



**Curso:** Saberes pedagógicos del desarrollo personal y social.

**Docente:** Katherine Araya Pérez.

### **Emociones en Educación Parvularia**

#### **Estrategias educativas en las emociones primarias:**

Las emociones primarias son las que tenemos desde que nacemos y tienen como objetivo preservar la especie. Existen diferentes clasificaciones, según los autores sobre las cuales de ellas son consideradas como emociones primarias. En la propuesta de intervención educativa que aquí se presenta, nos centramos en algunas emociones naturales: amor, miedo, rabia, tristeza, alegría.

Centrar la atención en nuestras creencias sobre estas emociones vitales puede ser una forma clara de enfrentarse a un tema tan complejo y con tantas interrelaciones.

#### **EL MIEDO:**

##### ***¿Qué entendemos por miedo?***

Según la definición del diccionario de psicología de Arnold y Meli, el miedo es una emoción primaria y, a menudo, intensa, caracterizada por un modelo sistemático de cambios corporales y por cierto tipo de conducta, en particular la huida o la ocultación.

La psicología utiliza el concepto miedo como un término genérico y amplio con que se definen una serie de emociones basadas en la percepción, la expectativa o la imaginación, más o menos real, de amenazas, asociado a un estado de extinción del organismo que es, en principio desagradable.

El miedo es una emoción natural que nos sirve para ponernos en alerta en situaciones amenazadoras, para proteger y garantizar el bienestar físico y psíquico del organismo. Por tanto, los niños sin miedo, dan mucho más miedo ya que no ven los peligros.

Si el miedo no se vive como una desorganización del comportamiento de la vida ordinaria, es saludable porque brinda la oportunidad de aprender a enfrentarse a situaciones difíciles con las que se encontrará el niño y la niña a lo largo de su vida.

Así pues, el miedo tiene aspectos positivos. Entre ellos, podemos citar los siguientes;

- Es un agente protector, motivador y socializante.
- Promueve la prudencia y la cautela.
- Alerta al individuo de una amenaza potencial.
- Moviliza las capacidades de reacción.

Debido a las presiones culturales, los aspectos somáticos del miedo a menudo se reprimen o se derivan modificados con variables de las respuestas neuromusculares pudiendo llegar a convertirse en fobias o terrores desplazados.

El estrés que genera el miedo no radica tanto en el peligro real que corramos como en las imágenes y las interpretaciones que nos hacemos de este peligro. Casi nunca contemplamos el mundo tal como es, sino que nuestro cerebro parte de las situaciones vividas en el pasado y, a partir de aquí, crea una imagen de esta realidad amenazadora. También potencian estas imágenes las cosas desconocidas, los “agujeros negros” que interpreta nuestro pensamiento como peligrosos. Estos elementos serán importantes a la hora de pensar en una actitud de ayuda para vencer el miedo.

### ***El miedo como emoción básica:***

Todos tenemos miedo en algunas ocasiones, el miedo es una de las emociones básicas que compartimos tanto humanos como animales. En el desarrollo de la humanidad, el miedo ha jugado un papel crucial, ya que gracias a él, los humanos han podido detectar los peligros y actuar rápidamente para aumentar las probabilidades de supervivencia. Actualmente, en nuestra sociedad seguimos funcionando con el mismo sistema que antaño y esto nos puede provocar ciertos problemas de adaptación.

De la emoción básica del miedo se desprenden un conjunto de emociones relacionadas que constituyen una “gran familia”; temor, terror, pánico, pavor, horror, preocupación, susto, espanto, nerviosismo, tensión, aprensión, recelo, fobia, ansiedad, estrés. Estos son matices dentro del miedo, a veces de mayor o menor intensidad.

Si el miedo se siente frente a un peligro real o inminente, la ansiedad se experimenta ante un peligro posible, pero poco probable. Es más, la suposición de un peligro potencial que un peligro real. Esta es la diferencia entre el miedo y la ansiedad.

El estrés es un estado emocional que se experimenta cuando estamos ante retos y amenazas que consideramos que superan nuestros recursos. Ansiedad y estrés tienen muchos elementos en común. Ambos tienen mucho que ver con las preocupaciones originadas, sobretodo, por la falta de tiempo, exceso de responsabilidad, incapacidad de decir “no” y otras limitaciones personales. En la mayoría de las ocasiones las personas padecen “estrés” ignoran su origen, dificultando de esta manera su solución.

Miedo, ansiedad y estrés constituyen un grupo de emociones que afectan a muchas personas y son una de las causas principales de malestar. Aprender a tomar conciencia de estas emociones para regularlas de forma apropiada puede contribuir a prevenir trastornos emocionales y potenciar su bienestar.

### **Miedo y Cambios Evolutivos**

Hay una serie de miedos que van de la mano de los progresos evolutivos del niño en su crecimiento, y que son la consecuencia directa de estos avances. Estos son:

Desde el nacimiento hasta los seis meses; en esta etapa los estímulos potencialmente dañinos no se perciben como amenazas, sino que produce estados de excitación más que miedo. No obstante, determinadas conductas observadas en bebés confirman que el miedo y el terror son emociones innatas.

**De los seis a los nueve meses;** el niño comienza a percibir y diferenciar a las personas y los objetos conocidos y va adquiriendo la madurez cognitiva como para apreciar que ciertas personas o situaciones pueden ser amenazadoras o pueden perjudicarles. Estos factores amenazadores son: estímulos inesperados, personas o situaciones desconocidas, ruidos fuertes, movimientos rápidos, dolor y situaciones extrañas. El miedo va aumentando en la medida que va aumentando la madurez cognitiva.

**Alrededor de los dos años;** aparece el miedo a la oscuridad y puede continuar siendo frecuente hasta los nueve años. La hora de ir a dormir se asimila a un castigo, al fin de la diversión y al inicio de los miedos como la separación, la soledad, los seres imaginarios y malignos, etc.

Muchos temores que de pequeños estaban presentes van disminuyendo con la experiencia, la comprensión y la capacidad para afrontar situaciones conflictivas. No obstante, experiencias poco conocidas o mal vividas (la oscuridad, la soledad, el abandono, la muerte..) pueden hacer aumentar las sensaciones de miedo.

A medida que se va creciendo las experiencias de miedo se hacen más sutiles, abstractas o indirectas. Se reprimen los comportamientos motores más evidentes (llanto, temblor, esconderse, etc.) y también los contenidos subjetivos: no se reconoce que se tiene miedo, no se reconoce lo que provoca este miedo. Los agentes provocadores del miedo son más imaginarios, simbólicos, difíciles de identificar. Nuestra cultura considera el miedo como algo vergonzoso y una confesión de debilidad y cobardía. Se desprecia o se ridiculiza. Se acaba teniendo miedo de mostrar el miedo.

### ***Algunas estrategias para adultos que acompañan a los niños y niñas en torno al miedo:***

- Poner nombres a las situaciones de miedo permite acercarnos al mundo de las cosas desconocidas y crear vínculos de unión con experiencias conocidas. Esta conexión puede hacer disminuir la ansiedad y la tensión ante las situaciones temidas.
- Es importante que el miedo deje de ser una muestra de debilidad y se viva como un hecho cotidiano. Debemos convivir con el miedo y no negarlo.
- El miedo, al mismo tiempo que permite crear, también limita. Conocerla ayuda a crecer.
- Conocer el miedo es conocer los propios “fantasmas” y los propios límites.
- Todo el mundo tiene miedo a algo, incluso el valiente. Es importante transmitir esta idea a los niños y niñas para desmitificar al cobarde. El cobarde es el que esconde el miedo, para obtener de él ventana de poder.
- Ser prudente no quiere decir ser cobarde, sino reducir el riesgo al máximo. Con exceso, no permite avanzar, pero puede ser una virtud si evita grandes fracasos.

### **LA RABIA:**

#### ***¿Qué entendemos por rabia?***

Hay muchas palabras y estados emocionales que matizan esta emoción. Veamos algunos ejemplos:

**Ira;**

Respuesta de irritación, furia, cólera producida por alguna circunstancia que nosotros creemos que ha vulnerado nuestros derechos básicos, nuestra autoestima o nuestra dignidad personal (Valles y Valles, 2000). Es la presencia de la persona o de la situación causante del malestar lo que la provoca, no la ausencia, como por ejemplo: la tristeza. El movimiento que se produce es de colisión, no de acercamiento.

**Enfado;**

Percepción de un obstáculo, ofensa o malestar leve, pasajero que provoca un sentimiento negativo de irritación y un movimiento contra el causante.

**Furia;**

Percepción de un obstáculo, ofensa o amenaza que dificulta el desarrollo de la acción o consecución de los deseos, que provoca un sentimiento negativo de irritación intensa, acompañado de un movimiento contra el causante.

Las consecuencias de las situaciones que nos provocan rabia suelen ser comportamientos hostiles hacia otras personas, acompañados de un conjunto de actitudes que provoca la agresividad. Su manifestación depende de la persona. Puede ser una expresión manifiesta de la agresividad, ya sea verbal o física, o una rabia contenida, que solo deja ver el estado emocional en la expresión facial y corporal, pero se controla la expresión de agresividad. Esta rabia no expresada puede tener repercusiones psicofisiológicas y conllevar un sentimiento de resentimientos debido a la ira no resuelta.

**Rabia y cambios evolutivos:**

Como señalan Ausbel y Sullivan (1970), la verdadera cólera no se observa hasta llegado casi el décimo mes de vida, momento en que las necesidades se expresan de forma explosiva. La susceptibilidad de los niños y niñas en relación con la rabia aumenta a medida que se van haciendo mayores. Los ataques de ira son más frecuentes y fuertes alrededor de los 18 meses y después va declinando con regularidad durante el período de educación parvularia.

Después de los tres o cuatro años aproximadamente, los efectos posteriores a los enfados son más frecuentes y prolongados que en niños y niñas más pequeños. El mayor refinamiento cognitivo y la creciente capacidad motriz permiten al niño enfrentarse a las dificultades de una forma más adecuada y disminuir las posibilidades de frustración.

Los tipos de expresión también van cambiando con la edad. En el período de educación parvularia se suele expresar a través del llanto, el grito y los ataques físicos, y se va reemplazando por ofensas verbales, intimidaciones e insultos.

### **Sentir y expresar la rabia:**

La expresión de la ira debe ser tolerada por los demás para que no se siente como un dolor terrible en nuestro interior que salga por otros caminos permitidos socialmente pero mucho más perversos.

Si la rabia no se expresa puede resultar difícil, en ocasiones controlarla. El niño no puede aprender a dominar sus impulsos agresivos a menos que los pueda experimentar. Para los niños y niñas es básico saber el alcance de su fuerza y de sus capacidades destructivas y defensivas. Es una respuesta primitiva y natural.

Los niños y niñas suelen mostrarse agresivos cuando están asustados, cuando se sienten amenazados, cuando reciben una negativa o cuando se ven incapaces de hacer lo que se les pide o están sometidos por otros (niños y niñas y adultos). Una forma de no asustarse es convertirse en agresor. Ser pequeño puede resultar aterrador. Los demás son vividos como gigantes que saben hacer las cosas y son fuertes e incluso malos.

La respuesta ante la agresividad de las criaturas varía mucho según las culturas e incluso, según las familias. Pero habría que buscar espacios legítimos donde poder probar estas destrezas y soltar nuestras furias sin hacer daño a nadie. Los juegos de simulación de luchas no son violentos, sino lógicos. Tienen como objetivo liberar tensiones, relacionarse, expresar afecto, liderazgo, demostrar las fuerzas. Estas actividades se pueden permitir como juego, es decir, sin que hagan daño. Ésta sería la regla de oro del juego. Si lo hacemos de broma, no puede hacer daño de verdad. Este juego, los niños lo conocen o lo pueden seguir si no tienen conflictos internos que les hagan descontrolarse. Si no es así, el espacio de expresión para el niño deberá ser otro que le permita sacar la rabia sin hacer daño a nadie y trabajar, después, el mal que le quede dentro.

La agresividad, entendida como energía que nos remueve por dentro, puede ser también una fuerza positiva. A menudo es la que nos hace tomar una determinación, no permitir la falta de respeto y avanzar. La agresividad no es negativa por definición. Es lo que hacemos con nuestra agresividad lo que la convierte en un elemento constructivo o destructivo.

### ***Estrategias para adultos en torno a la rabia:***

Las rabietas de los niños son el fruto de la sensación de impotencia y de la conciencia de no poder salirse con la suya. Nuestra actitud es básica para ayudar a superarlas. Para ello, debemos tener en cuenta lo siguiente:

- Acabar concediendo lo que quieren equivale a perpetuar la rabia y la insatisfacción.
- Responder con una falta de control es dar a entender que ésta es la forma correcta de afrontar los conflictos. Los adultos también lo hacen.
- Convencer con explicaciones, cuando uno está fuera de sí, no sirve de nada, aún puede irritar más.

### ***Entonces, resulta necesario:***

- Dejar salir la rabia, siempre que no haga daño a nadie.
- Tranquilizarnos nosotros, pensando que su actitud es consecuencia de la edad y que está aprendiendo a regularse. No lo hacen para hacernos sentir mal (aunque nos sintamos así).
- Acogerle corporalmente si no se le pasa solo, aunque de entrada no lo quiera.
- Invitarle a tranquilizarse un rato solo, lavándose la cara, etc. Según cada caso.
- Hablar sobre lo que ha ocurrido, haciéndole ver que esta actitud no conduce a ninguna parte, aportando sugerencias y otras vías para resolver los problemas.
- No dar premios ni castigos a la actitud, para no atribuirle una repercusión excesiva que dé sentido a su repetición.
- Dar un tiempo para que el niño y niña pida perdón, porque aprender a pedir perdón es difícil después de sentir mucha rabia, sobre todo sentirlo. Dar tiempo es fomentar la sinceridad de aquello que decimos y aquello que sentimos.
- Demostrar a los niños que ya no estamos enfadados y que les queremos igual que antes es el mejor aprendizaje emocional.

La rabia suele traer consigo el sentimiento de culpa, que es el que más daño hace. Podemos favorecer su expresión del siguiente modo:

- Verbalizando la situación emocional a otra persona.
- Compartiendo los sentimientos de rabia. Si los padres y los maestros demuestran la capacidad de reparar los sentimientos de rabia, están dando un buen modelo a los niños y niñas. El rencor es el peor de los venenos de las rabietas mal resueltas.
- Exhibiendo destrezas socialmente competentes, a través de la asertividad.

- Pensando cambios cognitivos de las causas inductoras de la situación.
- Haciendo actividades de autocontrol: relajación muscular.
- Alejándonos del lugar en el que se ha producido la emoción de rabia, quedarse solo, dar un paseo.
- Haciendo un ejercicio físico asociado a la disminución de pensamientos que pueden llevar a nuevos pensamientos de rabia.

## **LA IRA:**

### ***La ira como emoción básica:***

Se entiende la ira como una de las emociones básicas, o primarias (Bisquerra, 2009). Es una de las emociones más comunes y más observables dentro de nuestra sociedad. Dentro de la familia de la ira se encuentran: rabia, enfado, cólera, rencor, odio, furia, indignación, tensión, agitación, irritabilidad, violencia. Todas ellas constituyen “la familia” de emociones de la ira, que es la palabra genérica con que se denomina. Según Potegal, Stemmler y Spielberger (2010) la ira es una emoción caracterizada por sentimientos subjetivos que varían en intensidad desde una molestia o irritación a furia o rabia intensa.

La ira se desencadena ante situaciones que son valoradas como injustas o que atentan contra los valores o libertad personal. Pueden generar ira situaciones que ejercen un control externo o coacción sobre nuestro comportamiento; personas que nos afectan con abusos verbales o físicos; situaciones en las cuales consideramos que se producen tratamientos injustos; el bloqueo de nuestras metas por parte de otras personas, etc. Cualquier estímulo o evento, según la valoración que se realice sobre el mismo, puede ser potencialmente capaz de desencadenar ira. Según Ellis y Chip (1999) nos enfadamos y sentimos ira, en menor o mayor medida, básicamente por dos razones:

- Cuando las cosas no suceden como queremos y
- Cuando alguien no nos trata como creemos que nos merecemos.

No siempre las cosas salen como queremos. Pero esto no tiene siempre efectos negativos. Por otra parte, no podemos obligar a alguien a que nos trate bien.

La ira está presente en nuestra vida diaria al igual que ocurre con todas las emociones. Con la ira aprendemos a defendernos de lo que nos puede hacer daño. Pero la ira mal regulada puede provocar estragos en la persona que la siente y en su entorno más inmediato. La ira produce incapacidad o dificultad para la ejecución eficaz de los procesos cognitivos; no

permite razonar de manera eficaz y eso repercute en la respuesta conductual posterior. Es decir, la ira activa los mecanismos de autodefensa y ello puede derivar en comportamientos agresivos que pueden desatar violencia.

La ira tiene efectos en las relaciones interpersonales y, aunque pueda sorprender a algunos, nos enfadamos con las personas más cercanas. También afecta a las relaciones laborales. La ira perjudica a la salud, son muchas las investigaciones que correlacionan positivamente estados de ira con problemas cardiovasculares y tensión arterial (Fernandez-Abascal y Palmero, 1999). Pensemos en nuestra propia vida: ¿en qué medida mi ira a complicado o dificultado mi relación personal o profesional?.

### ***¿Cómo regular la ira?***

La persona tiene la libertad de decidir cuanto tiempo quiere estar enfadado. Cuando sentimos ira **tenemos tres opciones:** no responder (respuesta pasiva), responder agresivamente, responder correctamente (asertivamente), una vez regulada la ira.

La respuesta apropiada se puede considerar que, en general, es la asertiva. Pero muchas personas adultas responden de forma pasiva o agresiva, y en ambos casos las consecuencias pueden ser nefastas. La respuesta pasiva (hacia adentro) a la larga perjudica la salud y también favorece la respuesta más agresiva pero tal vez de forma indirecta, ya que la acumulación de ira contenida implica a largo plazo una reacción incontrolada. Con la respuesta agresiva (ira hacia afuera) puede parecer que, de momento, la ira se reduce; pero a la larga empeora la situación porque, así como el cariño atrae el cariño, la agresividad atrae más agresividad, violencia y venganza. Es fácil deducir que la forma correcta de tratar la ira es regulada para poder estar bien con uno mismo y con los demás (Ellis, 1999). Este autor también señala “regular la ira no significa renunciar a nuestros sueños y deseos, al minimizar nuestra ira podremos actuar con confianza y resolución, y así multiplicar nuestras posibilidades de conseguir lo que deseamos en la vida. Diversos autores se han ocupado de las estrategias de regulación emocional, algunas de las estrategias más conocidas son;

**Distanciamiento temporal:** consiste en dejar pasar un tiempo desde que se produce la situación (estímulo) que provoca la ira hasta que se desencadena nuestra respuesta conductual. Esto nos permite valorar más objetivamente la situación a la que debemos hacer frente. El tiempo transcurrido puede ser de unos minutos o incluso de unos días dependiendo de la situación. Este tiempo puede ocuparse realizando actividades placenteras. Es decir, para ayudarnos a realizar un distanciamiento utilizamos distracción

conductual y la distracción cognitiva (pensar en otras cosas). También podemos aprovechar para explicar el problema a otras personas o escribirlo para verlo más claramente.

**Aceptar la parte de responsabilidad en el conflicto:** aceptar la parte de responsabilidad que podemos tener en un conflicto ayuda a reducir la ira. Entonces aceptamos la posibilidad de que la “culpa” no sea únicamente del otro. Siempre debemos preguntarnos: ¿he actuado de forma correcta? ¿podría haberlo hecho de otra manera?.

**Actitud positiva:** el optimismo, el sentido del humor, buscar la vertiente cómica de la situación, constituye una buena vía de escape para rebajar la emociones negativas. Muchos de los chistes que se explican habitualmente no parte de una situación divertida sino de una desgracia. Con humor conseguimos distanciarnos de las situaciones, verlas desde una perspectiva más objetiva. Nos distanciamos para tener una visión más global del problema; así nos convertimos en espectadores de nuestras propias situaciones. Reírse de sí mismo denota un sano sentido del humor, basado en la autocrítica positiva, fortaleza de carácter y seguridad. La persona optimista, a pesar de los problemas que pueda tener, siempre encuentra motivos que le animen a vivir con entusiasmo e ilusión. Una actitud positiva en situaciones de extrema dificultad es lo que se entiende por resiliencia. Este término se utilizó por primera vez en el ámbito de la física, para describir la capacidad de resistencia de los materiales. En el ámbito de la educación se define como la capacidad de superar las adversidades. La resiliencia es un factor de protección que reduce el riesgo ante las adversidades (Cyrulnik, 2001).

**Reestructuración cognitiva:** si nuestros pensamientos (valoraciones, convicciones, creencias, etc.) no se ajustan a la realidad, producirán percepciones distorsionadas (deformaciones de la realidad, distorsiones cognitivas) que potencian la aparición de sentimientos y emociones inadecuadas. La ira puede ser una manifestación. Cambiando nuestra manera de pensar, podemos regular la ira, ya que a veces se genera a partir de nuestras creencias. Cambiando las creencias, se puede regular la ira. Las creencias se pueden cambiar formulando preguntas como: ¿realmente todo va tan mal? ¿es cierto que siempre me pasa lo mismo o solamente algunas veces? ¿realmente no lo puedo soportar, o es que me cuesta soportarlo?.

**Reencuadre y resolución del problema:** es necesario analizar el conflicto para encontrar la solución satisfactoria. Para ello, conviene pensar en varias soluciones alternativas y buscar ventajas e inconvenientes para cada una de ellas para elegir la mejor. Si pasado un cierto tiempo se llega a la convicción de que me he equivocado, hay que pensar que equivocarse es una forma de aprender.

Respiración y relajación: es una de las estrategias más utilizadas y útiles. Constituye un proceso psicofisiológico de carácter interactivo, donde lo fisiológico y lo psicológico interactúan. A nivel físico, los beneficios de la relajación son: disminución de la presión arterial y del ritmo cardíaco; se regula la respiración, lo que aporta más oxígeno al cerebro y a las células en general; estimula el riego sanguíneo; disminuye la tensión muscular, reduce la adrenalina, etc.

### ***Importancia de los modelos en la regulación emocional:***

Varios autores han analizado las reacciones que tenían los niños con sus padres o cuidadores en situaciones de ansiedad. De sus investigaciones concluyeron que existían tres patrones de apego; apego seguro, ansio-ambivalente, y evasivo. Posteriormente se añadió un cuarto patrón, el apego ansioso desorganizado. Los estilos de apego que se desarrollan tempranamente se mantienen generalmente durante toda la vida (Bartholomew, 1997) y tienen efectos sobre el estilo de regulación emocional.

Algunas investigaciones han demostrado que el tipo de interpretación ante las situaciones o estímulos con componentes emocionales y las estrategias utilizadas para expresar y regular emociones, actúan de acuerdo con el estilo de apego.

De acuerdo con estos planteamientos, la regulación emocional es reconocida como un proceso interpersonal tal y como se evidencia en la teoría del apego. Ello contrastaría con las perspectivas de la investigación contemporánea, las cuales enfatizan la perspectiva intrapersonal de la regulación emocional, de acuerdo con Rimé, la regulación emocional debe entenderse desde un punto de vista intra e interpersonal ya que considera la emoción desde un punto de vista individualista e insostenible.

Durante la primera infancia, las teorías pioneras de Bowlby (1989) explican que los tipos de vínculo que niño establece con su cuidador principal, como figura que le aporta amor y seguridad, le permite regular el conflicto básico entre el amor y odio. La vinculación de apego es importante para la trasmisión afectiva y la regulación emocional. Si los vínculos de apego han sido seguros en la infancia, la persona desarrolla formas de sentir y expresar el enfado de forma apropiada evitando así las manifestaciones de agresividad y los comportamientos disruptivos. En el apego seguro las principales características del cuidador son la capacidad de animar e interactuar con el niño, sensibilidad a las señales emocionales y habilidades para apaciguar y modificar conductas en respuesta a las señales del niño (Perris, 2000). Por el contrario, si el niño ha establecido una vinculación de apego

inseguro con sus cuidadores, tenderá a reducir la expresión de sus necesidades de recibir ayuda y por lo tanto se producirá una deficiencia en la expresión de afectos y una desconexión de sus propios estados emocionales. Esto dificultará el desarrollo de estrategias de regulación e incluso puede tener efectos perjudiciales en la salud física, así como dificultad para conseguir apoyo social.

El mantenimiento de esta base afectiva segura debe proseguir durante todo el proceso de desarrollo del niño. Por ello, los modelos de regulación emocional no se refieren tan solo a los progenitores sino también a los educadores quienes tienen un papel muy importante en la regulación externa de las emociones.

La mejor forma de regular la ira en situaciones conflictivas es el desarrollo de estrategias que hagan su trabajo antes de que surja la reacción emocional y por ello, el educador deberá promover ejercicios conscientes que modifiquen el impacto emocional. El control por parte del educador de los elementos relacionados con la aparición de la ira puede transformar la situación, y como consecuencia la atención, la evaluación y la respuesta emocional (Gross y Thompson, 2007).

El educador puede argumentar para influir y modificar en la evaluación que el educando hace la situación. Eso es una modificación de la evaluación que tiene el objetivo de tomar conciencia de las consecuencias que puede tener la ira en una situación determinada. Es una forma de pensamiento consecuencial. Por ejemplo, el educador puede explicar una situación conflictiva donde si ésta no se resuelve de forma adecuada puede provocar la aparición de ira y violencia. El ejercicio consciente de buscar posibles alternativas a la solución del conflicto para evitar la ira, ayuda a modificar o evaluar de forma distinta una situación parecida cuando ésta se produzca. Este tipo de intervención posibilita anticiparse al impacto que la experiencia emocional tiene en los procesos cognitivos.

### **Aplicaciones a la educación infantil:**

Las etapas de la educación infantil y primaria son especialmente importantes para prevenir la violencia y por ello aplicar estrategias de regulación de la ira puede reducir la aparición de conductas agresivas. Durante la etapa formativa es cuando se produce un mayor progreso en la regulación de las emociones. La escuela y la familia, las dos instituciones sociales de mayor repercusión en la vida del niño y la niña, se convierten en los dos contextos más influyentes de cara a la configuración de la personalidad infantil. La habilidad para modular las emociones resulta especialmente importante en esta etapa ya que

contribuye a la función comunicativa y favorece la interacción social (Lopes, Salovey, Cote, Beers, 2005).

A partir de los nueve meses de edad es posible observar el empleo de ciertas estrategias para modificar un estado emocional no deseado. El procedimiento más empleado consiste en tratar de distraerse con una actividad agradable y apartar de la mente una emoción negativa (Fernández, Abascal, Martínez, Cholí, 2009).

Hay niños que les resulta más difícil autorregular sus impulsos, especialmente cuando les domina la rabia. Por ello, es necesario que se ofrezcan oportunidades para que el niño y la niña exprese sus emociones y acepte sus propios sentimientos que favorezcan el aprendizaje de estrategias para resolver los conflictos. Y sobretodo comprender que de la ira no debe derivarse la violencia.

## **LA ALEGRÍA:**

### **¿Qué entendemos por alegría?**

Según Marina (1999), la diferencia entre alegría y satisfacción es que en la alegría el cumplimiento de nuestras expectativas, deseos y proyectos nos provoca un sentimiento positivo, esto es, va acompañado de una sensación de agilidad y amplitud del ánimo. En cambio, en la satisfacción, este sentimiento positivo va acompañado de sosiego.

La alegría, como emoción natural, se produce como reacción de nuestro organismo ante un acontecimiento interno o externo que la provoca y comporta un bienestar físico o psicológico.

### ***Expresión de la alegría:***

La manifestación de la alegría más evidente externamente es la sonrisa o la risa. Psicofisiológicamente, la alegría presenta importantes repercusiones favorables en el organismo. Está comprobada la aportación de serotonina en las conexiones sinápticas neuronales, aumentando el optimismo como sentimiento más duradero de la alegría repentina (Valles y Valles, 2000. P. 158).

La alegría puede tener una dimensión estable, es decir, puede existir una predisposición en la persona a expresar con facilidad este sentimiento. Un carácter positivo, optimista, con sensibilidad para captar y expresar todo aquello que nos aporta un bienestar, una

satisfacción. Y también, puede tener una dimensión muy puntual, ante determinadas experiencias emocionales que producen un estallido de satisfacción, convirtiéndose en momentos de gran excitación, en los que la expresión de la alegría tiene muchas expresiones; la risa, el grito, e incluso el llanto.

Puede darse el caso de expresar una alegría desbordante para ocultar la pena que se siente por dentro. La alegría triste de un payaso, una fiesta de navidad con una pena familiar.

También podemos hablar de alegría como estado más profundo, más sutil, expresando a través de la serenidad, del bienestar, de la satisfacción por una situación, un hecho, una persona, o por uno mismo.

Socialmente, en nuestro contexto cultural, estar alegre es la emoción más permitida y más reclamada. Cuando alguien no se muestra alegre, le preguntamos qué le pasa. Interpretamos que cuando uno no está contento quiere decir que es feliz.

La alegría es muy fútil. La felicidad es más profunda. La felicidad se consigue a través de la generosidad, de la autenticidad, de la coherencia, del esfuerzo.

Estrategias educativas de adultos para favorecer la alegría;

- Asumir una cierta responsabilidad con respecto a nuestro estado de ánimo, para que, incluso en los momentos difíciles podamos conseguir un cierto punto de alegría para salir adelante.
- Procurar repartir un soplo de alegría en nuestro entorno. Es un esfuerzo que se contagia y hace la vida más agradable.
- Poner humor a la vida. En una buena actitud que debe contagiarse a los niños y niñas. Los problemas pueden tener soluciones y, mirados con un punto de alegría, se sobrellevan mejor.
- Reír con los niños y niñas es muy sano. Ellos son los primeros en ver la gracia de determinadas situaciones y permitirse licencias que los adultos hemos perdido. Los adultos que compartimos la vida con los niños deberíamos procurar aprender de ellos, más que cortar por sistema esta expresión.
- Es una buena experiencia de juego excitarse, alterarse, probar el propio límite de la locura y volver de nuevo a la serenidad, a encontrar el equilibrio. Si hemos jugado a ello antes, tendremos más herramientas para la vida real.

- Poder reírse de uno mismo es una muestra de humildad y de tolerancia hacia uno mismo. Se puede proponer a los niños y también a los adultos.
- La ironía, el humor, la sátira, siempre que sea de buen gusto, son signos de inteligencia. Para poder transgredir, buscar el trasfondo de las palabras, interpretar la realidad desde diferentes puntos de vista...se necesita una buena dosis de creatividad y capacidad intelectual. Debería ser un factor tenido en cuenta cuando evaluamos los procesos educativos.

### **Bibliografía**

- Bisquerra Alzina, R. et al. (2013). Educación emocional: Propuestas para educadores y familias (aprender a ser). Descleé de Brower.
- Cyrulnik, B. (2008). Los patitos feos. Resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida. Barcelona: Gedisa.
- Palou Vicens, S. (2004). Sentir y Crecer. El crecimiento emocional en la infancia. Graó.