

***MANEJO DE LAS EMOCIONES DE LOS PADRES Y
ALUMNOS DE NIVEL PREESCOLAR EN TIEMPOS DE
PANDEMIA***

**Profra: Iris Areli de la Cruz García
Jardín de Niños Felipe Carrillo Puerto**

CCT: 15EJN4536S

Turno: Vespertino

Zona Escolar J194

10 de mayo de 2021

Resumen

Todo ser humano manifiesta de manera natural emociones, ellas siempre han existido sin embargo no se habían definido como tal, a pesar de tenerlas no había un significado específico para nombrarlas, es a partir de ellas donde los seres humanos hemos logrado asimilarlas para poder subsistir con nuestra especie. De aquí, la importancia de identificarlas, percibir las, asimilarlas, comprenderlas y regularlas. Como educadores nos encontramos frente a un gran reto en este sentido. No podemos pretender reemplazar o suplir el rol de la familia, pero debemos tener en cuenta que, tal vez, muchos niños no se les permite manifestar sus emociones en familia, y lo reflejan en la escuela, pero ahora con la situación existente de pandemia, las emociones han sido diferentes.

Como lo define Daniel Goleman (1995) "La misma raíz etimológica de la palabra emoción proviene del verbo latino moveré (que significa moverse) más el prefijo *e-*, significando algo así como *movimiento hacia* y sugiriendo de ese modo, que en toda emoción hay implícita una tendencia a la acción. (pág. 14).

Palabras clave:

Emociones, familia, niños, padres, pandemia.

Introducción

Siempre la enseñanza de las emociones en el contexto familiar y la importancia de una buena educación emocional es muy importante sobre todo por el valor que tiene en cuanto a los niños y como los padres puedan manejarla, por ello en este sentido, me permití poder realizar este trabajo con la intención de hablar brevemente sobre el manejo de las emociones, sobre todo en estos tiempos de pandemia donde se han manifestado diversidad de emociones al estar en un momento de catarsis, a un encierro, aunado a esto varias situaciones familiares que se están viviendo.

El motivo principal es que, en mi opinión, no se le da mucha relevancia al manejo de emociones, es decir, la manera que reaccionan los padres e hijos ante diversas situaciones y contextos en el que se encuentran, es aquí donde se tienen en cuenta las emociones de los niños y niñas, en ocasiones el padre de familia no le permite expresar sus sentimientos

y emociones, mucho menos se le enseña a identificar y controlar las emociones y sentimientos para un desarrollo íntegro.

Mi experiencia, como docente me ha ayudado a comprender que actualmente a los niños se les consiente proporcionando todo lo que piden o se les permite hacer lo que quieren sin poner reglas o límites, ya que con esto los padres se quieren evitar berrinches, por lo cual es más fácil brindar el celular para distraerlos o tenerlos entretenidos. Así es, como los alumnos se salen con la suya y de esta forma los padres evitan los berrinches, pero no están educando o estableciendo normas, ni enseñando a controlar los deseos o voluntades del niño. Por ello, me planteo el interés que tiene una buena educación emocional desde la familia, puesto que es el primer contexto con el que se relaciona el niño. La familia tiene una función socializadora ya que es la que enseña a sus hijos a entablar relaciones con los demás, como puede ser con sus iguales, con otros familiares...y a comportarse ante determinadas situaciones, que pueden generar sentimientos dispersos, como felicidad, miedo, frustración...etc.

Los padres deben poseer una estabilidad emocional para que sus hijos puedan disponer de una crianza con buenos cimientos, hablando específicamente de las emociones, es importante que los padres reconozcan y expresen sus emociones, así como los sentimientos, ya que ellos son el eje principal en la educación socioemocional de sus hijos. Los padres al relacionarse con sus hijos llevan a cabo una serie de funciones que han sido agrupadas bajo el término *socialización* ésta implica la realización paterna de una serie de acciones afectivas, disciplinares y educativas (Soribes, 2002).

Desarrollo

Como primer punto el establecer buenas relaciones con los padres es muy importante ya que a partir de ello, se puede establecer una mejor comunicación con los padres de familia, de ahí se puede brindar técnicas para controlar las emociones, de las que pocos niños disponen, para que en un futuro disfruten un mejor bienestar, sabiendo cómo reaccionar ante situaciones de ira, por ejemplo, que suelen ser las que más les cuesta controlar, por diversas situaciones relacionadas con la edad. Para ello es importante que primero les enseñen a reconocer sus emociones y sentimientos para que puedan identificarlas en las diversas situaciones que se les presente, y de esta manera ellos se expresen y se sientan escuchados para que puedan controlarlas.

Conocer y gestionar las emociones, que sin duda influyen en nosotros a diario, es un pilar clave para poder generar salud emocional en sus hijos, proporcionándoles un soporte emocional estable y seguro (Muñoz, 2007). Por todo lo expuesto he considerado adecuado realizar una escuela para padres **Emocionales** en dicha escuela se pretende enseñarles a manejar sus emociones partiendo de la premisa que, la mayor parte de ellos, en su infancia no les enseñaron a identificar sus emociones por lo cual no tiene una educación emocional ya que considero que no se le da tanta importancia a las emociones, dando como resultado la nula formación emocional. Con dicha escuela para padres podrán adquirir una mayor formación en aspectos emocionales para transmitirles a sus hijos.

Como dice Cristina Muñoz: si tú manejas mejor tus sentimientos; tus hijos también lo harán. Además, que los padres estén formados en aspectos emocionales hace que puedan enseñar a sus hijos a saber qué les pasa en ciertos momentos, a controlarse cuando les haga falta, a transmitirles que dependiendo de las emociones que tenemos actuamos de una forma u otra, y ellas dirigen nuestras actuaciones (Muñoz, 2007).

Una emoción es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia. Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea (Perona , 2021)

De esta manera en la situación que vivimos actualmente por la pandemia de Covid-19 los padres de familia y alumnos manifestaron muchas emociones que los padres y alumnos manifestaron, por el cambio de rutina como antes la tenían, el acudir a clases, el horario de trabajo, la falta de empleo, familiares infectados y en algunos casos la pérdida de uno o varios familiares, otro aspecto impactante en las emociones es la pérdida de empleo, afectando la economía, al no saber qué hacer, cabe mencionar que esto es el caso de algunos de los padres de familia, los cuales me han manifestado sentir: miedo, frustración, tristeza por todo lo que estaban viviendo, cabe resaltar que en las pocas ocasiones que llegamos a coincidir en la escuela por la entrega de algún beneficio, lo decían, de una manera real, donde buscaban alguna opción, el ser escuchados y brindarles apoyo en lo que solicitaran, eso me permitió observar los estados de ánimo así como las diversas emociones que sentían y se podía ver. Esto afectó a algunos alumnos que se conectaban muy poco o nulo a las clases en línea a causa de dicha situación, por ello algo muy importante por mejorar esto a través de actividades que permitan a mis alumnos identificar

y conocer sus emociones, así mismo lo más importante y es aquí donde se tienen que estabilizar

Según Mayer y Salovey “la inteligencia emocional consiste en la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones” (Bisquerra, 2021)

Quiero también mencionar que hay tipos de emociones, por ejemplo las *emociones positivas*, estas favorecen el bienestar en la persona que las siente, es aquí el punto donde se quiere llegar, que tanto como padres y niños puedan controlar sus emociones y poder identificar la alegría, el amor, la satisfacción, la gratitud, etc. También existen *negativas*, estas provocan un malestar en la persona, por lo cual es necesario aprender a evitarlas, a continuación se menciona algunas: ira, miedo, asco, tristeza, celos, etc (Bertomeu, 2021). Estas emociones se observan más presentes en la actualidad en un desconcierto al no saber que va pasar o que haremos, es importante resalta que como docentes también sobrellevamos dichas emociones que se encuentran presentes en toda la humanidad, padres de familia, alumnos. Como docente es mi responsabilidad hacerle saber a los alumnos, que aun a la distancia ellos pueden contar con nosotros que estaremos ahí para ellos, con actividades que les permitan identificar sus emociones y qué hacer con ellas poder cambiar las emociones negativas por positivas.

La Inteligencia Emocional es la capacidad de identificar, comprender y regular las emociones propias y entender las emociones ajenas. La Inteligencia Emocional, por lo tanto, es una habilidad que se aprende a cualquier edad sin embargo cuanto antes es mejor, para lo cual a continuación se enumeran algunas actividades para trabajar las emociones con adultos o niños (Bosch, 2021).

Actividades para trabajar emociones CAPIA

| Versión adulto | Versión niño |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Imprime una lista de emociones y cuélgala a la vista. La lectura es una capacidad automática y, por lo tanto, cada vez que tu visión pase por delante de esa lista, estará | <ul style="list-style-type: none">• Que sean ellos quienes plasmen esa lista de emociones, en un mural de colores, siempre con la ayuda del padre o cuidador |

| | |
|--|---|
| <p>haciendo más presente todos esos conceptos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escoge 3 emociones de la lista e identifica momentos de tu vida en los que hayas podido experimentar esas tres emociones. • Ahora, experimentando esas 3 emociones escogidas a lo largo del día de hoy. No es necesario que su intensidad sea elevada, simplemente puede estar presente la emoción en menor grado | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Escribir 1 sola emoción por cada día de juego, para facilitarles el aprendizaje.</i> • Le damos ejemplos de situaciones que pueden generar esa emoción escogida en el día. Que sea el niño quien dibuje una escena que represente esa emoción. Si hablamos de la tristeza, podemos dibujar un niño llorando porque se le rompió su juguete favorito. • Le pedimos al niño que busque en qué momento del día pudo sentir esa emoción que ha dibujado en casa. En caso de no haberla sentido, le pedimos que intente identificarla en algún amigo o compañero de clase. Le facilitamos ejemplos que podrían haber ocurrido a lo largo del día. |
|--|---|

Autor: propio

Poseer habilidades emocionales, influye directamente en el área de relaciones interpersonales ya que la posesión de las mismas, nos permitirá brindarle información adecuada acerca de nuestro estado anímico y emociones a las personas que nos rodean. El buen manejo de esta nos hará más habilidosos al momento de percibir y comprender las emociones propias o ajenas para poder mejorar y fortalecer nuestras relaciones interpersonales.

Como docentes, podemos educar en conocimientos, en valores, normas y educación para la vida con nuestros alumnos, no podemos reeducar a los padres solo poder apoyarlos en algunas situaciones para su bienestar y para sus hijos. Por estas razones creemos que es

fundamental la educación de las emociones como parte de la formación integral de los alumnos, pero también de los docentes.

Goleman define la inteligencia emocional como: “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones” (Goleman , 1995).

Capacidad para la auto-reflexión: Identificar las propias emociones y regularlas de forma apropiada. Habilidad para reconocer lo que los demás están pensando y sintiendo: Habilidades sociales, empatía, asertividad, comunicación no verbal, entre otras.

Cotidianamente los individuos nos enfrentamos a diversas situaciones, ya sean difíciles o inesperadas y estas nos generan numerosas emociones. Ya hemos definido a la Inteligencia Emocional y mencionado la relevancia en aspectos sociales y personales de su desarrollo. En esta instancia, consideramos necesario abocarnos a su estrecha relación con el ámbito educativo. Desarrollar estas competencias emocionales permite un mejor estilo de vida y de convivencia con los demás seres humanos. La Inteligencia Emocional abarca elementos importantes para el desarrollo de los seres humanos: motivación, autoestima, autoconfianza, empatía, cooperación y otros que se continuarán desarrollando a lo largo de la vida. Como docentes, no debemos limitarnos a brindar enseñanzas vinculadas a la inteligencia racional ya que de este modo estamos desatendiendo una parte importante del ser humano, pero esto sólo es posible si el docente se concibe a sí mismo como un ser emocional, donde cotidianamente nosotros estamos percibiendo diversas emociones, donde convivimos con seres tan pequeños que externan su sentir que aún no saben definir que sienten, no lo saben diferenciar en ocasiones sus emociones suelen ser distintas de un momento a otro cuando se les presenta alguna situación esporádica, por ello es importante educar con y en las emociones, retomar sus emociones y transformarlas en algo importante algo significativo.

Como docentes como podríamos manejar las emociones en padres y nuestros alumnos siempre de manera positiva dando pauta a que ellos sean escuchados, y aconsejados de acuerdo a las actividades que favorezcan el reconocimiento de nuestras emociones.

A partir de lo anterior, considero importante señalar que la familia es la institución primaria en la que se desarrollan los niños, mencionamos que ésta institución es una de las que en la actualidad se encuentra en crisis. La escuela, también está en crisis, debido a que no hemos tenido el contacto cotidiano como era antes, donde se disponía de un tiempo más

para poder hablar con los padres, darles a conocer situaciones que atravesaban sus hijos, su comportamiento en la escuela la relación que tenía con sus pares, como se expresaba, que comentaba, que nos parecía relevante, se extraña esa parte de compartir, nuestro sentir, así como el ser escuchada, y el escuchar a padres de familia y alumnos. Es importante resaltar que el regreso a clases será un parteaguas, un comenzar de nuevo, en todos los aspectos, la manera de cómo nos dirijamos o como demos a manifestar las emociones, lo que esperamos de padres y alumnos, donde sin duda, serán emociones perdurables como la alegría y el amor.

Confirmó que es necesario que nosotros los docentes poseamos habilidades emocionales para que ayudemos a nuestros alumnos a identificar las emociones y su importancia de aprender a controlarlas.

Los educandos pasan en las aulas gran parte de su infancia y adolescencia, etapa en la que se desarrollan emocionalmente y por este motivo las instituciones educativas son consideradas un espacio privilegiado para el desarrollo social y emocional. Los docentes nos convertimos en agentes activos de desarrollo afectivo donde es difícil no poder tener un cariño hacia nuestros alumnos, son parte de nuestra vida, de manera temporal pero significativa, donde siempre se busca lograr y alcanzar aprendizajes esperados que le ayuden en toda su vida, pero sobre todo que los desempeñen como personas afectivas que desarrollen este sentido de sensibilidad y emocionalmente sanos.

Conclusiones

Es imprescindible que los padres tengan una base para poder trabajar con sus hijos en casa y poder transmitirles la relevancia que tienen las emociones en nuestro día a día. La educación emocional es por tanto un tema actual e importante para el desarrollo emocional y social de las personas, no hay edad para que las emociones sean importantes y tomadas en cuenta, la emoción es algo que nos acontece día a día con las situaciones cotidianas que vivimos y se manifiestan de diversa manera, siendo positivas o negativas, sin embargo, es importante señalar que lo que se busca es siempre una emoción positiva para transmitirla hacia los hijos o demás familiares o con las personas que compartamos parte de nuestra vida.

Esta reflexión nos ayuda a pensar que si potenciamos la educación emocional podremos tener niños mejores (emocionalmente y psicológicamente) y ello creará una sociedad en la que no estén presentes tantos problemas psicológicos como por ejemplo gente con

depresión. Además, la familia, junto con la escuela, tiene uno de los papeles más importantes en este aspecto. Potenciando programas de educación emocional desde estos dos contextos se pueden crear nuevos ciudadanos más competentes, tanto a nivel académico como a nivel de bienestar, con muchas estrategias para poder enfrentarse a las situaciones que se les presenten.

Todo esto favorecerá a una educación y crianza amorosa, donde se considere esta parte emocional que se ha dejado de lado, donde la escucha de las emociones ha perdido en cierta manera su credibilidad, por ello se pretende seguir favoreciendo este aspecto, y que los tanto alumnos como padres o cuidadores la desempeñen en su hogar ya que es este el pilar fundamental de enseñanza.

Bibliografía

- Bertomeu, e. (01 de mayo de 2021). *EDUARDO BERTOMEU*. Obtenido de <https://edupsicologo.com/como-gestionar-las-emociones/>
- Bisquerra, R. (23 de abril de 2021). *Red Internacional de Educación Emocional*. Obtenido de <https://www.rafaelbisquerra.com/inteligencia-emocional/la-inteligencia-emocional-segun-salovey-y-mayer/>
- Bosch, M. (06 de mayo de 2021). *CAPIA*. Obtenido de <https://www.psicologiacapia.com/actividades-para-trabajar-las-emociones-adultos-y-ninos/>
- Goleman , D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairos.
- Muñoz, C. (2007). *Inteligencia Emocional: el secreto para una familia feliz, Una guía para aprender a conocer, expesar*. Madrid: Comunidad de Madrid.
- Perona , U. (20 de abril de 2021). *PsicoActiva*. Obtenido de <https://www.psicoactiva.com/test/test-de-inteligencia-emocional.htm>
- Soribes, S. (2002). *La percepción parental y filial de las técnicas disciplinares y su generalización a las relaciones entre iguales*. España.