

Educación Emocional en niños de 3 a 6 años.



TUTOR: Mag. Lic. Darío De León

NOMBRE: Marcela Muslera

CÉDULA: 1.736.584-9

CORREO: mkmq70@hotmail.com

mkmq70psico@gmail.com

15 de febrero de 2016, Montevideo, Uruguay.

Índice:

1.	Resumen	02
2.	Introducción	04
3.	Referentes teóricos	06
3.1.	Las emociones	06
3.1.1.	Las principales funciones de las emociones	08
3.1.2.	La emociones básicas	09
3.2.	Inteligencia Emocional	11
3.3.	Educación Emocional	14
3.3.1.	Competencias emocionales	16
3.3.1.1.	Conciencia emocional	18
3.3.1.2.	Regulación Emocional	18
3.3.1.3.	Autonomía personal	18
3.3.1.4.	Habilidades de vida y bienestar	19
3.4.	Educación emocional y Educación Inicial	20
3.4.1.	Características evolutivas en el desarrollo de los niños en Educación Inicial	20
3.4.2	Educación Inicial	21
3.4.3	Programas de Educación Emocional en niños	25
3.4.3.1.	Educación Emocional en niños de 3 a 6 años	26
3.5.	Técnicas utilizadas en la educación de las emociones	28
3.5.1.	El arte	28
3.5.2.	Mindfulness o atención plena	29
3.5.3.	Otros	30
4.	Reflexiones	32
5.	Referentes Bibliográficos	34
6.	Anexos	40

Resumen:

En la presente monografía, haremos un recorrido por conceptos claves relacionados con las emociones y sus principales funciones, para luego detenernos sobre algunos conceptos acerca de la inteligencia emocional y su incidencia como modelo en la “Educación Emocional”, que será de aquí en más nuestro eje central en este trabajo.

Debido a la amplitud y lo novedoso de este tema, haremos un recorte, haciendo foco en la educación emocional en educación inicial, con niños de 3 a 6 años, teniendo en cuenta algunas características evolutivas de estos niños y cuáles podrían ser los beneficios para ellos, pensando en una eventual utilización de la “Educación Emocional”.

Tomaremos algunos puntos sobre el programa realizado por López Cassá, exponiendo a posteriori algunas de las técnicas que pueden ser de gran utilidad en posteriores puestas en prácticas con esta población de niños en Educación Inicial.

Palabras claves: Emoción, educación emocional, educación inicial, inteligencia emocional.

Summary:

In this work we will review key concepts related to emotions and their main functions. Then stop on some concepts of emotional intelligence; and its impact as a model in the “Emotional Education”, which will from now on our central axis in this work.

Because of the breadth and novelty of this issue, we will cut, focusing on the emotional education in early childhood education, with children from 3-6 years, taking into count some evolutionary characteristics of these children and what could be the benefits for them, considering a possible use of the “Emotional Education.”

We take a few points about the program by López Cassá, exposing post some of the techniques that can be useful in later put into practice with this population of children in Preschool Education.

Keywords: Emotion, emotional education, early childhood education, emotional intelligence

Resumo:

No presente trabalho monográfico, faremos um recorrido por conceitos claves, relacionados com as emoções e suas principais funções, para logo detornos em alguns conceitos sobre a inteligência emocional e sua incidência como modelo na Educação Emocional, que será de aquí em mais nosso eixo central neste trabalho. Devido a amplitude e novidades nesta temática, faremos um corte, centrando nosso foco de atenção na Educação Emocional em crianças de 3 a 6 anos de idade, tomando em conta alguma das características evolutivas das crianças, e cuais seriam os benefícios para elas, pensando numa eventual utilização de Educação Emocional.

Tomaremos alguns pontos sobre o programa realizado por López Cassá, expondo a continuação algunas das técnicas utilizadas em practicas com esta população em Educação Inicial.

Palavras chaves: Emoção, educação emocional, educação inicial e inteligência emocional

1. Introducción:

Durante los años de estudio, hemos recorrido diversas teorías, conceptos, aprendizajes acerca del ser humano y su funcionamiento biopsicosocial, sin embargo hubo una temática que sentimos, que quedó en él debe, tanto en nuestra formación profesional como en lo personal. Nos referimos al estudio y la comprensión de las emociones, la educación emocional y por consiguiente también la inteligencia emocional. Nuestra inquietud sobre la temática, fue tomando forma a medida que íbamos conociendo y trabajando sobre nuestra propia subjetividad y teníamos que interactuar en los distintos dispositivos propuestos por la institución. Queda claro que cada cual, transita de forma personal y única, pero fueron en esas instancias grupales obligatorias, que nos fuimos dando cuenta, de las dificultades que teníamos, principalmente en las relaciones intra e interpersonales, donde se ponían en juego una serie de carencias que había tenido a lo largo de la vida y que empezábamos a identificar de forma más clara.

Por otro lado, siempre sentimos el llamado y la certeza de centrar todo lo que estaba aprendiendo, en trabajar desde el área de educación infantil, por entender, que es la etapa de la vida donde forjamos los cimientos que serán la base para todo el desarrollo psicológico a lo largo de nuestras vidas. Por ese motivo, al elegir trabajar sobre la educación emocional, haremos énfasis en la segunda etapa de la primera infancia, más específicamente entre 3 y 6 años de edad, en el cual trataremos de hacer foco, también en esta monografía.

Poniendo de manifiesto la causa inspiradora de nuestra elección temática, realizamos una revisión bibliográfica sobre la temática en cuestión, utilizando algunos referentes claves y otros artículos científicos afines, a través de diversas bases de datos del ámbito académico.

Para encaminar esta revisión bibliográfica partimos de algunos cuestionamientos claves para introducirnos en la temática de la educación emocional y que trataremos de ir dilucidando a lo largo de este trabajo.

¿Qué son las emociones?

¿Qué significa inteligencia emocional?

¿Por qué creemos necesario, la implementación de la educación emocional en la educación inicial?

¿Qué beneficios le aportará al niño, conocer y manejar sus emociones?

3. Referentes teóricos:

En este apartado, trabajaremos los siguientes cuatro grandes ejes que son:

Las Emociones

Inteligencia Emocional

Educación Emocional

Educación Inicial

Además, haremos una aproximación acerca de algunos de los Programas y actividades integradoras para la educación emocional.

3.1. Las Emociones.

¿Qué son las emociones?

No existe un único concepto a cerca de las emociones, a lo largo de la historia de la humanidad, han habido tantos conceptos como emociones en sus más amplias expresiones, por lo cual, trataremos de hacer un paneo en algunas de estas definiciones a cerca de las emociones, tratando de rescatar diferencias y similitudes en los diferentes autores.

Según Redorta y Cols (2006), las emociones son: aquellos estados y percepciones, de los estímulos internos y externos, en una suerte de acercamiento y adaptación frente a cualquier cambio o adversidad, con el cual tengamos que enfrentarnos en nuestra vida cotidiana.

Plutchik (1980), sugiere que deberíamos estudiar una emoción, como una respuesta conductual objetiva, este mismo autor logra reunir, 28 definiciones con diferencias y similitudes entre sí, donde alguna de ellas se centran en aquellos aspectos más relacionados con lo conductual, mientras que otras se centran en los aspectos puramente fisiológicos.

En un principio, Salovey y Mayer (1996) plantearon las emociones como elementos que modifican y desordenan la mente, idea esta que debió ser modificada, ya que se observó que incluso algunas situaciones intensas, podrían servir de estímulo en los procesos de aprendizaje y que no necesariamente implican desorden.

Bisquerra (2003, p.12) afirma que las emociones son: "...un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno" mientras que para Frijda (2004) dice que la verdadera importancia de las emociones es la identificación y valoraciones acerca de hechos que puedan significar más relevantes en nuestras vidas.

Fredrickson (2001) considera las emociones como tendencias de respuestas , cuyo poder adaptativo va acompañado de ciertas manifestaciones fisiológicas dentro de las cuales destacamos la importancia de las expresiones faciales como facilitadoras en los procesos de interacción, así como fuentes de información acerca de los propios estados emocionales para uno mismo y para el entorno.

Las emociones, constan de tres componentes principales, que son: de naturaleza neurofisiológico, cognitivo y de comportamiento.

Algunos de los aspectos más notorios de los componentes neurofisiológicos tienen que ver con la función de respuesta y pueden manifestarse en forma de sudoración, taquicardia, respiración etc. Estas suelen ser de carácter involuntario a los cuales no podemos controlar a nuestro antojo, pero si pueden llegar a ser inducidas por diferentes técnicas de relajación, como por ejemplo "Mindfulness". (Enríquez, 2011)

En segundo lugar, lo cognitivo hace referencia a la manera en la cual valoramos nuestras experiencias y vivencias subjetivas, de lo cual el autor dice:

"El componente cognitivo hace que calificuemos un estado emocional y le demos un nombre" (Enríquez, 2011, p.26).

Por otro lado, Enríquez (2011), expone acerca del componente comportamental, como elemento de información acerca del tipo de emociones que podamos estar experimentando, como: las expresiones faciales, el lenguaje verbal y el no verbal.

3.1.1. Función de las emociones:

Nos parece relevante, hablar sobre las funciones que tienen las emociones en nuestras vidas, para poder ir entendiendo la necesidad de la aplicación de la educación emocional y tratar de analizar el posible beneficio al aplicarlo, principalmente en instituciones dedicadas a la primera infancia.

Chóliz y Tejera, trabajan sobre la idea de Reeve (1994) a cerca de las tres principales funciones de las emociones:

- Función adaptativa- Sirve para facilitar la adaptación de cada individuo al medio ambiente al que corresponda, que predispone a una posible huida en caso de ser necesario para preservar su vida.
- Función motivacional- Las emociones pueden predisponer a la acción, por lo tanto pueden llegar a motivarnos hacia la acción.
- Función social- Al comunicar lo que sentimos, facilitamos la comunicación e interacción con los demás. (Reeve, 1994)

Podríamos hablar de una cuarta función y que tienen relación con los componentes de orden más comportamental como mencione anteriormente Enríquez (2011), que sería la de información, según Paul Ekman (1997), en cual manifiesta que las expresiones emocionales, nos aportan valiosa información, con respecto a nuestros estados anímicos, y también le brinda una idea a los demás sobre nuestras intenciones y emociones.

En relación a estas dos últimas funciones de las emociones (social y de información), Ekman (1997) realizó un estudio comparativo entre diferentes culturas y la similitud en las expresiones faciales, al representar determinadas emociones. Uno de los resultados fue que: existen siete expresiones universales de la cara, vinculada a las siete emociones básicas que Ekman utilizó en sus estudios (Felicidad, tristeza, ira, miedo, sorpresa, desdén y asco) Esto facilita la identificación de las emociones, a través de la observación de las expresiones faciales, sirviendo como herramienta a ser usada también en la educación emocional.

También se pueden utilizar, las expresiones faciales para poder modular otras emociones que puedan resultar inconvenientes en un momento dado, esto se

puede entender con mayor claridad en la teoría de la neurona espejo en Bisquerra (1999)

Según Bárbara Fredrickson (2001) la función de las emociones positivas serían una especie de complemento junto con aquellas emociones negativas, ya que ambas son de vital importancia en nuestro contexto evolutivo. Por un lado las emociones positivas tendrían relación directa con aspectos del crecimiento personal y por ende con nuestra conexión en el ámbito social, mientras que las emociones negativas tienden a afrontar situaciones de supervivencia, ya sean situaciones extremas como situaciones cotidianas que requieren una respuesta emocional rápida. Ambas (emociones negativas y positivas) cumplen funciones importantes en nuestras vidas, más allá que algunas corrientes hagan mayor énfasis en las emociones positivas como campo a trabajar dentro del paradigma de las emociones.

3.1.2. Emociones básicas.

Se consideran emociones básicas aquellas que cumplen algunas de estas condiciones:

Poseer un sustrato neuronal con una expresión facial, sentimientos, derivados de procesos evolutivos y biológicos, que tengan además ciertas propiedades que motiven o que sirvan para organizar aquellas funciones adaptativas, de manera específica y diferenciada a la vez. (Izard-1991)

Para otros autores, las emociones básicas son más o menos intensas y breves en el tiempo (Fredrickson, 2001) mientras que otro autores prefieren hacer una diferenciación entre emociones negativas (tristeza, asco) y positivas (alegría, esperanza, fluidez, etc.) cuanto a sus efectos y la claridad o no en sus respuestas. (Fredrickson y Levenson, 1998).

Para Fernández- Abazcal (1997) y Bisquerra (2000) las emociones básicas son 10: Ansiedad, culpa, decepción, desesperanza, frustración, ira, miedo, tristeza, vergüenza, inferioridad. A su vez consideran que las emociones pueden ser negativas o positivas de acuerdo a su afectación sobre el comportamiento de las personas y que de esas emociones básicas, se derivan otras emociones consideradas secundarias pero que sin embargo poseen una naturaleza similar a las emociones de origen. Estas emociones secundarias, estarían más relacionadas

al desarrollo cognitivo asociadas a estímulos de diversas índoles, incluso de manera un tanto abstracta. Podríamos decir que las emociones secundarias pueden derivarse a partir de la socialización y el desarrollo cognitivo, estas emociones son también conocidas como “emociones autoconscientes” (Fernández-Abascal 2010)

A continuación, haremos un repaso por algunas de las emociones según diferentes autores:

Positivas:

- Alegría: “Es una emoción caracterizada por un sentimiento positivo que surge en respuesta a conseguir alguna meta u objetivo deseado o cuando se experimenta una atenuación en un estado de malestar”. (Fernández- Abascal, 2009, p.105)
- Interés: Se agrega el interés, como una de las emociones más frecuentes en la vida de los humanos, como un estímulo hacia nuevas conductas de exploración y nuestros deseos de ser creativos. Fernández Abascal (1995)
- Felicidad: Para Goleman (2006) es un estado de plenitud donde la persona se siente realizada frente a una meta u objetivo, lo cual le produce un estado de goce y alegría.

Negativas:

- Envidia: Agregan la envidia como emoción o un sufrimiento psicológico frente al éxito de los demás o la felicidad ajena. Valles y Valles (2000).
- Ira: “Es el enojo en su grado más elevado” dice Conangla (2002, p.217)
- Miedo o Temor: “El miedo es la perturbación del ánimo por un daño que realmente nos amenaza o que se finge en la imaginación” (Conangla, 2002, p.220)
- Tristeza: “Es un sentimiento introvertido de impotencia y pasividad”. Hay una desmotivación general”. (Conangla, 2002, p.231) Goleman (2006) no cataloga como una sensación de inquietud y vacío.
- Vergüenza: Es considerado un sentimiento social relacionado directamente con la sensación de pérdida de dignidad que puede ser desencadenada por diferentes hechos (Conangla, 2002) siendo dirigida hacia uno mismo según Bisquerra (2000)

Estas, son solo algunas de las emociones, quizás las más comunes que nos vienen en mente a diario.

3.2. Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual. (Salovey y Mayer 1997:10)

Salovey y Mayer (1990) fueron los pioneros en Inteligencia Emocional, con un artículo en una revista, titulado: “Emotional Intelligence” retomado años más tardes por Daniel Goleman (1995) con algunas variaciones conceptuales, sobre todo en lo que refiere a los modelos propuestos, sobre inteligencia emocional, como iremos desarrollando en los siguientes párrafos. Por un lado, con las habilidades que proponen Salovey y Mayer y por otro el enfoque que utiliza Goleman acerca de la inteligencia emocional.

El modelo de Salovey y Mayer (1990), cuenta con cuatro ramas o habilidades, que son:

➤ Percibir y expresar emociones de forma precisa.

Este punto tiene que ver básicamente con la habilidad para percibir, identificar las expresiones voluntarias y las no voluntarias, valorar y expresar adecuadamente las distintas emociones. Ya sea a través del lenguaje, conducta, en obras de arte, música, etc.

➤ Usar la emoción para facilitar la actividad cognitiva.

Las emociones sentidas entran en el sistema cognitivo como señales que influyen la cognición, priorizando el pensamiento y el foco de atención en la información más importante.

El estado emocional de la persona, cambia su perspectiva, desde el optimismo al pesimismo, dando lugar a múltiples puntos de vista, que pueden facilitar o dificultar determinado afrontamiento.

➤ Comprender las emociones.

Según vemos en Bisquerra (2003-2007) la propuesta de Salovey y Mayer (1990) es la de poder llegar a comprender las emociones e interpretarla de la forma más acertada posible.

Por otro lado Salovey y Mayer (1990), plantean en este punto la importancia en comprender aquellas emociones más complejas que suelen combinar otras emociones antagónicas, como por ejemplo amor y odio, así como cierta habilidad para poder reconocer el paso de un estado emocional a otro.

➤ **Regular las emociones para el crecimiento personal y emocional.**

Para estos autores: Salovey y Mayer (1990), consiste en la capacidad de intentar moderar las emociones negativas y potenciar las positivas, sin que haya necesaria represión de la misma o exagerar la información que estas conllevan, estando atento a los estados emocionales tanto positivos como aquellos negativos. Por lo tanto, Salovey y Mayer, proponen reflexionar sobre la utilidad de cada emoción a través de la información que nos aporta, prestando atención a las emociones propias y ajenas, como vemos en Bisquerra (2003)

En 1995, Daniel Goleman plantea la siguiente definición:

La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social. (Goleman, 1995: 43.44)

En 1995, se marca un antes y un después en la temática de la “Inteligencia Emocional”, a través de la obra de Daniel Goleman. Donde nos habla de la importancia de las emociones y su uso inteligente en los diversos ámbitos de vida cotidiana, así como la naturaleza de las mismas y la necesaria alfabetización de las emociones.

Con similitudes y diferencias el Modelo de Goleman propone:

➤ Primero se deberá conocer las propias emociones, para luego ir desarrollando habilidades que nos permitan manejar nuestras emociones, y auto motivarnos.

➤ Luego se espera que los sujetos sean capaces de desarrollar una empatía adecuada hacia los demás, y finalmente poder relacionarnos con los demás.

A lo largo de su libro: "La Inteligencia emocional", el autor narra una serie de ejemplos cotidianos y prácticos, donde va mostrando al lector, las posibles fallas emocionales y cuáles serían las performances apropiadas.

Expone que las competencias emocionales podrían ser sustento a las demás competencias a nivel cognitivo, según Goleman se puede desarrollar la inteligencia emocional, pero requiere un determinado tiempo y constancia para lograr un cambio hacia la competencia emocional favorable, para lo cual, los estímulos internos y externos (soporte social) son de vital importancia para dicho desarrollo.

3.3. Educación emocional:

Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos elementos del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene por finalidad aumentar el bienestar personal y social. (Bisquerra, 2003, p.243)

Rafael Bisquerra (2003), pionero en la puesta en acción de la educación emocional, con un artículo titulado: “Educación emocional y competencias básicas para la vida” desde España, encabeza los principales proyectos e investigaciones acerca de la importancia y necesidad de la educación emocional, en los ámbitos educativos.

La educación emocional, pone énfasis en el reconocimiento de las propias emociones y la capacitación para la autorregulación de las mismas, tratando de cambiar algunos paradigmas enquistados en la educación clásica, que hace foco solamente en los contenidos curriculares, trabajando apenas en algunas de las inteligencias y dejando de lado nociones tan básicas, como todo lo inherente a las emociones y sentimientos.

Bisquerra, trae su preocupación acerca de un fenómeno que él identifica como analfabetismo emocional, en un mundo que se ha logrado disminuir el analfabetismo cognitivo (leer y escribir), que carece aún de programas a nivel mundial de educación emocional, que den cuenta de esa faltante.

Aprender, entender y canalizar nuestras emociones, se hace tan imprescindible como aprender a leer y escribir, tan importante como aprender a sumar. En un mundo que no se pueden pasar por alto, las emociones negativas, por los excesos de estímulos externos e internos, se debería al menos contar con herramientas para afrontar dichas sensaciones, al menos para tratar de llevar y de construir una mejor calidad de vida para todos. (Bisquerra 2007)

Por otro lado, el autor nos recuerda que: las emociones positivas pueden ser construidas y trabajadas, a través de prácticas y juegos, promoviendo en el niño,

la capacidad de reconocer sus propias emociones y cómo autorregular, teniendo en cuenta que las emociones son la base del bienestar subjetivo.(Bisquerra 2003)

En 2012 en el IX Congreso Mundial de educación de ACADE, Bisquerra habla de un nuevo paradigma en la educación, donde la educación emocional es uno de los principales ejes. Desde donde se propone el desarrollo de competencias emocionales que atiendan hechos cotidianos, derivados de emociones básicas. En España se cuenta con una ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo de Educación (BOE, 4 de mayo) donde dice: “Se trata de conseguir que todos los ciudadanos alcancen el máximo desarrollo posible de todas sus capacidades, individuales y sociales, culturales y emocionales...” (BOE, párrafo 16, línea16)

Bisquerra, también nos habla sobre la importancia, de la formación en educación emocional por parte de los docentes, basado en las inúmeras investigaciones que ha realizado el GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica), que arrojan datos de dificultades en los distintos programas sobre Educación Emocional, por falta de agentes altamente especializados en esta temática.

Los objetivos de la educación emocional, están basados en los modelos de Salovey & Mayer (1990), y también en el modelo de Goleman (1995), donde se prioriza el conocimiento de las emociones, propias y de otros, con el fin de poder regular los efectos, de manera que pueda fluir una mejor calidad de vida.

Palomero (2005), también destaca su preocupación acerca del analfabetismo emocional y de la educación emocional como una revolución pendiente, plantea la necesidad de preparar al docente para trabajar en las emociones de los estudiantes, al igual que hacen con los demás contenidos curriculares, se requiere conocer las emociones, posibilitar un mejor manejo de ellas y no solo dejarlas libradas al azar o a lo que puedan captar del entorno, de manera casi imperceptible. Sobre este aspecto, Bisquerra (2007) propone el desarrollo de las competencias emocionales, como competencias para la vida y el bien estar, como desarrollaremos a continuación.

3.3.1-Competencias emocionales.

¿Qué son las competencias emocionales?

“Concebimos una competencia como la capacidad para movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia” (Bisquerra y Pérez, 2007, p.p7-43)

Las competencias emocionales deben entenderse como un tipo de competencias básicas para la vida, esenciales para el desarrollo integral de la personalidad.

Son un complemento indispensable del desarrollo cognitivo sobre el cual se ha centrado la educación a lo largo del siglo XX(Bisquerra, 2014, p.p 8-11)

Con respecto a las competencias, Bisquerra (2003), nos dice que estas se componen del saber, saber hacer y saber ser, lo cual pone en manifiesto la necesidad que tiene todo ser humano de desarrollar competencias, más allá de aquellas que son explicitadas con un miramiento más técnico profesional a futuro, entre ellas hablamos de las competencias emocionales, como una de las habilidades necesarias para la vida, como bien dice Bisquerra.

Salovey y Sluyter (1997), han manifestado al menos cinco dimensiones básicas dentro de las competencias emocionales que son:

- Cooperación
- Asertividad
- Responsabilidad
- Empatía
- Autocontrol

Estas cinco dimensiones, están relacionadas con el modelo presentado anteriormente por Salovey & Mayer como principio de la inteligencia emocional como ya mencionamos anteriormente.

Para un mayor esclarecimiento acerca de las ya mencionadas competencias emocionales, Bisquerra (2007) plantea los siguientes 5 puntos: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, inteligencia interpersonal y habilidades de vida y bien estar.

3.3.1.1. Conciencia emocional-

Tiene que ver con la capacidad de esa toma de conciencia del propio sentir y el de los demás, imprescindible en el relacionamiento humano. Tener conciencia de cuál emoción estamos experimentando y cuáles son las consecuencias que conllevan cada una de ellas.

Berrocal & Extremera (2004), también remarcan la importancia de la identificación de las emociones por parte de cada individuo, para la construcción de nuevas habilidades en su accionar ya sea para resolver pequeños o grandes problemas que vayan surgiendo en su cotidianidad, ya que se ha comprobado que las emociones también influyen sobre el sistema cognitivo, permitiendo una mejor focalización en los aspectos realmente importantes.

3.3.1.2. Regulación emocional

Acerca de la regulación emocional dicen:

Es la habilidad más compleja de la inteligencia emocional. Esta dimensión incluye la capacidad para estar abierto a los sentimientos tanto positivos como negativos y reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad. (Berrocal & Extremera. 2005. p.9)

Además incluye la habilidad para regular las emociones propias y ajenas moderando las emociones negativas e intensificando las positivas

Supone una toma de conciencia acerca de las interacciones entre: emoción, cognición y comportamiento, donde juegan un papel preponderantes todas aquellas expresiones emocionales, que puedan aportar información acerca del estado emocional en que nos hallamos, así como de aquellos con quien interactuamos de forma más directa y también cómo nos ven aquellos con quienes interactuamos, a partir de lo que expresamos acerca de lo que estamos sintiendo.

Se habla de la capacidad de autorregulación de las emociones negativas o impulsivas, que puedan afectarnos o perjudicarnos en determinadas situaciones, como también desarrollar habilidades de tolerancia a la frustración en pro de una calidad de vida más acorde a lo que queremos vivenciar. Se trata de entrenar competencia para autogenerar emociones más positivas que puedan ser más

adecuados a nuestras perspectivas con respecto a lo que consideramos más adecuados en nuestras vidas.

3.3.1.3. Autonomía personal o autogestión.

Es una competencia clave para mejorar la salud psicológica de las personas y por ende servirá de apoyo a otras competencias como la de regulación emocional, la inteligencia interpersonal (Gardner, 1998) y el bienestar en general de cada persona

Se trata de trabajar ciertas habilidades como la autoestima, la actitud positiva, análisis de las normas sociales y de relacionamiento, así como la autosuficiencia emocional frente los estímulos externos, es decir, lo importante a trabajar es la forma en que percibimos y hacemos frente los estímulos adversos o no, a los cuales estamos sujetos.

La autonomía emocional es la capacidad de no verse seriamente afectado por los estímulos del entorno. Se trata de tener sensibilidad con invulnerabilidad. Esto requiere de una sana autoestima, autoconfianza, percepción de autoeficacia, auto motivación y responsabilidad. La autonomía emocional es un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación. (Bisquerra, 2014, p 11)

Dentro de esta autonomía emocional esperada, se procurará trabajar a cerca de la imagen sobre uno mismo y la aceptación de uno mismo. De tal manera que sea posible la capacidad de auto motivarse frente a los diferentes acontecimientos en los diferentes ámbitos de la vida.

Por otro lado el autor plantea la importancia de una adecuada interpretación de los mensajes sociales y de las normativas de convivencia a las cuales no tenemos que someter en nuestras vidas cotidianas. Sentirnos implicados y responsables también es parte de esa anhelada autonomía emocional, si pretendemos gozar de una mejor salud emocional.

3.3.1.4. Inteligencia interpersonal.

Basado en las inteligencias múltiples de Gardner (1993,1998), Bisquerra (2000, 2010, 2014) plantea la importancia de aquellas habilidades llamadas sociales, las cuales comprenden aquellas habilidades para comunicarse de manera asertiva y respetuosa, favoreciendo todo tipo de relacionamiento y vinculación con

los demás, respetando las diferencias e individualidades en un clima de respeto mutuo.

Para Gardner (1993,1998), Inteligencia interpersonal es: "...la que le permite al individuo comprender a los demás. Este aprende generalmente mejor cuando trabaja e interactúa con otros" por lo tanto es una de las habilidades más necesarias a la hora de interactuar con otra personas. Dentro de las competencias emocionales, la competencia interpersonal está fuertemente vinculada con lo que conocemos como empatía que es: "... la capacidad de ponerse en el lugar del otro" (Catalá, 2011, p.166) a lo cual Goleman (1995) dice: "Cuanto más abiertos estemos hacia nuestros propios sentimientos, mejor podremos leer los de los demás". Todo esto acompañado de un "desarrollo moral" como plantea Catalá (2011) refiriéndose a lo aceptable, lo justo y lo bueno, que necesariamente debe ser tomado en cuenta cuando nos relacionamos con otras personas.

3.3.1.5. Habilidades de vida y bienestar.

Las competencias para la vida y el bienestar son un conjunto de habilidades, actitudes y valores que promueven la construcción del bienestar personal y social. El bienestar emocional es lo más parecido a la felicidad, entendida como la experiencia de emociones positivas. No podemos esperar a que nos vengan dados los estados emocionales positivos, sino que hay que construirlos conscientemente, con voluntad y actitud positiva. Esto es posible y deseable. (Bisquerra, 2014, p.12)

Dentro de estas habilidades se plantea la capacidad para identificar aquellas situaciones, las cuales, requieren algún tipo de solución, en pro del bienestar social y persona. Y por último pero no menos importante se plantea la importancia de "fluir" creando y vivenciando experiencia óptimas en distintos ámbitos de nuestra vida. (Bisquerra, 2014) Con esto, el autor reafirma la importancia de la educación de las competencias emocionales, en el desarrollo tanto cognitivo como emocional.

Autores, como Abarca, Marzo & Sala (2002) consideran que las competencias emocionales se originan desde el nacimiento hasta la adolescencia, según las experiencias de interacción propias de cada uno, desde su familia, hasta la comunidad y las instituciones educativas de las que forman parte. Hablan de un currículo oculto, proveniente de ámbito inconsciente que afecta, aun sin estar explicitado, en el desarrollo del mismo aprendizaje de los niños.

3.4. Educación emocional y educación inicial

3.4.1. Características evolutivas en el desarrollo de los niños en Educación Inicial.

En primer lugar, antes de pasar de lleno a la temática de la educación Inicial, nos gustaría hacer una breve revisión en cuanto a la población a la cual hacemos referencia en esta monografía: Niños entre 3 y 6 años de edad.

Esta etapa, coincide en gran parte del periodo preoperatorio (2 a 7 años) según Piaget (1969) En este subperiodo, es cuando el niño, logra la función semiótica, la cual va permitir interiorizar la acción, de forma inmediata. En este periodo el niño se irá preparando para llegar posteriormente a las operaciones concretas, para esto deberá ir venciendo diferentes obstáculos propios de esa etapa del desarrollo.

El niño deberá reconstruir algunas de las acciones adquiridas en el periodo sensorio motor, transformándolas en representaciones. En esta etapa el mundo que irá conociendo, se irá complejizando y expandiendo a la vez. No menos importante es el proceso de socialización donde se ponen en juego aspectos cognitivos, afectivos y moral, para el niño.

En la edad comprendida entre los 3 y 6 años se inicia una nueva etapa de desarrollo en la que se construyen nuevos intereses y necesidades, retos y se desarrollan nuevas formas de expresión y de relación con los demás” (Cassá 2007). La estimulación del lenguaje pasa a ser de fundamental importancia en esta etapa.

Para el niño pequeño, las emociones van ligadas a determinados acontecimientos hasta los 4 años, para recién a los 6 años comenzar a comprender que las emociones no son determinadas por la situación en sí, sino por la forma que percibimos las mismas.

La regulación de las emociones, se da principalmente por apoyo social y familia, lo que funciona moderando la tensión vivida bajo ciertas emociones. Otro factor que puede favorecer la regulación es la distracción conductual y visual, pero no aún en esta etapa del niño. Poco a poco el niño irá alejándose de su etapa egocéntrica, en pro de la socialización con sus pares y con otros adultos, principalmente sobre forma de juegos compartidos.

Actividades tan simples como las propuestas por Cassá (2007), son apenas algunas de las herramientas utilizadas en la educación emocional con niños, se trata

de hacerlos partícipes en esta producción de conocimiento, que sean coautores de sus descubrimientos a la vida. Para el desarrollo ideal de estas actividades lúdicas, se deberán trabajar en un ambiente adecuado, armonioso que brinde calidez y seguridad al niño.

3.4.2 Educación inicial.

A continuación trataremos averiguar acerca de: ¿Cuáles es la importancia de la educación emocional en proceso formativo del niño?

“Es importante enseñar a los niños a enfrentarse de forma ética y eficaz a los conflictos”. (René Diekstra- 2008)

Tomando en cuenta las principales funciones de las emociones (adaptación, motivación, información y función social) consideramos de fundamental importancia la implementación de la educación emocional en ámbito de educación inicial, para que el niño pueda reconocer sus propias emociones y que aprenda a trabajar y autorregular las mismas, tanto en el ámbito institucional como en su entorno inmediato. Por un lado porque el niño deberá adaptarse permanentemente, no solo a las situaciones nuevas y adversas, sino a todo tipo de acontecimiento en su diario vivir, y si cuenta con herramientas para ello, seguramente lo hará de forma favorable, contribuyendo en su crecimiento y en la adquisición de nuevos conocimientos.

Campos reafirma lo antedicho, cuando dice:

“Las relaciones interpersonales son el eje central del desarrollo infantil, ya que los niños y niñas aprenden de los adultos habilidades emocionales, sociales, cognitivas y se adaptan al entorno”. (Campos, 2010, p.14)

Creemos que este periodo de la educación inicial, de 3 a 6 años, es el más propicio para potenciar el desarrollo de las relaciones interpersonales, donde se podrán trabajar varios factores importantes en el desarrollo integral del niño(a) en espacio amigable y adecuado, donde pueda haber una interconexión de la escuela, con la comunidad y la familia.

Begley (1996) también comentaba, la importancia de esos primeros años de la infancia, a lo cual denomina como “ventana de oportunidades”, en lo que respecta a la estimulación de las emociones y de la socialización, así como también en la adquisición de ciertas habilidades específicas como las matemáticas, el vocabulario, la música en este “periodo sensitivo” como lo denomina Montessori:

“...sensibilidades especiales que se encuentran en los seres en evolución, es decir, en los estados infantiles, los cuales son pasajeros y se limitan a la adquisición de un carácter determinado. Una vez desarrollado este carácter cesa la sensibilidad correspondiente”
(Montessori, 1968, p.76)

Según Montessori (1968), en edades entre 0 a 6 años, el niño posee un interés especial, de acuerdo al periodo sensitivo en el que se encuentre, además de mostrarse dispuestos a “una intensa actividad intelectual” de manera incansable y bajo un sentimiento de intensa alegría.

En este mismo sentido, Campos afirma:

Los primeros años de vida son esenciales para el desarrollo del ser humano ya que las experiencias tempranas perfilan la arquitectura del cerebro y diseñan el futuro comportamiento. En esta etapa, el cerebro experimenta cambios fenomenales: crece, se desarrolla y pasa por periodos sensibles para algunos aprendizajes, por lo que requiere de un entorno con experiencias significativas, estímulos multisensoriales, recursos físicos adecuados; pero, principalmente, necesita de un entorno potenciado por el cuidado, la responsabilidad y el afecto de un adulto comprometido.(Campos, 2010, p.8)

Por lo tanto, dentro de los objetivos de la “Educación para todo” (Dakar-2000) entendemos que el derecho del niño a una educación protegida e integral en la primera infancia requiere de una revisión y preparación constante, donde se puedan contemplar las necesidades sobre todo en esta etapa clave de la vida del niño.

Dice Campos:

...tenemos a padres y educadores como actores principales en proveerles a los niños y niñas todas las experiencias y recursos para que construyan su propio proceso de desarrollo. Asimismo, como el "cableado cerebral" dependiente de la experiencia utiliza la información del entorno inmediato emocional, físico, social y cultural para dar continuidad al proyecto arquitectónico cerebral que empezó en el vientre materno, es esencial que el adulto venza varios de sus patrones mentales y empiece a preparar un entorno más adecuado, donde los niños y niñas puedan experimentar la individualidad, la capacidad de asombro, el ensayo y error, la intuición, la creatividad, la autonomía, el procesamiento "individual" de la información y la posibilidad para cuestionar, dudar y cambiar la dirección. (Campos, 2010, p.9)

Desde nuestro país, se reafirma la protección de los derechos de los niños:

"Los centros de Educación inicial pasan a tener como propósito fomentar el desarrollo integral del niño, brindándole un ambiente alfabetizador que le resulte estimulante, permitiendo el desarrollo de sus potencialidades afectivas, cognitivas, motrices y sociales" (Etchebehere y cols. 2007)

En este mismo sentido, Leonardi (2015) dice:

"Se concibe la educación emocional o socioemocional, desde la educación inicial como un proceso educativo, permanente y continuo que apunta a desarrollar las competencias emocionales, teniendo como objetivo capacitar a las niñas y los niños para la vida".(Leonardi, 2014 p.10)

Es sin duda una etapa profundamente importante en la evolución de los niños, ya que es cuando se estructura la base de su personalidad y desarrollo sensitivo-motor, así como los aspectos afectivos y sociales del niño. Por lo tanto, uno de los grandes objetivos de la educación inicial es potenciar el aprendizaje en el niño, promoviendo su bienestar por medio de experiencias significativamente favorables a sus procesos madurativos, donde el juego tiene un papel preponderante en el aprendizaje del niño y su forma de ver la realidad, transformándolos en protagonista, en la construcción de sus nuevos conocimientos.

El niño comienza a socializar en un nuevo entorno, descubriendo lo que lo distingue de sus pares. Se potenciara el aprendizaje mediante preguntas, escucha y la interacción con los demás. Las actividades lúdicas le darán al niño una base muy

sólida en sus nuevos aprendizajes, con el apoyo de docentes especializados que lo guiarán durante esta etapa de su desarrollo.

El actual programa de Educación inicial en nuestro país, contempla a los niños entre 3 y 6 años de edad, con el objetivo de crear situaciones educativas que brinden herramientas para que los niños puedan vivenciar desde sus propias emociones que le permita reconocerse a sí mismo y en relación a sus pares. Podemos ver en este programa (ANEP y CEIP, 2013 p.15) cómo se priorizan todo lo relacionado con los vínculos afectivos en el descubrimiento de sí y de la nueva realidad que lo rodea. En estas etapas el niño podrá comprender el mundo mediante juegos simbólicos que lo habiliten a interactuar en esos nuevos espacios y ser a la vez protagonistas en su desarrollo continuo. También se piensa desde el programa, en la interacción con la comunidad y la familia a fin de potenciar su proceso de socialización y brindar herramientas que lo guíen a su propia autonomía.

En otro sentido, vemos que en las últimas décadas el modelo de familia uruguaya, ha atravesado profundos cambios, tanto en su composición como en su organización. Esto ha llevado a un incremento importante del ingreso de niños a los centros de educación inicial, así como un profundo cambios en las necesidades de los niños, pensando en su desarrollo y bienestar integral, lo que hace necesario repensar los modelos usados hasta ahora y los cambios que se deben ir dando. (Paredes, 2010, p. 73)

Dentro del Programa para educación inicial, en nuestro país, contiene de una serie de coincidencia con algunos de los fundamentos utilizados también en Educación Emocional, por ejemplo:

“...crear situaciones educativas que permitan vivenciar emocionalmente el espacio, los objetos y su relación con el otro” (ANEP y CEIP, 2013, p.14) Para lo cual, en el programa se establecen algunos de los siguientes aspectos:

- Una construcción metodológica que integre los contenidos área-área y entre áreas desde las particularidades de la edad.
- Un ambiente de aula donde se prioricen los vínculos afectivos y la solidaridad entre pares. La intervención docente lo guiará en el descubrimiento de sí mismo y del entorno. La acción educativa promoverá, así, que el niño comparta con placer, su

acción con otros: les escuche, les comprenda y a la vez sea escuchado y comprendido. Se intervendrá en los conflictos favoreciendo el distanciamiento de reacciones afectivas inmediatas promoviendo un progresivo análisis y reelaboración.

- El juego como metodología didáctica privilegiada. El juego simbólico para facilitar la comprensión del mundo y de las relaciones sociales a través del “hacer como sí” y el juego por el juego mismo para la estructuración de la personalidad en un marco de libertad. La estimulación de las praxias favorece un creciente grado de desarrollo motriz a partir del conocimiento de su propio cuerpo involucrando aspectos de placer, movimiento, comunicación y creación contribuyendo a construir su autonomía personal y social.
- El uso de los tiempos pedagógicos contribuyendo al desarrollo de los esquemas mentales a través de prácticas cotidianas que favorecen el desarrollo simbólico cada vez más complejo
- El trabajo con la comunidad, especialmente con las familias como corresponsables, junto con el docente de los procesos de socialización y autonomía personal.

(Programa de educación Inicial. ANEP y CEIP, 2013 p.15)

A pesar de lo propuesto en el programa para educación inicial, en nuestro país, no parece tan viable al momento de llevarlo a la práctica, quizá porque no este trabajado como herramientas, desde la formación de los maestros, o tal vez por lo singular de las historias de cada niño. Quizás esto sería más viable, si fuera planteado desde talleres interdisciplinarios, donde los profesionales de distintas áreas, pudieran aportar desde sus experiencias y conocimientos, mejores posibilidades en la puesta en práctica de estos fundamentos en común con la educación emocional. Sí, estamos de acuerdo que sin una preparación adecuada no podríamos trabajar, sobre todo pensando en que estamos trabajando con niños y que hasta cierto punto dependen de los adultos en estos espacios de subjetivación.

3.4.3. Programas de Educación emocional en niños:

En el marco de este trabajo, encontramos varios programas y propuestas de proyectos acerca del trabajo de la educación emocional con niños.

En Uruguay si bien es un tema aún muy nuevo, encontramos la propuesta de un pre proyecto de Leonardi (2015) el cual se titula: “Educación emocional en la primera infancia: análisis de un programa de conocimiento emocional, en niñas y

niños de cinco años en un Jardín de Infantes Público de Montevideo”. el cual plantea una posibilidad concreta para trabajar la Educación Emocional en la Educación Inicial en nuestro país.

Por otro lado, nos pareció interesante, presentar uno de los antecedentes en programas para educación emocional en niños, llevado a cabo en España. A continuación presentamos el programa de López Cassá, llevado a cabo bajo responsabilidad de la grop.

3.4.3.1. Educación Emocional para niños de 3 a 6 años.

López Cassá(2007) presenta un programa (pensado para ser desarrollado en 7 talleres teóricos prácticos) de educación emocional para niño de 3 a 6 años, en el cual, destaca aspectos esenciales de las emociones en el desarrollo de los niños, para lo cual propone los siguientes objetivos a seguir:

- Favorecer el desarrollo integral del niño/a, favorecer la capacidad de comprender y regular las propias emociones, promocionar estrategias para el desarrollo de competencias básicas para el equilibrio personal y la potenciación de la autoestima.
- Potenciar actitudes de respeto, tolerancia y prosocialidad.
- Favorecer la calidad y cantidad de las interacciones del grupo para la mejora del clima relacional de clase y la cohesión grupal.
- Desarrollar una mayor competencia emocional en las relaciones sociales.
- Desarrollas la habilidad de la comprensión empática en las relaciones interpersonales. ➤ Potenciar la capacidad de esfuerzo y motivación ante el trabajo.
- Desarrollar la tolerancia a la frustración.
- Desarrollar el control de la impulsividad. (López Cassá, 2007, p.14).

Los objetivos que plantea Cassá (2007), tienen mucho en común con los programas para educación inicial en nuestro país como hemos visto anteriormente. La autora agrupa las actividades en cinco bloques temáticos a modo organizativo pero que serán trabajados en su totalidad, ellos son:

- Conciencia emocional. Reconocimiento de las emociones propias y la expresión de las mismas, ya sea de manera verbal o no verbal.
- Regulación emocional. Es la habilidad de poder moderar aquellas emociones inapropiadas, desarrollar tolerancia a la frustración frente a determinados hechos y limitaciones.
- Autoestima. Cómo nos vemos y nos evaluamos a nosotros mismos.
- Habilidades socioemocionales. Tiene que ver con el conocimiento de las emociones de los demás, facilitando la comunicación y la vinculación con otros.
- Habilidades de vida. Se trabaja en pro del bienestar en las actividades cotidianas de niño, ya sea en ámbito educativo como en familiar. (Cassá, 2007)

3.5. Técnicas utilizadas en la educación de las emociones:

3.5.1 El arte:

También el arte puede ser una formidable herramienta en la regulación de las emociones. Goleman (1995) considera que las actividades artísticas, son herramientas eficaces para desarrollar de forma amena y agradable, la inteligencia emocional.

Actualmente Escudero Espronceda (2015), se encuentra trabajando en el proyecto “Reflejarte” de la Fundación Botín. Espronceda dice:

“El arte, en todas sus facetas, es un vehículo muy importante para transmitir y entender las emociones”.

La forma de trabajar las emociones en “Reflejarte”, va desde las observación de diferentes obras de artes y las emociones generadas a partir de ellas, como también a través de la propia creación a partir de las emociones.

En esta misma línea, Sánchez Dorestes, plantea la educación de las emociones a través de la lectura, en Corazones Inteligentes coordinado por Fernández Berrocal y Ramos Díaz (2005)

Por otro lado, una de las puestas en escena de las emociones, es la reciente película: “Intensamente “o “Del revés”(para países de habla hispana) o “Inside out” (en países de habla inglesa) de Disney y Pixar, pensado para un público infantil y también para adultos. La película se basa en 5 de las emociones básicas y en funcionamiento en nuestras mentes.

En este caso las estrellas emociones son las que ayudan a Reley (niña protagonista) en su vinculación con la vida cotidiana.

Una de las cosas que más me impacto en esta película fue el desenlace en cuanto a la importancia de cada una de las emociones en nosotros.

Durante parte de la película la emoción “Alegría” procura tener todo sobre control e intenta mantener a “Tristeza” alejada de las principales decisiones de la niña eso se da hasta el momento en que se percibe la importancia de cada una de las emociones incluso la “Tristeza”.

La forma animada con la que se trata de dar a conocer el universo de las emociones es fantástico, sobre todo porque está basado en fundamentos psicológicos reales, hecho por profesionales reales, como Paul Ekman que hacen

posible la combinación de conocimiento y diversión sean compatibles y exitosas a mí entender.

En suma lo que la película intenta transmitir a niños y adultos, es que no deberíamos huir o intentar ignorar nuestras emociones, que cada una de ellas tiene una finalidad en nosotros mismos y si sabemos observar, cada una de ellas es una enseñanza.

El arte, trabaja directamente en la subjetividad del sujeto y de lleno en la esfera emocional, ya sea por medio de la música, la pintura, el cine y en toda su amplia gama de representaciones. Brindándonos una inagotable fuente de expresiones de las emociones. Con esta herramienta se podrá trabajar con los niños en el desarrollo de aquellos procesos comunicativos e intersubjetivos en el relacionamiento con sus pares.

3.5.2. Mindfulness o Atención plena:

Es una técnica utilizada en diversos ámbitos, cobrando mayor relevancia en el ámbito educativo.

El doctor Kabat-Zinn (2003) creador del método mindfulness, nos dice: “La conciencia que surge de prestar atención, de forma intencional a la experiencia tal y como es en el momento presente, sin juzgarla, sin evaluarla y sin reaccionar a ella”.

Esta práctica consiste en dirigir la atención conscientemente en el aquí y ahora con una actitud compasiva y abierta a experimentar lo que vaya ocurriendo.

Estos componentes constituyen el eje central de Mindfulness:

No juzgar, paciencia, mente de principiante, confianza, no esforzarse, la aceptación,

Algunos de los beneficios de las prácticas de Mindfulness con los niños son:

- Aumento de la conciencia corporal, donde aprenden reconocer su propio cuerpo, logrando llevarlos a un estado de relax y una interacción respetuosa con los demás.

- Habilidades en la gestión de emociones, mediante la concientización de su propia respiración en las diferentes situaciones, llegando incluso a lograr una disminución en la impulsividad.
- Optimizar la interacción social, trabajando en la integración y desinhibición en los espacios lúdicos compartidos, así como un manejo voluntario de las expresiones faciales y por consiguiente, también sobre lo que sienten los niños en estos ámbitos.
- Mayor desarrollo en las habilidades cognitivas, aprendiendo en un primer momento, a manejar sus pensamientos, su origen, como fluyen y cuando es necesario, dejarlos ir.
- Desarrollar nuevas capacidades, aprendiendo a tomar decisiones desde el corazón. (CEIP. P.7)

Las prácticas de Mindfulness, integran una serie herramientas lúdicas y las combina con técnicas de meditación y yoga que si bien pueden ser usadas en distintas etapas del desarrollo, tomaremos como prioritario, su aplicación en la etapa de educación inicial.

Greeland (2010), considera que, si mediante la práctica de mindfulness, logramos desarrollar la capacidad de atender y entender todas aquellas experiencias externas e internas, además de desarrollar una tolerancia frente al malestar emocional que podamos experimentar por diferentes circunstancias, lograremos grandes cambios en nosotros mismos, además de un estado de equilibrio emocional, y por ende en todos los ámbitos que queramos de nuestras vidas.

Ortega (2015) nos habla sobre la relación de Mindfulness y la regulación emocional, a partir de estudios de Gross (1998) y como se logra un bienestar a nivel psicológico, ya que le logra a través de esta técnica de mindfulness se logra aquietar la mente y centrarse en el aquí y ahora, al mismo tiempo que se hace posible lograr modular aquellas emociones a las cuales consideramos que necesitan ser reguladas.

3.5.3. Otros:

Vivas, Gallego y González (2007) hacen una recopilación de técnicas o estrategias para regular las emociones, que la compartimos a continuación:

- La respiración.

Puede ser superficial o rápida, sirve para reducción de la ansiedad y otros estados afines y también para regular la tensión y la ira, a través de la oxigenación del cerebro, aportándonos mayor claridad en nuestros pensamientos y acciones.

Al parecer el ejercicio de respiración abdominal logra llevar la persona aun estado de calma.

➤ La relajación.

En este ejercicio se busca la relajación del cuerpo y la mente de manera progresiva, a fin de lograr una liberación de tensiones musculares. Con esta herramienta logramos moderar estados de estrés, ansiedad, miedo entre otros.

➤ La visualización.

Es una de las técnicas más útiles para lograr un buen manejo tanto en las emociones como en la esfera mental y en la física. La misma consiste en concentrar toda su atención en una serie de imágenes cuya finalidad será la de reprogramar ciertas actitudes mentales y determinadas emociones que queramos cambiar. Esta práctica se potencia más aún, si es acompañada de algunos minutos de relajación previa a la visualización.

➤ La meditación.

Consiste en un estado de contemplación de los propios pensamientos y acciones que genera en el practicante un estado de agudeza mental. Durante este estado, el organismo disminuye su ritmo y por consiguiente posibles estados de tensión.

➤ El control del pensamiento o terapia cognitiva.

Tiene que ver con la interpretación que le damos a las distintas vivencias y a nuestras emociones. El objetivo de esta estrategia es el evitar exacerbar aquellos sentimientos negativos, evitando así, posibles distorsiones cognitivas.

4. Reflexiones:

Durante nuestra búsqueda bibliográfica, vimos que: la mayoría de los programas e investigación sobre educación emocional, se han enfocado principalmente en poblaciones adolescente, poblaciones vulnerables, pero poco se ha encontrado sobre intervenciones tempranas, como por ejemplo en la educación inicial (de 3 a 6 años), tomando en cuenta que es esa una de las etapas donde el niño comienza sus primeros pasos en el proceso de socialización, de manera potencializada, con sus pares y expande sus fronteras más allá de su casa y su familia. Creemos que estamos frente a una de las etapas fundamentales en el desarrollo del ser humano, que dejará huellas para el resto de sus vidas. Por lo tanto, todo lo que se pueda trabajar positivamente en esta etapa, se verá reflejado durante todo su desarrollo como ser humano.

En cierta manera, durante todo este proceso de búsqueda de información sobre las emociones y su educación, nos dimos cuenta de nuestra faltante en lo que se podría llamar de “madurez emocional”. Esto hoy en día se ve reflejado en diversos ámbitos de nuestras vidas, lo que nos lleva inevitablemente a pensar en lo laborioso que se hace trabajar el espectro de las emociones en edades adultas, y lo beneficioso que hubiera sido haber trabajado las emociones en la infancia, en el periodo de educación inicial. Donde la plasticidad y la capacidad cerebral son un potenciador de todos aquellos aprendizajes y vivencias que inevitablemente serán la base del futuro adulto.

La educación emocional en niños de 3 a 6 años es una inversión invaluable a futuro. ¿Qué quiero decir con esto? quiero demostrar lo cuán importante es la intervención temprana de la educación emocional y el fortalecimiento de habilidades emocionales, que harán del niño, un ser capaz de enfrentar los diferentes retos que la vida le irá presentando.

Desde nuestros primeros años de estudio de esta carrera, teníamos el convencimiento que todo problema del adulto, había sido sembrado durante la infancia y que la mejor manera de prevenir las problemáticas del mundo adulto, es sin duda el trabajo progresivo, minucioso y amoroso con los niños y niñas, desarrollando sus potencialidades, trabajando en las habilidades emocionales que lo acompañaran a lo largo de sus vidas.

Esto no predice que no se enfrentarán mayores problemas en su adultez, pero si nos dará la certeza que los hemos ayudado a aprender y a ser capaz de construir su propio proceso de desarrollo, de la forma más integral posible.

Pensamos que la inclusión de educación emocional en la etapa preescolar, debe darse de forma continua, potenciando las diferentes competencias emocionales en pro del beneficio social y personal, de los niños y niñas.

Creemos que jugando a aprender y a sentir, los niños y niñas, saldrán potenciados en sus habilidades, su autonomía y reconocimiento emocional. Lo que les estará proporcionando herramientas, con las cuales podrán fluir de manera óptima en los diversos ámbitos de sus vidas.

De nuestra parte, queda la invitación a padres, maestros y comunidad, a sumarse a esta revolución de la educación emocional en la educación inicial, como forma de apostar e invertir en el futuro de nuestros niños.

5. Referencias bibliográficas:

- Adam, E., Cela, J., Codina, M.T., Darder, P., Díez de Ulzurrun, A... (2003). *Emociones y educación. Qué son y cómo intervenir desde la escuela*. Barcelona: Editorial Laboratorio Educativo. GRAÓ.
- Álvarez, M, and A Giner. (2007)"Desarrollo psicomotor." *Revista de Pediatría en Atención Primaria*: 59-66.
- ANEP y CEIP. (2013). Programa de educación inicial y primaria. Año 2008. Montevideo. Recuperado de:
<http://www.ceip.edu.uy/IFS/documentos/2015/lengua/recursos/programescolar.pdf>
- Ausubel, David P, and Edmund V Sullivan. (1983) *El desarrollo infantil*. Barcelona: Paidós.
- Bisquerra, R (2000) "*Educación emocional y Bienestar*". Barcelona: Praxis
- Bisquerra, R (2003) "*Educación emocional y competencias básicas para la vida*." *Revista de Investigación* 21.1 7-43.
- Bisquerra, R (2007) "*Competencia emocional*" Recuperado de:
<http://www.rafaelbisquerra.com/es/competencias-emocionales/>
- Bisquerra, R. (2009) *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis
- Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., García, E., López-Cassà, È., Pérez-González, J.C., Lantieri, L., Nambiar, M., Madhavi, M., Aguilera, P., Segovia, N., Planells, O. (2012) *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital de Sant Joan de Déu.
- Bisquerra, R & Punset, E (2015) *El universo de las emociones Barcelona*:(Falta ed.y País)

➤ Brunet, Odette, & Lézine, I. (1985) *El desarrollo psicológico de la primera infancia: manual para el seguimiento del desarrollo infantil desde el nacimiento hasta los 6 años*.

➤ Campos (2010) *Primera Infancia. Una mirada desde la Neuro educación*.

Recuperado

de: <https://web.oas.org/.../Temas%20%20Proyectos%20%20Actividad%20%...>

➤ Cappi, G y cols (2011) *Educación Emocional- Programa de actividades para nivel inicial y primario*. Buenos Aires. Editorial Bonum.

➤ Cassá, Elia López. (2007) *Educación emocional: Programa para 3-6 años*. WK Educación.

➤ Catalá Verdet, M. (2011) *Cultivando Emociones. Educación Emocional de 3 a 8 años*. Recuperado de: www.lavitu.com

➤ Clouder; Dahlin; Diekstra, Berrocal, Heys, Lantieri y Paschen (2008) *Educación emocional y social*. Análisis Internacional. Informe Fundación Marcelino Botín.

<http://educacioninicial.gub.uy>

Conangla, M (2002) *Crisis emocionales*. Barcelona: Amat

➤ Davidson, Richard J, and Sharon Begley. (2012) *El perfil emocional de tu cerebro*. Ediciones Destino.

➤ Del Barrio, M^a V. (2005) *Emociones infantiles. Evolución, evaluación y prevención*. Madrid: Pirámides.

➤ Ekman, Paul, Wallace V Friesen, and Consulting Psychologists Press. (1975) *Pictures of facial affect*. consulting psychologists press.

- Enríquez Anchondo, H.A (2011) *Inteligencia Emocional Plena: Hacia un Programa de Regulación Emocional Basado en la Conciencia Plena*. Málaga: Universidad de Málaga.(p26)

- Escudero Espronceda (2012) Fundación Botín. *Proyecto "Reflejarte"*. Cantabria, La Rioja, Madrid y Navarra Recuperado de: www.fundacionbotin.org/post-plataforma/la-educacion-emocional-a-traves-del-arte.html

- Etchebehere, G., Cambón, V., De León, D., Zeballos, Y., Silva, P., y Fraga, S. (2008). *La Educación Inicial. Perspectivas, desafíos y acciones*. Montevideo: Psicolibros

- Fernández-Berrocal, P. y Ramos, N. (2002). *Corazones Inteligentes*. Barcelona: Kairós

- Fernández-Berrocal, P. y Ramos, N. (2004). *Desarrolla tu Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós

- Fernández Berrocal, P., Mestre Navas, J (2007) *Manual de inteligencia emocional*. Madrid Ed. Pirámides

- Fernandez- Abazcal, E y cols. (2009) *Emociones positivas*. Madrid: Piramides

- Fredrickson, B. & Levenson, R (1998) "Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition & Emotion* 12.2: 191-220.

- Fredrickson, B. (2001) *"The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions."* *American psychologist* 56.3: 218.

- Gamarra, M (1998) Ponencia presentada en el Congreso de Madrid (p.p.8-12) recuperado de: <http://www.waece.org/biblioteca/pdfs/d071.pdf>

- Gamboa de Vitelleschi, S (2012) *Inteligencia emocional- Juegos y dinámicas para grupos*. Buenos Aires. Bonum
- Gardner, Howard, & Nogués, M. (1996) *Inteligencias múltiples*. Paidós.
- Gil, F. (1992) "Watson y la psicología de las emociones: evolución de una..."
Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72704122>
- Goleman, Daniel (1996) "La inteligencia emocional." Barcelona: Kairós.
- GROP (2009) *Actividades para el desarrollo de la inteligencia Emocional en los niños*. Barcelona: Parramón.
- Gross, J. y Muñoz, R. F. (1995) *Emotion regulation and mental health*. Clinical Psychology: Science and Practice, 2, p.151–164.
- Izard, C. (1971) *The Face of Emotion*. New York: Appleton Century Crofts.
- Izard, C. (1991) *The psychology of emotions*. New York: Plenum Press
- Izard, C. (1993) *Four systems for emotion activation: cognitive and noncognitive processes*. Psychological Review, 100(1): 68-90.
- Leonardi, J (2015) *Educación emocional en la primera infancia: análisis de un programa de conocimiento emocional, en niñas y niños de cinco años en un Jardín de Infantes Público de Montevideo*. Montevideo: Universidad de la República- Facultad de Psicología
- Montessori, A. (1968) *El niño. El secreto de la infancia*. Barcelona: Ediciones Araluce, (p. 76)
- Morgado, I. (2010) *Emociones e inteligencia social*. Barcelona: Ariel
- Ortega, V (2015) *Mindfulness y regulación emocional*. Jaén: Universidad de Jaén.
Recuperado de:

http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/1960/1/Mindfulness_y_regulacin_emocional.pdf

➤ Palomero Pescador (2005) *“La Educación Emocional, una revolución pendiente”*.

Presentación de la reedición del nº 54 de la RIFOP (volumen 19,3)

➤ Paredes, M (2003) *Nuevas formas de familias. Perspectivas nacionales e internacionales*. Uruguay: UNICEF-UDELAR (p. 73)

➤ Piaget, J & Inhelder (1969) *Psicología del niño*. Buenos Aires: Nueva Visión (p.100)

➤ Ramos, N. Hernández & Blanca, M (2010) *Hacia un programa integrado de mindfulness e inteligencia emocional*. Recuperado de:www.cop.es/infocop/pdf/1832.pdf

➤ Redorta, J; Obiols, M; Bisquerra, R (2006) *“Emoción y conflicto-Aprenda a manejar las Emociones”*.Barcelona: Paidós Ibérica.

➤ Rosselli, M. Matute, E. & Ardila, A. (2010) *Neuropsicología del desarrollo infantil*. Mexico:Editorial El Manual Moderno.

➤ Royo, T. (1988) *Vida afectiva y educación infantil*. Madrid: Narcea Ediciones.

➤ Sánchez, Félix López et al. (2001) *Desarrollo afectivo y social*. (Madrid: Pirámide)

➤ Sanchez Dorestes, J. (2005) *Corazones Inteligentes*. Coordinado por Fernández Berrocal y Ramos Díaz. Barcelona: Kairós (p.p 377-396)

➤ Shapiro, L.E (1998) *La inteligencia emocional de los niños*. Barcelona: Parramón

➤ Salovey, P & Sluyter,D (1997) "What is emotional intelligence? Emotional development and emotional intelligence: implications for educators (pp. 3-31)

➤ Vivas, M., Gallego, D. y González, B (2007) *Educación de las Emociones*. Merida: Producciones Editoriales C. A

- Winnicott, D. (1971) *Realidad y Juego*. Barcelona: Gedisa.
- Winnicott, D. (1995) *El proceso de maduración en el niño*. Barcelona: Laia.
- Ybarrola, B. (2004) *Sentir y pensar. Programa de inteligencia emocional para niños y niñas de 3 a 5 años*. Madrid: SM.
- Young, M. E. (s.f.) *Desarrollo integral del niño en la primera infancia: Desafíos y oportunidades*. Recuperado de <http://www.ifejant.org.pe>

MINDFULNESS. Descubriendo la atención plena en la escuela. Proyecto de innovación educativa CEIP. (P.7) Recuperado de:
<http://recursos.crfptic.es:9080/jspui/retrieve/4140>

6. ANEXOS:

Anexo 01-

Programa de educación emocional en niños de 3 a 6 años- López Cassá

A modo ilustrativo, a continuación compartimos algunas de las prácticas y juegos que se utilizan en distintos programas de educación emocional con niños:

1) Te felicito amigo.

Es una dinámica donde los niños deberán pensar, que es lo que les gusta del compañero que tienen al lado y utilizando la siguiente estructura “Me gusta...”.

A continuación, el niño que reciba el elogio, tendrá que utilizar la estructura: “Gracias, me gusta que me digas eso”.

2) El semáforo de las emociones.

Se les explicará a los niños el significado de los colores: rojo- pararse, amarillo-pensar y verde- solucionarlo. Los niños tendrán que reflexionar y entre todos dar una lista de las cosas que podemos hacer para calmarnos en una situación conflictiva. Hemos de transmitirles que cuando estamos en semáforo rojo, por ejemplo, no podemos resolver el conflicto, es decir, hemos de pararnos para dejar pasar el tiempo suficiente para llegar a calmarnos.

3) Besos mágicos.

El juego del beso misterioso consiste en situar a los niños en círculo, elegir a un alumno y taparle los ojos con un pañuelo. El elegido deberá adivinar quién le ha dado un beso.

4) El panel de las emociones.

Realizaremos un panel con las principales emociones (alegría, miedo, rabia, enfermedad, tristeza, etc.), además los alumnos elaborarán un pequeño cartel con su nombre para que cada mañana al entrar al aula, puedan colocarse bajo la emoción que les represente. Cada día, al entrar la tutora al aula, comentarán cómo se encuentran. (López y Ortega, 2014, p.85-94)

Anexo 02-

Programa de Amei-Wace para desarrollar la inteligencia emocional en educación infantil.

Cuyos objetivos son:

NIÑOS DE TRES AÑOS:

1. Establecimiento de metas y objetivos personales
 - 1.1. Con actividades motoras finas.
 - 1.2. Con actividades simbólicas
 - 1.3. Con actividades perceptivo-auditivas.
2. Rectificación de errores, persistencia y espera
 - 2.1. En actividades motoras finas
 - 2.2. En actividades relacionadas con la autonomía cognitiva: saber elegir.
3. Identificación y expresión de emociones
 - 3.1. Sorpresa y tristeza en los demás
 - 3.2. Sorpresa y tristeza en uno mismo
4. Control de impulsos
 - 4.1. Respiración costodiafragmática
 - 4.2. Control de movimientos del cuerpo en situaciones inadecuadas.
5. Resolución de problemas y afrontamiento de situaciones novedosas o difíciles.
 - 5.1. Solución de problemas interpersonales en el aula: recuperar lo que nos han quitado.
 - 5.2. Solución de problemas en la familia: conseguir objetos a través de otros.
 - 5.3. Anticipación de situaciones novedosas en la familia
 - 5.4. Superación de dificultades sociales.
6. Desarrollo de la creatividad
 - 6.1. Creatividad a partir de narraciones
 - 6.2. Creatividad a partir de secuencias de imágenes.
7. Mejora de la autoestima
 - 7.1. Conocimiento y expresión de competencias y habilidades
 - 7.2. Conocimiento de posibilidades personales con el cuerpo y el lenguaje.
 - 7.3. Autorrefuerzo encubierto
 - 7.4. Expresión positiva de logros del pasado inmediato.
8. Aprendizaje de habilidades sociales

8.1. Habilidades no verbales: observación e imitación, compartir objetos y actividades y asumir la perspectiva social del otro.

8.2. Habilidades verbales: pedir y agradecer objetos y ayuda, consolar, responder a acusaciones, consolar e invitar.

9. Asunción de responsabilidades.

9.1. En el orden de los juguetes

9.2. En el cuidado de las plantas

9.3. En las decisiones con los compañeros.

NIÑOS DE CUATRO AÑOS:

1. Establecimiento de metas y objetivos

1.1. Con tareas de papel y lápiz

1.2. En juegos sociales cooperativos

2. Rectificación de errores y espera para conseguir objetivos:

2.1. Ante tareas de papel y lápiz

2.2. Atribución causal de errores.

3. Identificación y expresión de emociones

3.1. Cariño y miedo en los demás

3.2. Cariño y miedo en uno mismo

4. Control de impulsos

4.1. Relajación progresiva adaptada a niños

4.2. Conversión de quejas en peticiones

4.3. Control de la risa en situaciones inadecuadas

4.4. Superación de miedos

4.5. Planificación de la conducta.

5. Resolución de problemas y afrontamiento de situaciones novedosas o difíciles

5.1. Solución de problemas en el aula: defensa alternativa a la agresión

5.2. Solución de problemas en la familia: cuando dos queremos la misma cosa.

5.3. Anticipación de situaciones imprevistas con compañeros y adultos.

5.4. Anticipación de situaciones sociales interpersonales (excursiones, invitaciones, visitas...)

6. Desarrollo de la creatividad

6.1. A partir de símbolos

6.2. A partir de secuencias de sonidos.

7. Mejora de la autoestima

7.1. Autovaloración como miembro de un grupo

7.2. Potenciación de sentimientos agradables: simpatía, valentía, generosidad y tranquilidad.

7.3. Flexibilidad: darse permisos.

7.4. El lenguaje operativo y descriptivo en la autoestima

7.5. Autocuidado personal y valoración de la Salud.

8. Aprendizaje de habilidades sociales

8.1. Habilidades no verbales: empatizar, identificar preferencias e intereses de los demás y expresar afecto.

8.2. Habilidades verbales: Ofrecer ayuda, iniciar y aceptar juegos e interesarse por los demás preguntando.

9. Asunción de responsabilidades

9.1. Cuidado de los juguetes propios y ajenos

9.2. Anticipación de consecuencias en acciones no responsables

NIÑOS DE CINCO AÑOS:

1. Establecimiento de metas y objetivos

1.1. En tareas instrumentales

1.2. En juegos sociales de reglas

1.3. En juegos de operaciones concretas

2. Rectificación de errores

2.1. En tareas instrumentales

2.2. En actividades sociales

3. Identificación y expresión de emociones

3.1. Aplicación de emociones básicas en situaciones interpersonales

3.2. Pensamientos asociados a emociones básicas

3.3. Manejo y expresión de la frustración

4. Control de impulsos: parar, pensar, actuar

4.1. Anticipación de consecuencias por actuaciones precipitadas

4.2. Camuflaje de sentimientos cuando no son adecuados o convenientes.

4.3. Inhibición de objetivos a corto plazo por la consecución de objetivos a largo plazo.

- 4.4. Sustitución de objetivos personales por objetivos grupales.
- 4.5. Superar la vergüenza.
- 5. Resolución de problemas y afrontamiento de situaciones novedosas o difíciles
 - 5.1. En el aula: defenderse de burlas y preocupaciones
 - 5.2. En la calle: perderse
 - 5.3. En la familia: negociar normas.
 - 5.4. Anticipación de situaciones imprevistas en la calle
 - 5.5. Superación de dificultades con desconocidos.
- 6. Desarrollo de la creatividad
 - 6.1. La curiosidad
 - 6.2. La intuición.
- 7. Mejora de la autoestima
 - 7.1. Aprovechamiento de oportunidades para el éxito
 - 7.2. Expresión positiva de logros del pasado
 - 7.3. Autovaloración manifiesta y encubierta en función de la situación
 - 7.4. Conocimiento de actividades placenteras e iniciativa
 - 7.5. Autovaloración de la creatividad, persistencia y generosidad
 - 7.6. Comparación social positiva
 - 7.7. Minimización de debilidades y maximización de posibilidades
- 8. Aprendizaje de habilidades sociales
 - 8.1. Habilidades no verbales: Lectura y adaptación a señales emocionales de los demás y trabajo en grupo.
 - 8.2. Habilidades verbales: Elogiar, animar, motivar, dar información útil, comunicar ideas y sentimientos, seguir conversaciones, adaptarse al interlocutor y disculparse.
- 9. Asunción de responsabilidades
 - 9.1. El cuidado físico y afectivo de uno mismo.
(Ponencia presentada en el Congreso de Madrid por: Mara Cuadrado Gamarra 1998 p.p.8-12)

Anexo 03-

➤ Recomendaciones de materiales para la profundización en Mindfulness:

<http://recursos.crfptic.es:9080/jspui/retrieve/4140>



Anexo 04-

➤ Información adicional sobre Yoga para niños:

<http://www.youtube.com/watch?v=SP5p1gLUOHI>



Anexo 05-

“Reflejarte” Fundación Botín



<https://youtu.be/ds1bkgzXkFA>

Anexo 06-

Análisis de la película Inside Out (Del Revés en español) y su visión de las emociones recuperado de: <http://befullness.com/analisis-de-inside-out-del-reves-visto-por-una-psicologa/>



La película Inside Out (Del Revés en español) muestra cómo funciona la mente de las personas. Existen 5 personajes que representan cinco emociones y que están en el cuartel general, ayudando a Riley (la niña protagonista) a relacionarse con el mundo.

Nota importante acerca de las emociones básicas

La película se basa en las emociones básicas, que según numerosas investigaciones psicológicas, se ha determinado que son seis: alegría, tristeza, miedo, asco, ira y sorpresa. Sin embargo la sorpresa no la han añadido en la película. **Paul Ekman**, prestigioso y archiconocido psicólogo en el tema de las emociones y asesor de Inside Out, explicó por qué no está “sorpresa” en el elenco de personajes. Según él “sorpresa” es la emoción más corta, ya que aparece puntualmente para dejar paso a las demás emociones (tristeza, alegría, miedo, asco...) La sorpresa sirve para orientar la atención, en cuanto la atención está puesta en el estímulo, la sorpresa deja paso a las demás emociones, por lo tanto es normal que hayan prescindido de ese personaje.

Así que no te eches las manos a la cabeza como hice yo cuando cuentas y te falte una emoción básica. Tiene su explicación

Las emociones son innatas

La película comienza con el nacimiento de la niña protagonista (Riley) y aparece Alegría en su mente, como primera emoción al reconocer a sus padres. Después van apareciendo todas las demás: Tristeza, Asco, Miedo e Ira.

La importancia de TODAS las emociones

Al principio Alegría habla con voz en off y presenta a las demás emociones y su utilidad.

Alegría: se encarga de mantener positiva a Riley, de celebrar los éxitos, de que siempre esté optimista y de buen humor. La alegría es la responsable de que repitas ciertas conductas que para ti han sido buenas.

Asco: se encarga de que no oloamos mal, de ir bien vestidos, de no comer ni beber algo en mal estado, de no ir por sitios sucios o malolientes, etc. En definitiva, se encarga de protegernos y de que no hagamos algo que nos vaya a sentar mal.

Miedo: se encarga de la supervivencia, así de sencillo y así de complejo. Decidir cuál es el límite entre lo seguro y el peligro. Eso sí, el miedo actúa tanto ante un peligro real como ante uno imaginario. Si no sintiéramos miedo no sobreviviríamos.

Ira: encargada de defender nuestra propiedad y a nuestros seres queridos. La ira entra en escena cuando vulneran nuestros límites, cuando “nos

sacan de nuestras casillas”. También es el responsable de actuar cuando algo es injusto. En definitiva, es el defensor de la integridad y la coherencia.

Tristeza: es la emoción marginada por las demás, sienten que no es útil y que no hace más que estorbar. Sin embargo, la tristeza es de las emociones más importantes y es un pilar fundamental en el crecimiento personal. La tristeza se encarga del recogimiento y de dedicarnos tiempo a nosotros mismos, de pensar y meditar en los cambios para cerrar etapas. Esto no se ve hasta el final de la película y tiene su explicación. La tristeza es la emoción necesaria para reintegrarnos como personas después de habernos “hecho trizas” por cualquier causa: una ruptura, un despido, una pérdida, etc.

La explicación que dan en Inside Out a temas importantes

Cómo se forman los recuerdos

Los recuerdos son mostrados en la película como esferas luminosas de un determinado color dependiendo de la emoción que haya forjado ese recuerdo. Esto es un detalle fantástico de la película ya que de hecho las emociones tienen un papel fundamental en la creación de recuerdos. Cuanto más intensa es la emoción, más potente es el recuerdo. En la película existen los llamados recuerdos esenciales que son más importantes que el resto de recuerdos, y se forman cuando la impronta emocional es más fuerte. ¿Qué recuerdos conservas de tu infancia? ¿Qué recuerdos importantes tienes de tu adolescencia? Seguro que recuerdas aquellos momentos donde tus emociones eran más fuertes. Eso es un recuerdo esencial.



Joy (voice of Amy Poehler) and Sadness (voice of Phyllis Smith) must venture through Long Term Memory to find their way back to Headquarters in Disney•Pixar's "Inside Out" — in theaters June 19, 2015. ©2015 Disney•Pixar. All Rights Reserved.

La personalidad

En la película, los recuerdos esenciales forman lo que llaman las islas de la personalidad. Me pareció una representación gráfica ideal de la complejidad de nuestra mente.

Un recuerdo lo suficientemente potente puede forjar un antes y un después en nuestra vida y pasar a formar una isla de la personalidad. Y es igual en la vida real, ya que los logros que tenemos de pequeños hacen que nos comportemos de una determinada manera o que nos inclinemos a unas aficiones u otras: la primera vez que fuiste a un concierto, el primer premio de un concurso de dibujo, cuando te aplaudieron por hacer aquel discurso... La personalidad se forja por diversas vivencias con alta carga emocional e influye en la [autoestima](#).

La personalidad cambia conforme crecemos y vivimos, y eso lo reflejan muy bien en la película cuando las islas de la personalidad se derrumban. Al final, lo que podemos ver son más islas de la personalidad que son mezcla de las de la infancia, dando paso a una personalidad más “seria” y más adulta.

El subconsciente

Dos policías guardan la puerta de la cárcel del subconsciente, donde están los elementos que no deberían salir a la luz, como tus mayores miedos o traumas que has tenido en la infancia: el payaso de aquella fiesta, las escaleras al sótano, la misteriosa casa donde vivía una persona mayor (que tú pensabas que era una bruja), etc.

Los sueños

Esos elementos del subconsciente de los que te he hablado suelen salir en los sueños. En la película, los sueños son elaborados por una compañía de cine, como si de una gran producción se tratase. Cada día se mezclan las vivencias de ese día con miedos, esperanzas e inquietudes. Los guionistas se encargan de hacer un cóctel con todos esos ingredientes y elaborar sueños de lo más disparatados y crear elementos únicos: unicornios de arcoiris, perros partidos por la mitad, etc.

Pensamiento abstracto y demás capacidades

El [pensamiento abstracto](#), entre otras, es una capacidad que se aprende conforme maduramos. Los niños muy pequeños no pueden comprender conceptos abstractos como la solidaridad, la tolerancia, el altruismo... Por eso en la película aparece un centro del pensamiento abstracto

representado como una fábrica o un pequeño ordenador donde se fragmentan y alteran conceptos hasta volverlos más asequibles a la mente.

La memoria a largo plazo

Cada noche, los recuerdos que se han vivido ese día pasan a la memoria a largo plazo. La memoria a largo plazo queda representada como un laberinto enorme de estanterías donde están almacenados los recuerdos. De ahí pueden volver a ser recordados o bien olvidados para siempre. De esto se encargan unos monigotes muy graciosos que se dedican a deshacerse de recuerdos “grises” que ya no son útiles. En la película se olvida de los presidentes de los EEUU y de las clases de piano (guardando sólo el recuerdo del “Para Elisa” de Beethoven. Puntazo).



Los amigos imaginarios

Es una película tierna sobre todo, y al hablar de la mente de un niño es imposible no hacer mención a los amigos imaginarios. En el caso de Riley,

su amigo imaginario era Bing Bong, un ser hecho de algodón de azúcar, elefante, delfín, cola de mapache, bigotes de gato... todo lo que un niño puede imaginar. Este adorable personaje desaparece en el basurero mental, culminando uno de los momentos más emotivos del film, porque es momento de dejar paso a otra etapa en la vida de Riley. No existen amigos imaginarios en la adolescencia.

La imaginación: Imaginalandia

En la película representan la imaginación como un lugar enorme donde todo es posible: un castillo infinito de naipes, una fábrica de amigos imaginarios, una ciudad de nubes, etc. Me gusta señalar que la imaginación no es algo puramente infantil, sino que es un área que todos tenemos en nuestra mente, aunque esté más o menos desarrollada. Todos tenemos imaginación y todos podemos usarla a nuestro favor.

La formación de las creencias

Un detalle que pasa desapercibido en la película (y lo más gracioso es que sea así) es cuando van en el tren del pensamiento y hay dos cajas: una contiene hechos y la otra opiniones. En un traspies, Alegría las tira al suelo derramando su contenido y cuando intenta ordenarlas dice: “estos hechos y opiniones se parecen mucho, es imposible distinguir cuál es cuál” y dice Tristeza “tranquila, eso pasa mucho”.

Esta es la explicación original que da la película a la formación de creencias, que son las encargadas de guiar nuestra vida pensando que las opiniones son en realidad hechos inamovibles. [Las creencias](#) (potenciadoras o limitantes) cuesta cambiarlas por esto mismo, porque le damos una veracidad absoluta como si fueran hechos y verdades universales. Hasta que no cambiamos el chip y nos damos

cuenta que esas creencias están basadas realmente en opiniones (por ejemplo: “todo me sale mal”, “en los días lluviosos siempre lloro”, etc).

La importancia del duelo para cerrar etapas de la vida

La película trata de la etapa de todo niño cuando deja la infancia y pasa a la preadolescencia. Es una etapa complicada, llena de cambios a nivel corporal y mental, y hasta que Tristeza no se hace con el control de la situación (al final de la película) y transmite lo que realmente siente Riley, no puede cerrar la etapa infantil y pasar página. Al dedicarle el tiempo necesario y el duelo necesario, Riley pasa de la edad infantil a la preadolescente. Incluso al final de la película se ve cómo el ordenador central aumenta de tamaño y le añaden más botones (incluido uno llamado “Pubertad”).

Me encantaría ver una segunda parte de la película en la que la pubertad hiciera de las suyas a nivel emocional...

La infancia se caracteriza por tener emociones puras: o tristeza, o alegría, o miedo, o ira... No son emociones muy elaboradas. Sin embargo, conforme crecemos las emociones se entremezclan y eso queda muy bien representado en la película, ya que al principio los recuerdos son monocolor (dependiendo de la emoción que haya predominado en ese recuerdo, la esfera luminosa es amarilla, azul, verde, etc). Al final de la película, las esferas luminosas que representan los recuerdos tienen distintos colores (amarillo azulado, verde rojizo, etc).

Porque no es lo mismo sentir alegría, tristeza, miedo, que sentir nostalgia, atracción, **estrés**, etc. Los adultos la mayor parte del tiempo sentimos una

mezcla de emociones, como si fuera un cóctel, y actuamos de acuerdo a lo que sentimos. Eso queda muy bien representado en la película y es algo que me gustaría que quedara claro: [las emociones son útiles](#), todas ellas.

Cuando crecemos...

En determinadas partes de la película podemos ver qué pasa en la mente de los padres. Es curioso ver que en la mente de la madre, el centro de mando lo preside Tristeza. Esto lo interpreto como que en el rol de madre prima la preocupación, interés, cercanía, escucha activa... Sin embargo, en el centro de mando de la cabeza del padre, la mesa la preside Ira, porque se suele decir que los hombres son más de acción, más temperamentales.



Además de los padres, en la película se ve también la mente de un conductor de autobús (guiño gracioso) en la que su centro de mando están cinco emociones... y las cinco son Ira.

Morajela final: por qué deberías ver Inside Out

Es imposible tener un blog de inteligencia emocional y no hacer un análisis de Inside Out (Del Revés), igual que es imposible querer aprender de tus emociones y no analizar cada aspecto de ella. Por eso quería hacer esta entrada, por eso quería hacer una moraleja final.

La moraleja final de la película es que no escondas ni huyas de tus emociones. No escondas tu ira, no espantes al miedo, no inhibas tu alegría, no ahogues tu tristeza... muéstralas todas, experimentálas, vívelas. Cada emoción es energía y necesita su espacio. La tristeza es tan útil como la alegría, y el asco es tan válido como el miedo.

No te calles, no te reprimas. Llorá, ríe, ama, enfádate, tiembla... Todas tus emociones son tuyas y quieren lo mejor para ti.

Aprender a desarrollar la **inteligencia emocional** no es fácil ni rápido ya que en su mayor parte es involuntaria e inconsciente y las emociones están controladas por regiones del cerebro evolutivamente muy antiguas.

Controlar las emociones no es algo que podamos aprender de la noche a la mañana, sino que es un viaje durante toda la vida. Sin embargo, trabajar nuestra inteligencia emocional es muy gratificante y tiene resultados muy positivos para nuestra vida: comunicarnos mejor, sufrir menos, vivir plenamente, desarrollarnos personal y profesionalmente, etc.

Aprende a mejorar la habilidad de la inteligencia emocional, poco a poco y con el tiempo. Nadie es experto en esto, nadie tiene el título de “maestro emocional”, pero **puedes aprender mucho de ti mismo si escuchas a tus emociones**.