

EI DESARROLLO DE LA CONCIENCIA EMOCIONAL, REFLEXIONES Y ESTRATEGIAS

Mtra. Catalina Martínez Rubí

Coatepec Harinas, México a 27 de Mayo de 2021.

INTRODUCCIÓN

El desarrollo emocional, es un proceso por el cual el niño construye su identidad, su autoestima y su seguridad en sí mismo y en el mundo que le rodea, es decir, desarrolla competencias que le permiten distinguir las emociones, identificarlas, manejarlas, expresarlas y controlarlas para aumentar el bienestar personal y social.

Expertos en la materia coinciden en que existen ciertas competencias emocionales que se pueden aprender, y que se tiene la necesidad de integrarlas en la educación temprana y continua de todo el mundo. (Mayer, Caruso y Salovey, 2002)

Estas competencias resultan de gran utilidad cuando se enfrenta a una amplia variedad de situaciones cotidianas, porque implican la capacidad de adaptarse al entorno, de socializar de manera asertiva y efectiva, así como expresar sentimientos y emociones.

La presente reflexión se centra en el desarrollo de la conciencia emocional, se explica qué es una emoción, aportaciones recientes sobre las neuronas espejo y algunas estrategias para favorecer la conciencia emocional, surgida de la necesidad de considerar a la educación no solo como un instrumento para el aprendizaje de contenidos, sino también como espacio para la formación integral de estudiantes, con la finalidad de impulsar una convivencia sana y pacífica.

¿Qué son las emociones?

Vivimos en una sociedad, que día a día exige personas de mayor calidad humana, capaces de regular sus emociones para relacionarse armónicamente con otros, ser asertivos, trabajar de manera colaborativa, decidir y actuar con juicio crítico frente a los valores y a las normas sociales. Todo esto implica una ardua tarea en la formación del niño, específicamente en el área emocional, componente básico de la personalidad y pauta primordial para un buen desempeño en el futuro.

Surge aquí un desafío para los padres y docentes; influir positivamente en el desarrollo emocional o afectivo, proceso que se va construyendo de forma paralela al ámbito cognitivo en el transcurso de la vida de un individuo, no hay certeza cuándo culmina pero lo cierto es, que es la base para que una persona pueda funcionar socialmente en otras etapas de la vida.

Para poder comprender el desarrollo emocional del niño, debemos analizar primeramente qué es la emoción, indagar sobre una posible definición de este término ha resultado a través de los tiempos y de diferentes corrientes teóricas, una difícil tarea.

Comenzaremos por explicar que, etimológicamente el término emoción se deriva de la palabra latina *emover*, que significa remover, agitar o excitar; así, la emoción es el motor que orienta la respuesta a cómo actuar frente a la actividad que originó la emoción (Rodríguez de Ibarra, 2010).

Por su parte Manfred Holodynski (2013) define la emoción como un sistema psicológico funcional que envuelve numerosos componentes que interaccionan al mismo tiempo y que sirven para regular las acciones de los sujetos, teniendo en cuenta sus motivos y preocupaciones, por tanto, la emoción es una configuración de cambios fisiológicos periféricos en el cuerpo, formas de expresión y

sentimientos subjetivos que dependen de la evaluación de la situación emocional evocada.

Retomando lo anterior podemos mencionar que, una emoción se manifiesta ante la necesidad de actuar, de inhibir una acción, de modificar o establecer relaciones con el entorno, además favorecen la convivencia armónica, cuando son reguladas de manera responsable y autónoma.

Las emociones son parte de las personas, están presentes todos los días en las situaciones que viven. En ocasiones los niños sienten tristeza, miedo o enojo, y expresan sus emociones con violencia, lo cual afecta la convivencia con la familia, con los amigos o compañeros de la escuela. Por eso es importante aprender a reconocerlas, manejarlas y comunicarlas de manera adecuada.

Lo anterior nos lleva a remitirnos al concepto de conciencia emocional. Bisquerra, (2003) la define como la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un determinado contexto, con base a esto podemos mencionar que la conciencia emocional implica comprender las emociones y sentimientos de los demás relacionándose empáticamente en sus vivencias.

Cabe entonces preguntarnos, ¿cómo reconocemos los sentimientos y emociones de otras personas? ¿Cuál es el mecanismo por el que comprendemos sus sentimientos?, intentar responder a estas preguntas nos lleva a revisar los estudios neurocientíficos del sistema neuronal espejo. Rizzolatti, neurocientífico italiano señala que este sistema cableado es lo que nos permite “captar las mentes de los demás no a través de un razonamiento conceptual sino a través de una estimulación directa de los sentimientos, no con el pensamiento” (Rizzolatti en Goleman, 2006).

Como lo explica Iacoboni (2009) existen grupos de células especiales en el cerebro, denominadas neuronas espejo que permiten comprender a los demás. Por lo tanto, según el autor, la activación de estas células a nivel cerebral, van a permitir que las personas puedan compartir emociones, experiencias, necesidades y metas, lo que finalmente termina incidiendo en la manera como los seres humanos desarrollan todas sus interacciones sociales. Es decir cuando observamos a alguien emocionarse puede ser que nuestras neuronas espejo para la emoción se activen, lo que hace que sintamos empatía.

Las neuronas espejo, son la base para explicar la representación que nos hacemos de las conductas de otros y la empatía, por lo tanto forman parte importante del comportamiento social y moral (Rizzolatti citado en Tirapu-Ustárriz, 2007). Lo cual conduce a comprender a Iacoboni (2009) cuando explica que existe a nivel cerebral un vínculo entre la zona donde se encuentran localizadas las neuronas espejo y el sistema límbico.

Esto explica la correlación encontrada entre los niños más empáticos y con mayor competencia intrapersonal al observar e imitar expresiones faciales con la activación de las neuronas espejo junto a la ínsula y la amígdala (Pfeifer, 2008).

Es entonces evidente que el clima emocional que se desarrolla en el aula determinará de alguna manera, los comportamientos y actitudes de los alumnos, si se tiene en cuenta la influencia de este sistema neuronal, pues los niños reciben estímulos, bien sean éstos de carácter positivo o negativo.

Gutiérrez, Escartí y Pascual (2011), resaltan la necesidad de fomentar en los niños comportamientos de empatía, autocontrol, de apoyo y ayuda a los otros, así como fomentar la capacidad para identificar los sentimientos y emociones de las personas que les rodean, todo esto con miras a promover la responsabilidad social y personal.

Como se generan los procesos de autorregulación

La autorregulación es la base para la socialización e integra todos los dominios del desarrollo: físico, cognitivo, social y emocional. Uno de los aspectos de la maduración que aparece como más relevante para el desarrollo de la autorregulación emocional se refiere a la maduración de las redes atencionales; dado que las estructuras cerebrales implicadas en las diferentes redes atencionales maduran a diferente ritmo, las habilidades de autorregulación de los niños también variarán en el tiempo, en virtud de tales cambios madurativos (Ato, 2004).

Por esta razón, antes de que puedan regular su conducta, es posible que los niños necesiten poder regular, o controlar, sus *procesos de atención* y modular sus emociones negativas (Papalia, 2010), entonces el proceso de regular las emociones, no es simple, ni una cuestión de suprimir las emociones, por el contrario significa manejarlas, regularlas o transformarlas si es necesario.

La regulación emocional, por lo tanto es una forma de auto-control que ocurre antes, durante y después del episodio emocional, involucrando esfuerzos voluntarios en el manejo de los cambios fisiológicos, la motivación, la atención y la expresión de la emoción en situaciones que provocan la emoción (Eisenberg, 2004).

Para el éxito de la regulación emocional, el control inhibitorio es un mecanismo clave, los niños se encuentran obligados a inhibir las respuestas emocionales para poder adaptar sus respuestas al contexto. Es entonces en el ambiente familiar y educativo es donde se debe proveer de experiencias que favorezcan progresivamente la habilidad del autocontrol emocional.

Estas experiencias pueden ser transmitidas de una forma directa o indirecta; en el primer caso se puede hablar que son las reglas y normas establecidas para la

sana convivencia, en el segundo caso, estaríamos hablando de patrones de comportamiento de los padres, que sin haberlos establecido, los niños los van percibiendo para la construcción de sus propios patrones de conducta.

Por lo tanto esta relación es preponderante en la educación de los niños, ya que con respuestas comprensivas y constructivas, los adultos afirmarán los sentimientos de éstos y proveerán una fuente de apoyo social para afrontar sus experiencias mediante la comprensión y consejo. Por lo contrario, la crítica o respuestas de rechazo añaden estrés a los retos de la autorregulación emocional.

El docente en el aula, con sus actitudes y actuaciones, ofrece un clima de seguridad, confianza y respeto ante sus alumnos puede transmitir y contagiar su estado emocional a través de la comunicación verbal y no verbal. Por tanto en el entorno escolar es imprescindible favorecer actividades que permitan el desarrollo de la conciencia emocional.

En este apartado se exponen algunos ejercicios prácticos que favorecen el desarrollo de la conciencia emocional.

¿Cómo me siento?

Esta actividad consiste en que los alumnos contesten a la pregunta: ¿Cómo me siento? Los estudiantes deben aprender a interiorizar formar de expresarse y relacionarse con el mundo emocional.

Pienso y siento cosas positivas

Una forma para ayudar a sentirse mejor es pensar en cosas positivas y sentirlas. Ejemplo: Cuando visito a mis abuelitos me siento muy alegre.

La caja de los afectos

Esta es una propuesta que ayuda a desplegar estrategias de relación y aproximación hacia uno mismo. El docente mostrará una caja decorada de

manera atractiva y en ella depositará todas las posibles formas de mostrar afectos. Esto se puede hacer depositando mensajes escritos, fotografías, objetos, etc. La caja se abrirá en los momentos en que se necesite transmitir muestras de afecto, estimación y cariño a alguien.

REFERENCIAS

- Ato, L.; González, S.; y Carranza, C. (2004). *Aspectos evolutivos de la autorregulación emocional en la infancia*. *Anales de Psicología*, 20 (1), 69-70.
- Balcázar, P. (2003). *Teorías de las personalidad*. Universidad del Estado de México.
- Bisquerra, A. R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. *Revista de Investigación Educativa*, 2003, Vol. 21, 1, 7-43.
- Esquivel, F. (2010). *Psicoterapia infantil con juego: casos clínicos*. México: Manual Moderno.
- Etchepareborda, M. (2003). *La intervención en los trastornos disléxicos: entrenamiento de la conciencia fonológica*. *Revista de Neurología*, 36 (Supl) S13-S19
- Goleman, Daniel. (2006). *Social Intelligence*. Bantam: New York
- Gutiérrez, M.; Escartí, A.; Pascual, C. (2011). *Relaciones entre empatía, conducta prosocial, agresividad, autoeficacia y responsabilidad personal y social de los escolares*. *Psicothema*. 23(1): 13-19.
- Iacoboni, M. (2009). *Las neuronas espejo. La empatía, neuropolítica, autismo, imitación o de cómo entendemos a los otros*. España: Katz
- Manfred Holodynski. (2013). *The Internalization Theory of Emotions. A Cultural Historical Approach to the Development of Emotions*. *Mind, Culture, and Activity*, 20:1, 4-38.
- Mayer, J.; Caruso, D.; y Solovey, P. (2001). *Emotional intelligence as a standard intelligence*. *Emotion*, 1, 232-242.
- Papalia, D. E.; Olds, S. W.; y Feldman, R. D. (2010). *Desarrollo humano*. México: McGraw-Hill.
- Rodríguez de Ibarra, D. (2010). *Las 3 inteligencias: intelectual, emocional y moral*. México: Trillas.
- Tirapu-Ustárriz y otros. (2007). *¿Qué es la teoría de la mente?* *Rev Neurol* 44 (8), 479-489.
- Uzcategui, A. M. (2009). *Hallazgos electroencefalográficos en niños con trastornos de aprendizaje*. *Archivo Venezolano de puericultura y Pediatría*, 72(1).