan necesaria en la sociedad, las escuelas y las familias: la educación emocional infantil.

La educación emocional es una de las asignaturas pendientes, tanto en el sistema educativo como por parte de los propios padres. Si a un niño o niña hay que enseñarle a comer, a vestirse o a leer, no es menos importante enseñarle a sentir. Sin embargo, las emociones y sentimientos, al ser algo intangible y que “va por dentro”, parece que quedan fuera del alcance del aprendizaje. Nada más lejos de la realidad.

Pero... ¿cómo enseñar a los niños a gestionar su mundo emocional, cuando los adultos parecen vivir de espaldas a ello?

Este libro tiene como finalidad acercar a padres y madres, a docentes, psicólogos y, en general, a todas las personas, al mundo emocional

de los niños (y al propio), con la intención de aportar un poco de luz a aquello que, normalmente, se trata de mantener en la sombra: el mundo emocional.

Desde antes del nacimiento estamos dotados de un abanico de emociones amplio y complejo que nos acompaña día y noche, cada segundo de nuestra existencia. Es una cualidad inherente al ser humano. La vida de cada uno de nosotros y su relación con las emociones está mediatizada por el mundo exterior y por el mundo interior. Cada uno, en su yo íntimo, vive las emociones de una manera privada y la conciencia de lo que se vive es intransferible en sí misma. Aunque a través de la palabra o el gesto podamos hacérsela llegar a los demás, esto solo es la conceptualización de la emoción y no la emoción en sí. Sin embargo, aunque la vivencia emocional sea interior, la forma en que se gestiona el mundo emocional de cada uno está condicionada por el exterior, por la familia, los amigos, la escuela, el barrio, las condiciones sociales y económicas, las experiencias de vida, los medios de ocio y comunicación, etc.

Imaginemos que a un niño se le regala una maqueta de tren eléctrico, con motores, ruedas, cristalitos, tornillos, piezas sueltas, vías y cientos y cientos de pequeñas piezas, pero no se le facilita un libro de instrucciones para que lo pueda montar paso a paso, encajando cada pieza en su sitio. Esto es lo que pasa con el tren de las emociones, se nos regala, pero no se nos dan las instrucciones. No solo eso, sino que en contadas ocasiones se nos habla de ello a menudo. Solo cuando el niño reacciona de una manera inadecuada para el momento o el modelo del mundo de alguien se nos dicen cosas como “eso no se hace”, “así no se reacciona”, etc. Parece que solo se hace referencia al mundo emocional cuando resulta molesto y no conviene, así que vamos escribiendo nuestro manual particular de manejo de las emociones a base de aquello que “no debo expresar”, “no debo sentir” o “no debo hacer”. Una educación desde lo que *no debe ser* en lugar de una educación desde *lo que es*.

Tres son los ámbitos fundamentales desde los que se debe fomentar la educación emocional de los niños: el familiar, el escolar y el social. Todos son de gran importancia y, aunque podríamos entrar en discusiones sobre quién es verdaderamente responsable de la educación

emocional de los niños, los tres son pilares fundamentales y en el momento en que uno falle toda la estructura puede venirse abajo.

El **ámbito familiar** es el más cercano y en el que más tiempo pasa el niño (aunque no siempre es así). Por ello, deberían ser los padres los que, en el quehacer cotidiano, ayudasen a sus hijos e hijas en la toma de conciencia, gestión y aprovechamiento de su mundo emocional. ¿Y eso cómo se hace? preguntarán algunas personas. La primera respuesta es *atendiendo a las emociones*. Tal y como está planteada la familia en la actualidad, los padres no pueden dedicar muchas horas a sus hijos. A veces, ya están en la guardería con pocos meses, por lo que el contacto con los padres se ve mermado. Aun así, no debe ignorarse que es en los primeros años de vida cuando se conforman la mayoría de los patrones emocionales del niño, por lo que perder la oportunidad de atender a sus emociones en este tiempo probablemente implique no poder hacerlo más tarde, y menos en la adolescencia, que es cuando, de repente, algunos padres descubren que no conocen a sus hijos. Entonces resulta mucho más difícil la acción educativa.

El **ámbito escolar** se ocupa, fundamentalmente, de formar al niño para hacer de él, como mínimo, un adulto de provecho, pero no presta una atención concreta ni ha desarrollado un área dedicada a las emociones. Es cierto que han surgido ciertas tendencias e iniciativas, como la educación en valores o los temas transversales, pero se pierden en el maremágnum de la lucha diaria por mantener un poco de dignidad en la escuela. Sin embargo, es un espacio y un tiempo de gran potencialidad a la hora de desarrollar el concepto de educación emocional infantil.

El **ámbito social** se empieza a ocupar de algunos aspectos del mundo emocional de las personas, pero más como reacción a problemáticas que van surgiendo que como verdadera iniciativa en la búsqueda de su bienestar. Además, es un ámbito tan amplio y poco conectado en sus diferentes sectores que, en muchas ocasiones, entra en contradicciones desconcertando más que beneficiando.

Pero ¿en qué consiste la educación emocional? La educación emocional infantil debe ser el espacio y el tiempo en el que el niño explore y

desarrolle su programación emocional (aunque realmente este proceso de exploración ha de realizarse a lo largo de toda la vida), donde se fomente la atención a la emoción y no la represión de la misma: “los niños no lloran”, “las niñas no se pelean”, “eso no es cosa de chicos”, “eso no es cosa de chicas”, “eso no se hace”, “eso no se dice”, “no toques eso” ... No hacemos más que reprimir, cuando lo que hay que hacer es liberar, explorar, experimentar y vivir.

Para ello, es de suma importancia el aprendizaje de todo lo relacionado con el plano emocional, y no debería ser dejado de lado. Si el plano físico y el plano mental son estimulados por las familias, la escuela y la sociedad, el plano emocional debe ser considerado un elemento clave para el desarrollo de la persona. De hecho, todo pasa por el plano emocional y luego se instala, en la mayoría de los casos, en el inconsciente, de modo que se convierte en el conjunto de creencias y patrones que configuran el libro de instrucciones con el que cada uno se mueve en su vida cotidiana.

Principios de la educación emocional infantil

Estos quince principios representan las ideas fundamentales que subyacen a la educación emocional infantil. Su aplicación constante y coherente facilita el desarrollo emocional tanto para los niños como para los adultos.

1.º Este es el principio fundamental de la educación emocional infantil: “amar incondicionalmente al niño”. El niño ha de ser aceptado y amado por ser, esa es la primera y más profunda premisa.

2.º En educación emocional infantil (E.E.I.) es importante educar al niño, pero también lo es respetarle en su forma profunda de ser. Esto es algo que se va aprendiendo y desarrollando con el paso del tiempo y la observación amorosa del alma del niño.

3.º La E.E.I. no es solo un conjunto de recetas de las que se escogen las que más convienen, es un todo que ha de ser trabajado y aplicado de la manera más integral coherente y honesta posible para desarrollar una emocionalidad equilibrada.

4.º La E.E.I. trata de aportar el conocimiento sobre la emocionalidad infantil para que los padres y madres, abuelos y abuelas, maestros y maestras y demás adultos que se relacionen con el niño sean conscientes de la profunda influencia que pueden llegar a tener en las emociones y sentimientos infantiles.

5.º Desde la perspectiva de la E.E.I. los primeros programas emocionales que hay que revisar son los de los padres y madres, cuidadores, maestros y demás personas implicadas en la realidad cotidiana del niño. La E.E.I. requiere de una gran coherencia entre lo que los padres y otros adultos son y lo que le enseñan al niño. No basta con decir, hay que enseñar con el ejemplo.

6.º El plano emocional del niño ha de ser cuidado, nutrido y educado del mismo modo que sus planos físico y mental. Por ello, es necesario hacer consciente al niño de que es importante evolucionar y alcanzar el equilibrio en cada uno de los planos del ser.

7.º Desarrollar una adecuada E.E.I. requiere un esfuerzo cotidiano de amor, atención, comunicación y coherencia de las que el beneficio se recoge siempre a medio y largo plazo. Por eso, al principio, no es fácil llevar a cabo esta educación, pero si se convierte en un hábito en los padres, si ellos también desarrollan una emocionalidad equilibrada y sana, entonces resultará más sencillo; será algo integrado en el día a día sin tener que estar pensando en cómo hacerlo, bastará con ser coherentes y estar en permanente conexión con el niño. El resultado merece el esfuerzo.

8.º Toda enseñanza emocional es una semilla que se siembra en el presente y de la que se obtendrá el fruto dos o tres años después o más. Es importante saber qué hay que sembrar en cada momento del desarrollo físico, emocional y mental del niño. Hay padres que no siembran nada y luego pretenden recoger, otros que siembran demasiado pronto o demasiado tarde y no obtienen los frutos esperados. La E.E.I. es un proceso continuo, con sus ciclos, sus épocas y sus momentos más o menos favorables.

9.º La educación de las emociones pasa por que los padres hablen de ellas con su hijo, se las expliquen, empaticen con él y le ayuden a reflexionar sobre su origen y su función, sobre por qué y para qué las está sintiendo, la relación que tienen con sus decisiones y acciones y cómo puede aprender de ellas para evolucionar y madurar.

10.º Desde la E.E.I. es importante atender al lenguaje con el que el adulto se comunica con el niño. Algunas maneras de hablar de padres,

maestros y otros profesionales que tratan con niños son inadecuadas, irrespetuosas e, incluso, destructivas.

11.º Comparar al niño con modelos externos, estadísticos, con otros niños del entorno o con lo que padres o maestros piensan que debe ser es una estrategia contraproducente y totalmente opuesta a los principios de la E.E.I.

12.º Condicionar la aceptación y el amor a acciones o resultados va totalmente en contra del primer principio de la E.E.I.: “amar incondicionalmente al niño”.

13.º Es importante comprender que el miedo no es un camino adecuado para una educación emocional sana y equilibrada. Las consecuencias de utilizarlo pueden marcar la emocionalidad del niño y futuro adulto para toda su vida.

14.º Esto es educar emocionalmente a un hijo: convivir, explicar, compartir, volver a explicar, acompañar, consolar, ayudar... y volver a explicar. La E.E.I. aporta herramientas y estrategias para que los padres y educadores puedan desarrollar todo este proceso, teniendo en cuenta los aspectos emocionales que son, sin duda, más del cincuenta por ciento del aprendizaje del niño.

15.º En la E.E.I. del niño cierto grado de firmeza es emocionalmente asumible, de injusticia no.

1

Cuestiones para empezar

“Para educar a un niño hace falta la tribu entera”.

Proverbio africano

En este capítulo se van a repasar algunos de los aspectos más prácticos de la educación emocional, como aquellos que tienen que ver con cómo hablar con los hijos, cómo establecer normas y consecuencias, como desarrollar la empatía emocional respecto al niño y cómo educar en la responsabilidad, es decir, en la capacidad del niño de responder de sus acciones.

Se trata de unas primeras ideas de aplicación desde muy temprana edad que van a ir preparando al niño (y al adulto) para una acción más sana y profunda sobre el plano emocional propiamente dicho. Solamente con la aplicación de estas estrategias ya se están dando pasos fundamentales en el desarrollo emocional sano del niño y de la relación entre padres e hijos.