



**UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSE DE CALDAS**

¡Es que no me tienen paciencia!

Reseña teórica sobre emociones basada en los contenidos abordados en el seminario de profundización “Construcción de emociones y afectividad en la primera infancia”

Autores

Bryan Leonardo Gómez Guzmán

Edwin Andrés Castillo

Universidad Distrital Francisco José de Caldas
Especialización en Infancia Cultura y Desarrollo
Bogotá D. C, Mayo 2018

Resumen.

La presente reseña toma como fuente primaria para el ejercicio de escritura la bibliografía base que se dio en el desarrollo del seminario “Construcción de emociones y afectividad en la primera infancia”. En su parte inicial se habla de las diferentes definiciones consideradas sobre emociones para luego hacernos a una idea de cuál es el influjo de estas en el desarrollo social de los individuos.

Seguido de esto se presentarán algunas de las capacidades propias de estas emociones por parte del autor Daniel Goleman quien las define como ingredientes importantes para un mejor manejo emocional. Estas dan cuenta de cómo todo depende del tipo de interacción que se tenga con el otro, y además, del marco social en el que se construyó el referente individual de estas emociones y como este influye en la respuesta social que se da a fenómenos como el estrés, la violencia, el maltrato físico y mental etc.. Al final se reflexiona sobre la importancia de crecer en un ambiente que permita el reconocimiento propio de las emociones y que permita el afloramiento de lazos de confianza entre adultos y niños para un sano desarrollo emocional.

Así mismo, con este trabajo se busca consolidar conceptos claves para realizar ejercicios de diálogo entre los postulados teóricos que se presentan en el texto y las realidades en diferentes contextos populares (Como el trabajo con las personas que habitaron la zona que fue conocida como el sector del Bronx en el centro de la ciudad) en los que se construye la afectividad y las emociones para una primera infancia que crece en zonas donde las diferentes violencias han tenido alto impacto.

Introducción.

La construcción del concepto de las emociones se convierte en un campo de estudio relevante para la práctica pedagógica en la medida que en su entendimiento se pueden tomar caminos alternativos para mejorar incluso el rendimiento tanto académico como social de las personas.

El presente texto se constituye en una reseña introductoria que pretende descubrir cómo el desarrollo de las emociones afecta la calidad de vida de los niños y de nosotros mismos como sujetos sociales que no podemos separarnos del todo de nuestras subjetividades.

Además, pretende evidenciar la construcción que cada uno realiza de ciertas acciones o comportamientos validados, y como es a partir de esta identificación que se puede dar una mirada crítica a las posturas pedagógicas que se adoptan para la interacción con los niños en diferentes escenarios.

Se iniciara con un recorrido por la definición de lo que son las Emociones y cómo estas se catalogan. Es importante mencionar que este tema pasa por un componente físico y otro psicológico, y no se puede separar estas dimensiones para su análisis, es así como mucho del desarrollo emocional depende del tipo de ambiente en el que el sujeto se encuentra para su respuesta, y las condiciones sociales en que se presente el estímulo que desencadena una respuesta emocional.

Es de resaltar que esta primera parte sirve de marco para la segunda en la que se tomara un proceso social en específico y se evidenciara como todo esta construcción teórica tiene asidero en unas realidades con unas tensiones particulares como lo son el vivir en medio de

la criminalidad y el hampa, en donde la animalidad se convierte en norma y en donde el accionar social respecto a lo bueno o malo toma unos matices particulares que hacen que esta infancia no encuentre respuestas de lo que ocurre en su cotidianidad ni en la casa , ni en el barrio , ni en la escuela y está por su parte se quede corta para dar respuestas que permitan minimizar el impacto que este contexto puede tener para un buen manejo emocional y afectivo de esta infancia.

Emociones

Con la finalidad de realizar un acercamiento objetivo frente al ejercicio investigativo con infancias vulnerables, se hace necesario definir algunas ideas y conceptos que permitirán la comprensión y el enfoque de uso frente a la aplicación metodológica, apoyados en la perspectiva de autores que se centran en la definición más precisa de los mismos; logrando una visión esclarecida y un manejo adecuado en relación a la fundamentación teórica que permitirá el desarrollo adecuado para su específica aplicación sentando como base dichos precedentes para su entendimiento.

¿Qué es la emoción?

Las emociones usualmente están ligadas a distintas reacciones o componentes que permiten un acercamiento a su funcionamiento por medio de un recorrido a través de los mismos, como lo expresa Carlos Rodríguez Sutil en su texto *“Emoción y Cognición, James más de cien años después”*, acerca de esta concepción es posible observar que otros autores generan un rastreo que se observa de la siguiente manera:

[...] abarcan una serie de componentes: pensamientos, valoraciones, experiencia afectiva, activación fisiológica y aspectos comportamentales. Como señala Klaus Scherer (1993), muchos teóricos se adhieren a la triada de reacción: (1) activación fisiológica, (2) conducta expresiva, y (3) sensación subjetiva. Algunos añaden una tendencia motivacional a la acción y de procesamiento cognitivo. Sin embargo, no existe ningún acuerdo sobre cómo se organizan estos componentes, cuándo comienza y termina una emoción y cuántas emociones hay que distinguir. También podemos describir las emociones a partir de tres niveles de respuesta clásicos: (1) lenguaje (cognición), (2) fisiológico, y (3) motórico.

Aunque cuando se evalúa una misma emoción en esos tres niveles, la correlación que se suele hallar es escasa (Lang, 1995). (Rodríguez, 1998)

Al no existir o considerar un orden establecido para las reacciones, o los aspectos comportamentales o componentes del proceso emocional, diferentes autores buscan una forma específica del procedimiento que genera la emoción en el sujeto, bien sea con la finalidad de establecer la naturaleza de la emoción, de definir esta misma, o de entender y categorizarla respecto de niveles cognitivos o psicológicos existentes.

Henry James propone en su artículo original de 1890 que:

“Nuestra manera de pensar sobre estas emociones estándar es que la percepción mental de algún hecho provoca la disposición mental llamada emoción y que este estado mental da lugar a la expresión corporal. Mi tesis, por el contrario, es que los cambios corporales

siguen directamente a la percepción del hecho desencadenante y que nuestra sensación de esos cambios según se van produciendo es la emoción (Rodríguez, 1998, p.59)”

Es decir que, la reacción corporal, demarca lo que es la emoción, mostrando que no se sonríe porque exista alegría, sino que existe alegría porque la manifestación corporal es la sonrisa (carcajada), continúa explicando qué:

“Si los estados corporales no siguieran a la percepción, esta última poseería una conformación totalmente cognitiva, pálida, incolora, carente de calor emocional. Entonces podríamos ver el oso y juzgar que lo mejor es correr, recibir la ofensa y considerar que lo correcto es golpear, pero no podríamos sentirnos realmente asustados o iracundos (id.).”

El cambio, o cambios que se dan en la zona visceral es imprescindible para la concepción de la emoción y por lo tanto según la misma, deben existir patrones que la convaliden, esto puede observarse en la teoría expuesta por Carl G. Lang, quien habla de forma similar a James, pero desde una perspectiva de lo involuntario, especialmente los músculos. Esta teoría fue duramente criticada posteriormente, por razón de la producción artificial de los estímulos de los cambios viscerales al no provocar los efectos previstos, es decir la emoción.

Por otra parte, el no entendimiento real de la emoción, y la necesidad de muchos de recurrir a otros fenómenos, o niveles distintos como el “fisiologismo” genera un profundo vacío en el concepto “emoción” ya que, al desviarse de la intención verdadera del conocimiento de esta, permite y da cabida a otros aspectos que tergiversan la naturaleza real de la emoción.

Así durante años se presentan diferentes posturas respecto de lo que es o no es la emoción y sobre cómo funciona esta; teorías como la Central, Periférica, Cognitiva etc. Se dan hasta la llegada de Nico Fridja quien considera el significado situacional como parte fundamental de la emoción, e incluso incluye en sus leyes la definición de lo que para este es la emoción.

[...] las emociones surgen como respuesta a las estructuras de significado de determinadas situaciones; diferentes emociones surgen en respuesta a diferentes estructuras de significado. [...] Preséntese cualquier suceso con su significado particular: surge un tipo particular de emoción, tal es la ley del significado situacional. Dada una pérdida, surge el duelo; dada una frustración, o una ofensa, surge la ira (Rodríguez, 1998, p. 56).

También añade que las emociones son respuestas a sucesos importantes que tienen como núcleo el placer o el dolor, y considera la estructura situacional de los mismos, evidenciando que existe una forma conocida como “estar listos para la acción” que sufre alguna forma de cambio en presencia de alguna emoción, estableciendo, reestableciendo o interrumpiendo la relación con el entorno del sujeto.

Frijda concluye su estudio asegurando que la emoción no es el último paso de un proceso cognitivo, sino que se puede dar de distintas formas, bien sea permeabilizando dicho proceso, o alterándolo cuando su aparición es repentina. Procesos como la ira y la culpa para este, devienen de un proceso cognitivo largo y que se ha establecido en el individuo por patrones repetitivos.

Según la concepción de diferentes autores existe una universalidad en algunas emociones, tales como la ira, la alegría, el miedo o el asco, y pueden agruparse en diferentes familias que reúnen emociones parecidas, por ejemplo, la ira; que abarca dentro de sí el resentimiento, la indignación, la venganza etc. Este tipo de valoración según las emociones le permite a Ekman (1993, 1994) llegar a la conclusión de que “no parece que la emoción vaya a ser explicable a partir de unas pocas dimensiones.” Lo cual nos remite nuevamente a un punto inicial, que hace difícil la definición de la emoción y su origen de forma real y consistente. C. Rodríguez sutil intenta aclarar esta confusión respecto de las emociones apoyándose en Wittgenstein y Vigotsky, mencionando que:

“La emoción, por tanto, es un concepto intermedio entre lo empírico y lo gramático y, además, debemos afirmar que la persona actúa como totalidad en su entorno, del que forma parte. La mayoría de los teóricos mantienen la importancia adaptativa de las emociones, esta afirmación, no obstante, es cuestionable en muchos aspectos. Seguramente las emociones primarias son darwinianas (y jamesianas), con lo que queremos decir que son adaptativas y no cognitivas, como postulan Zajonc y los autores del <<Programa de Expresión Facial>>. Las emociones secundarias, en cambio, se encuentran mediatizadas por la cultura y no son directamente adaptativas o, al menos, sería cuestionable su adaptabilidad, desde puntos de vista clínico (aberraciones comportamentales como la violencia o las drogas), ecológico (destrucción del medio), económico (desigualdades), político (guerras). Con esto nos salimos del marco de referencia exclusivamente psicológico y penetramos en terrenos movedizos y sujetos a opiniones contradictorias, pero es un paso seguramente inevitable. No sólo las creencias producen emociones, sino que también las emociones producen creencias” (Rodríguez, 1998, p. 15)

Para finalizar el rastreo histórico respecto de la emoción, y pasar a concluir lo que desde una perspectiva científica se aproxima más a lo necesitado en esta investigación, se observa que Rodríguez (1998) sutilmente concluye:

1. La cognición depende del lenguaje. Existe resolución de problemas sin lenguaje (la rata en el laberinto) pero en esos casos no podemos decir que exista representación interna, es decir, cognición. 2. Los animales y las personas muestran emociones, aunque, obviamente, existen algunas diferencias. 3. Conclusión: no podemos decir que la cognición sea el fundamento de la emoción. (p. 19)

Según Llinás (2003), la emoción debe considerarse como parte de la categoría designada como (PAF)¹, haciendo referencia a una ejecución no Motora sino anterior a la misma, con un carácter Pre-motor que condiciona o estimula la acción. En diferentes periodos históricos, las emociones han sido catalogadas y reconocidas con multiplicidad de formas, aún sin ser consideradas estas como emociones en sí mismas. Diferentes concepciones y apreciaciones acerca de los estados del ser humano referente de los alcances que este puede tener. Las emociones han sido clasificadas por la sociedad y especialmente por quienes ordenan, u ordenaron la misma en (diferentes espacios socioculturales) tales como la comunidad científica e incluso la iglesia, enmarcándolas dentro de categorías clericales como el “pecado” siendo duramente condenadas, y en casos particulares glorificadas.

Por su parte deben considerarse también las sensaciones y los estados emocionales: las sensaciones se presentan como eventos intrínsecos, mientras que las emociones son PAF globales sensoriales.

¹ Patrones de Acción Fijos

[...] Los estados emocionales contextualizan el comportamiento motor, así, el dolor y el siguiente paso, el miedo, son estados emocionales. Aparentemente, la sensación de dolor se relaciona con cierto estado emocional, pero ¿es el dolor mismo un estado emocional? Yo diría que sí lo es.”

Prosiguiendo de la manera que:

“La activación de las vías cerebrales especializadas en dolor (noiceptivas) no lo genera en personas afectadas con lesiones en el lóbulo frontal. [...] Quizás el paciente reconozca que el estímulo debería generar dolor, aunque claramente carezca de la cualidad de “doloroso” que normalmente evoca en los demás. Si se le pregunta al respecto responderá: Sí siento dolor, pero no me duele”. (Llinás, 2003, p.185)

Se observa cómo el estímulo y la emoción que se genera con base en el mismo son dissociables y también como pueden producirse paralelamente, observando el dolor como experiencia sensorial. Existen también dolores que no son localizables, pero también activan el Cingulúm,² como respuesta a lo insoportable del mismo. Hay quienes identifican este tipo de dolor como un “dolor profundo”, provocado por situaciones que generan un desequilibrio emocional y cognitivo en el sujeto. “[...] esta localización simplemente es la coactivación del dolor y el estado emocional que produce con la activación táctil – activación sensitiva- El malestar del dolor es un estado emocional generado por el cerebro”. (Llinás, 2003, p. 186)

² El cíngulo es una colección de fibras de la materia blanca que se proyectan desde la circunvolución del cíngulo a la corteza entorrinal en el cerebro, lo que permite la comunicación entre los componentes del sistema límbico

Una explicación más cercana sobre las sensaciones, deviene de los sueños, en estos las sensaciones existentes son completamente intrínsecas, dichas sensaciones que provienen de los mismos no necesitan o poseen un estímulo externo inmediato. Lo cual demuestra que las vías sensoriales no producen las sensaciones, sino que funcionan como transmisores de información acerca del mundo exterior al contexto interior. Dicho esto, es importante recalcar que las emociones entonces, son las sensaciones globales de los PAF o los PAF propiamente.

Es posible, que la conciencia y los procesos de cognición evolucionen directamente desde los estados emocionales y los PAF mismos, siendo esta un “enrutador” de fijación de aquello a la manera cómo responde un sujeto estratégica, selectiva y adecuadamente según la situación en curso. Esto se convertirá en la posible elección del sujeto que impedirá una forma alternativa de llevar cabo la respuesta posible, y posteriormente se adoptará como un modo consciente de acción que encierra una emoción momentánea que habitualmente prevalece sobre una emoción establecida o el PAF, pero también puede re organizarse visto desde la siguiente perspectiva de Llinás: “[...] Un PAF puede aprenderse. Más aún, un PAF humano puede ser modificado por la experiencia” (Llinás, 2003, p.198)

Esto genera la concepción de que, si los PAF son reacciones obtenidas correspondientemente con las situaciones mediatizadas por las emociones, dichas emociones pueden modificar los PAF cuando la experiencia los refuerza o restablece.

Tipos De Emociones

Se organizan en dos grupos:

Primero se expone la perspectiva desde el pensamiento occidental y posteriormente desde la visión oriental. En común se encuentra la existencia de lo que se conoce como *emociones constructivas* y *emociones destructivas*.

Emociones Constructivas

Consideradas como aquellas que generan un beneficio propio y especialmente un beneficio hacia los demás mancomunadamente en relación con el autocuidado, la bondad, solidaridad etc.

“Respeto hacia uno mismo, Autoestima (merecida) hacia uno mismo, Sensación de integridad, Compasión, Benevolencia, Generosidad, Ver la verdad, la bondad y la justicia, Amor, Amistad” (Goleman 2001, p.45); siendo el Amor y la Amistad fundamentales en la construcción y el desarrollo del sujeto a lo largo de toda su vida.

Emociones Destructivas

Son aquellas que no aportan al desarrollo personal, y que por su parte generan conflictos a nivel interior y exterior en relación con el sujeto.

“Baja autoestima, Exceso de confianza Resentimiento Celos y envidia, Falta de compasión, Incapacidad de mantener relaciones interpersonales próximas”. (Goleman 2001, p.45);

Para la visión Oriental (Goleman, 2003) las emociones tienen un concepto diferente al expuesto por la visión occidental; debe considerarse desde la siguiente explicación:

Según el budismo, las emociones nos llevan a adoptar una determinada perspectiva o visión de las cosas, y no se refieren necesariamente –como ocurre con la acepción científica del término a un desbordamiento afectivo que se apodera de repente de la mente. (Goleman, 2003, p. 49)

Desde el budismo se realiza una diferenciación entre los dos tipos de emociones expuestos observado de tal manera que: Las emociones destructivas u "oscurecimientos", no permiten la percepción de la realidad verdadera (como es realmente), generando una brecha entre la apariencia y la realidad.

Por su parte las emociones constructivas, tienen sus bases en un razonamiento más acertado y promueven una valoración más exacta de la realidad del sujeto.

Las Emociones Desde Una Visión Oriental

- **Destructivas**

Desde la perspectiva budista se reconocen ochenta y cuatro mil emociones destructivas, más su clasificación puede reducirse solamente a cinco que sobrecogen distintos tipos o niveles de las mismas, estas son: El odio, el deseo, el orgullo, la ignorancia, y la envidia.

- **Constructivas**

Estas se dimensionan en la mirada budista básicamente a la compasión, y el amor, y su multiplicidad de variaciones como la bondad y la plenitud.

Emociones en contextos

A lo largo de su vida el sujeto se desarrolla en diferentes contextos, culturalmente, este es un híbrido que no posee una esencia específica, sino que se encuentra inmerso en un mar de cruces étnicos, sociales, económicos etc. Esto ofrece la posibilidad de un imaginario a cabalidad acerca del cómo dichos contextos (construcciones espaciotemporales) ejercen una influencia respecto de las conductas que ejerce el sujeto, bien sea para establecerse en los distintos contextos (relacionarse), o para establecerse consigo mismo (autoconocimiento).

"La experiencia social condiciona nuestras actitudes hacia la emoción, articula las reglas de los sentimientos y de su expresión y prescribe y ajusta las respuestas concretas que más probablemente aparezcan ante una determinada emoción", (Goleman, 2003, p. 135) o, dicho en pocas palabras, la cultura determina el modo en que expresamos nuestras emociones. Pero luego agrega: "La forma de expresión de las emociones, es decir, las configuraciones concretas de movimientos musculares, parecen ser fijas y permitir la comprensión entre distintas generaciones y culturas y, en el seno de la misma cultura, entre extraños y conocidos". (Goleman, 2003, p. 135).

El primer ejemplo observable respecto a ello se produce en las pautas de crianza al interior del núcleo familiar, primer componente de la esfera privada; dichas pautas son de gran importancia durante toda la vida para llevar a cabo el proceso de relacionamiento entre pares en los niños (as) y adolescentes. Entonces la cultura es un factor fundamental en la experimentación de las emociones.

Para Jeanne Tsai psicóloga estadounidense la consideración de los "Yoes", o percepciones del "Yo" (diferenciados también por el pensamiento occidental y oriental), otorgan una explicación y fundamentación a este hecho, donde, según los psicólogos Hazel Markus y

Shinobu Kitayama existe un "yo independiente" o yo primordial de los sujetos que tienen parte en la cultura occidental. Este yo, se encuentra separado de lo externo incluyendo: familia, parientes y amigos.

El "yo interdependiente" (perspectiva oriental), trata una conexión establecida conjuntamente con la relación existente entre el otro y el entorno.

Aunque en occidente el sujeto se conciba como "independiente" distintos acontecimientos y experiencias muestran, por el contrario, que en un número amplio estos se definen y redefinen según la visión que otros tienen respecto de ellos, es decir que definen y redefinen también sus conductas y su ser desde apreciaciones ajenas a las propias; primordialmente según la clase, o los logros obtenidos. Para Mark Greenberg:

[...] Desde una perspectiva secular, nuestro objetivo debería centrarse en el desarrollo de un adecuado sistema inmunológico emocional. En tal caso, cuando aparezcan las emociones destructivas –y no les quepa la menor duda de que, en un momento u otro, aparecerán podremos usar nuestra inteligencia y nuestro corazón para afrontarlas más adecuadamente (Goleman, 2003, p. 147)

El sistema inmunológico emocional o "Factores protectores" se constituye por dos aspectos; familiar y escolar. El propio Mark Greenberg resalta tres aspectos fundamentales:

- Los padres que son capaces de reconocer las emociones negativas de sus hijos (ira, tristeza) y participan en la forma como estos las afrontan, posibilitan que sus hijos terminen desarrollando una mayor capacidad de regulación fisiológica de sus emociones y que adopten una posición positiva frente a la vida. Cuando

los padres ignoran esas emociones, se enfadan o castigan a sus hijos por las mismas, el niño puede concluir que no está bien el compartirlas y termina por desconectarse de ellas, lo cual lo desestabiliza emocional y físicamente pues la emoción no desaparece y acaba entorpeciendo el establecimiento de una confianza básica entre el niño y el adulto.

- Cuando la madre presenta comportamientos tristes, apáticos o de depresión los niños son más propensos a ser agresivos, ansiosos y depresivos, esto es una variable directa que influye en el desarrollo emocional del pequeño, ya que suelen reproducirse o transmitirse dichos comportamientos aún desde el vientre.

[...] no debemos olvidar que las relaciones establecidas durante la temprana infancia determinan el rumbo del posterior desarrollo emocional y social. La tasa de emociones positivas, como la alegría, por ejemplo, presentes en las relaciones infantiles parecen, pues, esenciales para asentar las vías neuronales adecuadas. Hoy en día sabemos que todos los estadios evolutivos son importantes para el desarrollo emocional y debemos prestar una atención especial a sus mismos comienzos. (Goleman, 2003, p. 148)

Se considera entonces que, dependientemente del estado de felicidad del bebe, conexiones nerviosas necesarias en el mismo se producen a través de estas relaciones, posteriormente estas permitirán los sentimientos positivos y negativos que se mantendrán durante toda su vida.

- La importancia de la relación causa-efecto, establecida por la privación de las emociones a nivel personal, y la fuerte influencia social en el sujeto, genera una fuerte interferencia en la tasa de neurotransmisores, ya que la plasticidad y el desarrollo del cerebro (conexiones, reacciones, patrones) dependen de dichos procesos.

El acompañamiento debe presentarse de forma comprensiva y amorosa, ya que las situaciones de abandono, o el abuso bien sea físico o emocional, también repercuten directamente en el desarrollo psico-socio-afectivo del niño, quien posiblemente reproducirá estas mismas conductas en diferentes espacios a través de su crecimiento, y posiblemente si esto no es tratado a tiempo, terminará por generar complejos y conflictos en el crecimiento emocional del mismo. “Además de esto, la forma en que una pareja maneja sus propios sentimientos constituye también una verdadera enseñanza, porque los niños son muy permeables y captan perfectamente hasta los más sutiles intercambios emocionales entre los miembros de la familia” (Goleman, 1996, p.122)

Como ejemplo Goleman (1996) expone un ejemplo investigativo de la Universidad de Washington dirigido por Carole Hooven y John Gottman (1996), basado en la implementación de un juego, el cual arrojó como resultado que los padres más maduros emocionalmente eran más presentaban una mayor competencia a la hora de ayudar a sus hijos con sus situaciones emocionales. Demostraron también que los tres comportamientos más inadecuados respecto del manejo de dichas situaciones eran: 1). Ignorar por completo los sentimientos de los hijos; adjudicando a esta consideración que su comportamiento resulta molesto y que no merecen ser tomados en cuenta sino sólo darles tiempo a estas emociones o situaciones para que se sucedan.

También se considera el estilo *laissez-faire* 2). Basado en la percepción de los sentimientos de los hijos por parte de los padres, pero con la consideración de que; independientemente de la forma en que estos se manejen su resolución será positiva, como solucionar los conflictos por medio del castigo o golpes.

Por último, también hay una clase de padres que no respetan los sentimientos del niño 3). esta clase muy a menudo se convierte en desaprobadora y rígida, esto en sus críticas y en la forma de castigar, llegan a extremos tales como la prohibición de manifestaciones de disgusto por parte del niño y ser sumamente violentos ante los signos de irritabilidad.

Los padres emocionalmente más preparados; motivan el desarrollo de la inteligencia emocional del niño desde la capacidad del mismo con la finalidad de que este sea capaz de afrontar las situaciones en que se genera un desequilibrio cognitivo, es decir adquirir “elementos fundamentales de la inteligencia emocional: aprender a reconocer, canalizar y dominar sus propios sentimientos y empatizar y manejar los sentimientos que aparecen en sus relaciones con los demás.” (Goleman, 1996, p. 122)

Es posible observar por medio de estos precedentes, que aquellos niños cuyos padres eran emocionalmente más aptos, poseen algunos beneficios cognitivos y presentan cierto tipo de ventajas de desarrollo. Una relación afectiva positiva posibilitará la capacidad más importante del niño la que se encarga de “*aprender a aprender*”.

Frente a esta capacidad de afrontar la vida Daniel Goleman expone una serie denominada como “ingredientes” establecida de la siguiente forma: (Goleman, 1996)

1. **Confianza:** Sensación de controlar y dominarse a sí mismo en el aspecto corporal, conductual y del entorno propio. Posibilidad de considerar muchas opciones que finalicen de forma exitosa en cualquier actividad que se emprenda. Apoyo por parte de los adultos en los trabajos a realizar.
2. **Curiosidad:** Descubrir algo puede sentirse como placentero y generar una sensación de bienestar.
3. **Intencionalidad:** Ser competente, lograr un objetivo siendo consecuente al actuar en este de forma eficaz.
4. **Autocontrol:** Regularse a sí mismo, manejar las acciones de manera provechosa y acertada.
5. **Relación:** Relacionarse con los demás, ser capaz de comprender y ser comprendido.
6. **Capacidad de comunicar:** ser capaz de expresar ideas, sentimientos y conceptos con los demás.
7. **Cooperación:** Capacidad de armonizar y concatenar necesidades propias con las necesidades de otros en la relación grupal.

Dichos ingredientes parecen ser afluentes de la receta de la “felicidad”, pero hay quienes creen que esto significa una distancia de las situaciones consideradas como problemas, o difíciles, por el contrario de lo que pueda llegar a suscitarse, dependientemente de una experiencia considerada como negativa, la reorientación de la misma en forma positiva y adecuada, puede generar un tipo de aprendizaje significativo, incluso mayor que el que pudiese otorgar una experiencia positiva.

La receta de la vida finalmente consiste en ello, la capacidad de sobreponerse a las situaciones que generan un desequilibrio cognitivo en el sujeto, estimulando y potencializando su valor frente al crecimiento emocional, espiritual y personal, permitiéndole aceptar el fracaso y aprender del mismo con miras a una proximidad provechosa y diferente, con miras al cambio.

Emociones y su desarrollo

A lo largo de la vida las emociones adquieren diferentes matices o tipos procedimentales que propician su desarrollo, para Mayer (1999) un ejemplo claro de ello se resume frente a la inteligencia emocional, definida como la capacidad de percibir, apreciar y expresar las emociones; asimilar, entender y analizar las mismas y por último reflexionar y regularlas.

Baron (1993) propone a su vez, un modelo de inteligencia emocional distinto:

1. Componente intrapersonal o percepción del yo: se centra en la autoconciencia emocional (percepción propia del yo), y en el cómo todas aquellas emociones propias pueden llegar a generar distintas repercusiones en los pensamientos y acciones del sujeto. El grado de asertividad sobre las experiencias del sujeto, identificar aquello que realmente siente; la aceptación por sí mismo tanto en las fortalezas como en las debilidades, respeto y amor propio; acepta su cuerpo, sus errores, sus aciertos, su pasado. Auto-realización, la persona hace lo que le gusta y le apasiona hacer porque genera en él un grado de satisfacción personal, esto se acompaña de la independencia, donde se es capaz de conseguir los objetivos

planteados por sí mismo sin depender de una segunda persona que lo esté motivando.

2. Componente interpersonal: Como base fundamental presenta las relaciones interpersonales, es decir con el otro, abarca el desenvolvimiento fácil, la no necesidad de opacarse, sentirse intimidado, intranquilo o a disgusto. Relación basada en la confianza y gusto, de cierta manera se le reconoce a esta como una forma de empatía, en la cual el individuo toma en cuenta diversos factores de los comportamientos individuales de quienes lo acompañan actuando con asertividad frente a las mismas y construyendo espacios afectivos propicios en el contexto en el cual se desenvuelve.
3. Componentes de adaptabilidad: El sujeto es capaz de encontrar soluciones adecuadas ante cualquier situación existente o que pueda presentarse; Posee también la capacidad de ser objetivo (realista, claro) frente a las mismas y domina sus emociones por medio de la razón para que estas NO controlen el momento; a su vez usa la flexibilidad, como una forma de soportar, pero no quebrantarse frente a lo desconocido, puede llamarse también el efecto palmera, que se dobla, pero aguanta el huracán.
4. Gestión de estrés: El individuo que se encuentra frente a una situación que posiblemente pudiese perjudicarlo a nivel mental, es capaz de dominar su nivel de estrés y preocupación o cualquier otra emoción que lo embargue, optando por replantear la acción consiguiente, y mostrándose positivo frente a la misma con la finalidad de ejercer la mejor alternativa para sí mismo, y para solventar la situación existente

La finalidad de la observación y la aplicación de dichos componentes podrían ayudar a la determinación o el reconocimiento del sujeto como un ser sensible, es decir que está en la capacidad de percibir su entorno por medio de los sentidos y aquello que el mismo entorno le proporciona frente a su respuesta al mismo (emoción, sensación, respuesta), pero también propicia un desarrollo en este que lo ayuda a reconocerse como alguien que tiene el derecho a expresar aquello que siente abierta y completamente, sin privarse de ello.

La introspección tiene lugar, al momento que el individuo se permite conocer y reconocer aquello que siente, no sólo respecto de lo exterior sino del procedimiento que ocurre dentro de sí, la capacidad de expresar aquello que se sucede en su interior frente a otros y frente a situaciones positivas o negativas previstas o imprevistas, le otorga al mismo la oportunidad de ofrecer el respeto al reconocimiento del otro, como un igual; poseedor de emociones divergentes y distintas, y así, la solución de problemas de una manera objetiva guiada por la razón y la paz interior, es decir la capacidad de autorregularse por medio del autoconocimiento, y el desarrollo emocional para afrontar el porvenir.

Eisenberg et al. (1993) menciona un tipo particular de auto-regulación denominado *control atencional*. Este se presenta por procesos motivacionales y se hace estable por medio de características temperamentales. Hace referencia a la necesidad de manejar la emoción y redireccionarla hacia la estabilización de la emoción y la exposición frente a ella. En muchos casos este control atencional requiere el desplazamiento de la atención hacia una actividad diferente, o bien, la re-focalización o atención locativa en uno o varios aspectos del evento. “Tal forma de auto-regulación tiene la cualidad de reducir la intensidad del efecto negativo, permitiendo responder (ante la situación) de acuerdo a las demandas del contexto”. (Reyes y Mora, p. 91)

Durante el crecimiento, la orientación de los formadores, no sólo en el aspecto del núcleo escolar, sino también teniendo en cuenta el aprendizaje en los diferentes campos y aspectos en los que se desarrolla el ser humano; deportivo, físico, social, artístico, comportamental etc. Debe tener por finalidad ayudar a los niños a generar el proceso de auto-regulación, y especialmente se hace necesario que dentro de las proposiciones reflexivas, y autorreflexivas estos lleguen a la capacidad de identificar las emociones según su edad; un ejemplo claro de ello puede darse con la alegría, los niños reconocen fácilmente los rasgos físicos que la definen: la persona relaja su rostro, sonríe, carcajea, cierra los ojos, y algunos se mueven de forma flexible hacia adelante y atrás mientras abren la boca. En los diferentes espacios de aprendizaje, se debe enseñar ante todo a reconocerse, reconocer las emociones a nivel personal, interpersonal e intrapersonal, y estimular la búsqueda del bienestar mediante el diálogo.

La capacidad de regular lo que se siente y la dominación de la sensación que produce embotamiento o abrumación bien sean generadas estas por emociones positivas o negativas; es un proceso que debería acrecentarse con el paso de los años, en el sujeto el control de sus emociones, nace desde el momento en el que es niño y el mismo aprende a reconocer lo que siente. El cociente emocional; como se denomina al reconocimiento de las emociones del otro permite una buena relación en el círculo social en el que se encuentra el niño- adolescente. Cada ser humano desarrolla durante su periodo natural de crecimiento diferentes estructuras psicológicas y cognitivas que le permiten obtener un patrón o patrones que le permiten determinados tipos de expresiones y conductas que reflejan el comportamiento a nivel interior de cada uno de ellos. En el caso de los niños, es importante que el adulto observe factores tales como; frecuencia de expresión del niño

expresa frente a determinadas emociones, modo del cuál lo expresa; si siente ira, cómo la expresa, si la reprime, se queda callado y/o se aleja. La intensidad; (el niño aplaude si se siente feliz, grita de alegría o furia, cierra los puños en un estado de ira, etc.), Y la duración o proporción, de las emociones positivas o negativas (el niño permanece triste, alegre, histérico en cuántos periodos de tiempo).

Por consiguiente, el papel del, o de los adultos que intervienen en el proceso de crecimiento a nivel personal-emocional de los niños es fundamental. Sin embargo, hay que dejar claro que no es recomendable (como se mencionaba anteriormente), ignorar las emociones de los niños, puesto que esta situación puede impulsar al niño a negarlas, o a creer que aquellos sentimientos no tienen importancia, lo que provocaría un trauma en el desarrollo emocional del niño, difícilmente reparable. No mentir es uno de los objetivos clave en el reconocimiento de las emociones, especialmente de parte del adulto, puesto que este es su modelo a seguir, así el niño será capaz de afrontar la realidad de la manera más acertada.

Por su parte negar las emociones de los niños no es lo más apropiado; decirle a un niño, - No llores, los hombres no lloran, las mujeres lloran por todo-, -No te preocupes-, etc. Es privar al niño(a) de aquello que realmente desea expresar, obligarle a este a reaccionar de forma contraria a lo que siente es reafirmar una conducta de negación que termina por negarlo a él mismo, puesto que su pensamiento se inclina a creer que lo que siente está mal, y que por ende él mismo es malo. Burlarse de las emociones que este expresa, genera un efecto similar, al acostumbrarlo a evadirse de la realidad objetiva de las cosas, ignorar aquello que siente o ignorarse a sí mismo.

Cada una de las distintas situaciones que han sido mencionadas, responden a un proceso que requiere de ciertos aspectos que conllevan un manejo correcto de la situación; en primera instancia, se debe admitir que los niños son seres en proceso de formación y por tanto de reconocimiento de las emociones, tanto propias como de los ejemplos que reciben directamente. Las emociones no deben catalogarse como buenas y malas, cada una de estas, provienen de sentimientos primarios, de forma espontánea; por lo tanto, el niño no puede cambiar ni controlar dichas emociones puesto que se encuentra aún en la etapa de reconocimiento, y todas las emociones que experimentan cumplen funciones básicas que se convertirán en la base de otras a lo largo de su proceso.

Una de las herramientas básicas y más importantes, es la escucha, el diálogo posibilita la creencia de que son importantes, y que lo que piensan y sienten también lo es, así se genera un vínculo de confianza entre niño-adulto, y posteriormente entre niño-niño y para consigo mismo. La mediación de dichas conversaciones debe darse siempre desde el respeto y la igualdad, desde el amor y la comprensión, con un tono que haga sentir al niño en un ambiente familiar y amoroso, es decir seguro. Si el niño no logra encontrar aquello que siente o las palabras para expresarlo, la función del adulto es facilitar los medios, para que este lo haga de una forma reconocible para el otro y para él mismo, estimulando su aparato comunicativo y de lenguaje.

Debe el adulto desligarse de la creencia de que sabe y conoce todo, de acusar u obligar al niño a expresarse o hablar, él niño debe reconocer su autonomía desde niño y ejercerla, siendo este quien decide el momento y el lugar de hacerlo atendiendo expresamente a su sentir y a la confianza que siente para compartirlo.

Conclusiones

Es necesario entender la importancia de formar niños emocionalmente mejores y enseñar al adulto a hacer conciencia sobre su participación en la construcción simbólica y emocional del mundo que afecta a los niños que lo rodean. Especialmente en contextos de violencia y ansiedad.

El papel de los padres en el desarrollo de las emociones es vital y su reconocimiento es urgente. Los padres y los adultos en general deben aprender a no negar o no ahogar las emociones. Porque eterniza los odios. Nuestro objetivo en este camino es seguir fortaleciendo un círculo de confianza entre el niño y el adulto que influya positivamente en el desarrollo emocional de ambos. cuando se aprende la capacidad de expresar y regular lo que se siente se entra inmediatamente a otras dinámicas emocionales en las que se aprende a reconocer la autonomía y el derecho a ejercerla. El Auto reconocimiento es un proceso complejo que puede ayudar a la determinación del sujeto como un ser sensible, el conocimiento propio es parte esencial, de allí partimos para reconocer a otros... En este sentido, es fundamental que los niños puedan consolidar un concepto positivo de sí mismos, sin subestimar o sobrevalorar las capacidades propias.

Es prioridad ayudar a los niños en condición de vulnerabilidad a generar el proceso de auto-regulación mientras no lo puedan hacer sus padres. Privilegiando el aprendizaje en aspectos fundamentales del desarrollo del ser principalmente el arte y el deporte. Es prioridad permitir otras interacciones que enriquezcan el espíritu del niño. Crear ambientes en donde el niño se sienta reconocido. En nuestros escenarios como docentes

debemos trabajar en la aparición de valores que apoyen un desarrollo emocional saludable como una manera de contrarrestar la indiferencia que nos ha caracterizado durante décadas.

Desde diferentes espacios podemos contribuir a sanar las heridas de un conflicto que ha desangrado a millones. Por tal razón es muy importante desarrollar estrategias que puedan aportar a la formación de ciudadanos sensibles, con memoria y autonomía. La consolidación de ciudadanos resilientes y creativos provenientes de todos los rincones.

Para terminar. Una relación afectiva positiva para un niño que crece en un entorno difícil posibilitará una sociedad habitada por individuos que pueden posicionar nuevos imaginarios culturales que los definan mejor. De esta manera damos por concluido este ejercicio académico que nos nutre en nuestros propósito como educadores populares de crear e investigar para la generación de procesos integrales que aporten al desarrollo del pensamiento crítico, la cultura, el respeto por el medio ambiente, la libertad y la autonomía como valores fundamentales para la construcción de una sociedad mejor.

Bibliografía

Baron, R. A. y Byrne, D., Social psychology: Understanding human interaction (5a. ed.), Newton, Massachusetts, Allyn & Bacon, 1993.

Frijda, N. (1988). Las leyes de la emoción. En M. D. Avia y M. L. Sánchez Bemardos (Comps.) (1995), La Personalidad. Aspectos cognitivos y sociales. Madrid: Piriunide.

Goleman, D. (1996). Inteligencia Emocional. Barcelona: Colección Ensayo. Editorial Kairós

Goleman, D. (2003). Emociones destructivas. Cómo entenderlas y superarlas. Recuperado de <http://josemramon.com.ar/wp-content/uploads/libro-emociones-destructivas.pdf>

Llinás, R. (1934). *“El cerebro y el mito del yo”*. Bogotá. Norma

Reyes y Mora. (2007). Regulación emocional de la ira y diferencias de género en la edad Preescolar. Universidad Nacional de Colombia. Recuperado de <http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico8/8Psico%2007.pdf>

Rodríguez, C. (1998). *“Emoción y Cognición, James más de cien años después”*. Barcelona: Anuario de psicología. Vol. 29, n. 3, 3-23