

Jornadas de Capacitación Docente 2017

“Sintonizando las emociones”

Claves y estrategias para la educación emocional en el Nivel Inicial.

Lic. María Silvina Demagistri

La literatura psicológica se ocupó en numerosas ocasiones de estudiar y explorar las emociones. Hoy, en este espacio de taller nos toca explorar las emociones en el contexto escolar y, específicamente, cómo desde nuestra tarea docente podemos educar las emociones.

En principio comenzaremos rescatando algunos conceptos centrales que se plantean en el campo de estudio sobre la emoción.

La palabra emoción proviene del latín “*emovere*” que significa remover, agitar o excitar. El origen etimológico de la palabra se asocia a un movimiento o impulso, aquello que te mueve hacia. Por ello, en principio diremos que la emoción es un impulso que nos moviliza.

Desde el siglo pasado se planteó que este impulso involucra el cuerpo. Williams James señaló “*si sentimos una fuerte emoción, e intentamos abstraer de nuestra conciencia de ella todos los sentimientos de sus síntomas corporales, nos damos cuenta que no queda nada*”. Es decir, James identificó claramente que la emoción es un proceso que involucra al cuerpo. Y la postuló como un mecanismo básico, un conjunto innato fijo e inmutable, que determina implacablemente un patrón específico de reacciones corporales ante determinados estímulos ambientales.

Sin embargo, en la actualidad los investigadores postulan que la emoción no sólo es un mecanismo innato. Frecuentemente advertimos que como seres sociales se disparan emociones después de un proceso mental evaluativo, voluntario y no automático. Debido a nuestras variadas experiencias, un amplio rango de situaciones y estímulos se asocian con los estímulos que de modo innato provocan emociones. A estos estímulos se les interpone un proceso de filtraje reflexivo, de pensamiento y valoración. En este espacio pueden variar la amplitud e intensidad de los patrones emocionales preestablecidos (Damasio, 1997). Por lo tanto, la emoción es un mecanismo básico pero que a partir de las variadas experiencias vitales que atravesamos es,

también, el resultado de un proceso de evaluación voluntario que las personas hacemos de las situaciones.

En este punto podemos adoptar una definición de emoción como *episodios de cambios coordinados en varios sistemas de respuesta (incluyendo al menos la experiencia subjetiva en la forma de sentimiento, expresiones emocionales y una reacción neurofisiológica) ante un evento importante para el organismo* (Cacioppo & Gardner, 1999).

Las teorías contemporáneas de la emoción entienden que las emociones son un aspecto esencial del funcionamiento de los seres humanos, ya que constituyen una respuesta del organismo para adaptarse al ambiente (Tooby & Coosmides, 2008). Es decir, las emociones son herramientas biológicas con las que contamos para sobrevivir en nuestro ambiente.

Retomando a Eric Kandel (1997), podemos señalar que las emociones son funciones biológicas del sistema nervioso central que han evolucionado como respuestas fisiológicas y conductuales especializadas para la supervivencia de la especie.

Por lo tanto, cuando pensamos en la emoción debemos remitirnos a sus mediadores neuroanatómicos. Existen un grupo de estructuras anatómicas interconectadas en redes neurales que sostienen nuestro comportamiento emocional. Las estructuras más importantes son:

- Amígdala;
- Corteza paracingulada anterior;
- Algunas regiones de los lóbulos temporales;
- El córtex pre-frontal.

Estas estructuras permiten procesar el miedo, representar cognitivamente las situaciones del entorno y responder a ellas, captar señales sociales, evaluar las situaciones según sean placenteras o displacenteras, entre otras funciones.

Es posible distinguir entre emociones básicas o primarias y emociones secundarias. Siguiendo a Damasio podemos decir que las emociones primarias son aquellas que se experimentan al inicio de la vida y constituyen representaciones disposicionales innatas. Serían respuestas pre-organizadas que nos permiten responder emocionalmente ante ciertos estímulos. Entonces ciertas áreas anatómicas (p.e. la amígdala) gatillan la acción de un estado corporal característico de una emoción (p.e. el miedo). Las emociones primarias (innatas, pre-organizadas) dependen de los circuitos del sistema límbico siendo sus principales actores la amígdala y la corteza cingulada anterior.

Las emociones secundarias ocurren cuando empezamos a experimentar sentimientos y a conectar sistemáticamente categorías de objetos y situaciones por una parte, y emociones primarias, por otra. Por ello, las emociones secundarias aparecen a lo largo de la vida, son construidas y se despliegan sobre las emociones primarias. Son representaciones disposicionales adquiridas que se basan en las interacciones con los otros y con el medio. Las estructuras neuroanatómicas que sostienen estas emociones también se amplía ya que suponen la intervención de capas corticales pre-frontales y somatosensoriales.

Damasio, explica que la experiencia emocional se daría del siguiente modo: primero, se produce una evaluación consciente de la situación desde las representaciones disposicionales innatas (emociones primarias) y las representaciones disposicionales adquiridas (emociones secundarias). Luego, la respuesta involuntaria, automática y no consciente envía señales a la amígdala y la corteza cingular anterior. Estas regiones activan: *a*- el sistema nervioso autónomo, que envía señales a los nervios periféricos; *b*- al sistema motor, preparando los músculos esqueléticos para la expresión facial y corporal de la emoción; *c*- el sistema endócrino, que activa químicamente el cuerpo y el cerebro según el estado emocional; *d*- los núcleos de neurotransmisores ubicados en el tallo cerebral y la base del cerebro. Los cambios en *a*, *b* y *c* afectan el cuerpo determinando el estado emocional. Los cambios en *d* acentúan el impacto en el estilo y eficiencia de los procesos cognitivos.

Existe cierto acuerdo en la literatura científica en torno a cuáles son las emociones básicas o primarias. En este punto seguiremos a Paul Ekman quién se dedicó al estudio de las emociones durante más de cincuenta años. Ekman (2003) considera que las emociones básicas son: alegría, miedo, ira/rabia, disgusto, sorpresa, tristeza. Este psicólogo, estudió que el cuerpo manifiesta de manera diferente cada una de las emociones por medio de indicadores musculares específicos y distintos para cada tipo de emoción básica. De hecho desarrolló un sistema de observación e identificación de las emociones, basado en los músculos que movemos cuando se expresan emociones. Según Ekman, la expresión facial y la voz son los componentes somáticos que identifican las emociones con mayor exactitud.

Si bien todas las emociones son positivas por su función adaptativa, cada una de ellas puede clasificarse según su valencia emocional, es decir, según su cualidad para generar bienestar o malestar. Las emociones de valencia positiva generan bienestar o placer, en cambio, las de valencia negativa generan malestar o displacer. Las emociones positivas permiten un mejor

funcionamiento cognitivo al aumentar la atención selectiva y sostenida, facilitar la memorización y ser motivadoras del aprendizaje. Las emociones negativas, en cambio, son más variadas, tienen una mayor frecuencia de expresión y duración y pueden bloquear el aprendizaje. Estas consecuencias de los estados emocionales se explican si consideramos los distintos sistemas que se activan en la experiencia emocional descrita anteriormente. A pesar de lo anterior, cabe insistir en que las emociones de valencia negativa no son “malas”. Todas las emociones cumplen una función adaptativa, nos preparan y motivan para la acción, nos proveen información y guían los procesos de toma de decisiones.

Algunos investigadores proponen un modelo en donde se presenten los componentes del proceso emocional de modo integrado. Aquí consideraremos la adaptación que realizan Gross y Thompson (2007), quienes sostienen que los componentes del proceso emocional son: a) Situación; b) Despliegue atencional; c) Evaluación cognitiva; d) Respuesta, incluyendo aquí una respuesta fisiológica, una subjetiva y una comportamental. Este modelo modal propone, además, la interacción entre los componentes de un modo secuencial. En principio se daría una situación psicológicamente importante para la persona a la cual se le “presta atención”. La atención es la puerta de entrada de la experiencia de una emoción. Luego, la persona elabora una evaluación cognitiva sobre la familiaridad, el valor y la relevancia de la situación. En la teoría sobre la emoción se acepta que es la evaluación la que da lugar a las respuestas en los dominios experienciales, fisiológicos y comportamentales. Esta evaluación cognitiva no siempre es consciente y se moldean según las diferencias individuales. El componente cognitivo es el que determina que estímulos dan lugar a una emoción, que emoción puede producirse y con cuánta intensidad lo hará. El despliegue de la secuencia situación, atención y emoción provocará cambios específicos en los sistemas de respuesta: experiencia subjetiva, comportamiento y fisiología (Andrés, 2014).

En ocasiones las emociones se desregulan, es decir, el comportamiento emocional comienza a ser desadaptativo. Esta desregulación puede ocasionarse, por ejemplo, si el despliegue emocional se produce en una intensidad desmesurada para la situación o si la emoción genera consecuencias negativas para la persona y su entorno. En esas ocasiones las emociones ya no colaboran con la supervivencia y adaptación de la persona sino que se tornan conflictivas ya que pueden impedir que logre sus objetivos vitales. Pensemos, por ejemplo, en un niño de edad escolar cuya ansiedad es tan intensa que le impide entrar a la escuela y permanecer allí durante la

jornada escolar. O un niño que no pueda controlar su ira al ver que sus compañeros juegan con sus juguetes preferidos de la sala. U otro que se pone tan nervioso ante los exámenes que se bloquea y no logra realizarlos.

La literatura científica ha comenzado a hablar de regulación emocional, inteligencia emocional o gestión de las emociones. Siguiendo los fundamentos de Thompson (1994), se denomina regulación emocional al conjunto de procesos de monitoreo, evaluación y modificación de las reacciones emocionales, especialmente, en cuanto a sus características de intensidad y duración, en orden a cumplimentar con los objetivos individuales.

Pero ¿Por qué es importante conocer sobre las emociones y su regulación? ¿Qué importancia tienen en la escuela?

En función de lo que se viene señalando es posible señalar que lograr gestionar nuestras emociones nos permitirá un funcionamiento cognitivo apropiado en pos de un aprendizaje exitoso. Colaborará con la atención, la memoria, la motivación. A su vez, permitirá un buen comportamiento dentro del aula ya que seremos capaces de controlar nuestro comportamiento y permitirá una buena relación con docentes y pares.

Pero ¿Es posible regular nuestra emoción? ¿No será contraproducente?

Sí, es posible regular o gestionar nuestras emociones. Cuando se habla de inteligencia emocional o de gestión de nuestras emociones no se hace referencia a negar, anular o reprimir una emoción. Sino a ser capaces de darse cuenta o percibir la emoción, apropiarse de ella y expresarla de un modo equilibrado teniendo en cuenta las consecuencias de la expresión para el actor y para quienes están a su alrededor.

Neuroanatómicamente esto es posible ya que una de las regiones implicadas en el despliegue emocional es el córtex pre-frontal. Este córtex se encarga entre otras funciones de la capacidad de auto-observación, la habilidad para detener comportamientos inadecuados según el contexto social, iniciar comportamientos, alternar o cambiar nuestro comportamiento, ser empáticos... Suficiente para contar con el sustrato biológico necesario para ser capaces de regular conscientemente nuestras emociones.

Es importante destacar que esta región cortical madura lentamente, llegando a su momento de máximo desarrollo en la adolescencia tardía. Por este motivo, es importante que asumamos que debemos colaborar con nuestros alumnos en el aprendizaje de la gestión de las

emociones ya que se encuentran en pleno desarrollo y necesitan de nuestros aportes para lograr una adecuada educación emocional.

Por eso como docentes podemos implementar algunas intervenciones concretas que colaboren con la educación emocional. El trabajo con las emociones en el aula puede reunirse sobre tres ejes principales, que son:

- A - Actividades para enseñar a conocer las emociones y su intensidad;
- B - Actividades para favorecer las emociones de valencia positiva;
- C - Actividades para disminuir la intensidad de las emociones de valencia negativa.

A) Actividades para enseñar a conocer las emociones y su intensidad

Este grupo de actividades se dirige a promover el conocimiento de las emociones, qué son, cuándo aparecen, para qué sirven, como se sienten y se expresan en nuestro cuerpo y en nuestro rostro así como en el cuerpo y rostro de los demás. También a presentar que las emociones pueden variar en cuanto a su intensidad según las situaciones. Estas actividades abordan el primer paso de la educación emocional que supone ser consciente de las emociones, darse cuenta y apropiarse de ellas. Permite reconocer nuestras necesidades, pedir ayuda si fuera necesario y genera una mejor adaptación.

Ejemplo de estas actividades serían:

El dado de los sentimientos. En esta actividad se arma un “dado” de cartulina u otro material quee contiene en cada lado una emoción, preferentemente, rostros con expresiones y con los más grandes pueden ser palabras. Al principio pueden ser emociones básicas y luego pueden ser emociones o estados emocionales más complejos como, por ejemplo, orgullo, vergüenza, etc. Se pueden organizar diferentes juegos con el dado. Uno de ellos consiste en sentarse en sillas en ronda y uno de los miembros que no tiene silla arroja el dado en el centro. Dependiendo del lado que salga hacia arriba, ese miembro tiene que contar o representar una escena, recuerdo o situación en la cual él experimente esa emoción. Por ejemplo, si sale “alegría” el niño podría decir “yo siento alegría cuando me dan un regalo lindo por mi cumpleaños” y luego grita “¡cambio de sentimientos!”. Todos los miembros del grupo que han experimentado alegría en una situación similar se paran y buscan intercambiar lugares entre sí, mientras que quien contó la situación tratará de aprovechar la ocasión para encontrar un lugar. Quien se queda sin silla en el intercambio pasa al centro a arrojar el dado. El docente puede guiar una reflexión posterior en torno a diferentes ejes, por ejemplo: ¿qué situaciones fueron las que más se dijeron cuando tocó alegría/ tristeza/ enojo...?; en general, ¿cuándo podemos decir que alguien va a sentirse triste?; etc.

El termómetro del enojo. Esta actividad consiste en utilizar un termómetro realizado en cartulina, dibujado o “imaginario” entre los niños más grandes para representar, identificar y poder expresar niveles de enojo. Se puede tratar de identificar situaciones que nos hacen enojar mucho, más o menos y poco o casi nada. Se pueden armar pequeños grupos y ponerse de acuerdo para dibujar o escribir las situaciones en cada nivel del termómetro. Después cada grupo comenta lo que realizó al resto de la clase. El docente guiará el encuentro planteando interrogantes y reflexiones del estilo: ¿a todos nos hace enojar lo mismo? ¿hay cosas por las que vale la pena enojarse mucho y otras menos? Si bien la técnica se conoce como el termómetro del enojo en analogía con la temperatura que sube o baja, admite variantes que pueden ser valiosas para comprender que las emociones varían en intensidad, por ejemplo, el termómetro de la alegría, de la tristeza, de la ansiedad o el miedo, etc.

B) Actividades para favorecer las emociones de valencia positiva

Es central en el trabajo con las emociones favorecer la aparición de las emociones de valencia positiva. Estas emociones permiten contrarrestar las negativas, favorecen la motivación, mejoran la atención selectiva y sostenida y facilitan la memorización. Nos colocan en un estado que algunos llaman 'creativo' en el que es posible contactarse mejor con el entorno, interactuar con otros, aprender, disfrutar. Por ejemplo:

El día de los logros. Se elige un día del mes como "el día de los logros". Ese día cada alumno trae un dibujo, foto, mensaje, de algún logro que haya obtenido, logros pequeños, medianos, grandes, todos los tamaños cuentan, porque lo importante es que "un logro es haberse atrevido", no sólo el resultado alcanzado. Puede ser, el día que se animó a dormir solo, el gol que metió, aprender a andar en bici, actuar en el acto del colegio, compartir juguetes, aprender a nadar abajo del agua, leer un libro entero, ver una película de terror, animarse a participar de un torneo, aprender artes marciales, saltar de un lugar muy alto, probar nuevos sabores y comidas, etc. Entre los más pequeños, una buena idea es pedirles a los padres que los ayuden a identificar sus logros. Ese día se arma un gran "mural de logros" en el aula donde quedan expuestos los dibujos, fotos, todo lo que los niños trajeron de sus casas. Visualizar nuestros logros nos conecta emocionalmente con nuestras fortalezas y mentalmente con el éxito. Saber que pudimos nos da la confianza suficiente para animarnos a ir por más. Se puede dejar el mural de los logros en el aula un largo tiempo para que los niños los tengan a mano cuando necesiten recuperar confianza y conectarse con sus victorias para sentirse más fuertes y capaces. Cuando el docente observe a un niño que está perdiendo su confianza o que comienza a sentirse menos capaz, puede invitarlo a mirar sus logros y conversar sobre ellos. Esta simple invitación lo ayudará a cambiar su foco atencional de lo que "no puedo" a lo que "puedo y soy capaz". Los logros tienen poder, conocerlos hace que nos sintamos mucho más fuertes y valientes.

C) Actividades para disminuir la intensidad de las emociones negativas

Estas actividades se dirigen al aprendizaje de cómo gestionar las emociones de valencia negativa, principalmente el enojo, la ansiedad o el nerviosismo. Apuntan a tener control de nuestras emociones, a reconocerlas, aceptarlas y aprender a modular su expresión. Comprendiendo, a su vez, las consecuencias que pueden presentarse si expresamos sin ninguna mediación lo que nos pasa.

No te portes como un "angry bird". En esta actividad se muestran los pasos que "angry birds" siguen cuando quieren calmar su enojo. Estos pasos consisten en "ir al nido", es decir, pensar en un lugar tranquilo. Luego, en "respirar como un globo", es decir, inhalar y exhalar el aire bien profundo y despacio dos o tres veces. Después, en "parar y pensar", es decir, tomar conciencia de cómo nuestras acciones nos afectan y finalmente, en "convertirse en un águila", es decir, pensar y buscar una solución y ejecutarla. Cada paso se puede acompañar de un dibujo. El docente puede presentar los pasos y los niños pueden adelantar situaciones en las cuales se necesita no portarse como un "angry bird", o colaborar en los dibujos, o contar situaciones en la que vieron a alguien realizar algunos de los pasos, etc.

Las actividades descriptas sólo son algunas de las posibles y, a su vez, pueden ser modificadas según la edad de los niños y las situaciones que se necesite trabajar. Se las consigna a modo ilustrativo del tipo de tareas que puede diseñarse para conocer, reconocer e identificar la

emoción, favorecer el surgimiento de emociones de valencia positiva y disminuir la intensidad de emociones negativas.

Para finalizar, el objetivo de este pequeño escrito fue presentar el concepto de emoción y de regulación emocional, valorar su importancia en el contexto escolar y en el marco de la educación de nuestros alumnos. Por último, motivarlos a seguir explorando el apasionante, variado e intenso mundo de las emociones y la educación emocional... que necesariamente siempre empieza en el auto-conocimiento y trabajo personal.

Referencias

Andrés, M. L. (2014). *Efecto mediador de las estrategias cognitivas de regulación emocional en la relación entre los rasgos de personalidad y la ansiedad, depresión y felicidad en niños de 9 a 12 años de edad* (Tesis Doctoral). Universidad Nacional de Mar del Plata, Facultad de Psicología, Mar del Plata.

Canet Juric, L. & Andrés, M.L. (Comp.) (2015). *Actas de las II Jornadas de Autorregulación. Parar, pensar, actuar. Herramientas para la escuela primaria*. Libro digital: ISBN 978-987-544-662-5.

Damasio, A. (1997). *El error de Descartes. La razón de las emociones*. Chile: Editorial Andrés Bello. 2da. Edición.

Grenberg, L.S. & Paivio, S.C. (2000). *Trabajar con las emociones en psicoterapia*. España: Paidós.

Levav, M. (2005). Neuropsicología de la emoción. Particularidades en la infancia. *Revista Argentina de Neuropsicología*, 5,15-24.

Silva, J. (2008). Neuroanatomía funcional de las emociones. En: E. Labos, A. Slachevsky, P. Fuentes, F. Manes. *Tratado de Neuropsicología Clínica*. Cap. 32, 365-373.

Podrán encontrar algunos recursos en las siguientes direcciones electrónicas:

<https://elplanetariodeladiversidad.wordpress.com/category/inteligencia-emocional/>

<https://www.youtube.com/watch?v=4wWTxVbn2Bs>

<http://blogdemanu.hol.es/juegos/juegos-propios/dados-de-las-emociones/>

<http://rejuega.com/blog/reflexiones-y-recursos/cine/25-cortometrajes-educativos-sobre-valores-y-emociones/>

<http://thehometeacher.org/>