

Documento de apoyo a la formación de maestros

Las emociones: reconocerlas, entenderlas y comprenderlas.

María del Carmen Becerril Dávila

JN Horacio Quiroga

Ocoyoacac, Estado de México

Educación Preescolar

17 de marzo de 2021

Introducción

Hoy en día nuestro mundo está de cabeza, de un momento a otro nuestra vida cambio sin opción alguna, como docentes pasamos de viajar todos los días para llegar a nuestro lugar de trabajo, a convertir la sala de casa en nuestra oficina y salón de clases. Los niños dejaron de ver su hogar como el lugar donde están con su familia, para verlo como su otra escuela. Para todos, la pandemia ha implicado grandes cambios, empezando por nuestra forma de vivir hasta el cómo nos relacionamos y convivimos con los demás.

Todos los cambios causan en quienes los viven diferentes efectos; cada ser los enfrenta de distinta forma, pero al final, todos hacemos uso de lo que conocemos o hemos aprendido a lo largo de nuestra vida; pero nos hemos detenido un momento a preguntarnos ¿qué sucede con los niños?, ¿cómo le hacen para enfrentar el cambio cuando aún no logran identificar sus emociones ni las formas de expresarlas o canalizar lo que sienten?.

Es por ello que los niños se vuelven más vulnerables en el aspecto socioemocional y más aún si como docentes no propiciamos situaciones donde aprendan a conocerse y reconocerse como individuos, si no les permitimos expresar lo que sienten o piensan, o peor aún, si en lugar de escucharlos, los silenciamos porque como adultos tampoco sabemos regular nuestras emociones.

La educación socioemocional es un proceso que comienza desde edades tempranas, los niños poco a poco con las experiencias de casa y de la escuela van constituyendo su identidad personal, de nosotros depende que alumnos queremos formar; alguien que pueda ser empático con los demás, que logre resolver problemas y encontrar alternativas, que sea resiliente ante situaciones difíciles o alguien que no sea capaz de tomar sus propias decisiones.

Para poder brindar una educación socioemocional a nuestros alumnos, debemos contar con los elementos teóricos necesarios para llevar a cabo dicha labor en el aula y a distancia. A continuación, se presenta una recopilación de información obtenida de distintos referentes teóricos; esto con el propósito de brindar a los maestros una herramienta que les permita apropiarse de conceptos y términos básicos para comprender la importancia de las emociones y la educación socioemocional en edades tempranas.

Las Emociones

Hablar de emociones resulta complejo, debido a que desconocemos su significado; llegamos a confundirlo con aspectos como sentimiento o conducta. Entendamos las emociones como “aquellas reacciones afectivas innatas propias del ser humano, mismas que se activan cuando detectan alguna amenaza, o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación” (Asociación Española Contra el Cáncer, 2018).

Si bien, las emociones surgen como una respuesta ante determinadas situaciones, cabe mencionar que existen dos tipos de emociones: positivas y negativas. Se clasifican de esta forma de acuerdo a la función en su contribución al bienestar o malestar de los individuos, pero ambas son necesarias e importantes para la vida.

A partir de ello surge la siguiente interrogante ¿cuáles son las emociones?, diversos autores coinciden en que únicamente existen seis emociones básicas: miedo, sorpresa, aversión, ira, alegría y tristeza, mismas que cumplen una función en la vida de cada persona, estas funciones se ilustran en la siguiente tabla.

Tabla 1: Emociones básicas y su función (tomado de Asociación Española Contra el Cáncer, 2018)

<p style="text-align: center;">Miedo</p> <p>Anticipación de una amenaza o peligro (real o imaginario) que produce ansiedad.</p>	<p>El miedo es necesario ya que nos sirve para apartarnos de un peligro y actuar con precaución.</p>
--	--

<p style="text-align: center;">Sorpresa</p> <p>Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria y nos permite una aproximación cognitiva para saber qué está ocurriendo.</p>	<p>Nos ayuda a orientarnos, a saber qué hacer, ante una situación</p>
<p style="text-align: center;">Aversión</p> <p>Disgusto o asco hacia aquello que tenemos delante.</p>	<p>Nos produce rechazo y solemos alejarnos.</p>
<p style="text-align: center;">Ira</p> <p>Rabia, enojo que aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien.</p>	<p>Es adaptativo cuando impulsa a hacer algo para resolver un problema a cambiar una situación difícil. Puede conllevar riesgos de inadaptación cuando se expresa de manera inadecuada.</p>
<p style="text-align: center;">Alegría</p> <p>Sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión.</p>	<p>Nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).</p>
<p style="text-align: center;">Tristeza</p> <p>Pena, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado.</p>	<p>La función de la tristeza es la de pedir ayuda. Nos motiva hacia una nueva reintegración personal.</p>

Funciones De Las Emociones

Como ya se ha mencionado, las emociones surgen como respuesta ante una situación; es ahí donde se identifican las funciones que estas tienen, de acuerdo a Reeve (1994) citado en (Montañés, 2005) se reconocen tres funciones básicas:

1. Funciones adaptativas: nos permite preparar al organismo para ejecutar una conducta de acuerdo al momento o situación que se nos presenta, en pocas palabras esta función nos permite facilitar la conducta más apropiada, por ejemplo, si sentimos miedo esta emoción nos permite protegernos y actuar con cautela.
2. Funciones sociales: esta función permite a los seres humanos expresar las emociones ante los demás y predecir el posible comportamiento asociado a estas, esto influye directamente con las relaciones interpersonales, por ejemplo, si nos sentimos felices el comportamiento asociado a esta emoción es la amabilidad, tolerancia, disposición; pero sin en cambio sentimos ira o aversión, podemos generar conflictos o confrontaciones con los demás.
3. Funciones motivacionales: las emociones dan energía a la motivación, es decir, una conducta llena de emoción se realiza de forma más vigorosa, una emoción puede determinar la aparición de la propia conducta motivada, dirigirla hacia determinado objetivo y hacer que se ejecute con intensidad (Montañés, 2005).

Las Emociones Y El Entorno

Las emociones se conocen y se reconocen, de esta forma vamos aprendiendo a regularlas; como seres humanos tenemos derecho a sentirnos tristes, felices o enojados, porque las emociones son innatas, estamos predispuestos a esas emociones, basta con algún estímulo del ambiente para que estas surjan y eso no es malo; el problema se presenta cuando las emociones, conductas y actitudes propias de la emoción afectan a uno mismo y a los demás.

Es entonces cuando surge la importancia de la educación socioemocional desde edades tempranas. Durante estos meses de confinamiento, la mayoría de los niños no logran identificar cómo actuar ante las situaciones que están viviendo en casa, el estar demasiado tiempo encerrados sin convivir e interactuar con otras personas ha dado como resultado episodios de ansiedad, depresión, ira o tristeza, y lo peor de todo es que muchas veces como adultos no somos conscientes de ello, no le damos importancia a lo que los niños dicen o manifiestan con sus acciones, nos cerramos en decir que “él niño es flojo porque no quiere realizar sus tareas”, “él niño está feliz porque no dice nada”, “él no sabe lo que está sucediendo”; pero realmente no logramos dimensionar de qué forma los niños se están viendo afectados al no saber cómo expresar lo que sienten y piensan.

Como ya se ha mencionado las emociones son innatas, pero las reacciones o comportamiento que surge a partir de ellas se va aprendiendo tal y como se menciona en el Artículo Las emociones. Comprenderlas para vivir mejor:

Cada persona experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, su aprendizaje y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse. Unas se aprenden por experiencia directa, como el miedo o la ira, pero la mayoría de

las veces se aprende por observación de las personas de nuestro entorno, de ahí la importancia de los padres y los profesores como modelo ante sus hijos y alumnos.

El entorno en el que los niños crecen es uno de los factores para aprender a identificar y regular sus emociones, siendo el primero de ellos la familia, posteriormente la escuela y finalmente la sociedad.

La Familia

La personalidad de los niños se comienza a formar durante los primeros años de su vida, poco a poco va retomando aquello que le agrada o que le parece que es correcto. José María Lahoz García, en *La influencia del ambiente familiar*, hace mención de la influencia que tiene el medio en el que crecen los niños:

El ambiente familiar influye de manera decisiva en nuestra personalidad. Las relaciones entre los miembros de la casa determinan valores, afectos, actitudes y modos de ser que el niño va asimilando desde que nace. Por eso, la vida en familia es un eficaz medio educativo al que debemos dedicar tiempo y esfuerzo. La escuela complementará la tarea, pero en ningún caso sustituirá a los padres.

Desde que nacemos aprendemos a establecer conexiones de confianza y apego con las personas que están a nuestro lado, en este caso nuestros padres; estas conexiones nos permiten ir formando relaciones afectivas sanas, pero “si no recibimos una crianza así, nuestro cerebro tendrá que aprender a arreglárselas como pueda, es decir, un niño puede aprender a ‘ir a la suya’ en un intento de consolarse de la mejor manera que sabe” (Piñeiro, 2015 p. 13).

Por ello, si en casa las relaciones que se establecen entre los integrantes de la familia son distantes o críticas, es lo que los niños aprenderán e influirá en las relaciones que ellos

establezcan con sus compañeros en la escuela y demás personas; pero si al contrario en el hogar se observan relaciones afectuosas, comprensivas, le será más fácil convivir con otros, sin temor a expresar lo que siente o piensa, además de que tendrá las herramientas necesarias para autorregular sus emociones ante situaciones difíciles o de conflicto.

La Escuela Como Reguladora De Emociones

El propósito de la educación es formar ciudadanos competentes en todos los aspectos, y no sólo en lo que respecta a lo teórico sino también en cuanto a valores y actitudes que favorecen la sana convivencia en los ámbitos que se desarrollen, por ello surge la necesidad de formar a los alumnos mediante una educación integral, donde el conocimiento de sus emociones se haga presente y la convivencia, así como las relaciones interpersonales se fortalezcan (PPE 2017)

Anteriormente la formación de los alumnos iba encaminada únicamente a la adquisición de conocimientos, al desarrollo de habilidades cognitivas y motrices dejando de lado el desarrollo socioemocional, siendo este último aspecto el que hace posible que los alumnos aprendan, que sientan alegría o entusiasmo por participar, y se motiven a esforzarse y buscar soluciones.

Entendamos que el desarrollo integral del niño implica que se conozca y reconozca a sí mismo por completo en todos los aspectos de su desarrollo; cognitivo, físico, emocional y social (Piñeiro, 2015).

Por tanto, la educación socioemocional debe ser considerada como un elemento fundamental que no debemos perder de vista dentro de las escuelas, el reconocimiento y autorregulación de las emociones es un proceso que lleva continuidad, es algo permanente que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del

desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. “Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social” (Piñeiro, 2015).

La educación socioemocional es un proceso, por ende, implica continuidad y esta inicia desde edades tempranas cuando el niño comienza a apropiarse e integrar en su vida conceptos como habilidades, valores, actitudes. Estos conceptos le permitirán comprender sus emociones, regularlas de acuerdo a las funciones que estas tienen, además de establecer relaciones positivas con sus pares, tomar decisiones, colaborar con otros y aprender a manejar situaciones retadoras (PPE 2017, p. 304). El principal propósito de la educación socioemocional es que los alumnos generen un sentido de bienestar consigo mismos y con los demás, que aprendan a valorarse a partir de lo que pueden o no realizar, de lo que saben, piensan y sienten, siendo empáticos, tolerantes, resilientes y autónomos.

Si nos remitimos al informe de la OCDE Habilidades para el progreso social. El poder de las habilidades sociales y emocionales, se resalta la importancia y aporte de la educación socioemocional para la vida:

La Educación Socioemocional contribuye a que los estudiantes alcancen sus metas; establezcan relaciones sanas entre ellos, con su familia y comunidad; y mejoren su rendimiento académico. Se ha observado que este tipo de educación provee de herramientas que previenen conductas de riesgo y, a largo plazo, está asociada con el éxito profesional, la salud y la participación social.

La escuela representa un espacio donde los niños tienen la oportunidad de interactuar con otros, aprenden a convivir y autorregular sus emociones, van modelando sus conductas de acuerdo a las situaciones que generan los docentes. Recientemente se ha comprobado que las emociones juegan un papel muy importante en nuestras capacidades de gestionar relaciones afectivas y por tanto se ven reflejadas en el aprendizaje. Si un niño logra identificar sus

emociones y las de los demás, así como las posibles formas de actuar ante determinada emoción, le permitirá actuar con autonomía, seguridad y autorregularse dando como resultado relaciones afectivas sólidas (Piñeiro, 2015).

Para que la escuela pueda cumplir con su propósito de brindar una educación integral donde se favorezcan todas las áreas del individuo, es necesario propiciar ambientes de aprendizaje donde haya una estrecha relación entre los aprendizajes, las relaciones sociales y el espacio físico ya que esto influye directamente con los resultados que se obtengan.

Ambiente De Aprendizaje

Se denomina ambiente de aprendizaje al espacio donde se desarrolla la comunicación y las interacciones que posibilitan el aprendizaje. (PEP 2011, p. 141). Este implica un conjunto de factores que favorecen o dificultan la interacción social en un espacio físico o virtual determinado. Implica un espacio y un tiempo donde los participantes construyen conocimientos y desarrollan habilidades, actitudes y valores (PPE 2017, p.123).

Dentro de las aulas es necesario crear ambientes donde los alumnos se sientan seguros, aceptados y que cada una de sus ideas será tomada en cuenta. Es labor de los docentes crear estos ambientes propicios para el aprendizaje, pero sobre todo para la apropiación de valores y actitudes hacia el trabajo colaborativo, para el conocimiento y autorregulación de sus emociones y de los demás.

Mediante la creación de ambientes de aprendizaje los alumnos adquieren experiencias a través de las cuales van formando su personalidad, retomando aspectos con los que se sienten identificados, seguros, y les permiten desenvolverse en los distintos ámbitos de su vida. Estos ambientes son necesarios para lograr que los alumnos se incluyan y sean partícipes en cada una de las actividades diseñadas, por ello también las estrategias que se empleen deben permitir que los niños adquieran y desarrollen sus habilidades socioemocionales.

Los ambientes de aprendizaje son creados por el docente ya que es el encargado de propiciar un clima afectivo, y este se logra cuando como docentes mostramos sentimientos y actitudes positivas (PEP 2011), siempre hay que tener presente que enseñamos con el ejemplo; los niños reproducen aquellas actitudes que observan, se apropian de ellas y las emplean para

enfrentarse a las situaciones que se les presentan. De esta forma se va dando paso a la inteligencia emocional y fortaleciendo las habilidades socioemocionales.

Inteligencia Emocional

Se conoce como inteligencia emocional a la capacidad de reconocer nuestras emociones y las de los demás y reaccionar conscientemente frente a ellas (UNICEF, 2019).

Irma Berenice Velda López (2018), hace referencia a algunos pasos que deben seguirse para ir desarrollando la inteligencia emocional:

1. Para que el niño comience a desarrollar la inteligencia emocional, el primer paso es *reconocerse a sí mismo* a nivel corporal e identificar las emociones para desarrollar la empatía, fortalecer la autoconciencia y esto se logrará cuando le demos al niño la oportunidad de compartir sus intereses personales, hablar de sí mismos o de su familia. Cuando él niño logra reconocerse, comienza a comprender sus emociones, identifica las situaciones que le hacen sentir de cierta forma, empieza a buscar la manera de externar lo que está sintiendo y es ahí cuando requiere de nuestra guía para enseñarle a modelar esas reacciones, a esto se le conoce como autorregulación
2. La *autorregulación* implica reconocer las emociones y encausar la forma de su expresión de manera positiva, de forma que las decisiones que tome no lo perjudique a él ni a los demás. Los niños hacen un recorrido por las experiencias que han vivido y observado como marco para tomar decisiones, hacen que el individuo se vuelva analítico y reflexivo sobre su proceder.
3. El tercer paso es la *empatía*, que se logra cuando el niño puede ponerse en el lugar de los demás, al entender cuáles son sus emociones, y comprender el porqué de su actuar.

Como se menciona en (UNICEF, 2019):

La empatía es una habilidad que nos permite entender y compartir los sentimientos de los otros.

Es ponernos en el lugar de otras personas y mirar a través de sus ojos para comprender mejor cómo se sienten y ser más respetuosos, comprensivos e inclusivos.

Como docentes, tenemos el gran compromiso de favorecer en los niños el desarrollo de la inteligencia emocional ya que esta les permitirá reconocer los sentimientos propios y ajenos, además de desarrollar y potenciar las habilidades para la vida que marcarán la diferencia en su presente y futuro (UNICEF, 2019).

Habilidades Socioemocionales

Las emociones son las reacciones más primarias y espontáneas ante lo que ocurre en el entorno, por lo tanto, son amorales; “no podemos dejar de sentir lo que sentimos, lo que sí podemos hacer es elegir lo que queremos hacer con ello” (Polit 2009).

Si bien las emociones son reacciones espontáneas, durante su desarrollo, el niño va apropiándose de habilidades que le permiten ser capaces de establecer relaciones afectivas sanas. En el Programa de Estudio 2017 Preescolar se da el siguiente concepto:

Las Habilidades socioemocionales son herramientas mediante las cuales las personas pueden entender y regular las emociones; establecer y alcanzar metas positivas; sentir y mostrar empatía hacia los demás; establecer y mantener relaciones positivas; y tomar decisiones responsablemente. Entre ellas se encuentran el reconocimiento de emociones, la perseverancia, la empatía y la asertividad.

En el artículo Las emociones. Comprenderlas para vivir mejor de la Asociación Española contra el Cáncer (2018), se mencionan cuatro habilidades básicas para controlar las emociones:

1. Percepción, evaluación y expresión de emociones: esta habilidad se refiere al grado en que las personas son capaces de identificar sus emociones, implica la capacidad para expresar adecuadamente los sentimientos en el momento oportuno y del modo correcto.
2. Asimilación o facilitación emocional: Implica la habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando realizamos un proceso de toma de decisiones.

3. **Comprensión y análisis de las emociones:** es saber etiquetar las emociones y reconocer en qué categoría se agrupan los sentimientos. Así como conocer las causas que las generan y las consecuencias futuras de nuestras acciones.

4. **Regulación emocional:** Supone la regulación consciente de las emociones, es la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos. Es la habilidad para regular las emociones moderando las negativas e intensificado las positivas.

Las habilidades socioemocionales son propias de cada persona, se van adquiriendo y fortaleciendo a través de los años con las experiencias de casa y del medio en que crecemos; pero dentro de las aulas se van desarrollando de manera intencional comenzando en la niñez donde los niños tienen un primer acercamiento a un contexto que no es su hogar, donde aprenden a expresar lo que sienten, a resolver conflictos de forma pacífica, a compartir la atención de la maestra con el resto de sus compañeros, donde aprenden a ganar y a perder, a motivarse y esforzarse.

“Trabajar con las habilidades socioemocionales desde edades tempranas ayuda a prevenir situaciones de riesgo, tales como violencia, depresión, drogadicción, deserción escolar, estrés, entre otras” (Martha Hernández Zavala, 2018).

¿Cómo Enseñar a Los Niños a Regular sus Emociones?

La inteligencia emocional y las habilidades emocionales nos sirven para expresar y controlar los sentimientos de la manera más adecuada, estas se van desarrollando mediante el aprendizaje y las experiencias.

Para que los niños aprendan a manejar adecuadamente sus emociones es necesario que padres, docentes y todos los que interactúen con él, estén suficientemente informados sobre todo lo que implican las emociones y la inteligencia emocional, de esta forma podremos facilitar que los niños las aprendan y desarrollen.

De acuerdo a la Asociación Española Contra el Cáncer (2018), algunos aspectos que debemos tener presentes antes de plantear situaciones o estrategias donde los niños favorezcan sus habilidades socioemocionales son los siguientes:

- Los niños se irán formando en la madurez emocional a medida que los adultos les enseñen y practiquen con ellos.
- Enseñar a controlar las emociones es diferente a reprimirlas. Es importante que el niño aprenda a expresarlas de acuerdo con el momento, la situación y las personas presentes.
- Reforzar la idea de que todas las emociones son necesarias. No existen emociones buenas o malas.
- Transmitir al niño que todos podemos aprender muchas cosas que nos ayuden a guiar y expresar nuestras emociones.
- Aclarar que no podemos evitar las emociones.
- Todos tenemos derecho a todos nuestros sentimientos.

Como adultos no permitamos que los niños vean sus emociones como algo malo, como algo que no deben mostrar y que se debe reprimir, las emociones son las que nos hacen humanos, nos permiten establecer relaciones con nuestro medio y con otras personas; nos ayudan a comprender lo que sucede y a buscar alternativas de solución ante los retos que se nos presenten.

Herramientas Para Favorecer El Desarrollo De Habilidades Socioemocionales

Es indispensable desarrollar estrategias orientadas a la creación de espacios de expresión, diálogo y apertura, participación responsable, transparencia y rendición de cuentas. Construir ambientes seguros y estimulantes para el niño, también favorece la solución no violenta de las diferencias, a partir del diálogo, el establecimiento de acuerdos y el respeto a la dignidad y los derechos humanos (PPE 2017, p. 79).

En el programa de Aprendizajes Clave para la Educación Preescolar 2017 se retoman tres herramientas fundamentales para el desarrollo personal y social de los niños:

Las Artes

Mediante el arte, los niños aprenden distintas formas de expresarse a través del uso de su cuerpo al realizar movimientos, escuchar melodías con las que se siente identificado, al producir sonidos, realizar un dibujo o pintura con distintas formas y colores (PPE 2017, p. 277).

Las artes le dan al niño la capacidad de expresarse con mayor seguridad, sin el temor de que lo realizado sea correcto o incorrecto, el arte les permite ser sensibles ante sus sentimientos y de los demás.

Educación Física

Esta permite que los niños desarrollen su corporeidad, motricidad y creatividad, aquí se les presentan actividades donde reconozcan sus capacidades, habilidades y destrezas motrices. En educación física se les proponen actividades mediante el juego motor, el deporte, resolución de problemas en individual o colectivo (PPE 2017, p. 277).

Educación Socioemocional

Los niños desarrollan habilidades, comportamientos, actitudes y rasgos de la personalidad que les permiten aprender a conocerse y comprenderse a sí mismos, cultivar la atención, tener sentido de autoeficacia y confianza en sus capacidades, entender y regular sus emociones, establecer y alcanzar metas positivas, tomar decisiones responsables, mostrar empatía hacia los demás, establecer y mantener relaciones interpersonales armónicas y desarrollar sentido de comunidad (PPE 2017, p. 277).

Aunque ya se han mencionado tres herramientas fundamentales, existe una amplia diversidad de instrumentos que como docentes nos permitirán ayudar a que los niños aprendan a conocer sus emociones y regularlas, entre ellas destacan las siguientes:

Lectura

“La literatura es probablemente el primer hogar de la inteligencia emocional”.

Mayer y Salovey

Cuando se comienza a leer a los niños desde edades tempranas, ellos van aprendiendo acerca de las emociones y sentimientos de los personajes e inician a reflexionar sobre los propios. “La lectura es uno de los medios más importantes para adquirir nuevos aprendizajes, pues posibilita la construcción y el fortalecimiento de ideas y acciones” (Souza 2007) citado en (Santos, 2014).

La lectura es una experiencia que permite a los niños apropiarse de distintos puntos de vista, tomar consciencia y comprender el mundo; a través de la lectura son capaces de analizar sus propias emociones e identificar formas adecuadas de expresarlas.

El Juego

El juego es una estrategia útil para aprender, en especial en el área socioemocional, ya que propicia el desarrollo de habilidades sociales y reguladoras por las múltiples situaciones de interacción con otros niños y con los adultos de la escuela (PPE 2017, p. 71).

El juego en la infancia es la base para promover cualquier tipo de aprendizaje, mediante los juegos van construyendo su identidad personal, aprenden a actuar con mayor autonomía, aprenden a escuchar, comprender y comunicarse, a trabajar de forma colaborativa para conseguir lo que se proponen y a regular sus emociones (PPE 2017).

El juego tiene distintas modalidades; tenemos los juegos organizados, juegos de construcción, simbólico, de reglas; cada uno tiene características específicas que nos permiten observar y favorecer distintos aspectos. Siendo el juego simbólico el que nos brinda mayores herramientas para que los niños expresen sus emociones.

“Mediante el juego simbólico el niño simula situaciones y representa personajes de la vida cotidiana y de su entorno, por ejemplo, recurren a expresiones, posturas corporales y gestos que han identificado: utilizan un tono severo en el habla y en sus gestos cuando representan a alguien dominante, mientras que lo suavizan cuando se trata de representar a un bebé” (PPE 2017, p. 163). A través de este juego el niño comprende y asimila lo que observa, escucha y siente, desarrolla su creatividad, la concentración, la imaginación, la fantasía, el control de impulsos, la solución de conflictos y la convivencia con sus pares.

El Lenguaje

El lenguaje desempeña una función esencial en el proceso del desarrollo socioemocional, la progresión en su dominio por parte de los niños les permite relacionarse y construir

representaciones mentales, expresar y dar nombre a lo que perciben, sienten y captan de los demás, así como a lo que los otros esperan de ellos (PPE 2017, pp. 307-308).

El lenguaje permite al niño adquirir mayor confianza y seguridad en sí mismo, lo que le ayudará a relacionarse con otros, además le permitirá construir significados y conocimientos. De ahí surge la importancia de propiciar en el aula situaciones donde el niño exprese sus opiniones, hable de sus preferencias, de lo que no le gusta, donde defienda sus ideas y resuelva problemas a través del dialogo.

También resulta importante mostrarle al niño que cuando se habla de lenguaje como forma de expresión, no solo es el aspecto oral, también está el lenguaje no verbal, que comunica más que las propias palabras, así que debemos ayudar a los niños a entender los mensajes que emiten los demás con sus posturas, gestos o movimientos ya que estos son indicadores de la emoción que está presente en la persona en ese momento. “Ayudar a los niños a interpretar este tipo de señales aumentará su visión de la mente y los equipará para interpretar a los demás y empatizar con sus emociones durante el resto de su vida” (Piñeiro, 2015).

Convivencia

La convivencia de acuerdo con Puglisi (s/f) es “La potencialidad que tienen las personas para vivir con otras en un marco de respeto mutuo y de solidaridad recíproca”. Por ello es un elemento muy importante ya que mediante esta los niños aprenden a compartir ideas, intercambiar opiniones y crear experiencias de aprendizaje que serán clave para su futuro desarrollo; además de que se favorecen las relaciones interpersonales, las formas de socializar entre iguales y con los adultos.

La convivencia con otras personas permite adquirir conocimientos, especialmente en la parte socioemocional. Cuando los niños asisten a la escuela conocen otras formas de pensar, observan el comportamiento de su maestra, de sus compañeros, se van llenando de nuevas experiencias que en casa no tendrían.

La convivencia con otros niños dentro y fuera de la escuela es la mejor forma de aprender a autorregular sus emociones; para poder establecer relaciones afectivas debe aprender a expresar lo que siente, debe establecer acuerdos con sus pares, escuchar y a respetar las ideas de los otros.

Conclusiones

Las emociones son innatas propias del ser humano, pero las conductas y forma de expresarlas o regularlas, se aprende mediante la observación e interacción con las personas que nos rodean.

En las escuelas es importante brindar una educación integral, donde se atiendan todas las dimensiones que conforman al ser humano; sus capacidades físicas, cognitivas, emocionales y sociales.

Las emociones influyen de manera directa en la forma que los niños aprenden y como aprenden. Por ello es indispensable enseñarles desde edades tempranas a regular las emociones negativas y a encausar a una meta o propósito las emociones positivas.

Todas las emociones son necesarias ya que cada una tiene una función que nos permite reaccionar ante las situaciones que se nos presentan, actuando de forma más adecuada según sea el caso.

Las emociones no pueden reprimirse; jamás podremos dejar de sentir lo que sentimos, solo debemos aprender a regular los impulsos de reaccionar de forma instintiva, y esto se va aprendiendo desde edades tempranas mediante el ejemplo que les damos a los niños.

Como humanos tenemos la posibilidad de elegir; elegimos qué hacer con la ira o con la tristeza, podemos gritar y golpear cosas o buscar otras formas de descargar el enfado que no nos dañen a nosotros ni a los demás.

Las habilidades socioemocionales se van desarrollando a lo largo de la vida, iniciando en la niñez, estas habilidades conllevan a la inteligencia emocional misma que se ve reflejada en las relaciones interpersonales que los niños van estableciendo con sus pares y adultos.

Como docentes debemos hacer uso de todas las herramientas a nuestro alcance, partir de lo que han aprendido en casa y dar continuidad en la escuela para apoyar el desarrollo socioemocional de los niños.

Referencias

Asociación Española Contra el Cáncer. (2018). *Las emociones. Comprenderlas para vivir mejor*. Madrid: aecc.

García, J. M. (2002). *La Web para ser mejores padres*. Obtenido de La influencia del ambiente familiar: <http://www.solohijos.com/web/la-influencia-del-ambiente-familiar-2/>

López, I. B. (2018). *Club Inteligencia Emocional*. Dirección General de Educación Inicial y Preescolar.

Martha Hernández Zavala, Y. T. (2018). El desarrollo de habilidades socioemocionales de los jóvenes en el contexto educativo. *Red*, 110.

Montañés, M. C. (2005). *Psicología de la emoción: El proceso emocional*. Valencia: Dpto de Psicología Básica.

OCDE. (Marzo de 2016). *OECD iLibrary*. Obtenido de https://www.oecd-ilibrary.org/education/habilidades-para-el-progreso-social_9789264253292-es

Piñeiro, B. (2015). *Educación de las emociones en la primera infancia. Teoría y guía práctica para niños de 3 a 6 años*. Santiago Tuxtla: Rojo Amanecer.

Santos, N. d. (2014). Inteligencia emocional y actividad lectora en una escuela de 1.º Ciclo .

Redalyc, 8. SEP. (2011). *Programa de Estudio 2011 Guía para la educadora Educación Básica Preescolar*. México: SEP.

SEP. (2017). *Aprendizajes Clave para la educación integral. Educación preescolar*. Ciudad de

México: SEP. UNICEF. (2019). *Seamos amigos en la escuela. Una guía para promover la empatía y la inclusión*. Quito, Ecuador: Santillana.