

## **Las emociones en el aprendizaje.**

**Lic. Martha Anaya García**

El Programa de Educación Preescolar. Aprendizajes Clave para la educación Integral menciona en el apartado ¿Cómo y con quién se aprende? La pedagogía. Naturaleza de los aprendizajes “El currículo debe tener en cuenta cómo las emociones y la cognición se articulan para guiar el aprendizaje. Hay emociones que estimulan, por ejemplo, la memoria a largo plazo, mientras que otras pueden afectar negativamente el proceso de aprendizaje de tal manera que el estudiante recuerde poco o nada de lo que tendría que haber aprendido. Esas emociones varían de un individuo a otro. Mientras que una emoción puede tener un efecto positivo en el aprendizaje de una persona, esa misma emoción puede provocar reacciones adversas en otra. Sin embargo, se ha comprobado que, mediante el desarrollo y la puesta en práctica de habilidades para la identificación y regulación de las emociones, los estudiantes obtienen mejores resultados en los aprendizajes si sus relaciones se basan en el respeto y la colaboración”, Pág. 117.

De tal manera que el currículo contempla las áreas de desarrollo personal y social, en la que se manifiesta el área socioemocional en la que nos centraremos.

El programa de Educación Preescolar. Aprendizajes Clave para la educación Integral nos cita en el apartado La Educación Socioemocional en la educación básica. “La Educación Socioemocional es un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y los adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética. Tiene como propósito que los estudiantes desarrollen y pongan en práctica herramientas fundamentales para generar un sentido de bienestar consigo mismos y hacia los demás, mediante experiencias, prácticas y rutinas asociadas a las actividades escolares; que comprendan y aprendan a lidiar de forma satisfactoria con los estados emocionales impulsivos o aflictivos, y que logren que su vida emocional y sus relaciones interpersonales sean una fuente de motivación y aprendizaje para alcanzar metas sustantivas y constructivas en la vida”, Pág. 304

En este sentido es importante poner énfasis en las habilidades sociales que deben manejar los niños a esta edad en el nivel preescolar, las cuales hay que trabajar y

favorecer como el autoconocimiento porque si te conoces puedes identificar que sientes y poder expresar tus emociones, la autoestima, enseñarlos a quererse ; el autocontrol para tener una reacción más adecuada, equilibrada, esto no quiere decir que tengamos que inhibir o dejar de sentir alguna emoción por considerarlas buenas o malas, dar una respuesta que no altere nuestro comportamiento, sobre todo en aquellas emociones como el enojo, la rabia, ya que los niños en esta edad tienden a pelear ,empujar, pellizcar, morder , a reaccionar de manera agresiva por lo que es vital que aprendan otras formas para relacionarse con sus pares de manera pacífica, a buscar otras alternativas que le ayuden a darse cuenta que le hizo enojarse y animarlo a canalizarlo al realizar otras actividades que lo calmen y donde aprenda a controlar sus impulsos. Y la empatía para poder ponernos en lugar del otro al reconocer sus emociones y poder comprenderlo. Como a poder tolerar la frustración, para que desde pequeños puedan afrontar los retos que la vida nos pone para relacionarse mejor.

Considerando también sus características e intereses, y partir del diagnóstico para poder guiar a los niños, sobre todo poner mayor atención en aquellos que requieren de mayor apoyo y poner en práctica estrategias o propuestas de intervención que estimulen estas habilidades en el aula con las cuales he obtenido mejores resultados son el manejo de cuentos, estos enseñan a los niños a identificar las emociones y a relacionar lo que les pasa con los personajes y a sentirse identificados con ellos y a aprender cómo controlar estas emociones, se abordan a través de cuestionamientos que conduzcan al dialogo y a la reflexión de sus actos, al percatarse de sus causas y efectos y de sus consecuencias.

Hoy en día se cuenta con un sin fin de materiales bibliográficos de la biblioteca escolar y de aula de la que podemos echar mano, muy acordes porque además son vistosos, de colores y personajes muy atractivos, sin embargo, hay que realizar una lectura con modulación de voz, que centre su atención y su escucha; así como de audio cuentos y videos.

Por ello los docentes tenemos que estar actualizados en el manejo de las tics que estén a la par con las exigencias del mundo en que vivimos, que nos den los elementos que se vean reflejados en nuestra práctica docente.

Otro aspecto para trabajar las emociones es a través de actividades y juegos musicales ya que esta influye, los tranquiliza, los ayuda a decir lo que sienten, canaliza sus emociones, disfrutan y aprenden a socializar al cantan, bailan y seguir el ritmo, que a través del cuerpo transmite y comunica emociones.

Y a través del arte también tienen la posibilidad de poder transmitir lo que sienten. También es de mucha ayuda mostrarles estrategias para respirar y mantener la calma por medio de juegos o yoga para niños, sin olvidar lo determinante de la relación afectiva entre padres e hijos, y cómo contribuyen en gran medida a que los niños aprendan a regular sus emociones. Los niños aprenden con el ejemplo.

Actualmente vivimos en tiempos difíciles en donde es importante formar alumnos que con salud mental sana.