



DESARROLLO EMOCIONAL EN MENORES VÍCTIMAS DE MALTRATO

Ana María Rico de la Cruz

María de Gracia León Palacios

Laura Merinero Casado

Ana3187@hotmail.com

Desarrollo emocional, maltrato, trauma, mentalización, regulación emocional

Emotional development, abuse, trauma, mentalization, emotional regulation

RESUMEN

El presente trabajo pretende abordar el desarrollo emocional en niños y adolescentes víctimas de maltrato, la afectación en su capacidad de mentalización y de autorregulación emocional y cómo las emociones pueden convertirse en una herramienta básica de prevención de nuevas revictimizaciones. La dimensión afectiva del desarrollo es la base del desarrollo del ser humano. Cuando aparecen experiencias traumáticas continuadas se va a generar una dificultad en la capacidad de autorregulación emocional, así como un bloqueo en la mentalización. Es necesario favorecer una mayor conciencia sobre la dimensión emocional para poder detectar situaciones de peligro e ir desarrollando relaciones de intimidad dentro de una afectividad sana. Así mismo, promover una mayor autorregulación emocional va a permitir, no sólo mejorar los síntomas asociados a la situación traumática, sino también dar coherencia a la experiencia emocional vivida y estimular la capacidad de dar y recibir un buen trato, a través del reconocimiento de las emociones en sí mismo y en los demás.

ABSTRACT

The present work aims to address emotional development in children and adolescents victims of abuse, the affect on their capacity for mentalization and emotional self-regulation and how emotions can become a basic tool for the prevention of new revictimization. The affective dimension of development is the basis of the development of the human being. When continued traumatic experiences appear, it will generate a difficulty in the capacity of emotional self-regulation, as well as a blockage in mentalization. It is necessary to favor a greater awareness of the emotional dimension in order to detect situations of danger and to develop relationships of intimacy within a healthy affectivity. Likewise, promoting greater emotional self-regulation will allow not only to improve the symptoms associated with the traumatic situation, but also to give coherence to the lived

DESARROLLO EMOCIONAL EN MENORES VÍCTIMAS DE MALTRATO

emotional experience and stimulate the ability to give and receive a good treatment, through the recognition of emotions in yourself and in others.

REGULACIÓN EMOCIONAL

La dimensión afectiva del desarrollo es la base del ser humano. Los niños y adolescentes van configurando su manera de comprender el mundo, las relaciones y sus propias vivencias a través de lo que se llaman modelos operativos internos: una especie de mapa a nivel cognitivo sobre cómo funciona su entorno, que permite filtrar y organizar las experiencias externas e internas y darles una respuesta adaptativa. En este proceso existen dos factores importantes como son las primeras relaciones afectivas con sus figuras de apego y el proceso de mentalización o función reflexiva por los que a través de las figuras de apego van otorgando significados y configurando el psiquismo del niño.

Las emociones pueden ser entendidas como reacciones biológicas basadas en respuestas a diferentes estímulos que preparan al individuo para actuar ante circunstancias relevantes para el organismo. Sin embargo, aún cuando las emociones permiten a los individuos actuar ante los estímulos, ello no determina la respuesta final establecida, en tanto ésta puede ser modulada antes de ser expresada como conducta observable, es aquí donde entra en juego la regulación emocional. La regulación emocional se refiere al proceso de modificar, modular o mantener estados internos y darle forma a una respuesta emocional; en el sentido del manejo que realizan las personas de cuáles emociones se tienen y cómo esas emociones son expresadas. Las personas pueden modificar la ocurrencia, forma, intensidad o duración de los estados internos, modulando la latencia en que las emociones surgen, sus magnitudes y duraciones. De esta manera, la regulación emocional cumple la función de organizar la conducta y prevenir niveles elevados de emocionalidad negativa.

Estudios han demostrado que las dificultades funcionales de los pacientes con historia de abuso sexual, maltrato y exposición a la violencia, se debían no solo a los síntomas del trastorno por estrés postraumático, sino también a las dificultades de regulación emocional. La investigación ha demostrado que la capacidad de mentalización se ve debilitada en la mayoría de las personas que han experimentado algún trauma. El colapso en la mentalización comporta una pérdida de la conciencia de la diferencia entre las realidades externa e interna, semejante a la de un niño de 2 o 3 años que no ha experimentado aún su mente como verdaderamente representacional y supone que sus pensamientos tienen una realidad equivalente a la de los objetos de mundo físico. Esta forma de pensamiento rígido, implica la pérdida de diferenciación entre el mundo externo e interno, y tiene como consecuencia que las vivencias postraumáticas o flashbacks, no se reduzcan con palabras y se sientan como peligrosas antes de que puedan ser mentalizadas.

DESARROLLO EMOCIONAL EN MENORES VÍCTIMAS DE MALTRATO

Es por eso que los niños, adolescentes y adultos traumatizados se niegan a pensar en sus experiencias, porque pensar en ellas significa exponerse a reviviscencias muchas veces intolerables. Desde el punto de vista del apego, la violencia intrafamiliar afecta al núcleo mismo del apego del niño y como consecuencia del ello a su regulación emocional. La activación de tendencias contrapuestas de huida y apego hacia la misma figura sumen al niño en un estado de confusión y terror.

Cuando nos encontramos con experiencias traumáticas continuadas, el cerebro no tiene la capacidad para integrar la experiencia y quedará disociada (almacenada de forma no consciente) en su memoria corporal, condicionando entonces su forma de actuar y de relacionarse sin que la persona sea consciente de ello.

Las estrategias de regulación emocional pueden ser a nivel de conducta, de cuerpo y de mente. Las tres estrategias centrales de expresión emocional son:

-Inhibición emocional: Corresponde a un sobrecontrol de los procesos emocionales, resultando en una restricción de estos, como lo observado en los niños que esconden o no demuestran sus emociones.

-Afrontamiento emocional: Comprende aquellos esfuerzos adaptativos que realiza un individuo para tolerar emociones que pudiesen provocarle estrés, de manera que es capaz de responder de forma constructiva.

-Desregulación emocional: Se refiere a un escaso control sobre las emociones de parte de los individuos, que se relaciona con una expresión impulsiva de parte de éstos, mostrando las emociones de manera exagerada o de forma fuera de lo esperado socialmente.

Los niños y adolescentes que presentan problemas en la regulación emocional, presentan mayor probabilidad de presentar trastornos internalizantes como externalizantes. Los niños con trastornos internalizantes (síntomatología de ansiedad, inhibición y depresión) tenderían a utilizar más estrategias de inhibición emocional. Por otro lado, los niños con trastornos externalizantes (agresividad, hiperactividad) tenderían a usar estrategias que implican una desregulación emocional. Los niños con traatornos externalizantes presentan mayores niveles de rabia y los niños con síntomas internalizantes son más proclives a presentar más emociones de tristeza. Los patrones de regulación emocional que estarían relacionados con psicopatología serían por un lado, la inhibición emocional y por otro, el bajo control de la emoción. Una importante diferencia de género, en tanto las niñas con problemas conductuales tendían a inhibir y sobrecontrolar su expresión de rabia, en cambio los niños varones tendían a expresar la rabia de manera disruptiva y descontrolada. La desregulación emocional se ha observado en adolescentes con intentos suicidas, menor control de impulsos y autolesiones.

DESARROLLO EMOCIONAL EN MENORES VÍCTIMAS DE MALTRATO

EMOCIONES COMO HERRAMIENTA DE PREVENCIÓN

Por todo lo anteriormente descrito, se considera necesario realizar previamente a cualquier otra intervención terapéutica, una fase inicial de psicoeducación emocional, teniendo en cuenta que la mayoría de los niños con trauma crónico no han podido experimentar las emociones adecuadamente y no saben regularlas. Esta intervención debería de hacerse a través de juegos y actividades que impliquen el aprendizaje de las emociones básicas, aportando el psicoterapeuta el etiquetaje verbal de las mismas.

Pero además las emociones son fundamentales de cara a la prevención de nuevas revictimizaciones. Es necesario promover la conexión interna del niño, con sus sensaciones corporales y sus emociones, para poder detectar las situaciones de riesgo. Se trata, en definitiva de favorecer la consciencia sobre sus propias emociones con el objetivo no sólo de identificar las situaciones de riesgo, sino también favorecer la promoción y legitimación de modelos afectivos positivos, la construcción consciente de intimidad con otras personas, de modo que las estrategias de manipulación, engaño o chantaje emocional, no resulten eficaces y establecer la sexualidad dentro de la afectividad y de condiciones protectoras.

Teniendo en cuenta lo anterior, la consciencia corporal sería el primer elemento a trabajar con los niños más pequeños. Usar la experiencia somatosensorial de la emoción, como referente para conocerse, para diferenciar sus propios estados emocionales y también como criterio de protección. Un siguiente paso sería la conexión emocional, incluyendo el tomar consciencia de su propia historia vital y del daño sufrido. Es necesario poder soportar y hacerse cargo de las emociones dolorosas que estos recuerdos les pueden generar y de este modo evitar los mecanismos disociativos que han podido poner en marcha en el pasado.

Un tercer elemento sería ir estableciendo un diálogo mentalizador, que permita el pasaje del cuerpo y de la acción a la mente para dar paso al último elemento que sería la capacidad de autorregulación emocional: aprender a dominar las sensaciones y las emociones internas. Sentir, nombrar e identificar lo que pasa por dentro es el primer paso hacia la recuperación.

EMOCIONES COMO HERRAMIENTA DE INTERVENCIÓN

Se trata de trabajar el buen trato frente al mal trato. Constantemente se trabaja la reflexión sobre la conducta propia y ajena a partir de las conductas espontáneas. Cuando aparecen conductas agresivas se trabaja la alteridad, la empatía y el poder reparar. Pedir perdón e intentar aprender del error.

Se comienzan a trabajar las emociones básicas: tristeza, rabia, alegría y miedo, teniendo en cuenta la legitimidad y universalidad de las emociones.

DESARROLLO EMOCIONAL EN MENORES VÍCTIMAS DE MALTRATO

Luego se progresa a otros registros emocionales más complejos tales como frustración, nervios, desagrado, soledad, orgullo y vergüenza. Al principio se ayuda a los niños a reconocer sus propios sentimientos examinando sus cuerpos, sus caras, sus expresiones y sensaciones en otras partes del cuerpo (nudo en la garganta, mariposas en el estómago) en ellos mismos. Posteriormente se alude a descripciones de estados internos propios de estas emociones. Una vez reconocidas e identificadas las emociones usando las palabras para definir las, se pasa a asociarlas a experiencias presentes y pasadas. La tarea siguiente es ayudarles a desarrollar su destreza de detectar emociones en los otros. El hecho de aprender a reconocer emociones en ellos mismos y en los demás les permite aprender a desarrollar la empatía, la toma de perspectiva y la regulación emocional. Posteriormente, los niños deberán aprender estrategias para cambiar registros emocionales negativos por otros más positivos. Se debe compartir la idea de que las emociones no solo pueden alterarse por cambios en el contexto, sino también por estrategias cognitivas que podemos aprender. A los niños víctimas de violencia les resulta difícil encontrar medios para calmarse y regular sus emociones por sí mismo. Así, uno de los objetivos es que aprendan a distinguir entre sentir y actuar según sus emociones, particularmente la rabia, a reconocerla en ellos mismos y en los demás, así como a discernir entre los modos adecuados e inadecuados de expresarla. Todo esto les va a permitir adquirir un sentimiento de autocontrol y dominio, ante las experiencias traumáticas y los síntomas asociados a las mismas, clarificar las distorsiones cognitivas en torno a la culpa y promover la desvictimización y resiliencia.

DESARROLLO EMOCIONAL EN MENORES VÍCTIMAS DE MALTRATO

BIBLIOGRAFÍA

Capella, C. ; Mendoza, M. Regulación emocional en niños y adolescentes: artículo de revisión, Nociones evolutivas y clínica psicopatológica. Revista Chilena de psiquiatría infancia y adolescencia. Volumen 22, N°2 Agosto 2011.

Echeburúa, E.; Guerricaechevarría, C. (2000). Abuso sexual en la infancia: víctimas y agresores. Un enfoque clínico. Valencia: Centro Reina Sofía para el Estudio de la Violencia; Barcelona: Ariel.

Horno, P.; Romeo Biedma, F. J. (2011). La regla de Kiko: Guía didáctica para educadores de la campaña "Uno de cada cinco", del Consejo de Europa, para la prevención del abuso sexual infantil. Madrid: FAPMI.

Horno, P. (2013). Escuchando mis tripas. Programa de prevención de abuso sexual en educación infantil. Editorial Boira.

Lacasa, F; Segura, M; Navarro, MA; Ortíz, E; Richart, T. (2014) Tratamiento de regulación emocional e interpersonal para niños y adolescentes. Ediciones San Juan de Dios.

Capella, C. ; Mendoza, M. Regulación emocional en niños y adolescentes: artículo de revisión, Nociones evolutivas y clínica psicopatológica. Revista Chilena de psiquiatría infancia y adolescencia. Volumen 22, N°2 Agosto 2011.