

NECESIDADES EMOCIONALES

Un concepto fundamental en la ciencia de la psicología subraya la idea de que todos los niños comparten necesidades básicas de desarrollo, independientemente de su ubicación geográfica, género o época histórica. Estas necesidades actúan como nutrientes esenciales, vitales para un crecimiento robusto, resiliente y saludable, análogos a los requisitos de una planta en cuanto a agua, luz solar, minerales, dióxido de carbono, temperatura óptima y condiciones propicias para prosperar.

Cinco temas de necesidades básicas incluyen:

1. Apego seguro hacia los demás (incluyendo seguridad, cuidado, amor y aceptación). La teoría del apego, iniciada por el eminente John Bowlby, afirma que los bebés están inherentemente programados para formar apegos, comenzando con la madre y extendiéndose a los miembros de la familia. Idealmente, un apego seguro fomenta un vínculo profundo, consuelo y una sensación de amor profundo. Desafortunadamente, diversas circunstancias pueden conducir a un estilo de apego inseguro, lo que afecta la capacidad de uno para formar vínculos estrechos en la edad adulta. Sin embargo, las intervenciones terapéuticas o la búsqueda de una pareja amorosa pueden facilitar un cambio positivo.

2. Autonomía, competencia y sentido de identidad

La necesidad de autonomía, competencia e identidad propia de un niño es vital ya que fomentan la independencia, la confianza y la resiliencia emocional. Cuando a los niños se les dan oportunidades de tomar decisiones apropiadas para su edad y tomar control sobre aspectos de sus vidas, desarrollan un sentido de competencia y

autoestima. Esta autonomía fortalece la autoestima y empodera a los niños para afrontar desafíos, fomentando la resiliencia y la adaptabilidad. Los padres y cuidadores promueven habilidades saludables para la toma de decisiones y el pensamiento crítico en los niños al fomentar la autonomía. Además, la autonomía ayuda a los niños a desarrollar un fuerte sentido de independencia y autosuficiencia, preparándolos para responsabilidades futuras. Gestionar tareas y necesidades personales de forma independiente mejora el sentido de propiedad y responsabilidad del niño. Además, la autonomía favorece una regulación emocional saludable, lo que permite a los niños expresar y gestionar sus sentimientos de forma eficaz. En general, fomentar la autonomía en los niños fomenta su desarrollo como individuos seguros y capaces con una perspectiva positiva de sí mismos y del mundo que los rodea.

3. Libertad para expresar necesidades y emociones válidas

La libertad de expresar necesidades y emociones válidas es la piedra angular del bienestar psicológico y la conexión interpersonal. La capacidad de articular y validar abiertamente las propias experiencias emocionales es esencial para fomentar un sentido saludable de uno mismo y nutrir las relaciones.

Desde las primeras etapas de desarrollo, los individuos poseen una capacidad innata para expresar necesidades y emociones de manera auténtica. Esta expresión es una forma fundamental de comunicación, que señala deseos, vulnerabilidades y aspiraciones. En un entorno ideal, esta autoexpresión se encuentra con comprensión, empatía y validación, lo que refuerza un profundo sentido de autoestima y seguridad emocional. Cuando esta necesidad no se satisface, el niño puede reprimir emociones y

necesidades debido al miedo o la vergüenza. Un niño puede aprender que sus sentimientos "no importan" o que serán pasados por alto.

4. Espontaneidad/Juego:

El juego es una vía crucial para el aprendizaje infantil. Sin embargo, algunos padres desalientan la diversión, lo que resulta en instintos reprimidos en la edad adulta. La dificultad para ser juguetero o divertirse puede manifestarse en las relaciones. Desarrollar el modo Niño Feliz, un aspecto esencial de la terapia de esquemas, puede abordar estos desafíos.

5. Límites y fronteras realistas:

Los niños necesitan aprender a respetar a los demás y comprender que ellos no son el centro del universo. Establecer límites saludables e impartir un sentido de lo que está bien y lo que está mal contribuye a la formación de personas reflexivas y respetuosas. No satisfacer esta necesidad puede conducir al desarrollo de un esquema de grandiosidad y autocontrol insuficiente, provocando problemas interpersonales.

Participar en recursos, buscar terapia y formar conexiones amorosas con otros puede ayudar a abordar y satisfacer estas necesidades emocionales insatisfechas en la edad adulta.