



La Crianza Humanizada

Boletín del Grupo de Puericultura de la Universidad de Antioquia
Año XXII (2018) No. 175



Editorial

Las emociones y el control emocional

Entre los tres y cuatro años los niños son capaces de entender, expresar y empezar a gestionar las emociones. Empezar a gestionar estas últimas se ha llamado "regulación emocional" y es la competencia que adquieren de medir o moderar sus reacciones.

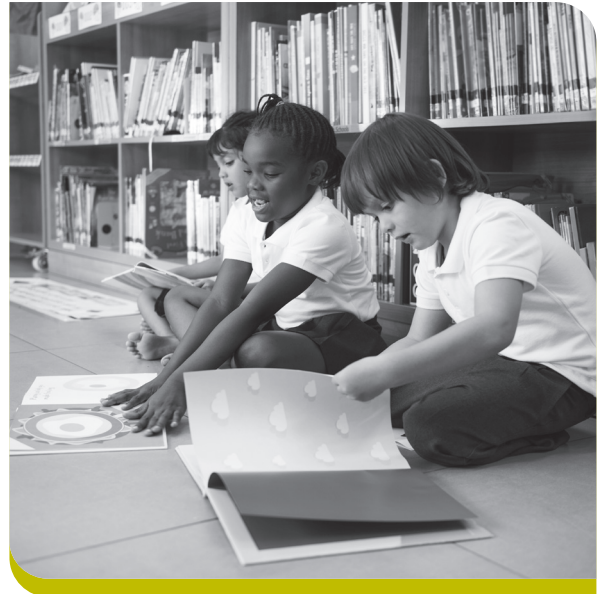
Igualmente, pueden anticipar la posición que toman y la evaluación que los otros hacen de sus sentimientos y comportamientos. En esa medida, la gestión de las emociones está relacionada con la manera como comprenden la perspectiva que los otros tienen sobre ellos. Aquel pequeño de cambios súbitos, de alegría a rabietas, va abriendo camino a un niño que tiene una comprensión emocional cada vez más compleja, que regula sus emociones pues diferencia sus matices y gradaciones.

Hacia los cinco años, los niños necesitan sentir que tienen algún grado de control sobre sus vidas y empiezan a comprender que son responsables por los efectos de sus comportamientos y que son sus elecciones y esfuerzos los que influyen el logro o no logro de las metas que se proponen.

En este mismo período los niños han desarrollado igualmente la capacidad de comprender las emociones de los otros en un contexto más amplio. Por esto empiezan a entender problemáticas como: los niños enfermos en los hospitales, la gente que muere o sufre hambre en las guerras, las dificultades de la vejez y la mendicidad, entre otras.

La capacidad para demostrar empatía ante las situaciones crónicas o agudas igualmente se desarrolla hacia esta edad, mostrando mayor colaboración con los adultos en situaciones de enfermedad o discapacidad.

En este período los niños y niñas intentan pulir sus emociones y comprender su papel y la manera cómo funcionan en el mundo real. En este proceso el apoyo de las interacciones y retroalimentaciones de los demás tiene una función crucial.



Adaptado de: República de Colombia. Ministerio de Educación Nacional. Desarrollo infantil y competencias en la primera infancia. Bogotá: Taller Creativo de Aleida Sánchez Ltda.; 2009.

Editores: Álvaro Posada Díaz • Juan Fernando Gómez Ramírez • Humberto Ramírez Gómez

Literatura y desarrollo emocional en la Primera Infancia

Paola Mahecha

Licenciada en Educación con énfasis en educación especial,
especialista en Pedagogía

Margarita María Echeverry Carmona

Psicóloga puericultora

*Todas las acciones humanas se fundan en lo emocional,
independientemente del espacio operacional en el que surjan, y no
hay ninguna acción humana sin una emoción que lo establezca como
tal y la torne como acto*

Humberto Maturana

La psicóloga y cuentista española Susanna Isern afirma Los niños son seres emocionalmente sensibles y sociables, con muy buenas capacidades para desarrollar al máximo su potencial social, emocional y de relación, para lo que es necesario, de parte de los cuidadores adultos, **acompañamiento, disponibilidad y conocimientos** adecuados para fortalecer estos aspectos.

La emocionalidad en la Primera Infancia se fortalece si los cuidadores adultos acompañantes y comprometidos están dispuestos y disponibles, de tal modo que se puedan crear vínculos seguros y afectuosos, con lo que se construye un clima de aceptación, de confianza y de lúdica.



El acompañamiento de los cuidadores adultos en la Primera Infancia debe tener como base el conocimiento de cómo es el proceso de las diferentes dimensiones del desarrollo, para lo cual hay gran cantidad de recomendaciones en lo cognitivo, lo corporal y lo motriz. Sin embargo, es habitual que la gran mayoría de cuidadores adultos le den mayor importancia a la educación del intelecto que a la educación de los sentimientos y emociones, aspecto este último que es fundamental para el desarrollo en general y la vida social y afectiva en particular.

Algunos expertos afirman que el primer recuerdo que tenemos de la niñez es el de una experiencia emocional intensa. Tristemente, muchas de estas experiencias

suelen ser negativas y en ocasiones traumáticas, con lo que se puede generar ciertas actitudes ante situaciones cotidianas que conducen a la incompreensión y, por lo tanto, a gestión inadecuada de las propias emociones.

Pero, si en la adultez se recuerda la niñez y la adolescencia, si se meten las manos en ese baúl de innumerables recuerdos, si se evocan los últimos años, se estará cerca de ese recuerdo... ¿Qué pasaría si ese primer recuerdo fuera de un momento realmente agradable, confortable y positivo?

Desarrollo emocional

Las emociones son un aspecto esencial en la existencia del ser humano, haciendo parte de la formación de la personalidad y de la interacción social. Son determinantes de la forma particular en que cada ser humano afronta las diferentes situaciones de la vida diaria.

Las emociones están presentes en el día a día y en cualquier espacio: se viven en la familia, en el colegio, en el trabajo, con los amigos y en el entorno. Por ejemplo, alegría, miedo, ira o tristeza son inherentes al ser humano y funcionan como un sistema de alarma que salta cuando algo cambia y provoca una reacción como la alegría, el miedo o la ira, entre muchas otras.

Es de aceptación universal en la crianza la necesidad de la educación emocional, así como su importancia en todas las etapas del desarrollo humano y, de manera especial, durante la Primera Infancia, etapa en la que se sientan las bases de los posteriores aprendizajes y experiencias: es donde se modela la esencia del ser humano.

Ya es muy frecuente oír a los expertos cuando dicen que no es más inteligente quien obtiene mejores calificaciones en sus estudios, sino quien pone en práctica habilidades que le ayudan a vivir en armonía consigo mismo y con su entorno.

Literatura infantil y desarrollo emocional

La educadora infantil española Guiomar de León Fernández plantea que es posible reconocer y trabajar las emociones usando como medio vehicular los cuentos, debido a la importancia pedagógica de los mismos. Por medio de ellos se obtiene mucha información relevante, como por ejemplo, cómo se siente un niño en un momento concreto, o lo que le ha podido transmitir la lectura de un cuento determinado. Además, fomentan la autonomía personal, por medio de la búsqueda de estrategias correctas, para abordar las diferentes emociones.

Los cuentos hacen parte de la literatura infantil, entendida esta con el pediatra y filósofo colombiano Francisco Javier Leal como *una literatura apta para ser leída por todos, incluidos niños, adolescentes y jóvenes.*



En este orden de ideas, no existe una línea divisoria neta entre la literatura infantil y juvenil y la literatura llamada de adultos.

Agrega que la gran diferencia consiste en que la literatura llega generalmente a los niños, adolescentes y jóvenes a través de un filtro: los padres, los maestros y los promotores de lectura suelen clasificar el material antes de que llegue al lector, lo cual implica ejercer una responsabilidad sobre seres en formación, pero también abre la puerta a ejercer adultocentrismo sobre las nuevas mentes lectoras. Este filtro puede traducirse en juicios y prejuicios en la escogencia de ciertos temas o en hacer énfasis en ciertos puntos de vista, como preferir literatura con fines pedagógicos o moralizantes.

La literatura y las emociones se combinan armónicamente para el desarrollo infantil. ¿Quién no se ha sentido conmovido al ver a un niño o niña tomando con sus manitas un libro que simula leer? Al abrir un libro se abre un mundo lleno de posibilidades pues para los niños y niñas el límite solo lo marca el infinito.

La literatura infantil es una herramienta no solo de entretenimiento para el momento de dormir sino realmente un elemento que ayuda a despertar las mentes de los más pequeños.

Uno de los lineamientos que propone el Ministerio de Educación de Colombia para el trabajo con la primera infancia es la literatura, considerada como uno de los pilares del desarrollo infantil y un instrumento con el cual en la niñez se construyen y descifran las experiencias que suceden en el entorno, enriqueciendo así las habilidades cognitivas, comunicativas y, sobre todo, emocionales.

En la niñez los cuentos favorecen la adquisición del lenguaje, despiertan la curiosidad por el aprendizaje de cosas nuevas y liberan la imaginación, desarrollando también confianza en las cualidades propias, ampliando de este modo el autoconcepto, base de la autoestima.

Funciones de la literatura infantil

La literatura que se utiliza en el acompañamiento de los niños y niñas debe cumplir las siguientes funciones:

- Mágica: se encarga de estimular la imaginación y la fantasía
- Lúdica: tiene el objetivo de entretener y divertir
- Ética: transmite enseñanzas morales e identifica valores
- Espiritual: sirve para la comprensión de verdades metafísicas y filosóficas
- Terapéutica: se encarga de potenciar la asociación entre los personajes y situaciones referentes para la vida, encontrando en ellos orientaciones y claves para comprender el mundo interior o las situaciones cercanas

Con base en estas funciones, la literatura pasa de ser una herramienta meramente lúdica a convertirse en una estrategia básica los procesos de educación emocional infantil.

Literatura infantil y habilidades emocionales

La percepción de las propias emociones implica saber prestar atención al estado interno personal. Desafortunadamente los adultos suelen estar poco o nada acostumbrados a hacerlo, por lo que es preciso aprender esta habilidad desde la niñez.

La literatura infantil facilita también la regulación emocional, que es la capacidad necesaria para gestionar la expresión de sentimientos y emociones, con la correspondiente adecuación al momento y lugar.

Es necesario aclarar que la gestión emocional es diferente del ahogo emocional, pues no se trata de reprimir las emociones sino de regular o eventualmente modificar los estados de ánimo y sentimientos, que es lo que se llama **gestión emocional**.

Si el niño o niña reconoce sus emociones y tiene la capacidad de regularlas desarrolla autonomía emocional, la cual le induce a autogestionar sus estados de ánimo.

Así mismo, la literatura infantil favorece la dimensión social pues facilita el reconocimiento de las emociones en los demás y el mantenimiento de relaciones interpersonales satisfactorias, esto es, ser empático.

La empatía es ponerse en el lugar de los demás, entender su punto de vista, comprendiendo sus emociones y entendiendo lo diferente que puede ser la forma de

sentir de la gente sobre las cosas, por lo que constituye el punto de partida de las relaciones sociales positivas: es el primer paso para entender a las personas y relacionarse con ellas, ya que es imposible lograr que un niño o niña active su empatía si no es capaz de reconocer ninguna emoción en los demás.

Una de las habilidades básicas para entender al otro es saber escuchar, así como atender también a su comunicación no verbal. Escuchar es prestar atención a lo que se oye: los niños y niñas abren sus oídos dispuestos a transportarse al mundo del cuento, con lo que están aprendiendo a centrar su atención.

El cuento... más allá de la lúdica

El cuento, entonces, no solo es una herramienta sino un momento que les proporciona a los más pequeños afecto, tranquilidad y libertad para dejar volar la imaginación. Cuando se lee un cuento, la niñez y su mundo mágico son protagonistas liberando tensiones que se pueden dar por diferentes factores contextuales por los que se pueda estar pasando.

De otro lado, los personajes de los cuentos les ofrecen a niños y niñas modelos con los cuales se pueden sentir identificados, lo que les facilita entender sus propias circunstancias y sentimientos. De esta manera los cuentos validan sus sentimientos y los ayudan a que reconozcan y gestionen sus emociones de la mejor manera, ayudándolos así a comprender los fenómenos culturales y circunstanciales en los que deben vivir día a día.

Cabe anotar que los personajes de los cuentos deben animar a pensar por sí mismo, a discrepar del entorno, a tomar decisiones, a entender y amarse a sí mismo tal cómo es, así como a forjar su futuro.

El maestro: un educador emocional

Se debe tener en cuenta que el maestro es un agente llamado a acompañar afectiva y efectivamente el desarrollo emocional de niños y niñas y, por lo tanto, debe tener la capacidad de educarse a sí mismo emocionalmente mediante el proceso de autoconocimiento, desarrollando lo que los educadores estadounidenses Carl Olson y Jerry Wyett denominan estándares afectivos: autenticidad, respeto y empatía:

La autenticidad se denomina como la capacidad que demuestra el profesor de ser una persona genuina, consciente de sí misma y capaz de comportarse de acuerdo con sus sentimientos más verdaderos. El respeto como la

capacidad de valorar a todos sus estudiantes como personas dignas de ser consideradas de forma positiva y tratadas con dignidad y respeto. Por último, la empatía como la manera en que el maestro entiende los sentimientos de sus alumnos y responde apropiadamente a ellos.

Lo anterior puede aclarar en gran medida la importancia del equilibrio emocional de los maestros, con lo que se hace énfasis en que no solo las competencias académicas los hacen buenos o regulares; más bien las competencias afectivas tienen mayor importancia que el bagaje cognitivo que un docente puede tener.

Teniendo en cuenta lo expuesto, la crianza, en sus tres escenarios, familia, escuela y sociedad, debe orientarse hacia el desarrollo integral del ser humano, incluyendo la emocionalidad y, por ende, debe invertir todos sus recursos en atender de forma equilibrada e integral todas sus dimensiones.

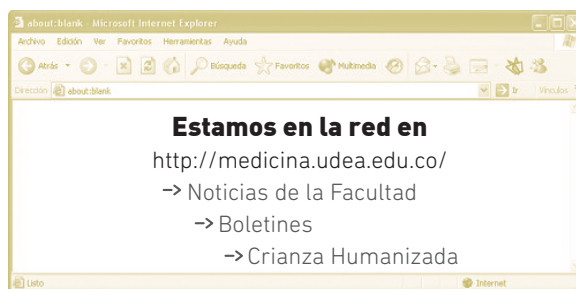
Sin embargo, es necesario repetir que es notoria la carencia en la educación de las emociones, por lo cual esta educación debe hacer parte del acompañamiento en todas las demás dimensiones del desarrollo en la primera infancia.

Lecturas recomendadas

Bisquerra R. Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de Investigación Educativa (2003); 21(1): 7-43.

Leal FJ, Botero DA, Soto GE. Literatura infantil y juvenil. En: Posada Á, Gómez JF, Ramírez H. *El niño sano*. 4ª ed. Colombia: Editorial Médica Panamericana; 2016: 444-452.

República de Colombia. Ministerio de Educación Nacional. *Desarrollo infantil y competencias en la primera infancia*. Bogotá: Taller Creativo de Aleida Sánchez Ltda.; 2009.



Gestionar las emociones de manera inteligente significa canalizarlas para mantener el equilibrio y la armonía

Edith Sánchez

la felicidad
está en ti

Comfenealco
Antioquia