

¿Recuerdas la emoción y la anticipación de tu primer día en la escuela? Quizás anhelas hacer nuevos amigos. O quizás eras tímido y te sentías ansioso.

Las investigaciones muestran que tal entusiasmo y estrés son las dos reacciones más comunes al comenzar la escuela. Y es muy revelador que gran parte de esta respuesta emocional sea social.

Los niños son aprendices sociales entusiastas y desarrollan habilidades como compartir, resolver conflictos y empatía a un ritmo rápido.

Actualmente muchos niños ya han asistido a grupos de padres y niños pequeños o a la guardería antes de comenzar la escuela.

Entonces, incluso si no tienen hermanos, su cognición emocional y social ya ha comenzado a desarrollarse.

Pero **durante los confinamientos por COVID-19 se han perdido muchas oportunidades de aprendizaje social.** ¿Cómo afectará esto al desarrollo de los niños y qué podemos hacer al respecto?

Desarrollo social cognitivo



Si los niños no pueden tener juegos creativos con otros niños, es probable que también se vean afectados el aprender a empatizar. Foto: Carla Policella

El desarrollo del cerebro comienza poco después de la concepción y continúa al menos hasta la edad adulta.

Está formado por una interacción compleja entre los genes y el medio ambiente.

En lo que respecta a la cognición social, existe evidencia de períodos críticos en el desarrollo del cerebro, como la adolescencia.

El desarrollo social cognitivo, sin embargo, se inicia en el primer año de vida, cuando los niños comienzan a desarrollar la teoría de la mente, es decir, comprender lo que piensan los demás, que continúa hasta los cinco años.

El juego es una parte importante de este proceso ya que implica mucho contacto físico y el desarrollo de amistades, lo que ayuda a los niños a afrontar las emociones y mantenerse mentalmente fuertes.

Los investigadores todavía no comprenden totalmente las formas en que los confinamientos afectarán a los niños debido a interacciones sociales reducidas o retrasadas.

Pero un estudio reciente proporciona evidencia de que la cognición social de algunos adultos se ha visto afectada por los confinamientos de COVID-19.

El estudio mostró que las personas experimentaron una reducción en los sentimientos positivos, lo que los inclinó a pensar negativamente, lo cual se relacionó significativamente con su conexión social.

Los que estaban menos conectados socialmente se vieron más afectados.

Es probable que los niños sean aún más vulnerables en lo que se trata de los efectos a largo plazo de un retraso o ausencia en la interacción entre pares.

Sabemos que el desarrollo del cerebro social es una calle de dos sentidos: el entorno, en este caso la interacción social entre compañeros, afecta al cerebro y el cerebro afecta a la respuesta emocional y conductual a los compañeros.

La cognición social no solo es necesaria para el éxito en los entornos escolares y laborales y las relaciones personales, sino también en la cognición caliente en general, que es esencialmente un razonamiento emocional tomado como un todo.

Y sabemos que dicha cognición es un componente básico de la cognición fría, que implica habilidades como la atención, la planificación y la resolución de problemas.

Por ejemplo, si los niños no pueden tener juegos creativos con otros niños, es probable que también se vean afectados el aprender a empatizar, comprometer y manejar sus emociones y el desarrollo del lenguaje y la comunicación social.

De hecho, se ha demostrado que los niños con mayor cognición social obtienen mejores resultados en la escuela secundaria.

Pasos a seguir

Existe evidencia de que los niños pueden beneficiarse del

entrenamiento cognitivo social, como leer y hablar sobre historias emocionales. Foto: Portal de Noticias de la ONU.

Para los niños pequeños confinados, los Zooms y las reuniones remotas simplemente no son suficientes.

Una madre, que tuvo que lidiar con confinamientos perpetuos, nos expuso el problema muy claramente. Mi hijo de seis años de repente se pone muy tímido cuando habla con sus compañeros de clase en Zoom, dijo.

Y los niños no solo se pierden de ver a sus compañeros, sino que los modelos a seguir adultos, como los abuelos y los maestros, también desaparecen de repente, agregó.

A la mayoría de los niños pequeños que conozco no les gustan las videollamadas, por lo que estas no sustituyen la interacción social como pueden hacerlo con los adultos.

Algunos niños, incluidos aquellos que son tímidos o ansiosos y aquellos con trastornos del desarrollo neurológico como el trastorno del espectro autista (TEA), pueden verse especialmente afectados.

Respecto a este último grupo, es importante que los tratamientos psicológicos y farmacológicos se inicien a una edad temprana, lo que implica interacción social.

Un estudio reciente mostró que es posible mejorar los síntomas del TEA en niños pequeños de tres a seis años con TEA grave.

Por lo tanto, lo mejor que pueden hacer los padres en este momento es asegurarse de que sus hijos pequeños tengan oportunidades de jugar e interactuar socialmente con otros niños tan pronto como termine el confinamiento y sea seguro hacerlo.

Los gobiernos también deben desarrollar programas especiales para niños pequeños que les ayuden a recuperar el período crítico de desarrollo social del cerebro que han perdido.

Existe evidencia de que los niños pueden beneficiarse del entrenamiento cognitivo social, como leer y hablar sobre historias emocionales. La soledad afecta a todas las edades y es perjudicial para la salud y el bienestar físico y mental.

Afortunadamente, ahora sabemos que nuestros cerebros todavía están en desarrollo hasta la edad adulta temprana y, por lo tanto, la posibilidad de volver a aprender las habilidades perdidas aún puede ser posible.