

FORMACIÓN ONLINE

Ecología de la infancia

Una aproximación ecopsicológica al desarrollo infantil saludable

saludmentalperinatal.es



Instituto Europeo de
Salud Mental Perinatal

FORMACIÓN EN ECOLOGÍA DE LA INFANCIA

- PARTE I -

Ecología de la Crianza

El desarrollo 0 a 3 desde una perspectiva ecosistémica

Online

INFORMACIÓN:
SALUDMENTALPERINATAL.ES



Instituto Europeo de
Salud Mental Perinatal



INSTITUTO EUROPEO DE SALUD MENTAL PERINATAL



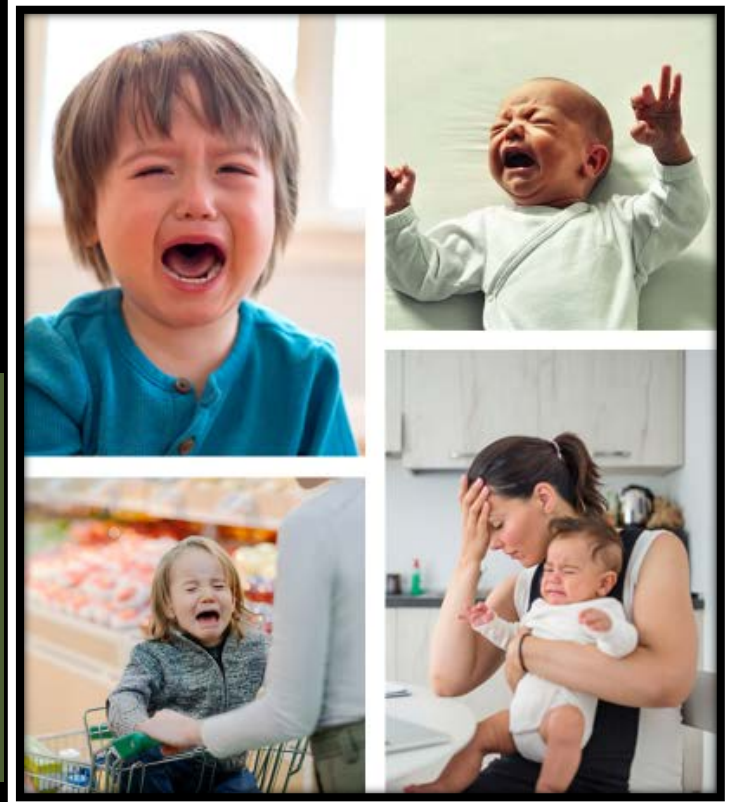
INSTITUTO EUROPEO DE SALUD MENTAL PERINATAL

1



INSTITUTO EUROPEO DE SALUD MENTAL PERINATAL

2



COMPRENDER Y ACOMPañAR LA EXPRESIÓN EMOCIONAL EN LA INFANCIA

Ana González Uriarte



NO HAY RECETAS

- COMPLEJIDAD
- INDIVIDUALIZAR
- COCINAR A FUEGO LENTO
- LAS EXPRESIONES EMOCIONALES AGRADABLES NOS RESULTA MÁS FÁCIL.
- Y AÚN ASÍ, ¿DEDICAMOS TIEMPO?
 - SINTONIZAR Y AMPLIFICAR





- LO DIFÍCIL ES EL ESTRÉS

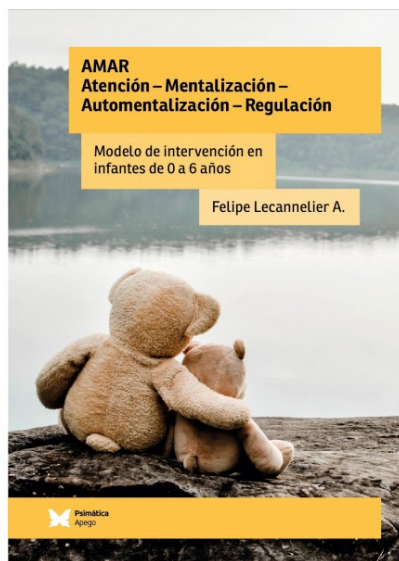
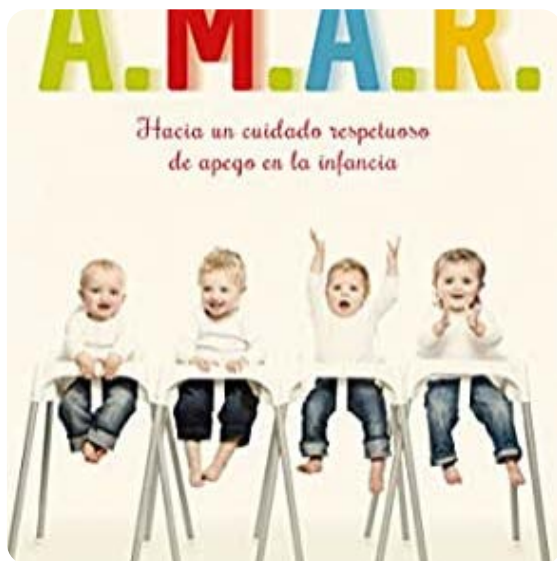


“ la teoría me la sé muy bien lo que me falta es la práctica.....”

“lo intento...pero cuando se pone a llorar, y no hay manera de calmarle..

..... a protestar, a pedir de todo cada vez que vamos al super...”

-sólo se calma con el móvil



C.R.E.S.E

A.M.A.R

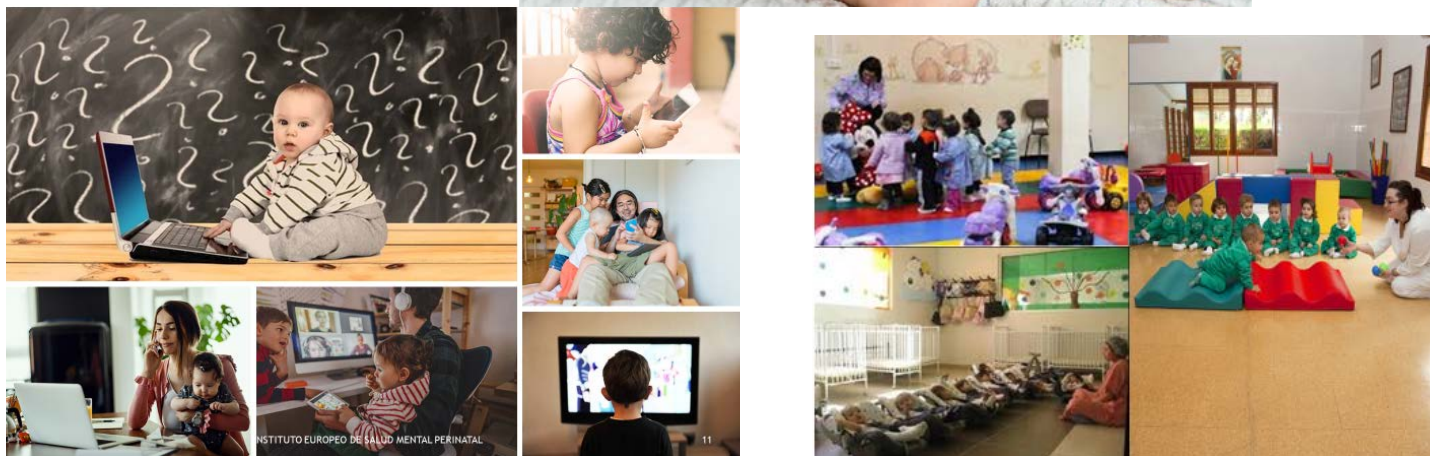
FOMENTO DE DIVERSAS
CAPACIDADES:

- ATENCIÓN
- MENTALIZACIÓN
- AUTOMENTALIZACIÓN
- REGULACIÓN DE LOS EPISODIOS DE ESTRÉS

(Lecannelier, 2014)



¿cómo están bebés y niñas/os en la sociedad actual? ¿son las pautas de crianza actuales respetuosas con sus necesidades fisiológicas y emocionales?



AMBIENTE
ESPERABLE
DESARROLLO





alex

“no podemos con él” 17 meses



| CONDICIÓN DE SEGURIDAD EMOCIONAL | ALEJAMIENTO DE CONDICIONES DE SEGURIDAD EMOCIONAL | EJEMPLO | COMO MEJORAR |
|----------------------------------|---|---------|--------------|
| ESTABILIDAD | | | |
| CONTINUIDAD | | | |
| ESPECIFICIDAD | | | |
| SENSIBILIDAD | | | |
| COMPROMISO/INVERSIÓN | | | |
| AUSENCIA ESTRÉS | | | |



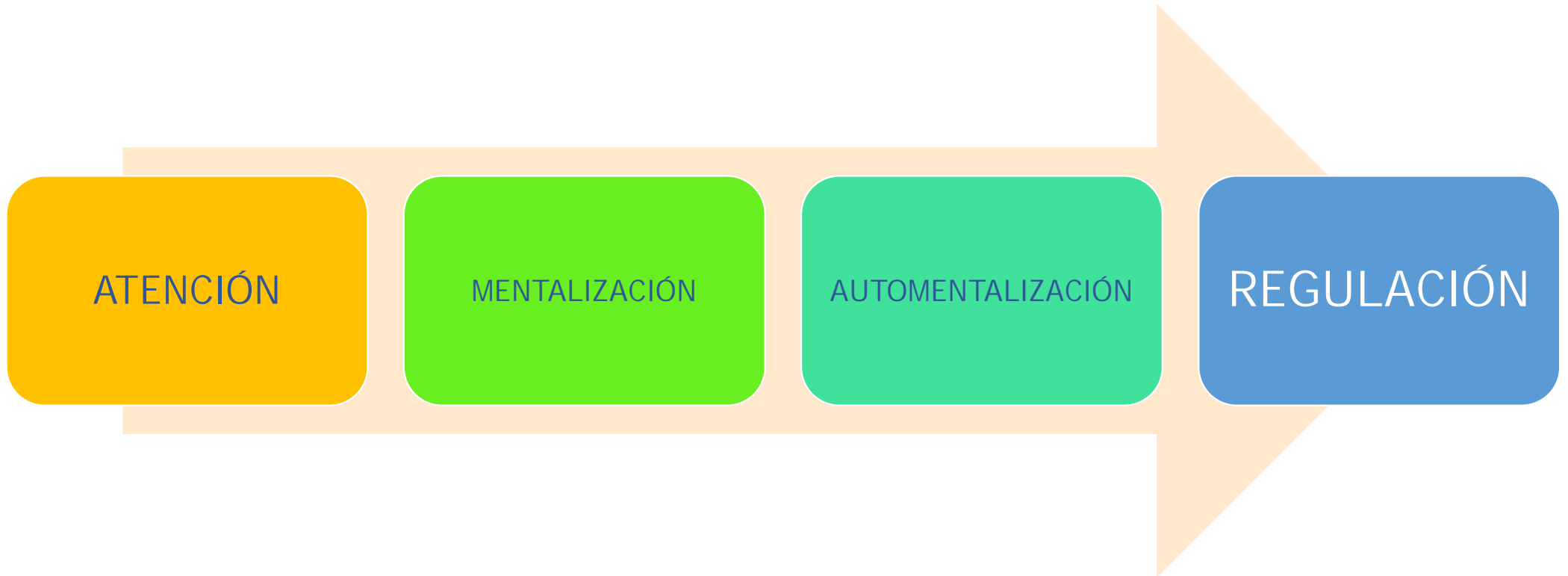
Intervención

- Proporcionar información sobre desarrollo y necesidades
- Preguntar qué se podría cambiar

| CONDICION DE SEGURIDAD EMOCIONAL | ALEJAMIENTO DE CONDICIONES DE SEGURIDAD EMOCIONAL | EJEMPLO | COMO MEJORAR |
|----------------------------------|---|---------|--------------|
| ESTABILIDAD | | | |
| CONTINUIDAD | | | |
| ESPECIFICIDAD | | | |
| SENSIBILIDAD | | | |
| COMPROMISO/INVERSIÓN | | | |
| AUSENCIA ESTRÉS | | | |



A.M.A.R





ATENCIÓN

Implica una capacidad y actitud en los adultos de prestar atención a diversos procesos:

- verbales y
- no verbales en los niños/as,

Habilidad fundamental e inicial para orientarse hacia su conducta y mente (Ainsworth, Bell & Stayton, 1974; Van Ijzendoorn, Bakermans-Kranenburg, & Juffer, 2005).

“..primera habilidad inicial y fundamental antes de aplicar estrategias de un nivel mental más elaboradas, ya que sin la atención y mirada hacia la conducta y reacciones del niño/a, el resto de las habilidades no serán adecuadas”.



PRESTAR ATENCIÓN OBSERVAR SIN INTERPRETAR

ELEMENTOS A ATENDER

1. MIRADA
2. VOCALIZACIÓN
3. EXPRESIÓN FACIAL
4. MOVIMIENTO CORPORAL
5. CONTACTO AFECTIVO
6. ESTADO EMOCIONAL





PRÁCTICA



| MIRADA | NO SUELE MIRAR | MIRA HABITUALMENTE | MIRA MUCHO |
|------------------|-------------------|--------------------|----------------------------------|
| VOCALIZACIÓN | NO SUELE | LO HACE | MUCHO |
| EXPRESIÓN FACIAL | RIGIDA DECAIDA | MEDIA | EXPRESIVA |
| CONTACTO | EVITA, NO BUSCA | BUSCA | BUSCA MUCHO, NO SE PUEDE SEPARAR |
| ESTADO EMOCIONAL | TRISTE, INCOMODO | TRANQUILO | SONRÍE, BUEN HUMOR |



ATENCIÓN
PLENA





MENTALIZACIÓN

Habilidad **cognitiva y afectiva** de **comprender y empatizar** con la conducta del niño/a en términos de la atribución de diversos tipos de **estados mentales** (emociones, pensamientos, necesidades, deseos, etc.).

En un sentido más práctico, incluye el fomento en el “sistema de cuidado” de **actitudes y habilidades relacionadas con preguntarse y comprender** los estados emocionales, cognitivos, necesidades y función adaptativa de las múltiples situaciones de estrés que pueden experimentar los niños/as.



- ¿Que puede estar sintiendo el niño/a en esos momentos de estrés?
- ¿Qué puede estar pensando, imaginando, o recordando?
- ¿Qué puede estar necesitando hacer o expresar a través de la conducta y reacción de estrés, es decir, la función de la conducta y/o reacción de estrés?
- ¿Necesidad de apego, necesita ser calmado, confortado, regulado, protegido?



MENTALIZACIÓN





MENTALIZACIÓN

POSITIVAS

- TENER EN MENTE SU MENTE
- FLEXIBLES, NO ETIQUETADORAS
- ATRIBUCIÓN EXTERNA:
 - ESTA CANSADO, ES TARDE, SE HA DISGUSTADO
- ACEPTADORAS DE SU NECESIDAD, DE CONTACTO, DE MALESTAR

NEGATIVAS

- NEGADOR DE LA EMOCIÓN (“NO PASA NADA”)
- DESCALIFICADOR (“ERES UN MANIPULADOR”).
- AUTORREFERENTE (“ME QUIERES HACER LA VIDA IMPOSIBLE”).
- AMENAZANTE (“SI TE PORTAS MAL, NADIE TE VA A QUERER”).
- GENERADOR DE CULPA (“POR TU CULPA, TU HERMANO ESTÁ LLORANDO”).
- IRÓNICO (“ERES UNA NIÑITA PORQUE ESTÁS LLORANDO”).
- RECHAZANTE (“NO QUIERO VERTE, NO TE ACERQUES”).
- PEDIR COSAS IMPOSIBLES (“NO LLORES, CALMATE..).....
- ETIQUETADOR (“ES UN TRASTORNO”)



NOS
MANIPULA

TIENE ALGÚN
TRASTORNO





| CONDUCTA ESTRESANTE (pataleta, pegar, gritar, aislarse, esconderse, aferrarse, ponerse rígido, etc.) | GATILLADOR (separación de la mamá, cuidador, ruidos, quitar juguete, pelea con hermanos, no dar lo que quiere, etc.) | PROCESO EMOCIONAL/ MENTAL (rabia, tristeza, angustia, frustración) | FUNCIÓN DE LA CONDUCTA (evitar algo o alguien, no querer separarse, conseguir algo, postergar algo, no querer estar solo, etc.) |
|--|--|---|---|
| | | | |



AMAR

ATENDER

MENTALIZAR

AUTOMENTALIZACIÓN

REGULAR



AUTOMENTALIZACIÓN

“ identificación de los propios procesos emocionales y cognitivos de los adultos, gatillados por las situaciones estresantes en los niños/as”

- El fomento de esta habilidad tiene un doble objetivo:
 - activar procesos de autorregulación en los adultos en aquellas situaciones estresantes,
 - aprender a diferenciar estados emocionales negativos atribuidos al niño/a, de los propios procesos afectivos provenientes de las experiencias personales adultas.
- No se trata de que el adulto tome una conciencia amplia y profunda de todos sus procesos internos presentes y pasados, sino más bien que pueda identificar su estado emocional y mental básico en los momentos de estrés de los niños/as.



- RECHAZO DE LA MENTALIZACIÓN “tonterías, no hay que darle tantas vueltas a la cabeza.....”
- EGOCÉNTRICAS Y AUTORREFERENTES “lo hace para fastidiarme”
- CULPÓGENAS Y AUTODESCALIFICADORAS “es mi culpa que el bebé se comporte así”
- HIPERACTIVA “hipermentalizar”
-



AMAR

ATENDER

MENTALIZAR

AUTOMENTALIZAR

REGULACIÓN



REGULACIÓN

capacidad de los adultos de saber abordar “lo suficientemente bien” las situaciones estresantes de los niños, de modo que:

1. ayude a *disminuir el estrés* del niño/a;
2. le ayude a *desarrollar habilidades* para enfrentar las situaciones estresantes en el presente y futuro;
3. permita desarrollar un sentido de *confianza y seguridad* emocional en el niño/a, al sentir que los adultos lo ayudarán a superar las situaciones estresantes.



AUTOREGULACIÓN

DE LA EVITACIÓN A LA RABIA
IGNORAR O HIPERCONTRALAR





CONDICIONES BASICAS PARA REGULAR EL ESTRES





CONDICIONES BASICAS PARA REGULAR EL ESTRES

- ¿ ABORDAR EL ESTRÉS DEL NIÑO/A EN ESTADOS DE DESCONTROL EMOCIONAL ?
- ¿IOS MODELOS DE AUTORIDAD Y DISCIPLINA EXCESIVA (EL CASTIGO, ENFADO, AMENAZAS INNECESARIAS, ETC.) SERÍAN ÚTILES?
- ¿ SER INDIFERENTES, IGNORAR, NO TOMAR EN CUENTA EL LLANTO DEL NIÑO/A, NO HABLARLE, NO MIRARLO, NO TOMARLO EN BRAZOS, ETC?
- ¿TRATAR DE ENTRAR EN RAZÓN CON UN NIÑO ESTRESADO?
- ¿ EXPRESAR COMENTARIOS NEGATIVOS HACIA EL NIÑO/A?

AUTOREGULARSE PARA REGULAR AUTOCUIDADO

- ¿CÓMO ESTOY?
- ¿QUÉ HAGO PARA REDUCIR MI ESTRÉS? Cómo me cuido?
- ¿QUÉ MÁS PUEDO HACER?
- ¿SI LO SÉ POR QUÉ NO LO HAGO....?



AUTOCUIDADO

20 Ideas de autocuidado para ser más feliz

1. Meditar.
2. Salir a caminar.
3. Pasar tiempo en la naturaleza.
4. Tener una planta y cuidar de ella.
5. Hacer ejercicio.
6. Beber más agua.
7. Disfrutar de una buena taza de te o café en tranquilidad.
8. Cocinar un plato casero con ingredientes frescos.
9. Ordenar tu espacio.
10. Bailar (y cantar!)
11. Leer.
12. Preparar una sesión de spa casero.
13. Encender una vela y ponerte una esencia o incienso mientras haces algo.
14. Crear una rutina de mañana y de noche que se adapte a tí y tus necesidades.
15. Escribir.
16. Hacer de la gratitud una parte más de tu día.
17. Planear tu semana.
18. Llamar a un amigo y charlar.
19. Aprender sobre algo que te inspire o a hacer algo que te motive.
20. Apagar el movil o dejarlo en silencio unas

“LA VERDADERA LIBERTAD EXISTENCIAL
NO
ES LA LIBERTAD DE ELEGIR ESTO O
AQUELLO,

SINO LA DE ELEGIRSE A SI MISMOS, LA
CALIDAD
DE VIDA QUE SE QUIERE VIVIR
Y
EL USO DE LA
VIDA QUE SE QUIERE HACER”

Kierkegaard.



COMO UN EDIFICIO EMPEZAR POR LA BASE, LOS CIMIENTOS

- MECER
- PORTEAR
- CONTACTO FÍSICO
- LACTANCIA
- COLECHO
- JUEGO





RELACIÓN INTERSUBJETIVA

- “el modo como uno los mira, les habla y los toca” .

A close-up photograph of a woman with dark hair, wearing a dark blue sweater over a red top, looking down at a newborn baby. The baby is wearing a white hood and a light blue shirt. The background is a dark blue surface with some white specks. The word "MIRADA" is written in orange, bold, sans-serif capital letters on the right side of the image.

MIRADA



VOCALIZACIONES. CONTAR, CANTAR

- incluyen todos los cantos, balbuceos, conversaciones, comentarios que el bebé y el adulto emiten.
- Al igual que con la mirada, a los bebés que no se les habla, canta, conversa, se suelen sentir solos.

“las vocalizaciones son una fuente muy especial de comunicar a un bebé la presencia del adulto, para que el infante no se sienta solo y desprotegido.





MASAJE INFANTIL





JUEGOS CON EL BEBE



REGULACIÓN EN MÁS GRANDES

- las pataletas, los gritos, el no hacer caso a los adultos, el golpear/se, las peleas, y otros.
- Observar los que internalizan: tristes, solos, tímidos, temerosos





TIME-IN

- disminuir el estrés del niño/a
- mensaje de confianza. Los cuidadores estarán presentes para ayudarlo a manejar la experiencia estresante
- fomentar un apego sano y positivo en el niño/a hacia sus cuidadores.





TIME-IN: CONTENCIÓN, VERBALIZACIÓN, ALTERNATIVA

- MIRAR A LOS OJOS EN UNA POSICIÓN SIMÉTRICA.
- VERBALIZAR AL NIÑO LO QUE PUEDE ESTAR SINTIENDO (“¿ESTÁS ENFADADO?”).
- DESFOCALIZAR LA ATENCIÓN HACIA OTRA COSA (QUE LAS NEGATIVAS SEAN SEGUIDAS POR POSITIVAS ¿NO TE PUEDO DAR ESO AHORA, PERO TE PARECE SI EN VEZ DE ESO HACEMOS “___”).
- UTILIZAR EL CONTACTO FÍSICO.
- TOMARSE EL TIEMPO PARA DARLE ALTERNATIVAS DIFERENTES AL ESTADO DEL NIÑO/A.
- ACOMPAÑAR AL NIÑO/A, ESPERANDO QUE SE CALME (PERO DANDO EL MENSAJE DE QUE LOS PADRES ESTARÁN AHÍ PARA ÉL, CUANDO ÉL LO NECESITE).





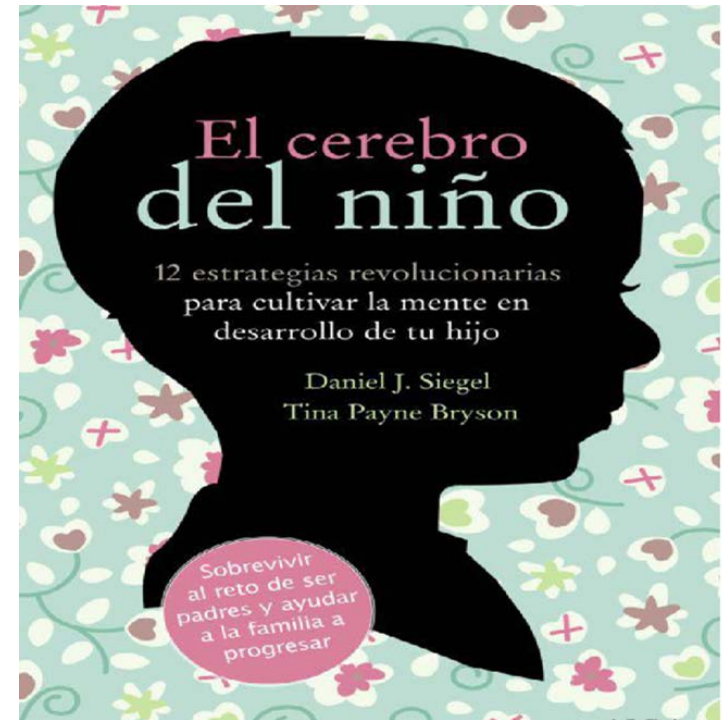
INTEGRAR EL DERECHO-A LA IZQUIERDA

- RECORDAR EL EVENTO ESTRESANTE: EL ADULTO DEBE RECORDAR CON EL NIÑO EL EVENTO QUE HAYA OCURRIDO.
- ENSEÑAR LAS CONSECUENCIAS: MOSTRAR AL NIÑO/A LAS CONSECUENCIAS DE SU CONDUCTA: SIN CAER EN UN TONO ACUSADOR O CULPOGENO
- LOS CUIDADORES PUEDEN MOSTRARLE AL NIÑO/A QUE CUANDO ÉL HACE DETERMINADAS CONDUCTAS, ÉSTAS PUEDEN CAUSAR DAÑO, DOLOR Y/O MOLESTIA EN LOS OTROS.
- PUEDE SERVIR AL NIÑO/A PARA ANTICIPAR POSIBLES CONDUCTAS ESTRESANTES EN FUTURAS OCASIONES
- Y PENSAR EN ALTERNATIVAS



NARRAR: PONLE UN NOMBRE PARA DOMARLO

- La mejor ayuda para INTEGRAR ES AYUDANDO A CONTAR LA EXPERIENCIA QUE HA CAUSADO DOLOR O MIEDO
- AL CONTAR, EXPLICAR EL CI PONE DETALLES Y ORDEN EXPRESA CON PALABRAS, LUEGO AL EVOCAR QUE SINTIÓ SE UNE EL CD. SE UNEN EL CI Y CD PARA DAR SENTIDO A LA EXPERIENCIA



- Aproximación calmada
- Simetría y contacto visual
- Aplicar algunas de la sig.
 - Uso del contacto físico
 - Reflejo afectivo
 - distraer, redirigiR
 - Retirarse del lugar para proteger del daño o peligro
 - Detener la conducta auto y hetero agresiva
 - Time-in
 - Ofrecer objetos favoritos

- Conectar y verbalizar la emoción con el comportamiento estresante.
- Buscar otras soluciones
- Escuchar
- Elogiar y premiar la conducta
- Validar los sentimientos
- Contar hasta 3 o 10 / Tortuga /

BIBLIOGRAFÍA

- Lecannelier, F (2019). AMAR Modelo de intervención en infantes de 0 a 6 años. Ed Psimática
- Lecannelier, F. El uso de la mentalización y la regulación emocional en programas de intervención temprana para el fomento de la seguridad en el apego <https://revistamentalizacion.com/ultimonumero/06.pdf>
- Siegel D (2013). El cerebro del niño. Ed Alba

VIDEOS

- Se enoja cuando lo tocan <https://youtube.be/YUTVqesepKA>
- Sorprendentes videos de rabieta <https://youtube.be/W95uCdCZTWY>
- Como meditar en un minuto <https://youtu.be/v1l8N5HtZk0>
- Llantos en su primer día de clases <https://youtu.be/robHCCa6d0M>
- Niño hace berrinche para no entrar a clase
https://youtu.be/f67_nFf5LEM

GRACIAS





DISCLAIMER

- La información presentada en esta presentación es exclusivamente para uso personal de las alumnas y alumnos del Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal. No puede ser colgada en la red ni reenviada.
- Si deseas utilizar alguna parte con fines de docentes puedes hacerlo siempre y cuando cites la fuente y nos lo comuniques y/o envíes una copia del trabajo si es posible.
- Gracias por tu interés y esfuerzo