

RECONOCIMIENTO DE LA EMOCIÓN DEL MIEDO COMO MEDIDA DE PREVENCIÓN DEL ABUSO SEXUAL INFANTIL

Por: Grissel Santalla Siñani

Introducción

El abuso sexual infantil no es ajeno a nuestra realidad social, siendo uno de los que más repercusiones tiene en el individuo en las distintas etapas de su vida, como sociedad debemos tomar medidas preventivas frente a ello constituyéndonos en un marco de protección, la familia como primer espacio de desarrollo social debe construir protección, compañía, afecto y apoyo emocional. La educación emocional como herramienta de prevención del abuso sexual infantil, puede lograr niños menos vulnerables y manipulables, para esto es necesario entender que las emociones son necesarias y no se les debería prohibir la expresión de ellas al menor, en este caso refiriéndonos a la emoción del miedo, siendo una de una de sus funciones la supervivencia, ayudaría a proteger al niño del peligro.

Desarrollo:

La prevalencia de casos de abuso sexual infantil constituye un riesgo real para los niños, la prevención de esta temática debería ser de importancia para toda la sociedad y no así solo para un sector en específico, bajo el eje del autocuidado se pretende que los niños puedan construir habilidades de protección frente a ello, buscando que las víctimas de abuso sexual infantil puedan reducirse.

La educación sexual en la actualidad continúa siendo en muchos sectores un tema poco socializado, llegando a veces a generar resistencia de la introducción de la temática, sin embargo, una vez teniendo en consideración como algo necesario podemos descubrir prácticas de prevención de abuso sexual en las que prima la comunicación y al ser la familia el primer entorno de desarrollo social y los padres influyentes en los niños se debería propiciar un escenario de buena comunicación, donde la escucha activa priorice.

Varios casos en donde existió violencia sexual infantil, las víctimas tienden a callar por mucho tiempo, esto nos hace analizar el porque lo hacen, la poca comunicación con el entorno familiar puede convertirlos en vulnerables y muchas veces esto ocurre por la desvalorización que se da con respecto a lo que cuenta el niño, lo cual hace que restrinja cada vez más su comunicación, también puede ocurrir por la prohibición de expresión de algunas emociones que se considerarían malas que no deberían sentirse, como por ejemplo la tristeza, el asco, el miedo, lo que da como resultado niños que van creciendo creyendo que si sienten alguna de estas emociones es malo, sienten culpa por sentirlo y creen que no deberían sentirlo por lo cual no hay que decirlo, comenzando a silenciar la expresión de este tipo de emociones.

Los niños no pueden reconocer como tal el abuso sexual infantil, sin embargo, pueden reconocer aquellas sensaciones de incomodidad que causa emociones no tan gratas, es entonces que se ve como herramienta de prevención la educación emocional, esta que nos plantea la inteligencia emocional desarrollado en sus principios por Daniel Goleman en 1995 quien considera que uno de los pilares de la Inteligencia Emocional es la gestión

emocional, pero no podemos gestionar las emociones sin antes reconocerlas por ello Salovey y Mayer en 1996 sobre este tema contribuyen señalando que la inteligencia emocional como habilidad se construye sobre el saber reconocer las emociones.

Cuando se habla de emociones hay que tener en cuenta que no existen emociones buenas o malas, siendo todas ellas necesarias, a consecuencia para una educación emocional se debería hablar esto con el niño, dando a conocer que las emociones que siente se pueden compartir y a lo largo de su vida experimentara muchas emociones más. Para comenzar se recomienda enseñar las emociones básicas que definió Paul Ekman en 1972, las cuales son 6: ira, asco, miedo, alegría, tristeza y sorpresa, las cuales pueden dar sensaciones de malestar o bienestar, pero todas nos ayudan en diferentes situaciones de la vida. Aparte de explicar las emociones es necesario trabajar el reconocimiento de cada una de ellas con los niños, si bien es algo que puede considerarse innato puede ser moldeada por las diversas instrucciones que se recibe sobre ellas.

Los padres al querer el bienestar del niño buscan la manera de negarle la expresión de emociones que causen malestar, hablamos de negarle la expresión ya que negarle sentir la emoción catalogada como mala no es posible, las emociones surgen involuntariamente y no se pueden dejar de sentir, entonces al momento de negar esa expresión lo que se causa en el niño es la confusión, donde se cree que no se debería sentir algunas emociones y peor aún expresarlas, situándolos en un sector vulnerable, expresiones como “no seas maricon” “bah esito te da miedo” o “como vas a llorar por eso”, hacen que el niño cada vez quede más cohibido de compartir lo que esta experimentando.

Las emociones básicas catalogadas como malas son la ira, asco, tristeza y miedo, donde tras algunas actitudes pareciera que los padres buscan que los niños huyan a estas, porque por lo superficial se podrían considerar mas desfavorables que favorables, sin embargo cada una tiene su importancia, por ejemplo: la ira que muestra aquello que nos produce incomodidad, el asco cumple un papel de protección a lo largo de la vida, la tristeza que hace que sobresalga el estado de ánimo a consecuencia de pena, perdida o daño, y el miedo quien nos alarma frente a situaciones de peligro.

Con respecto a esa ultima emoción mencionada, el miedo servirá como una medida de prevención frente a situaciones alarmantes, como en este caso la prevención de la violencia sexual infantil, para ello es necesario que el niño entienda que tener miedo es algo que todos experimentamos y cumple la función de cuidarnos de aquello que nos podría llegar a hacer daño, ya que nuestro cuerpo da señales de amenaza, reconocer aquello que nos hace dar miedo hará que podamos enfrentarlo oportunamente.

Para comprender mejor los miedos de los niños hay que empatizar con lo que nos cuenta, no dejarlo de lado, ni desvalorizar lo que dice, ni avergonzarlos o regañarlos por tener miedo, pues el hacerlo generaría mayor estrés y angustia al no tener a alguien a quien expresar lo que siente, al contrario cuando sienten que se les comprende ellos tendrían más confianza y lo expresarían con mayor facilidad lo que están experimentando, en ese sentido lo que se debería hacer es ayudarlos a que nombren que es lo que les hace sentir ese emoción y que es aquello que le causa ese miedo, facilitarles modos de como enfrentar aquello que les da miedo de forma gradual y sin presiones.

Una vez teniendo en conocimiento la educación emocional, muchos padres o tutores buscan aceptar y validar las emociones de los niños, sin embargo, se descuida de las emociones propias llegando hasta forzar a no demostrar ninguna emoción que cause malestar, es por ello que existe el autoengaño del “todo esta bien” y ese es el ejemplo que se trasmite al menor, teniendo en cuenta que los niños aprenden en primera instancia imitando al ser su entorno social más cercano llegaría a imitar este tipo de actitudes, por lo cual si se busca sinceridad del niño es mejor demostrándosele y practicar la honestidad emocional con uno mismo, compartir lo que se siente y buscar alternativas de como actuar frente a ello, así también el niño procurara hacer lo mismo, expresar sus emociones, compartirlas y buscar como actuar frente a ellas, como consecuencia se podrá identificar que es aquello que el niño siente y poder entablar un lazo de mayor confianza.

Cuando el niño aprende a reconocer el miedo y tiene una honestidad emocional, ayuda a los padres o tutores a estar alertas de aquello que puede estar sucediendo, previniendo de esta manera que existan situaciones de abuso sexual infantil, como se mencionaba anteriormente quizá el niño no reconozca esta situación de peligro como tal, pero lo que si no podrá evitar reconocer tras una educación emocional es reconocer situaciones que conlleven incomodidad y malestar.

Conclusiones:

La educación emocional es importante para que el niño aprenda a como afrontar la vida, teniendo en cuenta que tendrá en conocimiento como expresar lo que siente y buscar a partir de ello como actuar de la manera más asertiva, el poder brindarle de esta herramienta hará que el mismo encuentre un entorno más comprensivo y de confianza. Sin embargo, no se puede querer educar emocionalmente si es que uno no tiene conocimiento de esta habilidad y aún mas si no la práctica, la honestidad emocional jugara un papel importante en este tipo de educación.

No tener miedo a los miedos infantiles contribuirá a la normalización de la expresión de la emoción, como una emoción necesaria para reconocimiento de peligros o amenazas, misma que ayudará a reconocer situaciones que angustian al niño y asi poder acompañarlos empáticamente a la superación de aquello que lo provoca.

La comunicación entre padres e hijos es efectiva cuando la confianza esta de por medio, por lo cual un niño en un núcleo familiar con una comunicación efectiva logrará hacer sentir y reconocer al menor que cuenta con un marco de protección, como resultado ante diversas situaciones que así lo requieran buscará como primera instancia la ayuda en este.

Dentro de la violencia sexual infantil un factor de riesgo que los niños presentan es no contar con un marco de protección, si bien en muchos casos este tipo de violencia se da en entornos familiares, este marco de protección puede ser extendido, por ello esta temática no debería estar ajeno a la preocupación social en general, trabajar la educación emocional en los niños es un tema que poco a poco se esta dando a conocer en nuestra sociedad, conllevando con ellas nuevos desafíos en la educación, sin embargo, con una gran contribución de calidad de vida personal y por consiguiente social.

REFERENCIAS:

- Aldana, R. (20 de septiembre de 2017). *6 emociones básicas, latidos de un lenguaje universal*. La mente maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/6-emociones-basicas-latidos-de-un-lenguaje-universal/>
- Álvarez, C. (8 de Mayo de 2018). *Por qué no es malo que los niños sientan miedo*. Guiainfantil.com. <https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/miedos/porque-no-es-malo-que-los-ninos-sientan-miedo/>
- Bosch, M. J. (2010). *La danza de las emociones*. Edaf.
- Cabral, B. E. (1998). Inteligencia emocional contra el abuso sexual. *Fermentum*. <https://www.ucasal.edu.ar/contenido/2017/ifv/pdf/14-Inteligencia-Emocional-en-la-Prevencion-de-abuso.pdf>
- Castro, C. (4 de Mayo de 2017). Por qué es bueno que los niños tengan miedo. *El independiente*. <https://www.elindependiente.com/vida-sana/2017/05/04/por-que-es-bueno-que-los-ninos-tengan-miedo/>
- Celdrán, J. (2017). *La importancia del reconocimiento emocional (RE) en la infancia: Estudio, Propuesta y Validación de una Prueba de Evaluación de RE Dirigida a Niños -2017* [Tesis doctoral]. Repositorio de la Universidad de Murcia. <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/55679/1/Javier%20Celdr%c3%a1n%20Ba%c3%bl%20Tesis%20Doctoral.pdf>
- Corporación de Promoción y Apoyo a la Infancia. (Julio de 2002) *Guía Básica de Prevención de Abuso Sexual Infantil*. ONG Paicabí. http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Guia_basica_prevencion_del_abuso_sexual_1.pdf
- Deza, S. (2005). Factores protectores en la prevención del abuso sexual infantil. *Liberabit*, 11 (11), 19-24. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272005000100003&lng=pt&tlng=es.
- Fundación Vicki Bernadet (9 de septiembre de 2017). *La educación emocional es una herramienta para la prevención del abuso sexual infantil*. <https://www.fbernadet.org/leducacio-emocional-es-una-eina-de-prevencio-de-labus-sexual-infantil/>
- Goleman, D. (2002) *Inteligencia Emocional*. Kairos.
- Infocop. (17 de Junido de 2019). *¿Cómo ayudar a los niños a manejar sus miedos? Recomendaciones del Mind Institute*. http://www.infocop.es/view_article.asp?id=7872
- Lyness, D. (Octubre de 2018). *Miedos normales en la infancia*. KidsHealth. <https://kidshealth.org/es/parents/anxiety-esp.html>
- Solo consultores. (29 de Marzo de 2016). *Miedo y Vulnerabilidad*. <http://www.soloconsultores.com/ca/miedo-y-vulnerabilidad/>

Martínez, C. (2018). El lugar de las emociones en la socialización familiar mediada por las TIC: una experiencia que transita entre la culpa, el miedo y la angustia en los padres y madres. *Revista Eleuthera*, 18, 133-149. DOI: 10.17151/eleu.2018.18.8.

Martinez, M. (08 de octubre de 2018). *La honestidad emocional. Como compartir tus emociones con los niños*. <https://mariana-martinez.es/blog/la-honestidad-emocional-como-compartir-tus-emociones-con-los-ninos/>

Orjuela, L. (Octubre de 2012). *Violencia sexual contra los niños y las niñas. Abuso y explotación sexual infantil*. Save the Children España. https://www.savethechildren.es/sites/default/files/imce/docs/violencia_sexual_contra_losninosylasninas.pdf

UNICEF (Mayo de 2017). *Estrategia de comunicación para la prevención del abuso sexual contra niños, niñas y adolescentes*. UNICEF Nicaragua. <https://www.unicef.org/nicaragua/media/901/file/Estrategia%20de%20Comunicaci%C3%B3n%20-%20Prevenci%C3%B3n%20Abuso%20sexual.pdf>

DATOS:

Nombre Completo: Grissel Santalla Siñani

C.I. 12390884L.P.

R.U. 1731855

Resumen de hoja de vida:

Estudiante de psicología de 7mo semestre de la Universidad Mayor de San Andrés

Técnico Superior en Turismo y Técnico Medio en el idioma inglés

Brigadista del Observatorio de Cultura de Paz y Violencia

Fui voluntaria en proyectos de “Apoyo psicológico”, “Interacción social con niños y adolescentes”, “Seguridad ciudadana” y “Promoción de bienestar personal y sexual”