



Las emociones, un aprendizaje de vida y de por vida

Lucas Agustín Petrizzini Rivero
Instituto de Formación Docente de Salto “Rosa Silvestri”
Análisis Pedagógico de la Práctica Docente
Tutora: Elena Galeano

Índice

Introducción	pág 3
Marco teórico	pág 4
Estrategias	pág 19
Conclusión	pág 23
Referencias	pág 25

Introducción

“En un aula con 30 alumnos y un docente, hay 31 estados emocionales diferentes...” (Williams, 2018,18).

Se cree que las emociones están presentes en todo momento durante todo el día, cuando en realidad, son las propias acciones las que están guiadas por las emociones.

En el presente ensayo se realizará un recorrido analizando el impacto que poseen las emociones en el aprendizaje. Para ello se desarrollará qué son y cómo es su funcionamiento, los cambios que provocan en las personas y cómo abordarlas en la escuela para poder beneficiarse de ellas durante el resto de la vida. También se resaltarán la importancia de utilizarlas como vía hacia un aprendizaje significativo.

Diversos autores señalan que las emociones se posicionan en un papel fundamental para lograr una apropiada disposición del niño hacia el aprendizaje. Esto en realidad no es nuevo, Platón hace ya 2200 años aproximadamente hacía énfasis en que, en realidad, es la disposición emocional que posee un estudiante lo que determina su aprendizaje.

La necesidad de ser reconocido y de ser amado, son necesidades humanas. Las mismas, están guiadas por las emociones. Si un niño tiene las necesidades básicas insatisfechas, es difícil que logre un aprendizaje de calidad. En realidad, cualquier necesidad que no sea satisfecha, provoca una falta y esta falta al momento de asistir a la institución, provoca que el niño no aproveche todo su potencial.

Utilizar las emociones en el aprendizaje, se vuelve en esta nueva era algo fundamental. Diversos estudios demuestran que aquellos alumnos que son capaces de regular sus emociones, se encuentran mejor preparados al momento de participar y logran aprovechar al máximo las oportunidades que se les presentan. El desarrollo emocional influye en la propia identidad del niño, la conducta que tendrá estará relacionada con el bienestar emocional que posea.

Si bien resaltamos aquellas emociones que ayudarán como vía de transporte para lograr aprendizajes de calidad, no se puede dejar de lado a aquellas “negativas” ya que todas las emociones son válidas y por lo tanto, deben de ser aceptadas. No se puede castigar a un niño por su estado emocional, al contrario, se lo debe ayudar para que logre comprender, comunicar y superar lo que le está sucediendo. Estos son cambios que ocurren a nivel cerebral y que conllevan tiempo, las emociones irrumpen en todos y, habitualmente, no se tiene conciencia de ellas.

Algunos autores sostienen que la educación es comunicación, y que, para que esta comunicación se vuelva exitosa debe estar sustentada en el amor. Si los docentes logran un clima de seguridad emocional podrán generar mejores aprendizajes, esto nutrirá sin duda al niño y a su bienestar. Como expresa Bianco (1996) “...el corazón tiene la llave secreta para fijar conocimientos...”.

Si la educación sentimental es imprescindible para lograr un desarrollo integral, la escuela entonces debe ser el reino de lo afectivo. La profesión de educar gana autoridad por el amor a lo que se enseña y a quienes se enseña, porque los niños aprenden de aquellos docentes que aman.

Lograr un buen clima de convivencia y buena disposición por parte de todos para una buena convivencia escolar, garantizará aprendizajes de calidad. Para finalizar esta introducción, retomo palabras de Tomás a su director escolar “A la escuela hay que venir alegre...” (Santos, 2020, 94).

Marco Teórico

En la Constitución de la República (2004), el artículo 70 afirma que la enseñanza primaria posee carácter obligatorio, mientras que el artículo 71 la declara como gratuita y de uso social, afirmando a su vez que se focalizará en atender la formación moral y cívica de los alumnos.

En la Ley General de Educación (2009) en los artículos 1 y 2, se reconoce el derecho a la educación, como un bien público y social, en donde el Estado garantiza y promueve una educación de calidad, teniendo como fin el pleno desarrollo de la persona en su integralidad.

El artículo 3 refiere a que la educación estará orientada en la búsqueda de una vida armónica e integrada, al ejercicio responsable de la ciudadanía para el desarrollo de la tolerancia, los derechos humanos, la paz y la comprensión.

Los artículos 13 (lit. B) y 25 establecen que la educación primaria brindará los conocimientos básicos y comenzará con el proceso de incorporar las alfabetizaciones fundamentales (con énfasis en competencias sociales) permitiendo la convivencia responsable en la comunidad, para que así se adquieran aprendizajes que permitan el desarrollo de manera integral, en relación a aprender a aprender, aprender a hacer y aprender a vivir juntos.

En el artículo 41, se destaca al centro educativo como un espacio de aprendizaje, de socialización y construcción colectiva del conocimiento, así como de integración y convivencia, tanto social como cívica, de respeto y promoción de los derechos humanos.

En el “Plan de Política Educativa Nacional 2020-2025” el Principio General 4, refiere a los Aprendizajes de calidad con énfasis en los más vulnerables, esto alude a que no es suficiente con asegurar la concurrencia a los centros educativos, sino que lo primordial es que como resultado de la asistencia, se generen aprendizajes de calidad y así garantizar oportunidades para todos. El punto 4.1.3 tiene como meta “Políticas focalizadas en favor de la equidad”, resaltando en los indicadores de logros un plan focalizado en la enseñanza de habilidades socioemocionales.

Según lo establecido en ANEP, circular N°33 (2022), referente a los principios orientadores, el énfasis de los aprendizajes refiere a la forma de concretar el derecho a la educación. Se entiende ese aprendizaje desde la percepción de su construcción, tanto en forma individual como colectiva y desde la convicción de que todos los estudiantes pueden aprender. Hace referencia a que las orientaciones pedagógicas y didácticas deberán definirse a partir de la forma en que las personas aprenden. Existe evidencia en investigaciones acerca de las formas en que los estudiantes desarrollan los diferentes tipos de aprendizaje, de cuánto impacta aprender con otros, sentirse desafiado, a los procesos cognitivos y el peso de lo emocional.

La inclusión se basa en una forma de actuar educativamente, tomando las decisiones pedagógicas necesarias para que todos los estudiantes logren aprendizajes de calidad, y a la vez, su sostenimiento como una forma de ser y estar en el mundo.

Debido a que la acumulación de conocimientos resulta inabarcable, debe plantearse la necesidad de seleccionar e identificar cuáles aprendizajes deberían desarrollar los estudiantes. El identificar los aprendizajes fundamentales debe orientarse desde la significatividad que tengan para el estudiante en su vida actual y posterior. La visión ética acompaña las acciones educativas, da cuenta de una identidad cultural y nacional desde la valoración y el respeto de la diversidad de cualquier índole.

Gold (2015) hace mención a que una persona tiene una autoestima adecuada cuando se percibe valiosa por el mero hecho de ser humano, al tiempo que reconoce sus debilidades y fortalezas en diferentes áreas, sin que esto afecte a su percepción de autovalía. Una autoestima adecuada, constituye uno de los componentes básicos del desarrollo emocional.

La autoestima se basa en dos pilares conceptuales muy prácticos. Por un lado la percepción de competencia, entendida como la idea que cada persona tiene de sus habilidades y capacidades, tanto debilidades como fortalezas en diferentes áreas. Por otro lado la percepción de autovalía, que refiere a la idea que cada persona tiene de su valor como ser humano.

Tener una adecuada percepción de autovalía implica tener una visión saludable de uno mismo, es estar conforme con lo que se es, sin desconocer las debilidades ni conformarse con lo que le tocó en suerte o resignarse a no cambiar. Sentirse bien no significa estar siempre satisfecho con cómo se es o que no se desee ser diferente en algunos aspectos.

La percepción de autovalía se va construyendo en el interjuego de lo que se trae genéticamente determinado y lo que aporta el ambiente como profundo moldeador a través de las experiencias interpersonales. El filósofo Teodorov (2008) menciona que todos necesitan sentirse reconocidos y reconocer a los otros, para sentirse personas.

El cuerpo, la mente y la acción están fuertemente interconectados, por eso, las emociones poseen un impacto sustancial en el aprendizaje. Para aprender, se necesita estar motivado, sentir el deseo. Las emociones dirigen la atención e impactan en la percepción, en la memoria, la motivación, el pensamiento crítico y la conducta. Gracias a los avances de diferentes disciplinas, se considera que en la escuela es fundamental contemplar las emociones, ya que pueden favorecer el aprendizaje o bloquearlo. Para muchos niños y jóvenes, será la única oportunidad para cambiar el destino marcado por la pobreza o la indiferencia, transitar la escuela será la única manera de probar que se puede tener un destino diferente (Williams, 2018).

Casassus (2007) menciona que no hay aprendizajes fuera del espacio emocional, que todo lo que uno hace tiene una emoción en la base, que el clima emocional del aula es el principal factor que explica las variaciones del rendimiento de los alumnos, que las emociones sirven para pensar mejor, que influyen en la salud (para bien o para mal), que las emociones permiten la supervivencia de las

personas y, que la inteligencia emocional es más importante que la inteligencia cognitiva. El conocimiento de las propias emociones y poder controlarlas es el mejor predictor de éxito.

Las emociones, sentimientos y sensaciones tienen efecto en varias áreas del cerebro. Desde el punto de vista neurobiológico, las emociones tienen un rol importante en el aprendizaje ya que dirigen la atención (elemento fundamental en el contexto escolar), crean significado y tienen sus propias vías de recuerdo (LeDoux, 1998). Aquellas experiencias escolares que estén conectadas con emociones y hayan tenido un impacto emocional, serán guardadas en la memoria emocional y podrán ser recordadas fácilmente.

Las emociones se procesan en el cerebro, pero se sienten en el cuerpo. Damasio (2008) sostiene que lo que se siente en el cuerpo es informado a la parte pensante del cerebro (el cerebro racional).

Williams (2018) considera que cada niño es único y capaz de aprender, que todo comportamiento es interactivo y se da en un contexto social. El reconocimiento y el esfuerzo positivo de la conducta apropiada, estimulará y fomentará más conductas apropiadas. Los niños pueden aprender de maneras diversas y a ritmos diferentes. Aquí, el lenguaje es fundamental para poder comunicar lo que se siente.

Si uno de los propósitos de la educación es la socialización, entonces es esencial ayudar a los niños y jóvenes a desarrollar estrategias para sentir, comprender y regular la complejidad de su mundo emocional. Cuando se logra una sintonía intrapersonal que enriquece la fortaleza emocional de los niños, las experiencias negativas que se experimenten no persisten en el tiempo. Esto es importante a considerar, ya que si el niño se encuentra frustrado, enojado y/o estresado, su energía será menor y esto afectará el aprendizaje. Si los docentes logran generar climas de seguridad emocional, podrán enseñar más y mejor. Esto sin duda alguna nutrirá el círculo virtuoso del aprendizaje y el bienestar.

En las aulas la motivación es fundamental. Estudios en las áreas físicas del cerebro y de los neurotransmisores indican que se activan diferentes áreas cerebrales cuando un alumno tiene una motivación alta o baja hacia una tarea. Esto demuestra que la motivación, no es un estado meramente psicológico, sino que tiene una base neuronal (Depue y Collins, 1996). La escuela es entonces el lugar donde el aprendizaje emocional es igual o más importante que el aprendizaje cognitivo, pues moldea la conducta y vida futura.

Las emociones son múltiples y algunas de ellas actúan como refuerzo para consolidar la memoria en el cerebro (Anderson, 2001). Las neurociencias han establecido que un aprendizaje eficiente no se logra en situaciones de estrés o miedo. La consecuencia lógica de estos conceptos es que no cualquier ambiente emocional favorecería el proceso de aprendizaje, aunque es mejor algún tipo de componente emotivo en el mismo. Hay emociones que poseen un impacto positivo, el humor y la risa hacen maravillas para el aprendizaje. Los estudiantes están más propensos a aprender, recordar y usar las experiencias que en ellos tuvieron un impacto emocional positivo.

El aprendizaje es un proceso sumamente fascinante, dinámico y complejo. Según los neurocientíficos, es un proceso cerebral donde todo el cerebro reacciona a estímulos (involucra la percepción, el procesamiento y la integración de la información). Para los educadores, el aprendizaje es un proceso activo para la adquisición de conocimientos, que a su vez, conlleva cambios perdurables, medibles y específicos en la conducta.

Para Ausubel (2005) el aprendizaje ocurre cuando los nuevos contenidos tienen relación con los conocimientos que ya se posee. Aprender entonces, significa que los nuevos aprendizajes se conectan con los anteriores de manera tal que se crea un nuevo significado. De este modo el conocimiento nuevo encaja con el viejo, y este a su vez, se ve modificado. La nueva información asimilada hace que los conocimientos previos sean más estables y completos.

Para Vygotski (2006) todo aprendizaje que el niño encuentre en la escuela, tiene siempre una historia previa (aprendizaje preescolar). El autor define la zona de desarrollo próximo como la distancia entre el nivel de desarrollo real (capacidad de resolver problemas de manera independiente) y el nivel de desarrollo potencial (capacidad de resolver problemas bajo la guía de un adulto o compañero). La zona de desarrollo próximo refiere a aquellas funciones que todavía no han madurado, pero que se hallan en proceso de maduración, funciones que próximamente alcanzarán su madurez. Es decir, lo que un niño es capaz de hacer con ayuda, en el futuro podrá hacerlo por sí solo. Este aprendizaje supone una naturaleza social específica y un proceso mediante el cual los niños acceden a la vida intelectual de aquello que los rodea. A su vez despierta una serie de procesos evolutivos internos, capaces de operar sólo cuando el niño está en interacción con las personas de su entorno y en cooperación con algún semejante.

Los modelos más recientes y menos tradicionales consideran que la inteligencia no es fija sino que es variable, mutable y puede ser desarrollada. Hay muchas maneras de medir la inteligencia porque hay muchas maneras de ser inteligentes (Roca, 2010).

Gardner (2001) postuló la teoría de las inteligencias múltiples y definió la inteligencia como un conjunto de habilidades, talentos y capacidades mentales que posibilitan el aprendizaje. De las ocho inteligencias que postula, Goleman (2021) refiere a la inteligencia intrapersonal (como la capacidad de construir una percepción precisa de sí mismo, organizar y dirigir su propia vida, permitiendo entenderse a sí mismo) y a la inteligencia interpersonal (la habilidad de entender e interactuar con los demás eficazmente) como esenciales para ser emocionalmente inteligentes.

El cerebro es fundamentalmente un órgano adaptativo (se adapta a lo que sea). El aprendizaje y la experiencia influyen en el desarrollo de las capacidades perceptuales y cognitivas mediante la reorganización de la arquitectura funcional del cerebro.

El aprendizaje se da en un contexto social, en la interacción con otros y en la internalización de las emociones de los demás. Cuando el niño se encuentra en un clima de seguridad emocional, facilita y pone en acción los procesos de aprendizaje. Cuando existe comunicación, respeto y un

vínculo positivo entre alumnos y docentes, la atención, el aprendizaje y el desarrollo cerebral se enriquecen (Kusché y Greenberg, 2006).

Se explicita como es el aprendizaje en los niños, pero no se debe olvidar que el docente en el aula enseña. Como menciona Furman (2021) lo que se realiza en el aula, es un reflejo de lo que los docentes pretenden que los niños aprendan y cómo desean guiarlos en el camino hacia el aprendizaje. Las buenas preguntas son estrategias de enseñanza que generan aprendizajes verdaderos, así como las buenas consignas, el planteamiento de retos y problemas también orientan el aprendizaje. Enseñar se basa en que el docente guíe a sus alumnos para ampliar su mundo, brindando estrategias para descubrir nuevos horizontes. El docente debe enseñar con el fin de que los niños logren explicar, dar ejemplos, resolver problemas y argumentar puntos de vista, en otras palabras, adaptar lo que aprendieron a un nuevo contexto o situación.

Para la comunidad científica, está establecido que el cerebro es adaptable, posee neuroplasticidad y se modifica con el aprendizaje. Los cerebros son únicos, y a su vez, todos son diferentes entre ellos, ya que el contexto y la habilidad para resolver problemas influyen en el aprendizaje.

Las investigaciones y los estudios acerca del funcionamiento del cerebro dan cuenta de que este es el principal responsable de lo que se piensa, siente y aprende. La información que mejor se recuerda, es aquella con la que se la ha vinculado emocionalmente.

Williams (2018) afirma que cuando las emociones tienen un impacto positivo, permiten acercarse a los demás, expanden la visión personal de la persona misma, de los otros y del mundo, generando recursos para el crecimiento personal. Cuando se experimentan emociones agradables, se busca la conexión emocional con los demás, produciendo bienestar.

Es entonces que se presenta un nuevo paradigma, el paradigma lógico-emocional en donde el cuerpo, la mente y las emociones interactúan de manera interrelacionada, y muestra que cuando se toman en cuenta todos estos aspectos, el alumno aprende mejor (Jensen, 2008).

Podestá (2017) establece que la primera estructura de filtrado del cerebro es el sistema de activación reticular, que es una red primitiva de células en el tronco cerebral. Todo estímulo sensorial debe pasar por ahí, para luego ir a las zonas superiores del cerebro. Desde este sistema de activación reticular, la información es dirigida hacia dos áreas. La corteza frontal (cerebro pensante) o el cerebro reptílico, que reacciona a la información de manera instintiva, sin pensar.

El tálamo o "estación de relevo" conecta la información que continuará hacia la corteza frontal con el lóbulo correspondiente. Cada uno de los lóbulos tiene su propia corteza donde la información es identificada y asociada con lo previo. Cuando un patrón queda establecido, cantidad de neuronas se disparan juntas en lo que se denomina conexiones neuronales. Cuando los niños reconocen y crean patrones, comienzan a ver como las cosas del mundo se relacionan y trabajan juntas. La activación repetida de estos circuitos fortalecerá este nuevo camino, disminuyendo las posibilidades de que sea podado, y aumentando la eficiencia de recuperación de la memoria.

Como la información llega antes a la amígdala (porque el camino es más corto), esta revisa y chequea si el estímulo es dañino para la persona o no. Si lo es, pone el sistema de alerta en activación y el cuerpo se prepara con ayuda del hipotálamo (este es el regulador crucial de las funciones corporales). Si el estímulo es peligroso, la información prosigue al cerebro pensante donde será procesada, aunque también la información puede dirigirse al lóbulo frontal cuando se encuentra en estado de relajación y tranquilidad, libre de ansiedad o miedo.

Immordino-Yang y Faeth (2009) expresan que las emociones son importantes ya que guían el aprendizaje cognitivo, facilitando el desarrollo de conocimientos. Sin emoción, el aprendizaje se disminuye.

Lo que se observa, es la conducta que muestra la emoción. En el camino hacia la madurez emocional, el primer paso es el conocimiento de uno mismo, para luego poder comunicarse con los otros de manera socialmente apropiada, culturalmente adecuada y emocionalmente regulada. Como expresa Hollan (2007) al ser seres sociales no se puede permitir que las emociones “corran sin freno” ya que afectaría de manera negativa en los demás.

Las emociones no se quedan en casa, están presentes en todo momento, en toda la escolaridad e impactan en el aprendizaje (Jackson, 2001). Cuando se nace, el cuerpo contiene una carga genética determinada por los padres, sobre esa dimensión corporal se van gestando y desarrollando las emociones, las pasiones y las primeras expresiones.

Damasio (2008) propuso un cambio esencial, una nueva mirada en donde la cognición y las emociones no solo están estrechamente entrelazadas, sino que además, la emoción es el primer mecanismo para la racionalidad. Si la integración entre la emoción y cognición se produce de manera fluida, entonces los sentimientos se encaminan en la dirección adecuada y llevarán al lugar apropiado para la toma de decisiones, donde se logra dar un buen uso a los instrumentos de la lógica.

El cerebro emocional está continuamente enviando señales sobre lo que gusta o disgusta, y la corteza prefrontal del lóbulo frontal es el ejecutivo que monitorea pacientemente las reacciones emocionales y decide a cuál tomar en serio.

La educación emocional es un proceso educativo continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Aquellos alumnos que logran reconocer sus emociones y regularlas de manera apropiada, están menos expuestos a tener conductas agresivas. Así como también los niños que cuentan con habilidades para resolver problemas interpersonales, son menos propensos a incurrir en conductas impulsivas o agresivas. Los niños con bienestar emocional progresan con más éxito en la escuela así como también a lo largo de toda su escolaridad. Este, es uno de los principales motivos por el que se pretende mejorar las condiciones dentro del aula y generar la motivación para el aprendizaje.

Jensen (2006) establece factores que contribuyen a entornos enriquecidos, entre ellos se refiere al tiempo. Sostiene que, para que realmente los cambios produzcan resultados, estos deben

sostenerse mínimamente durante seis meses. Esto es debido a que los cambios ocurren a nivel neuronal, nuevas experiencias crearán nuevas conexiones neuronales que necesitarán ser reforzadas y utilizarse para que se fortalezcan y sostengan. Para que las competencias socioemocionales se aprendan y se afiancen, deben ser practicadas de manera regular. Se necesita involucrar a los niños en estados emocionales profundos, con conexiones emocionales a situaciones reales, permitiendo que vivan y experimenten actividades significativas emocionalmente.

Damasio (2008) sostiene que las emociones y los sentimientos son los pilares de la vida mental y el comportamiento. Destaca que hay conexión entre emoción y cognición, en donde la dimensión racional está apoyada y sostenida por la dimensión emocional. El cerebro emocional y el cerebro racional están interconectados, pero cuando acontecen situaciones de gran intensidad emocional, en general, la razón fracasa. Según McKown, Gumbiner, Russo y Lipton (2009) la habilidad para autorregularse, ayuda a los niños a relacionarse mejor con los docentes y también con los pares. A lo largo de toda la escolaridad, se van dando etapas del desarrollo emocional que se debe fortalecer y acompañar en miras de favorecer el desarrollo de niños y jóvenes con salud socioemocional y bienestar para que se desenvuelvan en la escuela y en la vida de manera óptima.

Es necesario focalizarse en la autorregulación y en las competencias socioemocionales desde las edades tempranas, debido que las habilidades sociales son necesarias para el éxito académico y permiten mantener vínculos positivos, identificar y regular las emociones, ser persistente en las tareas, sentirse bien con uno mismo y con los demás. Para Damasio (2006), es así como se entiende la importancia de poder regular las emociones con el fin de poder tomar las mejores decisiones, en lugar de reaccionar sin conciencia. Las emociones se presentan a lo largo de toda la vida (por este motivo, es fundamental comenzar a tener conciencia sobre ellas desde edades tempranas).

Casassus (2007) menciona que por lo menos se poseen tres dimensiones humanas. La físico-corporal, la emocional y la dimensión racional mental/cognitiva. Se nace dotado de un cuerpo cargado con una configuración física y una carga genética particular, sobre la cual se va desarrollando la dimensión emocional. Las emociones son un puente entre el mundo interior y el afuera, estando siempre referidas a lo que se hace, siente, aprende y piensa, definen a las personas porque no hay acción humana sin una emoción que la funde como tal.

El psicólogo Maslow fundador y exponente de la psicología humanista propuso una pirámide en donde se jerarquizan las necesidades humanas. Entre ellas están las necesidades fisiológicas, la necesidad de seguridad, la necesidad de valoración, la necesidad de autorrealización y las necesidades cognitivas, entendiendo de esta manera que si las necesidades básicas no están cubiertas, los niños no aprenderán.

Podestá (2017) menciona que si cambia la arquitectura de las redes neuronales en respuesta a la información que entra del mundo exterior, también cambiarán las habilidades y la percepción de la persona. El ambiente y la experiencia hacen que el cerebro cambie, se reorganice y se adapte a la realidad de cada uno.

Williams (2018) establece que las emociones se manifiestan como cambios neurohormonales, no son solamente ideas abstractas, sino que son muy reales. Adquieren forma de elementos bioquímicos específicos producidos por el cerebro y ante los cuales el cuerpo reacciona. Las emociones tienen un valor adaptativo y son muy importantes para el bienestar. Si se presenta una situación peligrosa o altamente valorada que exige la atención inmediata, se interrumpe la actividad del momento para dedicarle total energía y atención. Al incrementarse el sistema de alerta el cuerpo se prepara para reaccionar rápidamente, dando lugar a los cambios físicos.

Damasio (2006) establece que la emoción, es la combinación de un proceso mental (simple o complejo) con respuestas a dicho proceso. Producen un estado corporal emocional, pero también en el cerebro, porque producen cambios mentales.

Según "The Blackwell Encyclopedia of Social Psychology" (1995), las emociones son reacciones hacia eventos personales significativos, respuestas que modifican la relación de la persona con el ambiente, por lo tanto, son subjetivas y cumplen funciones adaptativas. En otras palabras, la emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada.

Damasio (2008) establece que la mente se corporiza no solo en el cerebro, sino en todo el cuerpo, destacando que las emociones impactan en el aprendizaje de manera perjudicial o beneficiosa.

Las emociones implican la percepción de un disparador emocional, una situación real o imaginaria que tiene el poder de inducir una emoción, así como una cadena de eventos fisiológicos que ocasionan cambios en el cuerpo y la mente (Damasio, 2006). Toda información del mundo externo ingresa al cerebro por medio de alguno de los cinco sentidos: el gusto, el olfato, la vista, el oído o el tacto, es decir, son manifestaciones físicas de las acciones a lo que ocurre alrededor. Dirigen la atención y, la atención dirige a la memoria para que tenga lugar el proceso de aprendizaje.

Según el artículo publicado "We Feel, Therefore We Learn: The Relevance of Affective and Social Neuroscience to Education" (2007) las emociones sostienen procesos cognitivos (por ejemplo la atención, la memoria y la toma de decisiones) que están profundamente influenciados y entrelazados con procesos emocionales.

Explica LeDoux que algunas reacciones y memorias emocionales pueden formarse sin la menor participación consciente y cognitiva. La amígdala puede albergar recuerdos y repertorios de respuestas que se efectúan sin saber exactamente por qué se hace (debido a que el atajo desde el tálamo hasta la amígdala evita completamente la neocorteza). Mientras el hipocampo recuerda los datos simples, la amígdala tiene el clima emocional que acompañan estos datos. El autor cree que las lecciones emocionales están almacenadas en la amígdala, dado que estos primeros recuerdos se establecen antes de que el niño conozca las palabras para expresar su experiencia. Cuando estos recuerdos emocionales se ponen en funcionamiento en la vida posterior, no existe un conjunto igual de pensamientos articulados. Tal vez se tengan los sentimientos, pero no la palabra para expresar los recuerdos que lo formaron.

Los problemas interpersonales pueden obstaculizar la conexión entre el cerebro lógico y el cerebro emocional. En términos neurológicos, la amígdala pierde su capacidad de originar caminos que se interconecten con la corteza. En muchos casos, particularmente cuando intervienen emociones fuertes, solo la ayuda de la corteza puede guiar al cerebro a descubrir soluciones reales y efectivas.

La empatía es una de las competencias emocionales que conecta con el otro y permite que se tome conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los demás. No debe olvidarse que al ser seres sociales, las competencias sociales determinan el modo en que las personas se relacionan con los demás.

Para Williams (2018), hablar sobre emociones, hace referencia al espectro que todos experimentan y que, diversos autores e investigadores acuerdan en clasificar en emociones primarias, secundarias, mixtas y de fondo.

Las emociones primarias (Williams, 2018) son seis y están inscriptas en el patrón genético, ellas son el enojo, la tristeza, la sorpresa, el placer, el miedo y el disgusto. Todas las emociones primarias están desde el nacimiento y son universales a través de las culturas. Estas emociones acercan o alejan de diversas situaciones, tienen una única expresión somática y presentan manifestaciones en el cuerpo como la sudoración, cambios en la tensión muscular, cambios en el ritmo cardíaco o respiratorio.

Goleman (2021) define a las emociones primarias de manera similar, pero postula que son siete, entre las cuales se encuentra la ira, el miedo, la felicidad, el amor, la sorpresa, el disgusto y la tristeza,

En la ira la sangre fluye a las manos, el ritmo cardíaco se eleva y un aumento de hormonas (como la adrenalina) genera un ritmo de energía lo suficientemente fuerte para originar una acción vigorosa.

El miedo se caracteriza porque la sangre se dirige hacia los músculos esqueléticos grandes, como los de las piernas, y el rostro queda pálido debido a que la sangre deja de circular por él. Los circuitos de los centros emocionales del cerebro desencadenan un torrente de hormonas que pone al organismo en alerta general.

En la felicidad, hay un aumento de actividad en un centro nervioso que inhibe los sentimientos negativos y favorece un aumento de energía disponible. Esto ofrece al organismo un descanso general, además de buena disposición y entusiasmo para cualquier tarea que se presente.

En el amor se generan un conjunto de reacciones de todo el organismo, que provoca un estado general de calma y satisfacción, facilitando la cooperación.

La sorpresa se caracteriza por levantar las cejas logrando un alcance visual mayor, y que llegue más luz a la retina.

En el disgusto, se aprecia el labio superior torcido a un costado mientras la nariz se frunce ligeramente, lo que sugiere un instinto primordial de bloquear las fosas nasales para evitar el olor nocivo o escupir un alimento perjudicial.

La tristeza cumple entre sus funciones, la de ayudar a adaptarse a una pérdida significativa. Provoca una caída de energía y entusiasmo por las actividades de la vida.

Las emociones secundarias se aprenden, son prosociales y están influidas por la cultura y el entorno. Existen porque hay sociabilización. Ejemplo de esto es la empatía, compasión, vergüenza, culpa, orgullo, envidia, reconocimiento, desprecio, celos, confianza y optimismo. Estas emociones secundarias se desarrollan a lo largo de toda la vida, pero comienzan a manifestarse recién alrededor de los dos años de vida.

La empatía y compasión (por ejemplo) son necesarias para poder comprender cómo se están sintiendo las personas y en qué están pensando, ayudando a comprender también las propias emociones, siendo esto de suma importancia para los docentes en el aula. Como explicita Raver y Knitzer (2002) identificar las emociones en uno mismo y en otro prepara a los niños para el éxito académico.

Las investigaciones muestran que los niños pequeños que tienen altos grados de empatía tienden a ser menos agresivos, son más queridos, tienen mayores habilidades sociales y progresan mejor en la escuela que los niños que tienen niveles más bajos de empatía.

Las emociones mixtas son múltiples combinaciones de las anteriores, como la inseguridad, frustración, soledad, angustia, ansiedad, humillación y remordimiento. En un mismo día, se puede experimentar una gran variedad de emociones y a su vez muy diversas. Para Damasio (2008), son aquellas que constituyen el estado de ánimo a lo largo del día y corresponde al estado corporal predominante entre emociones.

Las emociones de fondo (Damasio, 2006) son el entusiasmo y el desánimo. Sobre alguna de estas dos emociones de fondo, se desarrollan las demás.

La raíz de la palabra emoción es *motere*, del verbo latino mover, además del prefijo *e*, que implica alejarse, lo que sugiere que en toda emoción hay implícita una tendencia a actuar. Cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta, cada una ofrece una disposición definida a actuar, señala una dirección que ha funcionado bien para ocuparse de los desafíos repetidos de la vida humana. Las emociones tienen mente propia, una mente que puede sostener un punto de vista con bastante independencia de la mente racional.

Para trabajar las emociones, hay que comenzar por reforzar la idea de que son universales, todas las personas las sienten. Es importante aclarar que no es en realidad el estímulo en sí el que dispara la emoción, sino la evaluación racional que se hace de esa situación y no la situación en sí misma. Se refiere al significado que la persona atribuye a esa situación, se puede pensar acerca de cómo se ha percibido o reaccionado frente al estímulo, o cuáles son los estímulos que causan esa sensación y cuáles son la manera más conveniente de reaccionar frente a esa emoción.

Aunque el estímulo sea el mismo, lo que cada uno representa tiene que ver con lo que se ha heredado y con lo que cada uno ha vivido. Cada persona es diferente a otra, porque cada experiencia los ha ido modificando.

Rojas (2021) considera fundamental señalar que la mente y el cuerpo, no distinguen una amenaza real de una imaginaria.

Cuando el estímulo se interpreta como amenaza, se disparan emociones que se vinculan con la supervivencia, hay secreción de cortisol (hormona del estrés). Cuando el cerebro funciona en estado de alerta, se disminuyen las capacidades para planificar, evaluar o resolver problemas. El cortisol potencia la energía en el cuerpo para hacer frente a dificultades o daños potenciales. La liberación en forma crónica de cortisol es muy perjudicial para el cuerpo y la mente, pero la liberación en dosis bajas ante situaciones desafiantes en el aula, provoca que los niños tengan mayor energía. El continuo exceso de cortisol daña el hipocampo (estructura cerebral que procesa la memoria a largo plazo). Rojas (2021) señala que el ser humano no está diseñado para vivir en el sistema nervioso simpático constantemente.

Williams (2018) cita a Gazzaniga y distingue entre el estrés constructivo y destructivo. El primero ayuda en una situación percibida como desafiante, que ofrece un potencial beneficio para la persona. El estrés destructivo en cambio, se focaliza en la pérdida potencial de alguna de las entidades significativas para la persona, como pérdida de dignidad, de seguridad física, de pertenencia, poder, identidad, respeto, oportunidad, pérdida de éxito, entre otros.

La evolución ha preparado al ser humano para reaccionar de diversas maneras para sobrevivir, pero lo ideal es poder aprender a monitorear, tomar conciencia y control del mundo emocional. Gracias a las experiencias de vida, se puede aprender de ellas, desarrollar conductas que permitirán reaccionar a las diferentes situaciones de vida y en virtud de un bienestar socioemocional.

Santos (2020) cita a Maturana, aludiendo que cuando se tiene que enseñar algo, es debido a que no surge solo. Las personas cuentan con inteligencia y emociones, entonces cultivar la esfera de los sentimientos es parte esencial del desarrollo integral del ser humano. Construir una sociedad justa es hacerla habitable para todos, no solo para los más fuertes. La amabilidad causa efectos positivos en quien la recibe y en quien la practica.

A las personas las hacen felices o desgraciados los propios sentimientos, no tanto las posesiones. Manejar con inteligencia el mundo de los sentimientos va a facilitar la aceptación propia y va a propiciar una comunicación saludable. No hay señal más clara de inteligencia que desarrollar la capacidad de ser felices y de ser buenas personas (Santos, 2020).

Se debe educar al cerebro emocional junto con el cerebro racional, practicando ejercicios y realizando actividades que ayudan al control emocional. Hay que prepararse, hay que estudiar y hay que saber, porque el que se prepara, estudia y sabe, percibe mejor las oportunidades de la vida (Rojas, 2021).

Es necesario focalizarse en la autorregulación y en las competencias socioemocionales desde las edades tempranas, ya que estas son habilidades sociales importantes para lograr el éxito académico.

La primera oportunidad para comenzar a moldear la inteligencia emocional, surge en los primeros años de vida (aunque estas capacidades continúan formándose a través de los años en la escuela). Las capacidades emocionales que los niños adquieran en años posteriores, se construyen sobre esos primeros años.

En cierta medida cada uno posee una amplia gama emocional, en donde todo forma parte de la lotería genética, la cual posee una fuerza apremiante en el desarrollo de la vida. Las personas pueden diferenciarse por la forma en que sus emociones se disparan, cuánto duran y la intensidad con la que se presentan.

Goleman (2021) alude que la gran plasticidad del cerebro durante la infancia, genera que las experiencias vividas durante esos años puedan ejercer un impacto duradero en la creación de sendas nerviosas para el resto de la vida, de este modo la experiencia (sobre todo en infancia) esculpe el cerebro. Estos hábitos adquiridos en la infancia se instalan en el enrejado sináptico básico de la arquitectura nerviosa, y son más difíciles de cambiar en años posteriores. Aquí se destaca una de las lecciones emocionales más esenciales (aprendida en los primeros años de vida, y refinada a lo largo de la infancia) que refiere a cómo tranquilizarse uno mismo cuando está alterado.

Lo que se hace y lo que se deja de hacer tienen influencia (grande o pequeña) en las personas con quienes se relaciona. En diversas ocasiones, tal vez no se entienda el significado de algunas palabras, pero sí se logra registrar un gesto de amor.

Santos (2020) menciona que no se puede actuar como si las personas con las cuales uno se relaciona no tuvieran emociones y sentimientos. En muchas ocasiones (obsesionados por el desarrollo del currículum) se olvida que quien va al colegio, quien estudia y examina, es una persona que tiene sentimientos, miedos, angustias y temores. Lo que ocurre, es que cuando las emociones entorpecen la concentración, queda paralizada la capacidad mental cognitiva (que los científicos denominan memoria activa), que refiere a la capacidad de retener en la mente toda la información. De este modo es como las emociones descontroladas obstaculizan el intelecto.

Goleman (2021) refiere que para volverse más efectivas, las lecciones emocionales deben acompañar el desarrollo del niño y ser repetidas en las progresivas etapas del crecimiento. No es suficiente dar a los niños conferencia sobre los valores, necesitan practicarlos. La contribución más importante que puede hacer la educación al desarrollo del niño, es ayudarlo a acceder a un campo en el que sus talentos se desarrollen más y mejor.

La educación es una tarea que se basa en la comunicación; la comunicación que salva es la que se sustenta por amor. De este modo la escuela debe buscar el desarrollo integral de la persona, pero la persona tiene también una esfera emocional que no se debe ignorar (se trabaja no solo con la mente, sino también con el corazón). Lo ideal es que la escuela fuera también el reino de lo afectivo, las personas están hechas de sentimientos y emociones, no solo de conceptos e ideas. La educación sentimental es imprescindible para el desarrollo integral del ser humano, Para que haya un aprendizaje

significativo y relevante hace falta una disposición positiva hacia el mismo. Nadie aprende si no quiere (Santos, 2020).

Se debe permitir que los niños sientan todas sus emociones y ayudarlos a desarrollar estrategias para mostrar las diversas maneras de expresarlas. Se puede y debe contribuir a que los niños descubran, se conozcan y brillen en sus vidas.

Las emociones son un puente entre el mundo interno y el afuera, y siempre están referidas a lo que se es, a lo que se hace, se siente, aprende y piensa. Para poder aprender se necesita involucrar a los niños en estados emocionales profundos, con conexión emocional a situaciones reales, permitiendo que vivan y experimenten actividades significativas emocionalmente. Las emociones dirigen la atención y la atención dirige la memoria para que tenga lugar el proceso de aprendizaje.

Manejar las emociones es entonces toda estrategia dirigida a mantener, aumentar o inhibir un estado afectivo en curso. Lo importante es reconocer y controlar las emociones negativas e inducir emociones positivas en uno y en otros, es necesario poder regular las emociones para poder tomar las mejores decisiones, de esta manera se logra evaluar y responder, en lugar de reaccionar sin conciencia.

Las emociones sostienen procesos cognitivos cuando están bien controladas, pero cuando no es así, interfieren en la atención y en la toma de decisiones (Damasio, 2006). Es importante abordar dentro del aula actividades que responden a regular las emociones que tienen un impacto negativo, pero también se debe trabajar las emociones que generan un impacto positivo porque se trata de encontrar cómo aumentar o mantener un estado emocional para encontrar el equilibrio y fortaleza emocional.

La conciencia de sí mismos, en el sentido de reconocer los propios sentimientos y construir un vocabulario adecuado para expresarlos, permitirá ser específico para identificar lo que se siente, esto facilitará la comunicación y la conexión con los demás. Tomar conciencia de sí mismo implica también tomar conciencia de las propias fortalezas y debilidades, y verse a uno mismo bajo la luz optimista, pero realista, evitando así una baja en la propia autoestima.

Goleman (2021) señala a Nowicki mencionando que los niños que no saben interpretar y expresar las emociones se sienten siempre frustrados, esencialmente porque no comprenden lo que ocurre. Si se cometen errores en el mensaje emocional que se emite, la gente reacciona de manera extraña, se es rechazado y no sabe por qué. Una estrategia para lograr que esto funcione, consiste en cultivar una inteligencia emocional compartida, mejorando así las posibilidades de resolver problemas, sobre todo el ser capaz de serenarse, la empatía y el saber escuchar.

Cacioppo señala que las personas que no logran percibir o transmitir emociones son propensas a tener problemas en sus relaciones, dado que los demás suelen sentirse incómodos con ellas, aunque no pueden expresar por qué (Williams, 2018).

Goleman (2021) menciona que el cerebro emocional adopta rutinas y respuestas que fueron aprendidas en las primeras etapas de vida, porque la memoria y respuestas son específicas de la emoción. Si una respuesta emocional más productiva resulta poco familiar o no está muy practicada,

es sumamente difícil que sea utilizada en medio de un malestar. Pero si una respuesta se practica de modo tal que se convierte en algo automático, tiene mejores posibilidades de encontrar expresión durante una crisis emocional. Una persona que está emocionalmente perturbada, no puede recordar, atender, aprender ni tomar decisiones con claridad. Al no poder poner cierto orden en su vida emocional, libran batallas interiores que sabotean su capacidad de concentrarse y pensar con claridad.

Los beneficios de desarrollar las competencias socioemocionales son mejorar los aprendizajes, disminuir las conductas disruptivas en el aula, mejorar la calidad personal de los alumnos y mejorar la calidad educativa de las escuelas.

Las emociones se van desarrollando a lo largo de la vida y atraviesan determinadas etapas que incluyen, reconocer e identificarlas, aceptarlas, expresarlas de manera adecuada y tener la capacidad de manejar las propias y ajenas.

Lo primero es poder reconocer y nombrar las emociones. Refiere a conocerse uno mismo partiendo de la dimensión físico corporal. Lo ideal es poder reconocer lo que pasa en el cuerpo antes de que se dispare la emoción, poder reconocer un estado de tensión, si el ritmo cardíaco varía o se presenta sudoración, si hay sensación de “quedarse sin respiración” o sentir un nudo en la garganta, y existen muchos otros que se dan al nivel químico en el cuerpo que no se puede visualizar.

Los niños pequeños no podrán identificar por sí mismos lo que están sintiendo, pero ellos expresan sus emociones a través de conductas. Lo que se observa es la conducta que muestra la emoción.

En segundo lugar es necesario aceptar las emociones. Una vez que se las reconoce y se logra asignar un nombre a lo que se siente, es necesario lograr comprender que está bien sentir emociones, que todos las tienen y que se necesita aprender a respetar lo que sienten los demás. Hay que trabajar la idea de que no está bien comportarse de manera que puedan lastimar a otros y es necesario ayudar a que los niños acepten y comprendan que todos poseen emociones y que está bien sentir las.

No se puede saber siempre qué disparó la emoción en los niños o jóvenes, pero sí leer la emoción que aparece. La mayoría de las veces los niños pequeños tampoco saben por qué reaccionan de determinada manera, porque es difícil explicar las acciones. Es importante intercambiar ideas acerca del respeto y aceptación de los sentimientos de uno mismo y de los demás, evitando la masificación y homogeneidad emocional. Cada uno es único y debe ser valorado.

La tercera parte tiene que ver con expresar las emociones de manera positiva, los niños deben sentirse libres para expresar sus sentimientos y aprender maneras apropiadas de expresión. Es necesario realizar acuerdos sobre el modo en que está permitido expresar lo que se siente y por qué. Dejar hablar a los alumnos sobre sus sentimientos puede ayudarlos a afrontar situaciones de ira, miedo y tensiones que surgen en la vida cotidiana, sin embargo, es necesario reconocer que la manera de expresar lo que se siente, suele estar cargada de juicios. La comunicación fluye cuándo se logra expresar las emociones, ideas y pensamientos, ya sean positivos o negativos, sin juzgar, menospreciar o ejercer un daño a otro.

En cuarto lugar, regular y manejar las emociones. Este es el último paso en el desarrollo emocional y permite conocer formas de manejar las emociones para que estas puedan impactar de manera positiva, tanto en la misma persona como en los demás. Para esto, se pueden practicar diferentes pasos para manejar las emociones.

En primer lugar hay que detenerse, sentir, identificar y aceptar las emociones que surgen, tomar conciencia de uno mismo e identificar la emoción, analizando las tensiones y el estrés del cuerpo, observar la aparición de síntomas físicos (tensión muscular, palpitations, sudoración u otros). Luego hay que relajarse y respirar, entrar en calma y mantener el control para poder pensar claramente (decidir qué conviene hacer y ver las alternativas que existen), también puede retirarse de la situación, realizar ejercicio de respiración y de relajación. Ayuda el desviar la atención o buscar un lugar en donde se pueda estar solo, utilizar distractores o realizar un juego que produzca placer. Por último, hacer algo para sentirse mejor o buscar alternativas posibles para la mejor resolución del conflicto o la situación.

Las emociones constituyen el fundamento de las acciones, y es necesario darse cuenta de ellas para poder actuar responsablemente. Comprender que se está en un continuo intercambio entre necesidades propias y las de los otros, permite reflexionar acerca de si las acciones son adecuadas o no para la convivencia, para el desarrollo personal en armonía con los demás.

La capacidad de regular las emociones permitirá y facilitará poder adaptarse y manejarse en contextos sociales. También se puede regular las emociones para poder sentirse más animado y generar sensaciones positivas. Es importante destacar que regular las emociones no significa suprimirlas, esta regulación puede enseñarse desde el jardín, con el fin de preparar a los pequeños para una transición más exitosa hacia la escuela primaria.

Salovey (1990) define la inteligencia emocional por cinco capacidades, entre las cuales se encuentra el reconocer las propias emociones (la conciencia de uno mismo es la clave de la inteligencia emocional, la capacidad de controlar lo que se siente de un momento a otro es fundamental para la comprensión de uno mismo); poder manejar las emociones (es la capacidad que se basa en la conciencia de uno mismo, las personas que tienen desarrollada esta capacidad pueden recuperarse con mayor rapidez de los reveses y trastornos de la vida); la propia motivación (el poder ordenar las emociones al servicio de un objetivo, esencial para la atención, la motivación, dominio, y para la creatividad; las personas que tienen esta capacidad suelen ser mucho más productivas y eficaces en cualquier tarea); el reconocer las emociones en los demás (la empatía se basa en la autoconciencia emocional, las personas que tienen empatía están mucho más adaptadas a las sutiles señales sociales que indican lo que otros necesitan o quieren); manejar las relaciones (la habilidad de manejar las emociones de los demás; se caracteriza por la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal).

Se podría pensar que estas actividades constituyen una pérdida de tiempo, pero Santos (2020) no lo considera así, y afirma que se gana tiempo cuando se aprende que solo se puede ser felices

juntos, que nadie puede ser feliz cuando otros están tristes, y que se gana tiempo cuando se busca el camino de la felicidad. Para Rojas (2021) la felicidad depende del sentido que cada uno le dé a la vida, y que el mejor antídoto para el sufrimiento y el dolor, es el amor. Sentirse queridos y sentir que no están solos.

Santos (2020) menciona que la felicidad tiene que ver con el bienestar, con la alegría y con la paz interior, con el amor que se recibe y que se da. Nadie puede ser feliz si no se acepta a sí mismo, si no es capaz de reconocer las propias emociones, de expresarlas y compartirlas, si no reconoce las emociones de los demás. No hay señal más clara de inteligencia, que desarrollar la capacidad de ser felices y de ser buenas personas. Es necesario saber reconocerlas, saber percibir las, expresarlas con intensidad y compartirlas con los demás.

El buen humor, mientras dura, favorece la capacidad de pensar con flexibilidad y con mayor complejidad, haciendo que resulte más fácil encontrar soluciones a los problemas, ya sean intelectuales o interpersonales. Este es un reductor natural del estrés porque se relajan los músculos, decrece la conciencia del dolor y disminuye la presión sanguínea en el cuerpo.

La educación produce siempre una cosecha de emociones. Las cosechas pueden producirse de forma inmediata o dilatarse en el tiempo. Pero siempre llegan. “La semilla ha de ser buena, pero la tierra que la recibe necesita una calidad y unas atenciones para que fructifique” (Santos, 2020:176).

Estrategias

A modo de promover y favorecer el desarrollo emocional en los niños, se plantean las siguientes estrategias como posibles a ser aplicadas en las instituciones educativas.

- ❖ Promover el uso de equipos interdisciplinarios, con el fin de favorecer diferentes aspectos emocionales en los niños. Un equipo interdisciplinar refiere a un grupo de personas con conocimientos teóricos y prácticos, con experiencias variadas y muy diversas entre sí que trabajan en conjunto para lograr un objetivo en común. Cada miembro aportará desde su rol en la institución (en mayor o menor medida, dependiendo de las necesidades e intereses de cada niño). De esta manera se pueden potenciar las capacidades de cada integrante del equipo, fomentando y estimulando el objetivo a alcanzar.

- ❖ La implementación de un proyecto institucional cuyo objetivo sea promover diversas estrategias emocionales. El proyecto no es un fin en sí, sino que es un medio para fomentar prácticas de calidad que tengan como eje central al niño. En primer lugar se debe realizar un análisis de la situación, ya que los proyectos suponen generar metas y estrategias que habiliten para la intervención (teniendo en cuenta el punto de partida y objetivos). En otras palabras, en este caso el proyecto institucional refiere a las prácticas y estrategias que se implementarán, para lograr que los niños logren desarrollar habilidades emocionales determinadas y necesarias. Es importante aclarar, que cada centro posee un proyecto distinto, debido a que cada uno cuenta con características determinadas y distintas a los demás, las cuales hay que abordar.

❖ Se puede abordar las emociones de manera transversal en casi cualquier actividad que se plantee, aunque en realidad, existen contenidos potenciadores (como por ejemplo en construcción de la ciudadanía o arte) que aluden aún más al desarrollo emocional de los niños, tanto individual como colectivo.

Es imprescindible tener en cuenta las etapas desarrolladas anteriormente en relación a reconocer y nombrar las emociones, aceptarlas, expresarlas de manera positiva y por último regularlas/manejarlas.

Comenzando por reconocer y nombrar las emociones, lo ideal es identificar lo que sucede en el cuerpo antes de que se dispare la emoción (reconocer esto en los demás es un excelente punto de partida, ya que muchas veces es más sencillo identificar cambios en otros que en uno mismo), en esta observación, se aprecian cambios que ocurren tanto fisiológica como físicamente. Esto se lleva a cabo con el fin de establecer relación entre una emoción y sus manifestaciones.

❖ Como un primer acercamiento a lograr identificar las emociones en los demás, resulta motivador realizar actividades en las que los niños deban unir las expresiones de las emociones y su representación escrita. Para esto, se debe escribir cada emoción en una tira de papel. A su vez, presentan distintas imágenes en donde cada una representa una emoción diferente (mediante rasgos faciales), y también caricaturas de cuerpo completo en donde se expresa alguna emoción. Esta actividad ayuda al niño a identificar las expresiones faciales y corporales con su respectiva emoción.

❖ Siguiendo con el lineamiento anterior y a modo de profundizar, en una caja forrada, se colocarán tiras de papel con los nombres de cada emoción. Se formará una ronda y por turnos, los alumnos deben comenzar a pasar al centro a retirar de la caja una de las tiras de papel, leerla (sin mostrar a los demás) y sin realizar sonidos, deben expresar con su cuerpo la emoción que les tocó. Esto permite reconocer a los observadores las emociones en los demás mediante el lenguaje corporal, pero también (para quien la representa) comenzar a tomar conciencia sobre cómo se expresan y manifiestan las emociones. Para esta actividad es necesario que el docente seleccione estratégicamente emociones que los niños puedan representar (atendiendo a la edad y situación que se vivencia en el aula), con el fin de que no se experimente emociones que no son saludables.

❖ Como variante de la actividad anterior, se pegan imágenes que representen las siete emociones en un octaedro regular (una de las caras del octaedro servirá como comodín). Los niños deben formar un círculo, y de a uno pasar al centro a girar la figura en el suelo. La emoción que se represente en la parte superior de la figura, es la que ellos deberán representar mediante gesticulaciones y movimientos. A modo de continuar profundizando, se puede solicitar a los niños que comenten alguna situación que les provocó o provoca esa emoción, y cómo se enfrentó a la misma. Esto ayuda al niño a comenzar a relacionar y tener conciencia de la relación entre emoción, sus expresiones y cuales son los estímulos que provoca esa emoción.

❖ Construir un diario de emociones es una estrategia que se puede implementar luego de haber trabajado las anteriores. Consiste en comenzar por decorar un cuaderno (de este modo el

niño lo siente como propio) en el cual a lo largo de la jornada, escriba las emociones que irá experimentando, qué es lo que le provocó esa emoción, y qué cambios o reacciones tuvo. Si bien esto parece algo sencillo, en realidad, requiere de esfuerzo y dedicación, para poder identificar qué es lo que está sintiendo (por este motivo, es necesario de las actividades anteriores). El acto de escribir, permite desarrollar un vocabulario emocional, que a su vez permitirá ser específico en identificar qué es lo que se experimenta.

Una vez que se reconocen las emociones y se logra asignar un nombre a lo que se siente, hay que comprender que todos las experimentan, y que está bien sentir las (por este motivo es necesario aprender a respetar lo que sienten otros).

❖ Para esto, se puede reflexionar sobre un corto o una película que represente casos o situaciones que sean significativas para los niños. Dependiendo del visionado seleccionado, se puede trabajar describiendo cómo se siente el niño al visualizarla. Del mismo modo en que se puede plantear que los niños se posicionen en el lugar de los personajes para identificar cómo se siente o por qué. Esto permite identificar que todos sienten, pero también, cómo una sola situación puede afectar de manera distinta a todos.

❖ Se puede trabajar con cuentos o historias en donde los protagonistas sean niños. De este modo, relacionar las vivencias del protagonista con las de los propios niños, partiendo desde cualquier incentivo (puede ser el protagonista en la ciudad, el campo, realizando una actividad, cuando tenía una edad determinada y demás) para que de este modo, se relacionen por ejemplo: en el cuento menciona que el niño fue al campo ¿quién de ustedes fue alguna vez? ¿Cómo es ese recuerdo? ¿Qué fue lo que sintieron? ¿Cuál fue la causa de esa emoción? ¿Sientes lo mismo que en aquella ocasión? Estas preguntas permiten trabajar las diferentes emociones, pero también que todos sienten de manera diferente y se reconoce el lugar del otro.

❖ A modo de aceptar las emociones de los demás (y que está bien sentir las), es beneficioso (mediante un disparador apropiado, como puede ser una imagen, video o situación escrita) que los niños narren lo que se imaginan que está sintiendo la otra persona/personaje y por qué se sentirá así. De este modo se infiere y a su vez, permite aceptar y tomar conciencia de lo que otros están sintiendo.

Las estrategias que le siguen refieren a expresar las emociones de manera positiva, los niños deben sentirse libres para expresarse y aprender maneras apropiadas de hacerlo, es necesario tener claro el modo en que está permitido expresar lo que se siente y por qué.

❖ Como expresar lo que se siente en diversas situaciones puede resultar difícil, es importante realizar actividades que sean lúdicas para que el niño se sienta motivado.

Un ejemplo de estas actividades, es formar dos grupos y dibujar una línea en el suelo entre ellos (los grupos se dispondrán enfrentados entre ellos, separados de la línea y a lo largo de la misma, de modo tal que cada uno vea de frente a un compañero). El juego consiste en formular diversas frases (como por ejemplo “en la última semana me sentí triste”, “hoy me divertí en la escuela”, “tengo

compañeros en la escuela a los cuales quiero mucho”, entre otras) y que, cuando se está de acuerdo con la frase que se formuló, se da un paso al frente de modo tal que se pise la línea. Esta actividad es una manera sencilla de expresar lo que se siente. Al estar enfrentados (cuando los niños dan el paso al frente) les permite darse cuenta de que esas emociones que experimentan, también las sienten sus compañeros.

- ❖ Se reparten distintas imágenes de la vida cotidiana a los niños. Por turnos deberán elegir una de ellas, y expresar qué es lo que creen que esas personas están sintiendo. Deberán agregar si ellos alguna vez se sintieron así y cómo reaccionaron a dicha situación. Luego de esto se puede indagar, ahora ¿reaccionarías de la misma manera? (es importante hacer notar al niño que en este momento la situación ya pasó, por lo que puede pensar calmado y tranquilo). Esta pregunta permite que el niño identifique y tome conciencia de sus acciones, pero también, conciencia de expresarse de manera positiva (recordemos que la práctica de expresiones positivas hace más sencilla su implementación).

- ❖ Repartir tarjetas con imágenes de las emociones primarias (también podemos escribir la palabra en lugar de entregar una imagen) y que cada niño deba representar esa emoción por gestos o expresiones faciales, por sonidos o movimientos. El propósito de este juego, es encontrar a otros niños que tengan la misma emoción. Esto se basa en la mirada atenta y aceptación de que todos pueden sentir las mismas emociones, observar las expresiones y reflexionar si es apropiado o no lo que se hace.

- ❖ Una estrategia beneficiosa es que un alumno plantee un problema o situación que le incomoda/preocupa (mientras él se expresa, los demás niños deben permanecer en silencio y escuchar). Cuando el compañero termina de expresarse, se brindan unos minutos para que los demás niños piensen diversas soluciones para ofrecer al compañero. Transcurrido esto, se escuchan las aportaciones de todos los niños (en donde cada uno levanta la mano para hablar y respeta su turno). Esto permite al niño que se expresa, sentirse seguro y confiado, sentir que cuenta con el apoyo de sus compañeros.

Por último, regular o manejar las emociones permite reconocer formas de controlar lo que se siente para que impacte de manera positiva. Es necesario reflexionar sobre si las acciones son adecuadas o no para la convivencia en armonía. Se estimula la autorregulación como la habilidad de regular las emociones propias, los pensamientos y conductas.

- ❖ Se plantea identificar la necesidad de manejar lo que se siente, para que impacte de manera positiva. Para esto, se realiza la acción de inflar un globo (esto simboliza las emociones que callamos y reprimimos) y observar qué le sucede al globo si se lo infla demasiado (explotará). Para lograr que el globo no explote ¿qué se debería hacer? (simbolizando con colocar una mano frente a la boca, e indagar ¿qué sucede al hablar? ¿qué siento en mi mano?). De este modo, los niños deducirán que para evitar “explotar” deben expresar lo que sienten.

❖ Practicar el diálogo con uno mismo, es una propuesta que ayuda a que los niños se acepten y se den cuenta que pueden pensar y hablar con ellos mismos de forma positiva. Estos pensamientos positivos ayudan en la autorregulación (como por ejemplo, decirse a sí mismos “ya falta poco”, “sí puedo hacerlo”, “esto yo lo sé”).

❖ Se puede realizar tarjetas (con colores rojo, amarillo y verde) para cada niño. Cada color se refiere a una postura determinada del niño (el color verde es que están de acuerdo, el color amarillo que están dudoso, y el color rojo que están en desacuerdo). El docente formula diferentes frases, muestra imágenes de situaciones o se visualizan diversos videos y los niños con sus tarjetas deberán votar. También, es importante que el niño exprese por qué eligió votar con esa tarjeta, y qué considera él que sería la mejor reacción para ese momento.

❖ Otra actividad lúdica que puede desarrollarse es “el juego de hacer lo contrario”. Este juego implica primero pensar y luego actuar (para así practicar la autorregulación). El juego se basa en que, si por ejemplo se dice que se deben tocar la cabeza, en realidad hay que tocarse los pies. Esta actividad, que parece simple, involucra varios procesos que no son nada sencillos de llevar a cabo. Para esto, no se puede actuar por impulso, sino que necesariamente hay que pensar qué hacer antes de actuar.

Conclusión

Como docentes debemos promover que los niños desarrollen diferentes estrategias y métodos para que logren controlar sus emociones, expresarlas de forma saludable y de manera adecuada. Somos nosotros quienes debemos de nutrir de diversas oportunidades al niño para que logre expandir sus horizontes.

En la escuela trabajamos con el niño en su integralidad, entonces no podemos pretender que los niños aprendan si están librando batallas emocionales internas, porque el ser humano no funciona así. El cerebro emocional y el cerebro racional están interconectados e incluso, en la mayoría de las ocasiones las conductas que observamos en los niños refieren a respuestas del cerebro emocional. Por este motivo consideré necesario abordar este tema en el ensayo, utilizar las emociones en miras de fortalecer conductas apropiadas, para lograr aprendizajes de calidad, siendo esto un aprendizaje de vida y de por vida.

El título “Las emociones, un aprendizaje de vida y de por vida” refiere a características que se presentan en el mismo. Por emociones se hace alusión a las respuestas que genera el cuerpo (tanto internas como externas) hacia un estímulo que puede ser real (como los que se captan por medio de los sentidos) o imaginario, porque debemos recordar que la mente en realidad no distingue un estímulo real de uno imaginario. Luego de emociones, nos referimos al término aprendizaje que se entiende como la incorporación y reestructuración de nuevos conocimientos.

Es un aprendizaje de vida, porque dominar las emociones implica procesos específicos que ayudarán no solo a la propia persona a controlarse, sentirse bien, ser feliz, entenderse, progresar y buscar el éxito, sino también a su entorno, a relacionarse más y mejor con las personas que lo rodean.

Estos son los pilares de la inteligencia emocional. Como docentes, nuestro rol es enseñar mediante estrategias, que deben permitir a los niños convertirse en individuos emocionalmente inteligentes, en miras de formar personas felices.

Consideré pertinente agregar “de por vida” ya que las conductas que se expresan a lo largo de toda la vida, están guiadas por las emociones, por eso es importante que se logre reconocer lo que sucede en el cuerpo y responder de manera apropiada. Es fundamental trabajar las emociones con los niños porque no solo es conocimiento académico, es poder aplicarlo a lo largo de toda la vida, y los docentes debemos ser quienes guíen a los niños en ese aprendizaje. La educación busca la formación integral de los niños, entonces es necesario un aprendizaje que los prepare para la vida misma. No podremos prepararlos para cada situación específica, pero sí podemos generar y brindar en ellos, confianza, autoconocimiento, autocontrol y demás herramientas para que se enfrenten de la mejor manera posible a los retos.

Como las emociones se desarrollan a lo largo de toda la vida y atraviesan diversas etapas, es justamente en esas etapas donde los educadores debemos poner nuestro empeño y creatividad en buscar el interés del niño por conocerse a sí mismo, que descubran qué es lo que le pasa en diferentes situaciones y saber qué es lo que le pasa a sus compañeros. Esto no es un trabajo que se realice de un día para otro, ni tampoco en cinco o seis actividades, es necesario practicar y vivenciarlo en reiteradas ocasiones para fortalecer las conexiones neuronales y así evitar podas.

Rojas (2021) señala que “Hay que prepararse, hay que estudiar y hay que saber, porque el que se prepara, estudia y sabe, percibe mejor las oportunidades de la vida”. Me gustaría reformularla de la siguiente manera “Como docentes, nos debemos preparar...” (somos los docentes quienes nos preparamos para poder enseñar a los niños, ellos merecen educación de calidad, que les genere nuevos aprendizajes y para eso, los docentes debemos pensar, saber qué decir, hacer o actuar ante sus espontaneidades) “...debemos estudiar...” (los docentes debemos estar preparados para todo, investigar de cuántas maneras sean necesarias para dominar los conocimientos que se pretende que el niño aprenda y de las diferentes maneras en que se aprende) “...y debemos saber...” (esto incluye dominar tanto los conocimientos académicos como los didácticos, pero también entender al niño en su multidimensionalidad, hay que tener en cuenta todos los factores que existen en el día a día y cómo abordarlos, debemos saber en qué realidad se sitúa el niño y qué experiencias posee, para poder trabajar desde allí) “...porque si nos preparamos, estudiamos y sabemos, entonces podremos preparar a los niños para que aprovechen mejor las oportunidades de la vida”.

Debemos contribuir a que los niños sean felices, y esto no se alcanza cuando los niños reprimen o niegan sus emociones. Como maestros, debemos fomentar que los niños experimenten sus emociones, con el fin de formarlos para una vida adulta saludable emocionalmente, para integrar una sociedad justa y responsable. La felicidad que buscamos, tiene que ver con la alegría y el bienestar, con la paz interior y con el amor a lo que se recibe y a lo que se da. Esta alegría puede, debe buscarse y debe haber en las escuelas.

Referencias

- ❖ ANEP. (2022). Circular N° 33/2022. Recuperado de <https://www.anep.edu.uy/sites/default/files/images/2022/Resoluciones/202206/AAA0220322295.pdf>
- ❖ Aprendemos Juntos 2030. (13 de septiembre de 2021). Versión Completa. La neurociencia de las emociones. Marian Rojas-Estapé, psiquiatra y escritora. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=TjqrualxgkI&t=679s>
- ❖ Ausubel, D. (2005). Psicología educativa: un punto de vista cognoscitivo. Trillas.
- ❖ Constitución de la República Oriental del Uruguay. Recuperado de <https://parlamento.gub.uy/documentosyleyes/constitucion>
- ❖ Furman, M. (2021). Enseñar distinto. Siglo Veintiuno Editores Argentinos S.A.
- ❖ Gardner, H. (2001). Estructuras de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples. Sexta reimpresión (CFE Colombia).
- ❖ Gold, A. (2015). Psicoeducación 1. Planeta.
- ❖ Goleman, D. (2021). La inteligencia emocional. Penguin Random House Grupo Editorial.
- ❖ Ministerio de Educación y Cultura. (2001). Plan de Política Educativa Nacional 2020-2025. Recuperado de <https://www.gub.uy/ministerio-educacion-cultura/sites/ministerio-educacion-cultura/files/documentos/noticias/Plan%20de%20Pol%C3%ADtica%20Educativa%20Nacional%202020-2025.pdf>
- ❖ Poder Legislativo (2009) Ley general de educación. Recuperado de <https://www.impo.com.uy/bases/leyes/18437-2008#:~:text=%2D%20La%20educaci%C3%B3n%20estar%C3%A1%20orientada%20a,tolerancia%2C%20la%20plena%20vigencia%20de>
- ❖ Podestá, M. (2017). El cerebro que aprende. Aique.
- ❖ Santos, M. (2020). Educar el corazón. HomoSapiens.
- ❖ Vygotsky, L (2006) El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. Crítica.
- ❖ Williams, S. (2018). Las emociones en la escuela. Aique.