



General | Roger Aranda i Alba Carreres | Actualitzat el 21/02/2023 a les 07:30

Desenvolupament emocional de l'infant: dels 3 als 6 anys

Per quines fases transitarà? Què sol passar? Quina és la capacitat madurativa per comprendre i regular les emocions?

[inicicentrareport]Durant **els primers tres anys** de vida els infants **aprenen a una velocitat vertiginosa**: transiten d'un nadó absolutament immadur i vulnerable a un infant motriument hàbil, amb capacitat d'autonomia i un creixement exponencial a l'hora de relacionar-se amb els estímuls i les persones del seu entorn.

Cap als 3 anys de vida el cervell d'un infant ha assolit el 90% d'un cervell adult, en la majoria dels casos. En aquesta etapa les connexions neurocerebrals no van tan de pressa com a l'etapa anterior, però en canvi, és una etapa en la qual es fan aprenentatges significatius.

Per una banda, hi ha un augment de la coordinació dels sentits, es desenvolupa el llenguatge, els processos d'atenció, la memòria i la capacitat d'integrar tot allò relacionat amb l'aspecte moral i social. Quan s'adquireix tot plegat el cervell de l'infant assolirà el 95% del pes del cervell adult.

La part del cervell que durant aquesta etapa es va consolidant més és el còrtex prefrontal (la zona del front, també anomenada CPF), que té un impacte importantíssim en aspectes que ens permeten relacionar-nos i ubicar-nos amb les persones del nostre voltant i amb nosaltres mateixes: les intel·ligències interpersonal i intrapersonal que ens permet desenvolupar aquesta àrea configuren la intel·ligència emocional de l'individu.

[GotaVerdaPle]**Ja estan preparats per l'alfabetització emocional**: Tot i que abans dels 3 anys és interessant que els comencin a sonar paraules relacionades amb les emocions, no és fins aquesta etapa que no estan preparats per integrar-ho i entendre-ho.

El nouat arriba al món amb tot el ventall emocional disponible per a sobreviure i relacionar-se amb el seu entorn i fins que no hi hagi certes àrees de comprensió, entesa i racionals del cervell disponibles serà incapaç d'autoregular-se.

[GotaVerdaPle]**Preparats per prendre certes decisions**: Amb més maduresa d'aquesta part del cervell les criatures ja estaran preparades per prendre certes decisions, per planificar certes accions, inhibir certs impulsos o autorregular certs estats desagradables.

Està disponible per entendre que un estímul genera emocions, que les seves emocions generen conductes i que aquestes conductes tenen conseqüències. A partir d'això podem començar a desenvolupar la consciència i la regulació emocional.

Aquesta etapa és clau per començar a desenvolupar aspectes tan importants com el reconeixement de l'emoció en l'altre i l'empatia.

[GotaVerdaPle]**El primer pas: que siguin conscients**: és la llavor de tot plegat. Consisteix a identificar què és allò que activa la meua ràbia, la meua por, la meua alegria o la meua tristesa. Si jo soc conscient que perdre una joguina em genera tristesa, podré prendre una decisió de tenir-ne major cura. De la mateixa manera, si prenc consciència que anar amb bicicleta em genera emocions agradables, podré buscar la manera de procurar-me aquest espai si em sento malament.



[GotaVerdaPle]**El segon pas: la regulació emocional:** és el més costós en aquesta etapa. Tot i això es pot treballar i els infants poden anar integrant eines que els permetin satisfer les seves necessitats emocionals. Estan disponibles per entendre que la tristesa necessita acompanyament i afecte, que la por precisa de les figures de seguretat a prop, que la ràbia és una emoció expansiva que necessita descàrrega sense fer mal a tercers o que l'alegria necessita ser compartida i que hi ha certes activitats que ens la promouen.

[GotaVerdaPle]**El paper dels cuidadors:** és educar amb l'exemple, ser presents i disponibles i ajudar a posar paraules a allò que genera emocions com la ràbia o la por. Si a casa meva o als entorns més propers no hi ha emocionalitat o aquesta és gairebé inexistent, serà molt complicat que esdevingui emocionalment intel·ligent.

En resum: aquesta etapa és fonamental per l'increment de les àrees cerebrals encarregades de donar continuïtat i relat a allò que passa durant el dia a dia, a inhibir impulsos o regular la conducta i de la maduresa creixent en el desenvolupament del llenguatge i la consciència social.
[ficientreport]