

Mayo 21 de 2020

Comprensión sobre los hijos

El encierro en la pandemia ha traído consigo la convivencia forzada de muchas horas en casa. Las relaciones en la convivencia familiar son heterogéneas, volubles y sensibles, es decir, son diferentes en cada familia porque dependen de las personalidades de cada uno, cómo se relacionan y la actitud frente al reconocimiento del otro como un ser que piensa y siente.

La visión del adulto vs la visión del niño.



Los adultos tienen una mirada sobre el mundo, las relaciones interpersonales y el manejo emocional. Y a su vez los niños tienen una comprensión parcial sobre el mundo, las relaciones interpersonales las cuales están mediadas por el visto bueno de los tutores. Es importante saber que las emociones se construyen en los primeros años de vida.

¡Ten en cuenta que los niños hasta los 7 años en promedio logran la comprensión de dos o más estados emocionales a la vez en una persona!



Te recordamos el Departamento de Psicología esta a su servicio, agenda tu cita en los correos psicologiarmenia@fmsnor.org o psicologia2armenia@fmsnor.org

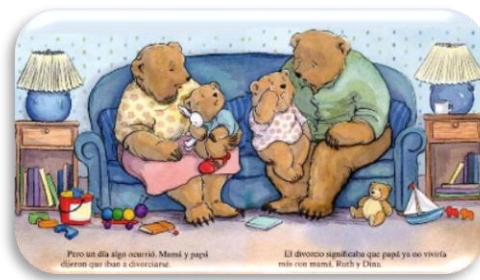


¿Qué son las distorsiones cognitivas en niños?

Las distorsiones cognitivas son interpretaciones erradas de la realidad que se deben a la falta o ausencia de madurez en el desarrollo mental de cada niño. En ocasiones, las distorsiones perduran en la adolescencia y hasta en la adultez, debido a la falta de relaciones o situaciones que hayan provocado en la persona una reflexión madura y sensata sobre la comprensión de las situaciones que se viven a diario. Las distorsiones cognitivas provocan una afectación en las emociones de las personas, provocando que lean la realidad de forma sesgada o solo desde un punto de vista. Así, las malinterpretaciones de la realidad pueden generar consecuencias negativas alrededor de las relaciones interpersonales o en nuestra cotidianidad recurrente. Te presentamos a continuación las siguientes distorsiones cognitivas más concurrentes.

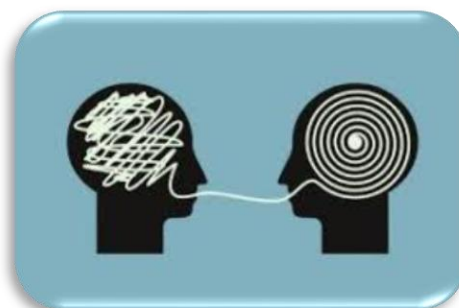
1. Personalización

Esta distorsión consiste en culparse a sí mismo de hechos que poco o nada tienen que ver con la propia persona. Los niños buscan explicaciones vinculadas a ellos como participantes de las situaciones, en ocasiones ilógicas, ya que permite dar explicación a los hechos del mundo. *Ejemplo: cuando el niño se culpa por la separación de los padres.*



2. Visión Catastrófica

Los niños tienden a maximizar las situaciones que viven y piensan en ello más de lo normal. Sobre todo, los niños más pequeños tienden a exagerar las situaciones debido a la falta de experiencia para explicar los hechos del mundo.



3. Los pensamientos parcializados

Los niños cuando experimentan hechos en su vida adoptan generalmente la posición de sus tutores. Según la edad, la comprensión de situaciones puede volverse abrumadora. *Por ejemplo, la explicación de los castigos para corregir conducta la interpretan como "papás malos" o "mi mamá/papá ya no me quiere".*





4. Etiquetación.

Cuando el niño o niña comente errores, es común quejarse o enojarse cuando no salen las cosas como se pensaban. *Pero no está bien cuando comienzan a etiquetarse con frases como "soy un tont@", "todo lo hago mal", "no sirvo para esto", etc.* Al detectar estos signos, abra que fortalecer la autoestima y la confianza en sí mismo.



5. Razonamiento emocional errado

Interpretar las relaciones con los otros no es sencillo para los niños. Cuando el niño parcializa la información que tiene disponible y la interpreta solo desde su óptica, puede malinterpretar también la comprensión de los estados emocionales propios y de los otros. *Ejemplo de ello es cuando la maestra corrige a un estudiante y este "de cifra" que su maestra no lo quiere.*



6. Falacia del cambio

Hay situaciones que no deben dejar lugar a dudas. El amor y el cariño de los padres no debe ser objeto de dudas en las relaciones familiares sanas y estables. Cuando un niño intenta hacer cosas para "ganar" amor de sus padres, el niño estaría interpretando una relación de cambio o trueque en la emocionalidad humana. Los niños deben de aprender que los derechos y deberes son diferentes a las relaciones afectuosas de las personas.



7. Sobre generalización

La generalización es una forma de explicación general de la cultura en conversaciones cotidianas. *"todos los hombres son iguales", "las mujeres saben cocinar", "ninguna persona anciana aprende cosas nuevas", etc.* Las generalizaciones son perjudiciales ya que expanden las emociones a personas que ni siquiera conocemos. En ocasiones cuando el niño no logra tener normas en casa tenderá a generalizar *"mis papás son malos", o en la escuela, "los profesores de mi colegio son malos".*





8. Los deberías

Las metas y proyecciones son sanas en los niños. El tener un objetivo motiva a los estudiantes a terminar con sus deberes y tareas. Sin embargo, los niños con metas exageradas o inacabables tienen a frustrarse rápidamente y dejar sus tareas inconclusas. *Ejemplo de esto es cuando al niño se le exige que su única calificación válida es un 5 o excelente, cuando se compara a su hijo con otros chicos "prodigios del comportamiento".*



9. Inferencias arbitrarias

Los niños necesitan dar explicación al mundo mientras se desarrollan. Y en ese intento de interpretar el mundo, terminan asociando ideas que en ocasiones parecen ilógicas. "Mis papás me odian y quieren solo a mi hermano menor", "voy a la escuela porque mis papás no me quieren cuidar", "si me porto bien me regalan una Play 4".



10. Recompensa divina

Ocurre generalmente cuando los chicos sienten que con objetos pueden ganar amigos o afecto. La interpretación de que el reconocimiento de los otros viene tras darles algo material a ellos, tiende a ser mayor en los niños que han sido criados desde la óptica de "te regalo algo si te portas bien". Por eso las normas deben ser una disposición relacional entre la familia y no de intercambio de servicios/bienes.



Los hechos del mundo con los niños son cambiantes, tienen otros procesos de desarrollo emocional, de razonamiento y de autoestima. Es importante por eso informarse y mantener el contacto con profesionales para realizar una detección temprana de estos signos que pueden desencadenar en otros problemas emocionales.

