



Intensamente, una película para regular las emociones en preescolar

Autor(a): Edna Díaz Barrera
Jardín de Niños: “Gral. Lázaro Cárdenas”
CCT. 15EJN1214P
Villa Victoria, México
17 de febrero del 2023



Reseña

La presente reseña pretende dar a conocer la factibilidad de la utilización de una obra cinematográfica animada como herramienta y ejemplificación (simple de entender para los alumnos en edad preescolar) de la regulación de las emociones y la importancia de la identificación de las mismas de un modo lúdico y significativo. Esto debido a que en preescolar es muy importante comenzar con la educación socioemocional que les permitirá a los estudiantes establecer relaciones sanas con su ambiente social y mejorar su rendimiento académico (SEP, 2017).

Intensamente, una película para regular las emociones en preescolar. Esta película dirigida por Peter Docter fue estrenada el 19 de junio del 2015 por Pixar, que “es una compañía de animación por ordenador especializada en 3D, ubicada en Emeryville, California (Estados Unidos), ganadora de 7 premios Oscar de la Academia de las Artes y las Ciencias Cinematográficas de Hollywood por sus cortometrajes, largometrajes y logros técnicos” (Disney Wiki, 2023). Cuenta la historia de las cinco emociones (alegría, desagrado, ira, miedo y tristeza) que conviven dentro del cuerpo de Riley, una niña de once años que se enfrenta a una vida nueva, en una ciudad desconocida, con personas desconocidas, aunado a ello, los cambios sobre sus emociones y lo que implica regularlas. Esta cinta se puede ver a través de la plataforma de streaming Disney+, en blue ray y dvd.

Durante el transcurso de la película Riley pasa por eventos que marcan su vida, por situaciones nuevas que rompen muchos paradigmas, cánones y cosas que daba por sentadas, para esto, dentro de su cabeza, las emociones se ven envueltas en una serie de problemas, principalmente por la necesidad de alegría de mantener el control bajo toda situación sin darse cuenta de que todas las emociones, incluso la tristeza, son parte esencial del desarrollo de la personalidad de Riley, siendo necesario pasar por episodios de ira, desagrado, miedo y sobre todo tristeza para crecer.

Los episodios que las emociones lograban superar generaban nuevas islas de pensamiento y derrumbaban antiguas. Esto presenta un problema para alegría que pretendía mantener todo igual, dado que se sentía cómoda, con un mundo que ya conocía, con un mundo sin alteraciones ni sobresaltos, sin embargo, debe darse cuenta que el cambio es algo inherente

al crecimiento y que, al crecer, no solo las partes del cuerpo se alargan y robustecen, si no, el pensamiento, la forma de ver las cosas, las emociones también se modifican con ello.

Pero ¿Cómo puede apoyar a la docencia de educación preescolar esta película? Los episodios que las emociones lograban superar, generaban nuevas islas de pensamiento y derrumbaban antiguas justo como decía Vygotsky (1934), “El desarrollo histórico de los afectos o las emociones consiste fundamentalmente en que se alteran las conexiones iniciales en que se han producido y surgen un nuevo orden y nuevas conexiones” (pág. 87).

De cierta manera la creación y destrucción de esas nuevas islas (conexiones) son formadas por las interacciones generadas con otras personas. De una forma parecida, los educandos van transformando, generando y aumentando las emociones y sus conexiones debido a las experiencias y relaciones tanto con el entorno físico, como con la sociedad que le acoge.

De esas interacciones se obtiene también lo que Goleman llamó inteligencia emocional a la capacidad de poder reconocer sus emociones y las de los demás, sobre todo poder responder a ellas. El las define como habilidades que permiten que las personas se adapten a los cambios de una mejor manera (2001).

Esta situación podemos verla plasmada en la película cuando Riley no entiende qué es lo que sucede ante la avalancha de emociones que se le presentan provocadas por eventos cambiantes, de esta forma alegría pretende mantener todo en control, sin adaptarse ni gestionar las emociones. En el momento en que se da cuenta de la importancia del cambio emocional y de entender qué emoción está prevaleciendo y, sobre todo, al entender que está bien sentir muchas emociones, puede por fin estabilizar las emociones de Riley y lograr un avance.

Por otro lado, haciendo caso de la vorágine consumista y el pensamiento altamente economizado y centrado en lo material, nos hemos enfocado en los aprendizajes académicos, en leer y escribir, en hacer cuentas aritméticas, incluso en aumentar habilidades físicas para lograr tener éxito en la vida, para ser alguien en la vida, para superarnos. Pero curiosamente, descuidamos la identificación, el manejo y la gestión de las emociones que en realidad son parte fundamental en el desarrollo de la personalidad del individuo, máxime en el desarrollo en etapas tempranas donde existen múltiples cambios. Por lo que en los albores de la adultez

encontramos personas incapaces de coexistir con sus emociones, personas conflictuadas con sus emociones e incluso personas con dificultad para demostrarlas o sentirlas.

Precisamente para concebir a una persona íntegra en todo sentido es menester educar emocionalmente a los menores, enseñarles cómo aprovechar sus emociones y sobre todo no permitir que ellas mismas terminen por dominarles.

Esto definitivamente no es cosa fácil, tan no es así, que existen múltiples teorías acerca de la inteligencia emocional y del cómo se aprende a controlarla, una de ellas es la de Salovey y Mayer (1997), quienes dan un paso más adelante que la teoría de Gardner, en ella postulan que existen cuatro ramas de estructura en la inteligencia emocional:

Percepción emocional: Las emociones son percibidas, identificadas, valoradas y expresadas. Incluye la capacidad para expresar las emociones adecuadamente. esto lo podemos observar en la película cuando una de las emociones toma el control del tablero, dominan el comportamiento, aquí podemos dar a notar con los educandos que las emociones están siempre presentes y unas son dominantes en ciertos momentos.

Facilitación emocional del pensamiento: Las emociones sentidas entran en el sistema cognitivo como señales que influyen la cognición (integración emoción y cognición). Las emociones priorizan el pensamiento y dirigen la atención a la información importante. Esto sucede en la película cuando los nuevos recuerdos son asociados a una emoción mediante un color, nos permite dar a notar a los alumnos que cada recuerdo tiene emociones asociadas de una forma muy visual.

Comprensión emocional: Las señales emocionales en las relaciones interpersonales son comprendidas, lo cual tiene implicaciones para la misma relación. Básicamente sucede en el clímax de la historia donde alegría por fin comprende que todas las emociones son importantes en el desarrollo. Viene a bien pues nos apoya a demostrarle a los alumnos que, a pesar de ser emociones no gratas, pueden dejarte un gran aprendizaje.

Regulación emocional: Los pensamientos promueven el crecimiento emocional, intelectual y personal para hacer posible la gestión de las emociones en las situaciones de la vida. Justamente es la conclusión de la película en donde por fin tienen un tablero y espacio compartido entre todas las emociones, es con esto que podemos mostrar a los niños que

pueden coexistir en equilibrio todas nuestras emociones siempre y cuando tengamos el control.

Por fortuna y derivado de la evolución en nuestro entendimiento docente, ahora existen en nuestro Plan de Estudios 2017, un área de desarrollo personal y social llamada *Educación Socioemocional* con el propósito de “Desarrollar un sentido positivo de sí mismos y aprender a regular sus emociones” (SEP, 2017). Esto con el fin de autorregularse y adaptarse a la vida cotidiana, pero aquí es en donde entra la pregunta importante, ¿es suficiente?

Si bien, gran parte de la educación emocional se manifiesta de manera informal por medio de las interacciones familiares, el simple hecho de asistir a la escuela por más de cuatro horas por cinco días a la semana, conviviendo con compañeros de la misma edad y del mismo entorno, conllevan a la necesidad de crear un espacio adecuado y propositivo para que los alumnos puedan aprender a manejar sus emociones, que puedan detectarlas y saber de qué formas pueden aprovecharlas y sobre todo, de no sucumbir ante sus poderosos efectos.

Así que contestando a la pregunta, no, aún nos falta mucho camino por recorrer y debemos estar dispuestos a ofrecer más herramientas para el manejo de emociones en los niños tanto en aprendizajes esperados como en transversales, es indispensable que, como docentes, pongamos más atención en diseñar actividades que potencien el desarrollo de habilidades emocionales en nuestros educandos, existe una enorme variedad de opciones y dependerá de la creatividad de cada persona frente al aula para llamar la atención del alumnado y más aún, generar aprendizajes significativos que logren permear en la vida del menor.

Mencionado lo anterior, nos encontramos en una situación propuesta por Clara Aladren Bueno (2012) en donde nos da consejos de cómo apoyar al desarrollo de la educación emocional:

- A. Conoce y gestiona tus propias emociones. Esto lo logramos con ejemplos vivenciales y con el apoyo de la película pues precisamente algunas rabietas de Riley provocan una serie de eventos desafortunados.
- B. Escucha activamente al menor. Esto se puede lograr a través de la película pues generará comunicación maestra/alumno.

- C. Ser empático. Una posible herramienta es el uso de la película pues fácilmente pueden sentirse identificados con los personajes.
- D. Anima a que expresen sus emociones con palabras. Si se logra, podrán compartir lo que sienten y así saber mejor cómo comportarse, esto puede ser trabajado con la película pues presenta una oportunidad de hacer que los alumnos hablen sobre lo que sienten.
- E. Sírrete de juegos, claramente la película presenta posibilidades de planear actividades recreativas bajo el tema que aborda, con los personajes y situaciones.

La película puede ser usada en varios niveles:

Cómo primer nivel para explicar a los alumnos las emociones, sus características, las causas y consecuencias, para que se familiaricen y hagan una comparación entre lo que ellos sienten, han sentido y pueden llegar a sentir en diferentes ocasiones. Básicamente como un acercamiento a las emociones existentes y coexistentes dentro de su ser. También puede ser útil para explorar sus gustos, sus aficiones, disgustos y miedos mientras los comparten con los compañeros y hacen una comparación entre ellos. En este nivel se pueden lograr los aprendizajes esperados: “reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente” (SEP, 2017), y “reconoce y expresa características emocionales: su nombre, cómo es físicamente, qué le gusta, qué no le gusta, qué se le facilita y qué se le dificulta” (SEP, 2017).

Cómo segundo nivel puede ser usada para explicar a los alumnos la forma en que las emociones viven e interactúan dentro de nosotros, que ninguna de ellas es mala y que es importante la coexistencia de todas, que dependiendo de la forma en que las abordemos podemos controlarlas y no dejar que nos controlen a nosotros con lo que se favorece la autorregulación al identificar las emociones preponderantes en ellos en ciertos momentos como lo indica el Plan de Estudios 2017.

Dentro de un nivel más alto, podemos lograr que los alumnos entiendan y comprendan que todos podemos sentir diferentes cosas con el mismo estímulo, por lo que debemos ser emotivos y sobre todo comunicar nuestras emociones de manera que no tengamos malos entendidos siempre respetando lo que las otras personas puedan sentir, en otras palabras, se logra favorecer la empatía que es un tipo de experiencia que debe ser generada en los alumnos según el Plan de Estudios 2017.

Pero eso no es todo, también en la película los recuerdos se asocian a una emoción en particular a un inicio y se priorizan las alegres haciendo a un lado a los otros recuerdos con cierto menosprecio sin percatarse que los episodios difíciles, tristes y de ira, también producen un aprendizaje importante y, sobre todo, son precursores de eventos sumamente felices. Por lo tanto, en otro momento podemos demostrar que todas las emociones son importantes y que podemos sacarles el mayor provecho si sabemos cómo adaptarnos.

En conclusión, la película nos puede proveer de herramientas, comparativos, ejemplos y sobre todo una visualización de las emociones de una forma entretenida, llena de emocionantes aventuras mientras alegría intenta mantener el control de un mundo que se le desmorona bajo sus narices. Todo para hacer ver a los alumnos la importancia de las emociones y cómo manejarlas y sobre todo la adaptación y empatía.

El Plan de Estudios 2017 dice que “libros, películas, historias, anécdotas y situaciones reales, ayudan a los niños a identificar sentimientos, a darles nombre, a conocerse e identificarse con otros, a ampliar su visión de sí mismo y de su mundo” (pág. 327) por lo que podemos concluir que esta obra cinematográfica puede ser usada como herramienta de apoyo didáctico dadas sus características y sobre todo por la importancia y sencillez del tema abordado.

Como resultado de la regulación de emociones apoyada por la obra vamos a lograr en los alumnos un mayor autoconocimiento, una autorregulación para resolver conflictos, autonomía, empatía y lograr colaboración con sus semejantes.

Referencias

Aladrén, B. C. (2012). *Cómo educar emocionalmente a nuestros hijos*. Heraldo de Aragón, 8.

Disney Wiki (14 de febrero de 2023). Pixar. <https://n9.cl/rdb92>.

Docter, P. (Dirección). (2015). *Inside Out* [Película].

Goleman, D. (2001). *Inteligencia Emocional*. Kairos.

Mayer, J. D. (s.f.). *La inteligencia emocional. Una breve sinopsis*. Revista de Psicología y Educación.

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*. New York: Basic Books.

SEP. (2017). *Aprendizajes Clave Para la Educación Integral. Educación Preescolar*. Ciudad de México: SEP.

Vygotsky, L. S. (1934). *Las emociones y su desarrollo en la edad infantil. Las emociones y su desarrollo en la edad infantil*. En L. S. Vygotsky, *Obras Escogidas. Tomo II*. Madrid, España: Antonio Machado.