

UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Psicología

La expresión de las emociones en preescolares.

Una experiencia con cuentos.

TESIS

Que para obtener el título de licenciada en psicología

presenta:

Izya del Carmen Reyes Hernández

Directora de tesis: Mtra. Roxanna Pastor Fasquelle

Revisora: Mtra. Susana Eguía Malo

Sinodales:

Mtra. Isabel Martínez Torres

Dra. Mariana Gutiérrez Lara

Mtra. Rosa María Nashiki Angulo

México, D.F, junio 2015.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos

A la UNAM y la Facultad de psicología:

Por los aprendizajes y la formación recibida, por la calidad y excelencia de la enseñanza de quienes lo forman y por las oportunidades para el crecimiento personal y profesional. Es un orgullo formar parte de ésta máxima casa de estudios.

Mtra. Roxanna:

Admiro tu profesionalismo y el amor que transmites hacia la educación, ha sido un verdadero honor para mí que fueras mi directora. Gracias por tu comprensión, escucha, tolerancia y disposición, pero sobre todo por la sabiduría, compañía y guía durante este proceso. ¡Te respeto y admiro mucho! ¡Te abrazo con cariño!

Mtra. Susana:

Por su tiempo, atención y por la disposición para atenderme a través de la revisión de este trabajo. Con gran admiración y respeto, muchas gracias por sus aportaciones y por su gran apoyo aceptando formar parte de este proceso de titulación.

Mtra. Isabel:

Por ser mi primer contacto con el buen trato, por los aprendizajes dentro y fuera del aula, por tu escucha y la sabiduría que me transmites. Gracias por tu acompañamiento y por tantos aprendizajes de vida. ¡Te admiro y respeto mucho, querida Isa! ¡Te abrazo con el corazón!

Dra. Mariana:

Gracias por los aprendizajes, por su escucha y por las aportaciones a este trabajo, es un honor para mí colaborar con usted. ¡Le admiro mucho!

Mtra. Rosa María:

Con admiración y respeto, muchas gracias por sus aportaciones, por su tiempo, atención y disposición para la revisión de este proyecto.

Mamá:

Por ser la mujer que eres, por la fuerza y lucha incansable, por todo el esfuerzo y apoyo para que concluyera mis estudios. Por enseñarme el amor a los estudios y que el trabajo dignifica a la mujer. Gracias porque aunque los caminos se tornen difíciles siempre estás. ¡Lo logramos ma'!

Tía:

Gracias por ser parte de este camino recorrido, por tu compañía y ayuda desde mis primeros aprendizajes, por la creatividad y espontaneidad en cada trabajo, por tu escucha y guía en todo momento. ¡Gracias Laila por estar! ¡Mi logro es tu logro!

Yeszereel:

Por ser mí hermana, mi primera amiga y compañera de juegos. Gracias porque parte de mis aprendizajes fueron a tu lado, por ser uno de mis modelos a seguir y por el respeto ante mis decisiones. Eres la mejor hermana, te quiero mucho.

A mis primas:

Gracias por hacerme reír y por estar en todo momento. Gracias Liz por ser mi amiga de la infancia y por tantos bellos recuerdos que pasamos juntas. Gracias Dulce por tus abrazos, compañía y sonrisa constante. ¡Las quiero mucho!

Pako:

Gracias por enseñarme que no hay dificultad tan grande que no pueda ser superada, por el trabajo en conjunto y cada proyecto superado. Por todo lo compartido y porque cada travesía está llena de sorpresas que me ayudan a mirar los colores que tiene la vida. ¡Gracias compañero por ser parte del equipo! Te quiero mucho.

Emotriogirls:

Por su amistad, por las risas, por los ánimos ante los desafíos y por ser mis compañeras en esta gran aventura. Gracias Dulcerooo por ser mi guía y luz en este proyecto, por tus ánimos y apoyo incondicional. No hay palabras para agradecerte todo el acompañamiento que me brindas, por ser mi amiga y dejarme experimentar que la amistad no tiene límites ni distancia. Gracias Yazmina por los lunes de reflexión, por tu compañía y confianza, por tus cursilerías y apapachos en los momentos difíciles. Las quiero mucho y agradezco a la vida que nos haya puesto en el mismo camino.

A mí querida familia afectiva:

Gracias Kdenos por el camino recorrido, las aventuras y aprendizajes juntos, pero principalmente por enseñarme que los amigos/as pueden ser familia. Gracias Janisse por ser mi amiga, confidente y compañera de vida. Chío, gracias por cada palabra de ánimo, por tu juventud y alegría transmitida. Melicienta por ser mi neurona y juntas hacer sinapsis. Flaca cara de perro por enseñarme que lo importante no es llegar sino mantenerse. Gracias infinitas por dejarme aprender de ti. ¡Socio siempre fiel! por tu apoyo constante. May por tu alegría y espontaneidad que aligeran el camino. Rebe por tu risa y alegría. ¡Cómo olvidar el guiro. guiro...! ¡Los/as quiero mucho familia!

Magy:

Gracias por tu compañía, escucha y estar en cada momento, porque cada plática contigo me motiva a seguir adelante. Te quiero mucho.

A mis ojos:

Por cada momento vivido a su lado, por la compañía incondicional y por enseñarme que las cosas se pueden mirar de diferentes maneras. Gracias Brend por tu ímpetu y tenacidad que abraza el corazón. Gracias Vic porque cada taza de café recarga mi espíritu. ¡Les abrazo con el corazón!

Silvia:

¡Forever and ever! Gracias por tu intensidad que desborda, por mostrarme que la vida se vive a cada instante y que el reto está en superarme a mí misma. ¡Mua!

INDICE

Resumen.....	6
Introducción	7
Capítulo 1. Desarrollo del preescolar	9
1.1 ¿Qué es el desarrollo?	9
1.2 Desarrollo cognitivo.....	12
1.3 Desarrollo de la comunicación y lenguaje	16
1.4 Desarrollo socioemocional	18
Capítulo 2. ¿Qué son las emociones?.....	22
2.1 Clasificación de las emociones.....	23
2.2 ¿Es el enojo una emoción?.....	27
2.3 Función de las emociones.....	33
2.4 Regulación emocional (RE).....	34
Capítulo 3. ¿Qué es la educación emocional?.....	37
3.1 La educación emocional en la familia.....	39
3.1.1 La familia y las pautas de crianza sobre la educación de las/os preescolares	40
3.2 Coeducación en la familia y en la escuela	42
Capítulo 4. ¿Qué es la resiliencia?.....	45
4.1 Características de los niños/as resilientes.....	47
4.2 Características y acciones que promueven la resiliencia, a través de la socialización y expresión emocional	49
Capítulo 5. ¿Qué es el cuento?.....	53
5.1 El cuento como herramienta terapéutica	54
5.2 Cuentos de sabiduría	58
5.3 Cuento: “Jana la niña enfadada”	59
Capítulo 6. Método	61
Capítulo 7. Resultados y análisis.....	65
7.1 Resultados de la aplicación del cuento de Jana la niña enfada.....	65
Capítulo 8. Conclusiones	80
Referencias	85
ANEXOS.....	91

Resumen

A partir de los planteamientos de educación emocional, resiliencia y el uso de cuentos de sabiduría, se diseñó e implemento el *Proyecto EscuchArte: Cuentos de sabiduría para la educación y buen trato*, que tiene como objetivo crear espacios que favorezcan la expresión emocional.

Se trabajó con 22 preescolares (12 niñas y 10 niños) entre 3 y 5 años de edad en tres centros infantiles comunitarios en una sesión en la que se contó un cuento para promover la expresión de emociones. Así como la aplicación de un cuestionario a 18 adultos (14 madres, 3 padres y un tío), para conocer lo que les dicen a las niñas/os sobre el enojo y felicidad. Los principales resultados incluyen:

Los niños/as experimentan ambas emociones pero las niñas relacionan la felicidad con la convivencia familiar y los niños hablan de su capacidad para sentir tanto el enojo como la felicidad, no prestando atención a las causas. Las emociones de enojo y felicidad se dan en la interacción entre padres/madres e hijos/as y hay una relación entre lo que les dicen sus padres/madres sobre cada emoción y las cosas que generan enojo y felicidad. Según las familias el enojo surge cuando les establecen límites o no les prestan atención. La felicidad cuando conviven, prestan atención, muestran afecto o les complacen.

Los resultados muestran la importancia de la educación emocional en niños/as, familia y educadoras.

Palabras clave: *Educación emocional, Desarrollo socioemocional, Coeducación, Cuentos de Sabiduría.*

Introducción

En la actualidad las escuelas dan mayor importancia al desarrollo de la inteligencia, marcando una separación entre lo cognitivo y lo emocional. Limitando el aprendizaje sólo a esta área, dejando al azar el desarrollo de las emociones. Por lo tanto, es de suma importancia que las escuelas favorezcan programas que incluyan no sólo el desarrollo cognitivo, sino también el desarrollo socioemocional, favoreciendo un mayor conocimiento, identificación y expresión de las emociones de forma asertiva en los niños/as, para que tengan un autoconocimiento, autocontrol y empatía hacia los/as demás.

Creemos en una cultura que da mayor peso al desarrollo intelectual, por lo que el desarrollo emocional dependerá también de la sociedad y la familia en la que los niños/as se desenvuelvan. Dependiendo de las creencias y aprendizajes que tengan los padres/madres, será la forma en que enseñen a sus hijos/as a regular sus emociones, etiquetando principalmente a las emociones en dos grandes rubros: “emociones buenas y emociones malas”, esta clasificación o comprensión de las emociones generalmente, favorece o limita dichas emociones. Por lo que es relevante, que los padres/madres logren una educación emocional, que les permita reconocer sus propias emociones y expresarlas, para brindar herramientas de autorregulación a sus hijos/as.

El presente trabajo documenta y analiza la aplicación de un cuento de sabiduría a niños/as preescolares de tres centros infantiles comunitarios, para favorecer un espacio de escucha y expresión emocional, así como conocer lo que los padres/madres les dicen a los niños/as sobre las emociones, y la relación que puede haber entre lo que les dicen y lo que los niños/as piensan sobre las mismas.

En el capítulo uno, se habla sobre el desarrollo de los/as preescolares en tres de las principales áreas: cognitiva, comunicación y lenguaje, y socioemocional.

El capítulo dos, aborda la definición, clasificación y función de las emociones, así, como la regulación emocional.

El capítulo tres, se da el concepto de educación emocional y los beneficios que tiene, así como el papel de la familia en el desarrollo de la misma. La coeducación para promover un trato igualitario entre niños/as para favorecer la educación emocional.

En el capítulo cuatro, se discute sobre el concepto de resiliencia, sobre las características de los niños/as resilientes, así como las acciones que promueven la resiliencia durante la etapa preescolar, favoreciendo la socialización y expresión de las emociones.

En el capítulo cinco, se comenta sobre los usos del cuento, como una herramienta para la educación y comprensión de situaciones especiales. Se habla en específico sobre el cuento de sabiduría *Jana la niña enfadada*, que transmite mensajes resilientes que fomentan la expresión de emociones.

El capítulo seis, habla sobre el método, justificación, objetivos, población, instrumentos que se ocuparon y se describe el procedimiento que se llevó a cabo.

En el capítulo siete, se presentan los resultados y el análisis, lo que permite tener una idea completa del presente trabajo, y por último las conclusiones.

Capítulo 1. Desarrollo del preescolar

1.1 ¿Qué es el desarrollo?

Hablaremos del desarrollo humano como el estudio científico de los cambios biopsicosociales experimentados en las personas y de la permanencia de algunos de ellos con el paso del tiempo. Estos cambios ocurren a lo largo de toda la vida, sin embargo durante los primeros años, se van adquiriendo las habilidades y capacidades para adaptarse al entorno, por lo que aparecen de forma continua, cuantitativa y cualitativa (Santrock, 2006).

Los cambios cuantitativos se refieren a la variación en el número o en la cantidad de algo, como la estatura y el peso. Los cambios cualitativos, son los que se producen en el carácter, la estructura o la organización, como la inteligencia o la manera como trabaja la mente de una persona (Papalia, 2009).

Bronfenbrenner (1987), define al desarrollo como “la concepción cambiante que tiene una persona del ambiente ecológico, y su relación con él, así como también su capacidad creciente para descubrir, mantener o modificar sus propiedades”. Habla del ambiente ecológico, como un conjunto de estructuras seriadas y estructuradas en diferentes niveles, en donde cada uno de esos niveles contiene al otro. Los sistemas son: microsistema, mesosistema, exosistema, macrosistema y cronosistema, como muestra la siguiente figura:

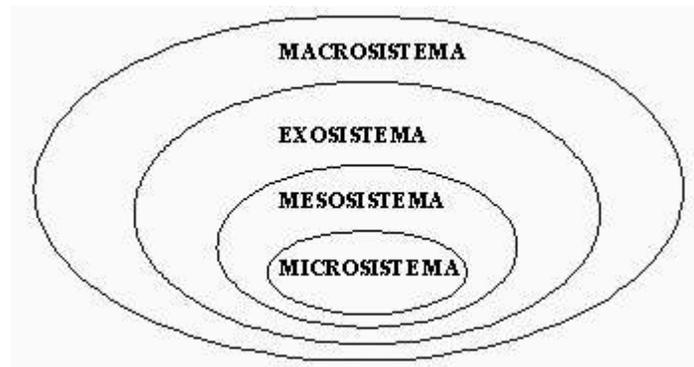


Figura 1. Modelo Ecológico



1. Microsistema. Se refiere a las actividades, roles y relaciones que la niña/o experimenta en un entorno determinado y de manera directa (familia, amigos/as, maestros/as)
2. Mesosistema. Se refiere a las interrelaciones de dos o más entornos en los que la persona participa (es la forma en que se relacionan los microsistemas).
3. Exosistema. Hace referencia a los entornos que no incluyen a las niñas/os como participantes activos/as, pero que les afectan de manera indirecta. Ejemplo, lugar de trabajo de mamá o papá.
4. Macrosistema. Se refiere al conjunto de valores, creencias, leyes o sistema cultural que permean todos los sistemas.
5. Cronosistema. Señala el elemento del tiempo y cómo afecta a los niños/as, esto puede incluir eventos externos como: nacimiento de un hermano/a; o internos: crecimiento y maduración del niño/a.

El modelo bioecológico indica que el desarrollo de los niños/as, se genera en diferentes y sucesivos ámbitos como: la familia, la escuela, los grupos de amigos, etc.; por lo que, dan comienzo a actividades comunes, inician relaciones con las personas (adultos/as y niños/as), así como también desempeñan roles sociales.

Son diversos factores que influyen en la manera como se presenta el proceso de desarrollo tales como (Pastor, Pérez y Nashiki, 2011):

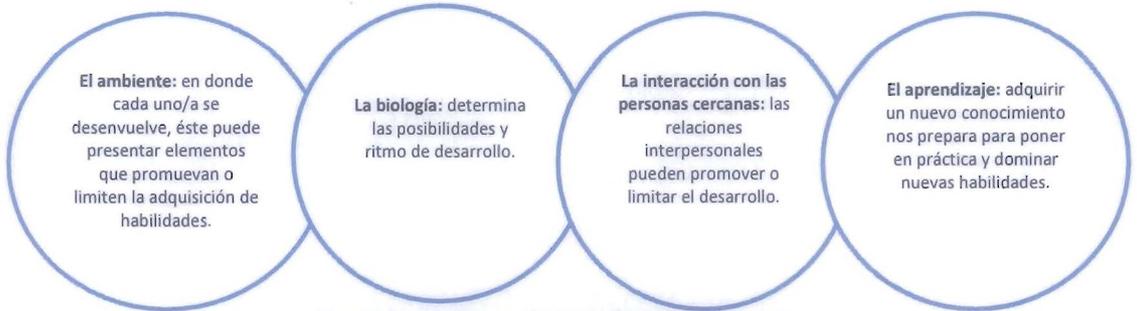


Figura 2. Factores del proceso de desarrollo

El proceso de desarrollo se divide en cuatro áreas importante: motora, cognitiva, socioemocional, comunicación y lenguaje, pero antes de abordar estas áreas es importante diferenciar el concepto de desarrollo y aprendizaje. Por lo que, Pastor, Pérez y Nashiki (2011) hablan acerca de la diferencia e importancia de distinguir ambos conceptos, los cuales involucran procesos distintos, sin embargo, están íntimamente relacionados. Es así, que el desarrollo se refiere a un proceso continuo con las siguientes características:

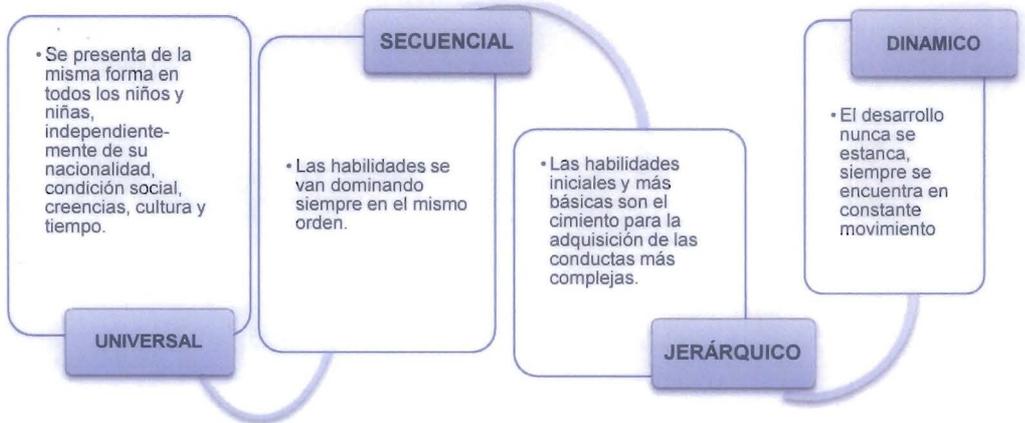


Figura 3. Características del proceso de desarrollo

El aprendizaje implica la adquisición de habilidades, conocimientos y destrezas que se verán reflejadas en la conducta. Los conocimientos que se van adquiriendo están influenciados por las experiencias cotidianas que se viven, ya que brindan oportunidades para la adquisición de nuevos aprendizajes, así como ampliar o corregir los que ya se adquirieron. Es por esto, que el proceso de desarrollo será de gran influencia, ya que determinará e irá marcando las pautas para determinar si las niñas y niños están listas/os para adquirir nuevos conocimientos. Durante la etapa preescolar experimentan un desarrollo de habilidades y motivaciones, mismas que son significativas para su crecimiento integral.

En el presente trabajo abordaremos sólo tres de las áreas de desarrollo: cognitivo, socioemocional, comunicación y lenguaje que son de interés para el tema.

1.2 Desarrollo cognitivo

Desde que nacen, las niñas/os muestran interés en aprender acerca del mundo y de las personas que les rodean, utilizan sus sentidos y el movimiento para adquirir dicho conocimiento y es, a través de la exploración que consiguen este aprendizaje; por lo que, mirar, probar, tocar, oler, escuchar y manipular todo lo que hay a su alrededor son conductas que llevan a cabo constantemente.

El desarrollo cognoscitivo se refiere a las habilidades de pensamiento, razonamiento y comprensión, con las que las niñas/os construyen el conocimiento (Tovar, et.al, 2011). La manera en que desarrollan estas habilidades, será de importancia para el desarrollo de las otras áreas, así que, el explorar el medio, entenderlo y comprender como funciona, ayudará a que se relacionen de forma efectiva con las personas que les rodean, comprender lo que expresan y dar inicio a una mayor organización con su ambiente.

El área cognitiva, es una de las más amplias áreas del desarrollo, ya que está dada por todos los procesos mentales, que incluyen (Pastor, Pérez y Nashiki, 2011):

- Percibir, interpretar y analizar la información. En todo momento los sentidos reciben información y estímulos del entorno, los cuales son interpretados y analizados para generar un aprendizaje.
- Establecer relaciones. Cada uno/a utiliza su conocimiento previo a la nueva información que se recibe, con la finalidad de aumentarla, corregirla o desechar aquella que no es correcta o significativa.
- Utilizar funcionalmente la información. Lo siguiente, es aplicar el conocimiento que se ha generado en las experiencias cotidianas, con el propósito de corroborarlo y seguir aprendiendo.

Piaget (1969), explicó la naturaleza del conocimiento y cómo este se construye. Su principal estudio se basa en la inteligencia, como un proceso progresivo de equilibrio en el medio, a través de los mecanismos de asimilación y acomodación. Define los siguientes conceptos como:

1. Asimilación. Se refiere a comprender el mundo exterior e integrarlo a las estructuras ya construidas.
2. Acomodación. Es reajustar u ordenar a la experiencia, el conocimiento asimilado; y por lo tanto, acomodarlas a los objetos externos.
3. Esquema. Se refiere a asimilar y ordenar (acomodar) las experiencias hasta el punto en que surge un patrón organizado.

Estos mecanismos, permiten que las niñas/os preescolares desarrollen habilidades como entender conceptos, clasificar, secuenciar, recordar eventos,

solución de problemas, juegos, habilidades pre-matemáticas, entendimiento fonológico y lectura emergente.

El entendimiento de conceptos permite que las/os preescolares conozcan colores, figuras, tamaños, adjetivos calificativos y cuantitativos, espaciales y temporales (Bricker, 2002). La habilidad de entender conceptos, permite que logren clasificar objetos de las mismas características físicas, función o algún otro criterio.

Conforme van ampliando el conocimiento de las cosas, las niñas/os logran categorizar de acuerdo a diferentes características: color, peso, función, longitud, textura. Es a partir de los cuatro o cinco años que enfrentan retos más grandes al establecer relaciones entre objetos y agruparlos (Copple y Bredekamp, 2009).

Durante la etapa preescolar, las niñas/os pueden seguir instrucciones de tres o más pasos, colocar objetos en serie o relatar un evento recién contado, es decir, logran secuenciar. Es por tal motivo, que puedan recordar eventos con o sin alguna clave de por medio (Bricker, 2002).

En todo momento ponen en práctica estas habilidades, logran llevar una secuencia de lo que ha pasado a lo largo del día, recordar una historia contada, así como señalar algún error ocurrido en la secuencia y hacer las correcciones necesarias. Se enfrentan ante diversas dificultades, que fomentan la capacidad para solucionar problemas, siendo una habilidad de suma importancia durante esta etapa de desarrollo, ya que les permite construir e integrar el conocimiento de las reglas y funciones de las cosas.

El hecho de que entiendan las diferentes reglas y funciones de un objeto, tiene que ver con las representaciones mentales que hacen, y esto permite que su juego sea más imaginario. Por lo que, a partir de los cuatro años las niñas/os coordinan los roles y líneas de una historia, aunque aún no hay una planeación

bien desarrollada. Desde los cinco años, logran desarrollar juegos imaginarios más complejos en donde elaboran guiones compartidos, coordinan la elección de roles y pueden hacer correcciones dentro de los papeles que juegan (Copple y Bredekamp, 2009). El principal logro está en la aparición y uso de los signos, del juego simbólico o capacidad de representación.

Es importante mencionar, que en cuanto a las habilidades pre-matemáticas, es a través del juego libre, que buscan entender, explorar, construir conceptos y estrategias matemáticas. El reto consiste en lograr desarrollar habilidades que permitan el reconocimiento de números impresos, así como contar objetos.

La habilidad de entendimiento fonológico y lectura emergente, favorece que las niñas/os asocien letras y sonidos para leer y escribir palabras, así como leer palabras visualmente (Bricker, 2002), esto permitirá que posteriormente aprendan a escribir; así que es en este momento del desarrollo en donde deben adquirir estas habilidades, para que logren una escritura por completo.

Son muchos los avances que tienen los niños/as preescolares, sin embargo, tienen ciertas limitaciones de pensamiento como (Medina, 2007):

- La centración. Es una tendencia a ver y percibir únicamente un aspecto de un hecho u objeto y desatender los demás (el pensamiento puede darse de forma ilógica).
- El egocentrismo. Se describe como la incapacidad de considerar el punto de vista de la otra persona (se centran sólo en su percepción).
- La irreversibilidad. Es la incapacidad para comprender que una acción puede ir en distintas direcciones.
- La conservación. Lo ocupa para demostrar la igualdad de dos objetos y que siguen siéndolo luego de una alteración perceptual siempre y cuando no se

añada o quite algo del mismo. Esta característica, no es comprendida ya que no logran entender la conservación de la materia.

Los/as preescolares pueden ser egocéntricos y unidimensionales en su pensamiento, sin embargo, tienen habilidad para comprender la realidad. Sus padres/madres pueden explicar las razones del porque pueden o no pueden hacer algo. Por lo que, las pataletas y berrinches representan la lucha que tienen los niños/as contra la realidad, a diferencia de los dos y tres años, que la causa de las pataletas y berrinches es por la decisión de hacer o no hacer lo que se pide. A los cuatro años, los niños/as reaccionan de forma rechazante a su capacidad cognitiva, ya que esta les obliga a aceptar cosas acerca de sí mismo/as y de su mundo (Peralta, 2011).

Vygotsky (1991) menciona que las funciones mentales superiores (lenguaje y el pensamiento), se desarrollan a través de la interacción de las niñas/os con otras personas. Considera al lenguaje como un componente indispensable en el desarrollo cognitivo, ya que es un sistema de representación y un mediador en el desarrollo del pensamiento. Coloca al lenguaje como fundamental para cualquier conocimiento, entendido a la vez como un sistema interpersonal, comunicativo y como sistema cognitivo de representación que posibilita al desarrollo.

1.3 Desarrollo de la comunicación y lenguaje

La comunicación es el proceso mediante el cual se intercambian ideas, necesidades y sentimientos. Para lograrlo se necesita al menos de dos personas: una que emita el mensaje y otra que lo reciba. La comunicación puede ser verbal o escrita; el lenguaje se entiende como un sistema de símbolos que pueden ser escritos, verbales, gestuales, por lo que el habla es la modalidad verbal de la comunicación (Pastor, Pérez y Nashiki, 2011).

Es a través del lenguaje no verbal y verbal, que los niños/as logran grandes avances en la comunicación, desarrollando habilidades de comunicación oral y escrita. La comunicación oral, se refiere a la adquisición y conocimiento de nuevas palabras, a la organización de frases más complejas y el uso de proposiciones, las niñas/os se muestran interesados por ir ampliando su vocabulario, identifican cómo influye lo que ellos/as dicen a otras personas y cómo esto, puede producir diferentes reacciones en las personas que están en su medio (Brazelton y Sparrow, 2002). No solo se dan cuenta que su lenguaje influye en los/as demás, sino también implica un reconocimiento para si mismos/as, ya que el poder expresarse verbalmente, ayuda a estructurar sus ideas. Por lo que, las habilidades en la comunicación oral, están relacionadas con las interacciones comunicativas sociales que requieren uso de palabras, frases y oraciones para informar, dirigir, hacer preguntas y expresar anticipación, imaginación, afecto y emociones; también implica aprender a usar reglas para conversar, establecer y variar los roles comunicativos y sociales (Bricker, 2002).

El que las niñas/os preescolares produzcan palabras, frases y oraciones, permite que expresen sus ideas y pensamientos de manera explícita, por lo que, es muy fácil para ellos/as decir a las personas adultas lo que les gusta y no les gusta, contar historias acerca de lo que hacen afuera de la escuela o explicar sus planes. Se comunican de una forma más amplia, así que las palabras les confieren un nuevo poder sobre si mismos/as y sobre el mundo que les rodea (Brazelton y Sparrow, 2002).

A la edad de tres años inicia el interés por la comunicación escrita, los niños/as comienzan a entender cómo funcionan los materiales escritos, hayan o no estado expuestos/as a este material desde pequeños/as. Los libros dejan de ser objetos para chupar, romper o arrastrar, comprenden que los libros cuentan historias que tienen un comienzo y un final, comienzan a comprender que las marcas negras que aparecen en las páginas de cada libro se llaman letras (Brazelton y Sparrow, 2002). En ocasiones, se puede observar a las/os preescolares “leyendo” lo que dicen los libros, ya sea para sí mismos/as o para

otras personas, después de haber escuchado varias veces una historia, suelen aprender algunas frases y las van repitiendo a través de las imágenes que ellos/as observan.

Finalmente, a los cinco y seis años su aprendizaje no solo se limita a reconocer algunas letras, si no, también pueden comenzar a copiarlas y a escribir ciertos mensajes. El reto importante en esta etapa, es que logren entender para que sirve leer y escribir, así como las características de estas formas de comunicación.

La comunicación y lenguaje, son de suma importancia para relacionarse en su medio y favorecer su desarrollo emocional.

1.4 Desarrollo socioemocional

Desde el nacimiento los/as niños/as se relacionan con las personas adultas que les rodean y van aprendiendo a través de ellos/as distintas habilidades socioemocionales que les permitirán desempeñarse de manera exitosa ante las situaciones que enfrentan en la vida cotidiana.

Squires y Bricker (2006) definen que la competencia emocional de una persona, radica en la habilidad para regular las emociones y lograr las metas propias de forma efectiva; para ello las niñas/os preescolares deben desarrollar un rango de respuestas emocionales que pueden manejar y modular para producir los resultados deseados y ajustarse satisfactoriamente a sí mismos/as y a su medio ambiente social. Por lo que, la construcción del desarrollo socioemocional, es un proceso que se inicia con la madre/cuidador, la familia, con sus compañeros de juego y después en la escuela.

En primera instancia, el curso general del desarrollo emocional puede describirse como un movimiento desde la regulación diádica hasta la

autorregulación de la emoción (Sroufe, 1989). Por lo que, la relación e interacción entre el cuidador-hijo/a, la calidad en la comunicación y la satisfacción de las necesidades de ambos/as, será de suma importancia durante los procesos de identificación, del desarrollo de la personalidad y de la seguridad que experimenten los niños/as, así que podemos considerar a la madre/cuidador como el objeto afectivo y cognitivo por excelencia (Santillán, 2011).

Una vez establecido el vínculo con la madre/cuidador, posteriormente el desarrollo socioemocional implica la creación de vínculos afectivos con quienes les rodean (adultos y niñas/os), el desarrollo de la autonomía, la expresión y reconocimiento de las emociones que experimentan y la forma en que se comporten en su medio. Por tanto, el desarrollo socioemocional del preescolar implica varios elementos (Pastor, Pérez y Nashiki, 2011):

- **El temperamento.** Es el estilo de comportamiento que cada persona posee, ya que desde pequeños/as cada individuo se expresa, reacciona ante los estímulos que les rodean y se relaciona con los otros/as de diferentes formas. Es decir, su estilo de comportamiento no será igual al de los otros/as. Por ejemplo, algunos/as niños/as son más tranquilos/as o más inquietos/as.
- **Conocimiento de sí mismas/os.** Tiene que ver con demostrar o mencionar cómo son, qué les hace diferente de los/as demás, que les gusta y que les disgusta. Por ejemplo, considerar las consecuencias de sus palabras y de sus acciones para sí mismos/as.
- **Conocimiento de otras/os.** Se refiere a la expresión de su gusto o disgusto hacia las/os demás, así como la expresión de afecto hacia quienes le son familiares. Por ejemplo, acepta y participa en juegos de regla con apoyo y toma en cuenta a los otros/as.
- **Autocontrol.** Es la capacidad que tiene para controlar por sí mismo/a sus impulsos, para luego, poder reconocer las

consecuencias que tiene su conducta hacia los/as demás. Por ejemplo, poder parar un berrinche.

- **Participación en actividades grupales.** Se refiere a la reacción de las niñas/os ante la realización de actividades en un grupo pequeño o grande de más niños/as. Por ejemplo, un grupo pequeño de 3 ó 4 niños/as o un grupo grande de 8 a 10 niños/as.
- **Conductas sociales.** Se refiere a ser empáticos/as, apoyar a otros/as, a saludar a las personas que conoce. Por ejemplo, sonreír o llamarles por su nombre.

La confianza que vayan experimentando en sí mismos/as los niños/as preescolares, será de suma importancia para el logro de las diversas tareas a las que se enfrenten, así como para el desarrollo de habilidades de socialización.

Por lo que, la interacción con otros/as es una de las primeras habilidades a desarrollar y es necesaria para involucrarse con otras personas adultas que no sean sus familiares, para participar en conversaciones simples, disfrutar de actividades compartidas y cooperar durante el establecimiento de reglas, instrucciones o peticiones (Coople y Bredekamp, 2009).

Sin embargo, quienes vienen a jugar un papel también importante en la vida de los niños/as son sus pares, con quienes no sólo comparten características de la etapa de desarrollo, sino que además son sus principales compañeros/as de juego. Las relaciones entre iguales son de gran influencia y apoyo para el funcionamiento interpersonal.

Las interacciones con otros/as niños/as preescolares, son un canal de aprendizaje de habilidades específicas tales como, el reconocimiento de sus propios sentimientos y emociones, lo que favorece el conocimiento de sí mismos/as y la habilidad para auto describir lo que les gusta o disgusta. Estas auto descripciones, están relacionadas con la capacidad de logro que comienzan a experimentar, lo que les lleva a buscar la convivencia con las personas que les rodean para compartir dicha experiencia. Por lo tanto, para que dicha convivencia

se dé, necesitan desarrollar determinadas conductas, habilidades y estrategias que deben poner en práctica para poder interactuar.

Es por tal razón, que comienzan a participar en actividades de grupo y a contribuir en los proyectos compartidos de una forma más competente como miembros del mismo. El sentido de pertenencia a un grupo y el saber que son responsables unos/as de otros/as es un reto que les permite describir, etiquetar sentimientos, identificar emociones y comprender mejor los pensamientos de los/as demás, favoreciendo el conocimiento de sus pares, logrando considerar por qué pueden sentirse de tal forma (Brazelton y Sparrow, 2002).

El desarrollo socioemocional se promueve a través de la interacción con el ambiente y prioritariamente con la familia, ya que al convivir con los niños/as, a través de un cuidado sensible que permita observar e interpretar lo que necesitan y responder de forma oportuna a las señales que emiten para comunicarse de una forma socialmente aceptable, favorecen el aprendizaje de reglas contextuales, fuera de su salón de clases y de su casa (Bricker, 2002). La comprensión de los procesos normativos de desarrollo, incluida la expresión de las emociones, es la clave para entender el desarrollo emocional de los pequeños/as de 3 a 6 años de edad.

Capítulo 2. ¿Qué son las emociones?

Son diversas las definiciones que existen sobre las emociones, no basta con una sola definición y de un solo enfoque, así como tampoco hay que minimizar los intentos y aportaciones que se han hecho para poder definir las y lograr una idea sobre lo que son las emociones. En el presente capítulo no se pretende contradecir las diferentes posturas, sino tratar de obtener un panorama más amplio de este concepto, dar un acercamiento que permita observar la relevancia que este término conlleva para poder entender y expresar las emociones.

Etimológicamente el término “emoción”, viene del latín *emotio*, que significa “movimiento o impulso”; es decir “aquello que mueve hacia”. Las emociones representan un movimiento hacia afuera, que nace del interior hacia el entorno.

De acuerdo, con Casassus (2006), son movimientos que provienen del centro e interior de cada persona, que son dirigidos hacia afuera y expresados en un impulso. Considerando esto, algunos autores mencionan:

Velarda (1989) (en Tate, 2009) el ser humano es dinámico, cambiante e influenciado, se deja llevar principalmente por la emoción, las costumbres y una parte por el inconsciente; mucho más que por la lógica y la razón. Por lo que, cada persona vivencia un mundo distinto de sentimientos, pensamientos, reacciones y actitudes, mismas que hacen que la experiencia emocional sea algo propio e individual.

Sroufe (2000), coincide en el aspecto subjetivo y experiencial, como algo propio del individuo. Da una definición más integral, al decir que las emociones son reacciones subjetivas a la experiencia y están relacionadas con cambios fisiológicos y conductuales.

Sánchez (2007) y Plutchik (2002), definen a las emociones como un estado que comprende sentimientos, cambios fisiológicos, conductas expresivas y

tendencia a la acción. Las emociones nos ayudan a actuar en situaciones de emergencia y para evaluar la relevancia de los eventos.

Para estos últimos autores, las emociones no sólo se limitan a un aspecto subjetivo de la persona, sino, que las conciben como totalidades que abarcan procesos cognitivos, experiencias emocionales, respuestas fisiológicas y conductuales. Cada emoción, tiene las siguientes características (Segarra, Eguiluz, Guadilla y Errotela, 2005; en Tate, 2009):

1. Es un estado afectivo y subjetivo.
2. Es una respuesta biológica, ya que genera respuestas fisiológicas que preparan al cuerpo para adaptarse al medio ambiente.
3. Es funcional, es decir, sirve para algo.
4. Es un fenómeno social que conlleva a la interacción con los/as demás.

Las emociones son experiencias vivenciadas de forma única para cada persona, por lo que la percepción que se tiene varía de acuerdo a la misma. Cada cultura y sociedad, posee lenguajes y aprendizajes distintos que contribuyen a la forma en como entendemos las emociones, por lo que pueden ser clasificadas de diferentes maneras.

2.1 Clasificación de las emociones

El abordar el tema de las emociones, es sumergirse en un panorama amplio y complejo de definiciones. Así mismo, son varios autores los que intentan clasificarlas, ya que hablar de cuáles y cuántas emociones existen, resulta igual de complejo que definir las. Por ejemplo, Damasio (2001), categoriza las emociones, en tres tipos de emoción:

- Emociones primarias. Menciona seis: felicidad, tristeza, miedo, cólera, sorpresa y disgusto.

- Emociones secundarias. En este tipo, se agrupan la turbación, los celos, la culpa y el orgullo; se derivan de las emociones primarias o surgen de una mezcla de la misma.
- Emociones de fondo: Son la base en la que se soporta la vida emocional, es sobre las que surgen los estados de ánimo. Considera el bienestar, la calma, la tensión; y son de larga duración.

Es importante mencionar la diferencia que hay entre los estados de ánimo y las emociones, Damasio (2001) dice, que las emociones de fondo no están dirigidas a un objeto en particular y cuando se alargan son las responsables de que surjan los estados de ánimo. Éstos surgen, cuando una emoción de fondo específicamente se vuelve duradera (días, meses, años). Por lo tanto, se puede considerar que los estados de ánimo son emociones de fondo de gran duración.

Bisquerra (2000) señala que se pueden experimentar diferentes estados emocionales como una gran cantidad de emociones. Para él, la principal meta está en lograr sistematizarlos en una clasificación que sea coherente y concreta:

- Emociones negativas. Son las emociones que aparecen ante alguna amenaza, pérdida o frustración. Su principal característica es que se perciben como desagradables y hacen sentir mal a quien las experimenta. La forma de enfrentarlas es, a través, del movimiento de la energía interna para buscar el bienestar. Por ejemplo, el miedo, la tristeza, la culpa, la vergüenza, la ira, la envidia, son emociones que se experimentan como desagradables.
- Emociones positivas. Surgen cuando hay un alcance de alguna meta y resultan de una evaluación favorable respecto a nuestro bienestar. Su característica principal, es que son percibidas como agradables, y su afrontamiento consiste en el bienestar, gozo y disfrute. Por ejemplo, la alegría y el amor.
- Emociones ambiguas. Se caracterizan por no ser emociones ni positivas ni negativas o pueden ser ambas, de acuerdo a la circunstancia y al entorno. Comparten algunas similitudes con las emociones positivas y negativas:

con las primeras el rasgo común es la brevedad en el tiempo y con las segundas la movilización interna de energía para enfrentarlas. Por ejemplo, la sorpresa, la compasión, la esperanza, etc.

Plutchik (1988) menciona que las emociones sirven para la supervivencia de la especie, por lo que ve a las emociones como patrones adaptativos. Las emociones son organizadoras positivas de la vida de las personas, funcionales y adaptativas de la conducta. El análisis funcional de las emociones se debe entender con relación a los aspectos subjetivos e introspectivos, y no olvidando que gran parte de las emociones son estados mixtos basados en emociones primarias (Velázquez, 2011).

Plutchik (1980) menciona la existencia de ocho emociones básicas bipolares: miedo-terror, rabia-furia, alegría-éxtasis, tristeza-dolor, aceptación-ansias, disgusto-aversión, expectación-vigilancia, sorpresa-asombro. Las anteriores, son biológicamente primitivas, se activan a través de comportamientos que son de alto valor para la sobrevivencia. Así mismo, plantea tres tipos de lenguaje: 1. Subjetivo, son las 8 emociones básicas; 2. Conductual, son las conductas manifiestas que surgen de las emociones básicas; 3. Funcional, se refiere a la función que cumple cada emoción básica. Describir los siguientes estados emocionales:



Figura 4. Descripción de los estados emociones de acuerdo al lenguaje subjetivo, conductual y funcional

Plantea la existencia de 8 emociones básicas, que a su vez son descritas en tres tipos de lenguaje. Las emociones básicas, pueden expresarse en muchas y distintas intensidades, se pueden fusionar para formar otras emociones, que las denomina como secundarias. Para explicar esto, hace un modelo tridimensional circunflejo; gráficamente es una rueda de emociones en la que la mezcla de las más elementales, da como resultado emociones más complejas y diferentes. Es así, que algunas emociones son fundamentales o primarias, otras se derivan y por lo tanto son secundarias.

Son diversas las definiciones y también las clasificaciones que se tienen, sin embargo, es importante reconocer que el lenguaje es un medio que permite hacerlas tangibles y entendibles para tener un mayor conocimiento, y así poder fomentar una educación emocional en los niños/as preescolares, reconociendo que no hay emociones buenas ni malas, puesto que cada persona vivencia las emociones de distintas formas. La diferencia en la vivencia, permite que las emociones preparen a la persona para reaccionar ante una situación en concreto, como podría ser ante el enojo.

2.2 ¿Es el enojo una emoción?

El enojo es considerado una emoción, ya que produce sensaciones en el cuerpo, provocando así también cambios fisiológicos en el organismo, conduciendo en ocasiones a responder ante esta emoción de forma negativa. Es una emoción básica, primaria y universal, que se define como un proceso dinámico entre estímulo y respuesta, por lo que es de las primeras emociones que expresa todo ser humano, sin importar su raza, cultura o procedencia. Desde los primeros años de vida, se van mostrando conductas de disgusto o malestar, que son diferentes a las conductas que se muestran cuando algo es agradable. Las reacciones fisiológicas del enojo, pueden ir desde una ligera mueca de malestar, pasando por una tensión muscular-facial, hasta la explosión de furia expresada en ocasiones en gritos y golpes. A pesar de que el enojo, como las demás emociones, es algo

natural, hay niños/as que se enojan con mayor frecuencia e intensidad que otras/os, así como quienes pueden autorregular y expresar su enojo más fácilmente (Mendoza, 2010).

Al igual que cualquier emoción, el enojo constituye una manera habitual y sana de reaccionar ante una variada gama de situaciones con las cuales las personas nos vemos enfrentadas cotidianamente, ya que el enojo nos ayuda a resolver un desacuerdo, reclamar nuestros derechos o simplemente marcar límites, siempre y cuando sea autorregulado; ya que al reaccionar de forma poco asertiva se convierte en un problema que puede generar serias consecuencias para la salud y la calidad de vida en general. Esto mismo pasa con los preescolares, ya que al estar explorando el mundo y adquiriendo nuevos conocimientos, las emociones y el enojo suele ser algo desconocido para ellos/as, ante lo cual solo reaccionan de manera impulsiva sin pensar una posible consecuencia. Se estiman ciertos niveles de enojo, que están basados en su frecuencia, intensidad y duración. De este modo, nos permite identificar cuando el enojo es patológico.

Hay tres formas en que el enojo puede ser manifestado (Luna, 2014): la primera es suprimiéndolo por lo que la persona puede rumiar sobre la provocación del enojo, preferir internamente insultos o maldiciones, mas no expresar abiertamente ningún malestar. Al reprimir o suprimir el enojo, generamos un “explotar hacia adentro”, que provoca daños en la salud física, acarreando problemas cardiovasculares, gastrointestinales o inmunitarios, por solo mencionar alguno o lo más comunes.

El segundo modo de expresión es explosivamente, con insultos, gritos e incluso golpes. Aunque en menor medida, que el modo anterior, este también se asocia con problemas de salud física. Sin embargo, las consecuencias se enfocan más a problemas interpersonales que dificultan el adecuado desarrollo social de la persona.

El tercer modo, se refiere a la expresión de manera asertiva; es decir, con verbalizaciones, gestos, tono de voz, y en general, comportamientos que marquen la molestia de la persona pero de manera socialmente aceptable. La asertividad es el modo adecuado de expresar el enojo, pues genera menos consecuencias negativas sobre la salud y sobre las relaciones interpersonales, además de ayudar a mejorar la calidad de los vínculos al ser una vía que permite la resolución no violenta de conflictos.

Para Deffenbacher (1999), el enojo tiene componentes cognitivos, emocionales y fisiológicos. Los define de la siguiente manera:

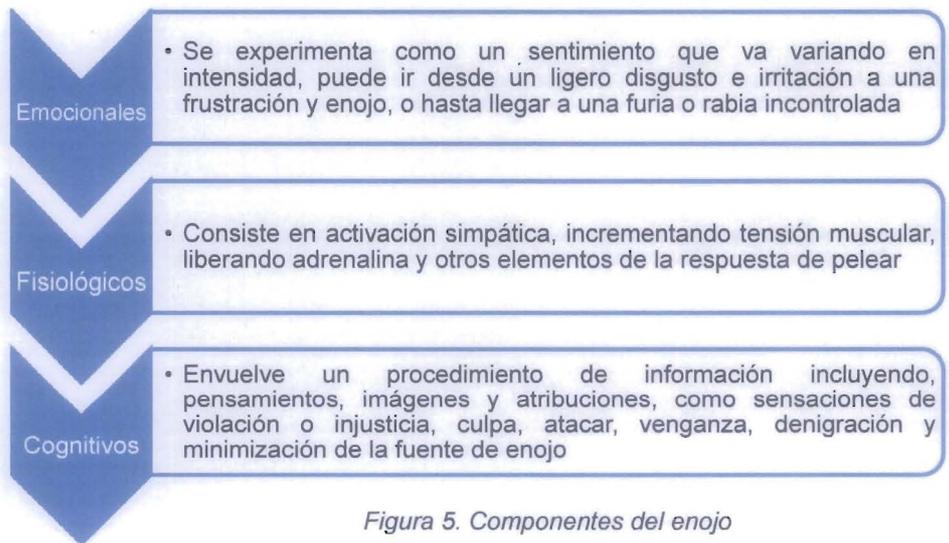


Figura 5. Componentes del enojo

El enojo, al ser una emoción, y al tener ciertos componentes que la caracterizan, también cumple una función. Carmona y Guzmán (2007), identifican cinco funciones del enojo:

1. La función vigorizante, que proporciona energía y fuerza a la conducta. Se presenta en conductas motoras fuertes, como elevar el volumen de voz.

2. Funciones disruptivas, que pueden interferir en la ejecución eficiente de una tarea: el proceso cognitivo se desorganiza y las reacciones se vuelven impulsivas.
3. Funciones expresivas. Una relación para que sea sana depende de la habilidad de las partes que lo conforma, de poder expresar el enojo y dar una retroalimentación que enriquezca la relación. Algunos problemas nunca alcanzan una solución hasta que se llega a la discusión y muchas veces, es hasta que un miembro de la relación se muestra enojado.
4. Funciones de autopromoción, cuando una persona esta frustrada o estresada prefiere tomar el rol de enojado. El demostrar enojo puede ser visto como una estrategia de fomentar o proteger una imagen pública.
5. Funciones defensivas, los sentimientos de ansiedad ante la vulnerabilidad son desvanecidos o decrementan con la reacción de enojo, es menos estresantes estar enojado que estar ansioso.

El enojo, a través del tiempo ha sido y sigue experimentándose como una emoción negativa que genera malestar, no sólo a la persona; si no, también se ve afectado el medio o las personas que le rodean.

A los niños/as se les enseña que enojarse es malo, que es algo que no se debe sentir y mucho menos expresar, les enseñan y enfatizan que no deben enojarse. Sin embargo, como seres humanos que somos y dando cuenta que no solo nos conforma un cuerpo, órganos, músculos y tejidos; sino, que también contamos con ciertas capacidades que pueden ser intangibles, y que sin embargo son elementos importantes para desarrollarnos.

Así como cada órgano, cada tejido, cada conexión, cada glándula tiene y cumple una función, las emociones también. Por lo tanto, el enojo tiene una función importante, al ser canalizado y regularizado de forma adaptativa provee al individuo de una oportunidad increíble de conocerse y desarrollarse de forma grata. Ayudemos a que las niñas/os aprendan a identificar, validar y expresar el enojo.

Son muchas las cosas que pueden enojar a los niños/as, por ejemplo, que no se les cumpla un deseo, establecerles límites, pedirles que dejen de hacer algo que le gusta, que le pidan hacer algo que no les gusta, no prestarles atención, que les hagan burla, que los/as regañen, no conseguir lo que desean o perder en un juego. Sería imposible, tratar de generalizar o dar ciertos criterios de enojo, ya que al ser una emoción natural, lo que puede molestarles a algunos/as, puede no serlo para los/as demás. Sin embargo, cada padre y madre, saben lo que puede hacer enojar a sus hijos/as. Por lo que es importante, dar herramientas para expresar y controlar su enojo, como las siguientes (Luna, 2014):

1. **Validar el enojo.** Es permitir que las niñas/os se enojen; al decirles que “se vale que se enojen”, estamos favoreciendo que sientan y expresen su enojo, dándole importancia y no suprimiéndolo, lo que les ayuda a manejarlo de una forma adaptativa. Es importante agregar que “se vale enojarse”, pero “lo que no se vale es que se lastimen a sí mismos/as o lastimen a las personas con su enojo”, hacer hincapié que lo que nos afecta, no es el enojo como tal, sino las formas en que éste se expresa o manifiesta.

2. **Poner palabras a la emoción.** Favorecer que las niñas/os expresen lo que les molesta a través del uso de palabras para describir su enojo.

Si le cuesta trabajo decir e identificar qué es lo que les molesta, hay que ayudarles a que se expresen, siendo un espejo que les refleja lo que se observa en ellos/as. Por ejemplo, “parece que algo te hizo enojar porque estas rojo/a y tus cejas están muy apretadas”, “parece que estás enojado/a porque no quieres hablar con nadie”, “estás pateando el piso porqué está enojado/a”, etc. Al reflejar lo que vemos y su conducta, ayudamos a que se den cuenta e identifiquen su emoción.

Es importante expresarles como nos sentimos nosotras/os, que nos hace enojar o molesta. Por ejemplo, “me molesta mucho que no me hagas caso” o “me siento muy triste cuando me dices esas cosas”.

Ante lo anterior, es necesario tener presente que los niños/as imitan parte de las conductas de las personas adultas, por lo que al expresarles

nuestras emociones, fomentamos una comunicación y una forma asertiva de expresar el enojo.

3. **Poner tamaño al enojo.** Ayudar a que dimensionen el enojo, ya que no todo nos molesta de la misma forma y en la misma magnitud; es decir, no todo enojo nos hace reaccionar igual. Utilizar una regla, un termómetro o una gráfica, que permita a los niños/as identificar el tamaño de su enojo, con esto lograrán entender que hay cosas que le molestan más que otras, y así podrán expresar de diferentes formas su enojo.
4. **Permitir que el enojo salga.** Hay que enseñar a las niñas/os a respirar profundamente para relajarse y poder sacar el enojo, al aprender a relajarse, descubrirán una forma de autorregulación de sus emociones. Es importante darles tiempo, o solo permitirles que lloren si lo necesitan. Otra forma, de enseñarles a descargar su enojo de manera aceptable, es dar golpes fuertes y repetitivos a una almohada, cojín o punching bag o ayudarles a distraerse con alguna actividad que le guste, dibujar libremente o expresarlo por escrito (un diario privado).
5. **Descubrir los momentos felices.** Ayudar a que se den cuenta que por estar enojados/as, a veces no nos fijamos en los momentos que pasamos tranquilos/as y felices, favorecer que se den cuenta que no todo el tiempo estamos enojados/as y por lo tanto, no se vale estarlo todo el tiempo. Hay que reforzarlos/as positivamente y reconocer cada vez que el enojo no esté presente o lo hayan podido controlar de manera adecuada.
6. **Enseñar con el ejemplo.** Recordemos que las niñas/os, sobre todo en las primeras etapas suelen imitar lo que hacen los adultos, por lo tanto, si observan que los papás/mamás se enojan, gritan y golpean, probablemente ellos/as hagan lo mismo. Los padres/madres también necesitan un tiempo para respirar y después hablar con su hijo/a de lo que generó el enojo.

El enojo es una de las principales emociones que experimentan las personas en la vida cotidiana, el reconocimiento y regulación del mismo genera una dificultad para las/os adultos. Es por esto, que desde las primeras etapas es importante fomentar el desarrollo de habilidades que permitan regular y controlar

las emociones, por lo que, la educación orientada a la inteligencia emocional es un medio que permitirá desarrollar estas herramientas en las niñas/os, para que así aprendan que todas las emociones cumplen con una función.

2.3 Función de las emociones

Las emociones como son y cuantas sean, cumplen con una función importante para cada persona, grupo y sociedad. A continuación se menciona su función (Tate, 2009; Nájera, 2011; Gross y Thompson, 2007):

- Son adaptativas, porque facilitan la adaptación de la persona con su entorno.
- Son motivadoras, ya que cada emoción predispone a actuar, por lo que es una forma de motivación.
- Son informativas, ya que intentan comunicar a la persona cómo se siente, y al expresarlas comunican a los otros/as la forma en cómo se experimentan y la intención que confieren.
- Las emociones dirigen la atención hacia situaciones relevantes en la obtención de metas individuales.
- Las emociones negativas, permiten que la persona se prepare para los retos y desafíos que están afectando la supervivencia o su bienestar.
- Las emociones positivas permiten mantener el afecto positivo y reparar las consecuencias de las emociones negativas. Incrementan el bienestar individual y fortalecen la autoestima.
- Estimulan los procesos cognitivos (memoria, percepción y atención), que permiten que la persona sea capaz de enfrentarse a las distintas circunstancias de la vida cotidiana.
- Modulan la interacción social y comunicación social, ya que motivan a la empatía, a la ayuda y reciprocidad entre el entorno.

- Comunican nuestro estado de ánimo a los/as demás. Al comunicar a los otros/as cómo nos sentimos, podemos entender y conocer el significado emocional de las personas, lo facilita el establecimiento de relaciones interpersonales.

Las emociones sirven para regular nuestro comportamiento y por tanto, fomentar una escucha activa de cada individuo, lo que favorecerá el establecimiento y creación de vínculos afectivos. Por lo que, es importante fomentar en los niños/as la auto escucha de las emociones y conocimiento de sí mismas/os, para poder regular sus emociones.

2.4 Regulación emocional (RE)

La RE se refiere a cambios asociados con emociones que ya han sido activadas, es decir, los cambios son generados en la misma emoción (ejemplo, cambios en intensidad y duración) (Thompson, 1994), o en otros procesos psicológicos (ejemplo, memoria, interacción social). Por lo tanto, la RE no se define por las emociones que son activadas, sino por los cambios sistemáticos que se generan en las emociones activadas (Esquivel, 2014).

Nos referimos a estrategias de RE a todas aquellas acciones que el individuo lleva a cabo para modificar las emociones y las conductas ante determinadas situaciones. Las estrategias de regulación van desde estrategias externas o co-regulación emocional hasta las estrategias internas de autorregulación emocional.

En las estrategias externas, el adulto es el que lleva a cabo acciones que influyen y modifican las conductas y las emociones de los niños/as; y en las estrategias internas de autorregulación emocional, se adquieren por medio del aprendizaje y en respuesta a las estrategias de co-regulación del adulto (Esquivel, 2014).

Los/as preescolares en primer término cuentan con una capacidad reactiva para manejar la variedad de emociones, esta capacidad se enlaza con la regulación externa derivada de la interacción con sus madres y/o cuidadores, lo que permite que los niños/as fortalecer y desarrollen sus estrategias de RE desde el primer año de vida para perfeccionarlas en la etapa maternal y preescolar (Cole, et. Al 2004; Mirabile, Scaramella, Sohr-Preston y Robinson, 2009; en Plata, 2012).

La RE abarca no sólo las estrategias adquiridas del auto manejo de la emoción (autorregulación), sino además la variedad de las influencias externas por medio de la cual la emoción es regulada. Esto porque una considerable cantidad de la RE ocurre por medio de las intervenciones de otros/as (Thompson, 1994). El proceso de autorregulación, presenta el siguiente esquema (Groinick, Kurowsky y Gurland, 1999; en Plata, 2012):



Figura 6. Proceso de autorregulación

En la regulación externa o co-regulación, la actividad del preescolar es iniciada y mantenida por la promesa de un premio, ganancia, amenaza o castigo, o cualquier tipo de contingencia externa (como contacto físico o visual, e incluso otra emoción ya sea de aceptación o de rechazo). Este proceso continúa pasando por la introyección, identificación, hasta internalizarla o integrarla, surgiendo aquí las estrategias de autorregulación (Plata, 2012). Las estrategias de co-regulación emocional van desde vocalizaciones simples, contacto físico, señas, posturas, expresiones faciales, hasta más complejas y elaboradas verbalizaciones.

Salisch (2001), menciona que las madres/padres son las principales figuras que apoyan durante momentos difíciles de dolor, ansiedad, angustia, ayudando a manejar las emociones. Conforme los niños/as van adquiriendo diversas estrategias por parte de los padres y madres, se va haciendo cada vez menos dependiente a este tipo de apoyo interpersonal. Por medio de la co-regulación emocional van adquiriendo diversas estrategias para regular sus emociones y no necesariamente todas son las mejores o más funcionales adaptativamente hablando, y dependen mucho del adulto, el tipo o la calidad de estrategias que adquieren.

Thompson, Lewis y Calkins (2008), indican que la promoción de las estrategias de RE promete mejorar enfoques terapéuticos para el tratamiento de diversos desórdenes relacionados a las emociones. Debido a esto, consideramos de gran importancia el promover el desarrollo de estrategias de RE desde las primeras etapas que resultan cruciales en el desarrollo. Estos objetivos serán logrados en la medida que se generen los medios y espacios apropiados para la inteligencia emocional, por lo que no solo es responsabilidad de la escuela, sino primordialmente de la familia favorecer la educación emocional en las niñas y niños.

Capítulo 3. ¿Qué es la educación emocional?

Bisquerra (2000: 243) define “la educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral”.

Para ello, se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar a los niños/as para afrontar los retos que se planten en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.

De esta definición se desprende que la educación emocional debe ser un proceso intencional y sistemático, por lo general, en la actualidad se deja al azar la educación emocional de los niños/as. Goleman (1996), propone como una posible solución forjar una nueva visión acerca del papel que deben desempeñar las escuelas en la educación integral del estudiante, reconciliando en las aulas emoción y cognición. En tal sentido, la educación debe incluir en sus programas la enseñanza de habilidades tan esencialmente humanas como el autoconocimiento, el autocontrol, la empatía y el arte de escuchar, así como el resolver conflictos y la colaboración con los/as demás. La educación emocional deber ser enfocada en promover y desarrollar la capacidad para comprender e identificar las emociones y poder expresarlas de forma asertiva (Sastre y Moreno, 2002). La educación emocional destaca los principios siguientes:

- a. Se concibe a la persona como una totalidad que abarca cuerpo, emociones, intelecto y espíritu. En ese sentido, la educación debe atender a la educación de los sentimientos, en función de desarrollar y recobrar la capacidad de identificar los propios sentimientos, así como de expresarlos en forma auténtica y adecuada.

- b. Debe entenderse como un proceso de desarrollo humano, que abarca tanto lo personal como lo social e implica cambios en las estructuras cognitiva, actitudinal y procedimental.
- c. Debe ser un proceso continuo permanente, que debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico y en la formación permanente.
- d. Debe tener un carácter participativo porque requiere de la acción conjunta y cooperativa de todos los que integran la estructura académico-docente-administrativa de las instituciones educativas y porque es un proceso que exige la participación individual y la interacción social.
- e. La educación emocional debe ser flexible y estar sujeta a un proceso de revisión y evaluación permanente que permita su adaptabilidad a las necesidades de los participantes y a las circunstancias presentes.

Es así, como la educación emocional persigue los siguientes objetivos generales (Vivas, 2003):

1. Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
2. Identificar las emociones de los/as demás.
3. Desarrollar la habilidad de regular las propias emociones.
4. Prevenir efectos perjudiciales de las emociones que generan desagrado.
5. Desarrollar la habilidad para generar emociones placenteras.
6. Desarrollar la habilidad de relacionarse emocionalmente de manera positiva con los/as demás.

Los objetivos y principios que establece la educación emocional, se podrán lograr no sólo en la escuela, sino también con la participación de la familia.

3.1 La educación emocional en la familia

El desarrollo de las habilidades implicadas en la educación emocional comienza en la familia, a través de interacciones adecuadas entre padres/madres, hijos/as y hermanos/as. Esto ocurre a través del modelaje de los padres/madres y de las interacciones entre ambos. A partir de sus respuestas a las situaciones de la vida, los padres/madres enseñan a sus hijos/as cómo identificar y manejar sus emociones, ya sea de forma apropiada o equivocadamente.

Por lo que, las emociones que no son captadas, aceptadas o correspondidas por los padres/madres, dejarán de ser expresadas e incluso de ser sentidas, lo que empobrecerá y restringirá el registro emocional de los niños/as. Es por esto la importancia de que sean capaces de comprender las emociones de sus hijos/as, ya que la manera en que manejen sus propias emociones y la forma en que reaccionen ante las emociones de los mismos/as, determinará en gran medida las competencias emocionales que desarrollen.

La educación emocional de los padres/madres da la posibilidad de crecer junto a sus hijos/as como personas, compartir sus ilusiones, debilidades e inquietudes, descubrir quiénes son, qué sienten, qué quieren, qué esperan de la vida y que pueden ofrecerle a ésta y a sus hijos/as. Así como también, da la oportunidad de corregir las prácticas emocionales negativas que fueron heredadas desde la infancia de los padres/madres, y que son transmitidas a sus hijos/as y perpetuándose en la vida familiar. Por lo que, el bienestar emocional de la familia, generará bienestar propio en los niños/as (Bach, 2001).

Vivas (2003) propone varios puntos que permiten a las familias generar un desarrollo emocional apropiado en los niños/as, y son los siguientes:

- Ayudar a identificar y etiquetar las diferentes emociones y conectarlas con las situaciones sociales inmediatas.
- Favorecer el reconocimiento de las emociones como una oportunidad para el descubrimiento y la transmisión de experiencias.
- Validar los sentimientos de las niñas/os de forma empática.
- Favorecer la expresión verbal de sus estados emocionales.
- Mostrar los límites, consecuencias y proponer vías para que resuelvan sus conflictos emocionales, a través de sus propios medios.

De tal manera que las conductas que lleven a cabo los padres/madres en la crianza con sus hijos/as, son importantes para fomentar una educación emocional.

3.1.1 La familia y las pautas de crianza sobre la educación de las/os preescolares

Las pautas de crianza están directamente relacionadas con el proceso de socialización y de desarrollo humano, son el conjunto de acciones que los adultos de una cultura realizan, para orientar el desarrollo de los más pequeños/as del grupo, las cuales obedecen a sistemas de creencias que se han legitimado en pautas de comportamiento y tienen un carácter orientativo del desarrollo (UNICEF, 2008). Están relacionadas con la normatividad que siguen los padres/madres frente al comportamiento de los hijos/as, siendo portadoras de significaciones sociales. De ahí que, cada cultura provee las normas, valores y modelos de comportamiento de sus hijos/as a partir de éstas (Bouquet y Londoño, 2009).

El conjunto de conductas que los padres/madres valoran como apropiadas y deseables para sus hijos/as, tanto en desarrollo como para su integración social; así como los medios para alcanzar dichos estados, reciben el nombre de estrategias de socialización (Goodnow, 1985).

Los padres/madres intentan socializar a los hijos/as por medio de prácticas conductuales y emocionales. Estos estilos están conformados por dos dimensiones: afecto y control parental (Maccoby y Martin, 1983; en Amaro, 2011).



Figura 7. Prácticas de crianza de los padres/madres

La dimensión del afecto se asocia positivamente con el desarrollo saludable de las niñas/os. El control parental es una dimensión crucial en el desarrollo, puesto que a través de la guía se aprende a regular y controlar la conducta de manera autónoma (Torio, Peña y Rodríguez, 2008). Sin embargo, aplicada de una manera negativa, tiene consecuencias desfavorables para el desarrollo; tales prácticas que implican un manejo negativo del control son un control inconsistente y hostil, el retiro de afecto, la restrictividad y el castigo físico.

Coloma (1993a), destaca dos polos opuestos en cada dimensión: a) control firme en contraposición a control laxo; b) cuidado y empatía en contraposición a rechazo e indiferencia; c) calor afectivo en contraposición a frialdad-hostilidad; d) disponibilidad de los padres a responder a las señales de los hijos en contraposición a la no disponibilidad; e) comunicación paterno filial bidireccional frente a una comunicación paterno filial unidireccional; f) comunicación paterno filial abierta frente a la cerrada.

Las relaciones entre ambos son bidireccionales, ya que los niños/as no mantienen una postura pasiva; sino que también influyen sobre los padres/madres de modo importante y decisivo. Por lo que, podemos definir al modelo de relación entre ambos, como un sistema organizado de actuaciones, creencias y actitudes que implican conductas diversas. Por lo cual, es importante que las familias resignifiquen sus aprendizajes, para fomentar una coeducación en la familia.

3.2 Coeducación en la familia y en la escuela

La educación es uno de los derechos fundamentales de todas las personas, concierne a hombres y mujeres, niños y niñas. El hecho de que hoy en día tanto hombres como mujeres tengan derecho a las educación y por tanto, al mismo espacio educativo (escuela mixta), no tiene nada que ver con la educación que se imparta sea justa e igualitaria (escuela coeducativa) (Área de Juventud. Educación y Mujer de Cabildo Insular de Tenerife, 2005).

La educación radica en potenciar el desarrollo de todas las posibilidades y aptitudes de las personas; para que esto sea posible; es de suma importancia darnos de cuenta de la realidad social, ya que estamos inmersos en el sexismo, el cual no educa de manera igualitaria a niñas y niños, ni mujeres ni hombres. Tanto en la familia como en las escuelas, educan a las niñas/os con modelos que tienen una fuerte carga de estereotipos, mismos que relegan a las mujeres al ámbito privado y a los hombres al público. Estos últimos, adquieren un valor mucho mayor que el privado, ya que generaliza y sobrevalora las capacidades, valores, actitudes y conductas que están relacionadas tradicionalmente a lo masculino; es así, que a los niños se les educa en menor responsabilidad, mayor seguridad en sí mismos y favorecen en ellos la capacidad de decir no. De adultos, se les confiere el ámbito público y laboral. Mientras que a las niñas se les educa en la responsabilidad, control interno y obediencia. Debido a esto, se adjudica la idea de

que las mujeres son las principales responsables de las tareas y quehaceres domésticos, así como de la vida familiar.

Ambos estereotipos condicionan y limitan las expectativas de las niñas y niños, ya que se establece una jerarquía entre las personas en función de su sexo: origen de las connotaciones de poder y de subordinación (Área de Juventud, Educación y Mujer de Cabildo Insular de Tenerife, 2005), limitando y jerarquizando a los sexos.

Debido a la anterior, es de suma importancia que las escuelas y fuera de ellas, las actitudes, valores y capacidades de mujeres y hombres contribuyan a un desarrollo integral, y no limitando sus expectativas, favoreciendo que los aspectos que son catalogados como femeninos, se valoren y se fomente su desarrollo en los niños; así como potenciar en las niñas los aspectos positivos asociados a lo masculino.

La coeducación busca generar la igualdad entre niños/as, favoreciendo actitudes de respeto a la diversidad y disminuyendo actitudes de discriminación por razones de sexo o algún otro tipo. Sin embargo, no se limita a una mera igualación de las condiciones de partida, intenta propiciar la comunicación entre hombres y mujeres, se basa en el respeto mutuo, en la aceptación y convivencia, así como lo femenino como categoría hegemónicas y autoexcluyentes (Sánchez y Rizos, s.f.).

En una familia y escuela coeducadora, su principal objetivo será sustituir los valores inhumanos por otros valores más humanos y válidos para ambos sexos como:

- Aceptar las diferencias y no jerarquizarlas, ya que la coeducación parte de las mismas.
- Reconocer e integrar las aportaciones de las mujeres en las distintas áreas de conocimiento.

- Sumar e integrar los aspectos valiosos de ambos géneros: femenino y masculino, con la finalidad de favorecer un desarrollo más integral en las personas.
- Favorecer principios y valores éticos de: 1) principio de cooperación, favoreciendo el trabajo en equipo, la representatividad, toma de decisiones colegiada y la superación de dificultades sumando esfuerzos. 2) Principio de justicia, es entendida como la equidad entre sexos, en cuanto a la igualdad de oportunidades, de trato y valía. 3) principio de subjetividad, educando a sujetos con la identidad afirmada crítica y libremente con capacidad de elección y decisión, y no con la identidad que ha sido afirmada y agregada por los códigos de género (Simón, 1998; en Santos, 2003).

Es urgente trabajar tanto en la familia como en el salón de clases sobre la construcción de sujetos autónomos, que sean capaces de decidir por sí mismos/as, así como de enfrentarse a la realidad desde lo que desean y les interesa. Ambas instituciones, pueden y deben contribuir a ese cambio en los estereotipos de género, fomentando un modelo coeducativo, que ayude a convertir aquellos valores que han sido considerados como femeninos y como masculinos, simplemente a valores educativos y actitudes. Tales como: responsabilidad, cooperación, atención y cuidado de personas, compromiso, capacidad de escucha, vivir abiertamente las emociones y participación en la toma de decisiones, favoreciendo la seguridad y confianza en los niños/as para una mejor adaptación y resiliencia.

Capítulo 4. ¿Qué es la resiliencia?

La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida “sana” en un medio insano. Estos procesos se realizan a través del tiempo, dando afortunadas combinaciones entre los atributos de los niños/as y su ambiente familiar, social y cultural. Así, la resiliencia no puede ser pensada como un atributo con el cual, los niños/as nacen o que adquieren durante su desarrollo, sino que se trata de un proceso que caracteriza un complejo sistema social, en un momento determinado del tiempo (Rutter, 1992; Munis et. al, 1998).

Son diversas las definiciones y por tanto, distintos planteamientos que se pueden resumir en los siguientes puntos:

1. conjunto dinámico de procesos sociales e intrapsíquicos dado por una relación recíproca entre el ambiente y el individuo, para lograr la adaptación de éste
2. interacción dinámica de factores de riesgo y de factores de protección o de resiliencia
3. respuesta global y dinámica frente a la adversidad, que permite salir fortalecido
4. resistencia al trauma, estrés o suceso grave, y evolución posterior aceptable, en una dinámica existencial
5. cualidad dinámica que se encuentra latente en el interior de cada ser humano, siempre cambiante, que surge de la creencia en la propia eficiencia para enfrentar los cambios y resolver los problemas, y que puede activarse en cualquier momento por los mecanismos adecuados
6. habilidad para surgir de la adversidad
7. estrategia de vida
8. posibilidad de vivir sanamente en un ambiente insano

No debe interpretarse que la capacidad de recobrase de una crisis, consiste simplemente en atravesarla sin ser tocado por la experiencia dolorosa. Si no que, la resiliencia implica librar una buena batalla en la que confluyan el sufrimiento y el coraje, y que se pueda elaborar con eficacia las dificultades tanto en el plano interno como interpersonal. Al edificar nuestra resiliencia, nos empeñamos en integrar totalmente la experiencia de la crisis a nuestra identidad individual y colectiva, lo cual gravita en el modo de vivir nuestra vida de ahí en adelante. Por lo que, se destacan los siguientes aspectos de la persona que facilitan la resiliencia (Cyrulnik, 2001):

- Introspección. Es el arte de preguntarse a sí mismo/a y darse una autorespuesta honesta.
- Independencia. Saber fijar límites entre uno/a mismo/a y el medio con problemas, es la posibilidad de saber mantener distancia emocional y física, sin caer en el aislamiento.
- Humor. Encontrar lo cómico en la tragedia o conflicto.
- Creatividad. La capacidad de crear belleza a partir del caos y el desorden.
- Capacidad para relacionarse con los otros/as.
- Iniciativa.

En toda persona resiliente se destacan las siguientes características: habilidad, adaptabilidad, resistencia a la destrucción, conductas vitales positivas y baja susceptibilidad.

4.1 Características de los niños/as resilientes

Todos los niños/a tienen diferentes características que les distinguen y los hacen diferentes a otros niños/as. Sin embargo, los atributos que identifican a los niños/as resilientes, son (Munis et. al, 1998):

- **Competencia social.** Responden más al contacto con otras personas, así como generan más respuestas y relaciones positivas con los otros/as. Son activos/as, flexibles y adaptables al medio que les rodea, por lo que, suelen estar listos/as para responder a cualquier estímulo, comunicarse con facilidad, empáticos/as y afectivos/as, presentan comportamientos prosociales. Una cualidad importante, es el sentido del humor, que consiste en reírse de las propias desventuras y encontrar maneras diferentes de mirar las cosas, buscando el lado cómico de las mismas.
- **Resolución de problemas.** Esta capacidad ha sido descubierta desde edades tempranas, así como la habilidad de pensar en abstracto; es decir, de forma reflexiva y flexible, e intentar soluciones nuevas para problemas tanto cognitivos como sociales. Demuestran la capacidad de producir cambios en situaciones frustrantes, suelen ser activos/as y competentes a los retos que se enfrentan.
- **Autonomía.** Se refiere al sentido de la propia identidad, así como la habilidad para poder actuar independientemente y tener el control de algunos factores del entorno.

Es posible caracterizar a los niños/as resilientes, a través de la posesión de ciertas condiciones en el lenguaje, como: “yo tengo”, “yo soy”, “yo estoy” y “yo puedo” (Grotberg, 1995; en Munis et. al, 1998). Estas verbalizaciones, llevan implícitas factores de resiliencia como la autoestima, confianza en sí mismos/as y en el entorno, autonomía y competencia social. Así que, la posesión de estas atribuciones verbales pueden considerarse generadoras de resiliencia, se entiende estos verbos de la siguiente manera:

a) Tengo

- personas alrededor en quienes confío y me quieren incondicionalmente
- personas que me ponen límites para que aprenda a evitar peligros o problemas
- personas que me muestran por medio del ejemplo la manera correcta de hacer las cosas
- personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo/a
- personas que me ayudan cuando estoy enfermo/a o en peligro, y cuando necesito aprender.

b) Soy

- una persona por la que los otros/as sienten aprecio y cariño
- feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro afecto
- respetuoso de mí mismo/a y del prójimo
- capaz de aprender lo que mis maestros/as me enseñan
- agradable y comunicativo con mis familiares y vecinos

c) Estoy

- dispuesta/o a responsabilizarme de mis actos
- seguro/a de que todo saldrá bien
- triste, lo reconozco y lo expreso con la seguridad de encontrar apoyo
- rodeado de compañeros/as que me aprecian

d) Puedo

- hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan
- buscar la manera de resolver mis problemas
- controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien
- buscar el momento apropiado para hablar con alguien o para actuar
- encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito
- equivocarme y hacer travesuras sin perder el afecto de mis padres
- sentir afecto y expresarlo

4.2 Características y acciones que promueven la resiliencia, a través de la socialización y expresión emocional

El desarrollo de la resiliencia, se dará en diferentes momentos de la vida de los niños/as, por lo que es de suma importancia favorecer un buen desarrollo psicosocial en cada uno/a. Este se dará de manera óptima, en la medida en que los padres/madres atiendan las necesidades básicas de cada niño/a, en las condiciones que generen para protegerles y cuidarles, en el amor que les manifiesten y en la estimulación de sus habilidades. Estas características son de suma importancia, no solo para su vida presente, sino también futura y ejercerán un gran impacto en la organización de una mayor o menor resiliencia.

Expresar los sentimientos es algo que se aprende, desde muy pequeños/as se aprende a expresar las emociones y sentimientos, los padres/madres y la sociedad juegan un papel importante para lograrlo, ya que cada cultura y cada familia enseña de diferentes maneras a expresar (o reprimir) las emociones y sentimientos. Los padres/madres favorecen la formación de carácter, diciendo de forma explícita cómo pueden o no expresar determinados sentimientos, y también de forma no explícita, a través de la propia forma de ser de cada uno/a (Munis et. al, 1998).

Recordar que los niños/as aprenden principalmente por imitación, así que si ven reír a sus padres/madres, aprenderán a reírse, si ven agresión aprenderán a ser agresivos cuando se enojen. Es cierto, que estos aprendizajes pueden resultar necesarios para que se adapten al medio en el cual se encuentran, sin embargo, puede dificultar la identificación y reconocimiento de ciertas emociones y sentimientos que no desaparecen, si no que se transforman, ya que, tanto de la familia y la cultura se desprende que muchas niñas aprendan a no sentirse enojadas por miedo a ser castigadas, lo que genera que se conviertan en niñas dóciles y sumisas. Por otro lado, los niños aprenden a enojarse cuando tienen pena porque se les enseña que no deben llorar.

Otros padres/madres no toman en cuenta el lenguaje de las emociones, pero si prestan atención a las manifestaciones corporales, como dolores o malestares físicos, de esta forma lo que enseñan a sus hijos/as es que el lenguaje de las emociones y sentimientos se limita a las manifestaciones corporales. Por lo que, se ha visto que al reprimir la expresión de las emociones puede generar severos daños a la salud, así que es mejor favorecer la expresión emocional en los niños/as, ya que al expresar con gestos o palabras, permite mantener sano al cuerpo .

La libertad para que los niños/as expresen sus emociones se ve limitada en gran parte por la familia y la sociedad, ya que en su deseo de mantener una organización armónica entre sus miembros, pone normas a sus conductas, dificultando la expresión de las emociones. Un ejemplo, es cuando sentimos o experimentamos emociones frente a algo que socialmente no se debe sentir, como puede ser el enojo y en muchas ocasiones el deseo de golpear a alguien que nos ofende o agrede verbalmente. Nos enseñan que sentir enojo es malo y que la rabia es destructora. No es que uno u otro sentimiento sea destructor en sí mismo, si no que la clave está en atender el cómo expresamos el enojo (Bonnie, 2004).

Desde el punto de vista afectivo, hay una serie de emociones y sentimientos que son prohibidos para los niños y niñas, hombres y mujeres, por lo que, estas prohibiciones están más centradas de acuerdo a los roles masculino o femenino. Desde estos roles y prohibiciones es como los niños/as aprenden qué emociones pueden o no expresar, ya que el modo que los padres/madres tienen para referirse a las cosas, es el modo en que van construyendo el mundo, así que, lo mismo ocurre con la expresión e identificación emocional. Por lo tanto, la forma en que ambos padres expresan sus emociones sentimientos a sus hijos/as, será la forma que ellos/as aprendan. Por ejemplo, si cada vez que un niño/a hace algo que nos desagrada y nos sentimos enojados, ante esta situación le decimos: “eres un tonto/a, como no aprendes”. El niño/a terminará por creer que es un tonto/a y que no es valorado por sus padres. Por el contrario, si frente a la misma situación le decimos: “ciertos comportamientos y actitudes tuyas me molestan”. Él/ella podrá

diferenciar entre algo que hizo de forma incorrecta y el valor de sí mismo/a como persona. Este breve ejemplo, da un panorama de cómo expresar las emociones de forma asertiva, y esto favorece que los niños/as reflexionen acerca de esos comportamientos o actitudes, así como la búsqueda de estrategias y alternativas para la solución de problemas, permitiendo una adaptación a su medio y favoreciendo la resiliencia.

La necesidad de afecto es una constante en la vida de los niños/as, por lo que, el cariño que tiene con los adultos de su entorno (no solo con la familia) y los maestros/as, es esencial para establecer y fortalecer la resiliencia.

En la relación afectiva con sus maestros/as, pueden revivir los vínculos con sus padres/madres, esto puede ayudarles a reforzar los vínculos positivos, a resolver conflictos y a compensar carencias. En cambio, el afecto con los pares está más condicionado a ciertas características establecidas y valoradas por el grupo: habilidades para determinadas actividades, formas de comunicación, posibilidades de compartir o reclamar lo que se precisa, destrezas para determinados juegos. En esta relación, se aprende a intercambiar afectos condicionados, de modo que habrá momentos positivos y negativos. Los/as preescolares necesitan sentir que ocupan un lugar en el grupo, que son aceptados/as y queridos/as.

Esta tranquilidad de ser queridos/as y aceptados/as, les sirven en situaciones de fracaso cuando los resultados no son los esperados, como apoyo para intentar una superación, y al tener que transformar el fracaso, sin miedo a perder el afecto.

La confianza básica es un factor importante que favorece la resiliencia, ya que permite que los niños/as se regulen cada vez más con un criterio más ajustado a la realidad: van aprendiendo a confiar en el mundo externo. A medida que su contacto con el medio se va ampliando, logran diferenciar las situaciones que pueden ser riesgosas y las que no. Poco a poco, van aprendiendo que hay hechos o circunstancias de la realidad que no pueden cambiar porque van más

allá de su voluntad. Estas experiencias son positivas en la medida que permiten que la confianza básica se instale como un sentimiento optimista frente al mundo y a si mismo/a, pero a su vez, condicionado por una realidad que establece límites. La resiliencia está en la capacidad de estimar adecuadamente los riesgos que conlleva cada actividad o conducta (Munis et. al, 1998).

Los niños/as poco a poco irán aumentando sus habilidades de reflexión y comprensión del sentido de los límites puestos con cuidado y protección, fortaleciendo la confianza, por lo que, es necesario que los límites sean razonables y no dependan de la arbitrariedad de los padres/madres. En la medida que las niñas/os se sientan frustrados/as por situaciones no necesarias o aceptadas, generaran desconfianza, inhibición y agresión, repercutiendo en su capacidad resiliente.

El ingreso a la escuela o jardines infantiles, es un paso importante para la independencia y autonomía, tanto los juegos y la estimulación que reciben en la escuela y las tareas, constituyen una actividad de la que queda excluida la familia. Así que, ésta es la primera experiencia individual de los niños/as, por separado de sus padres/madres y cuidadores. Para que esta experiencia resulte positiva y no negativa, deberán apoyarse en el sentimiento de confianza básica para enfrentarse al nuevo entorno, con los adultos y niños/as desconocidos, con actividades cuyas dificultades no pueden prever (Simpson, 2008).

Durante la etapa preescolar, es importante que las actividades en las que participan las niñas/os no sean situaciones de competencia individual, sino acciones solidarias, en las que exista la posibilidad de ayudar a los otros/as, por lo que es importante buscar herramientas que favorezcan la cooperación, a través de los cuentos se pueden transmitir dichos mensajes.

Capítulo 5. ¿Qué es el cuento?

El cuento es una de las formas más antiguas de literatura popular que al principio se transmitía oralmente, y más tarde por medio de la escritura.

Se define como una narración corta y breve, oral o escrita de un suceso por lo general ficticio, en la que normalmente se presentan solamente uno o dos personajes principales en un solo ambiente y tiempo determinado. Estas historias son contadas por un narrador que habla de cosas que le suceden a otras personas o a sí mismo. Todos los cuentos deben tener un principio, un nudo y un fin. Las características del cuento son (Bruder, 2004):

- ficción literaria
- brevedad
- limitación de personajes y ambiente
- intensidad
- visión microscópica
- carácter prosístico

Al cuento, al igual que los mitos, leyendas, fábulas y las distintas formas de tradiciones orales, se le ha atribuido la cualidad de transmitir enseñanzas de diversa índole. Es justamente esta cualidad la que hace del cuento una herramienta muy útil dentro del proceso psicoterapéutico y emocional de las niñas/os. Los beneficios de los cuentos se engloban en tres aspectos diferentes (Correa, 2009):

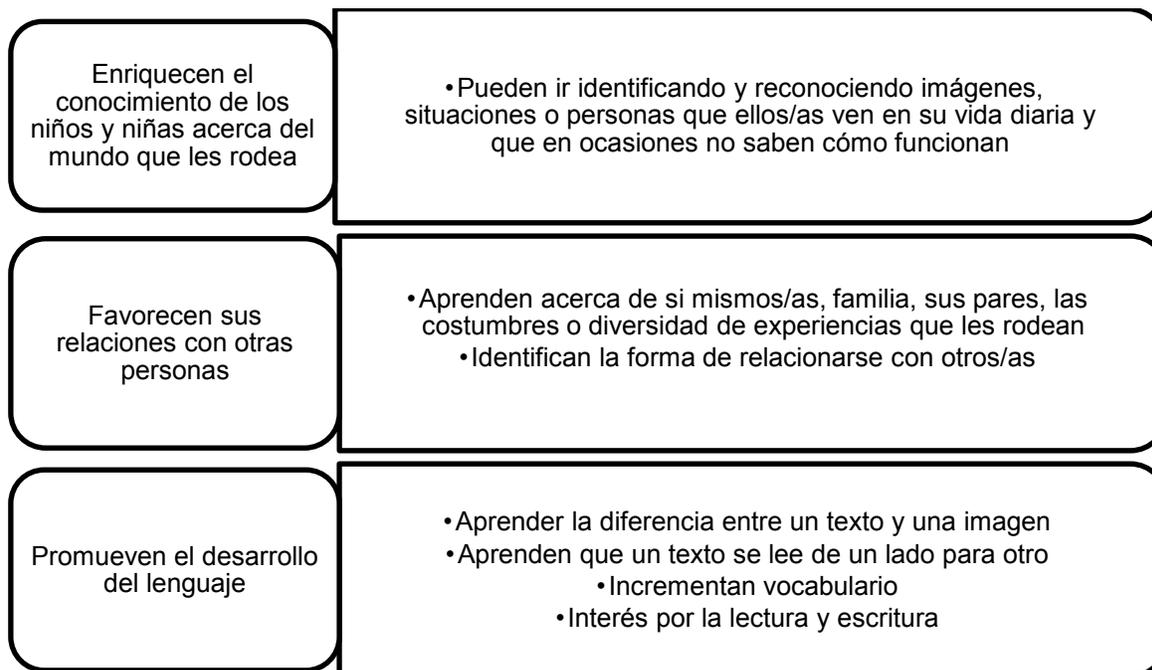


Figura 8. Beneficios del cuento terapéutico y ejemplos de cada beneficio

5.1 El cuento como herramienta terapéutica

La importancia y valor de los cuentos como herramienta terapéutica, consiste en que no es una amenaza para el oyente, permite captar el interés con facilidad, fomentan la independencia del individuo, quien al tener que dar un sentido al mensaje, poco a poco extrae sus propias conclusiones.

Es un modelo flexible que esquivo o disminuye las resistencias de la persona, dejan su huella en la memoria, haciendo que la idea presentada sea más fácil de recordar (Bárcena, González y Arredondo, 2006). En ocasiones los niños/as experimentan dificultades conductuales, emocionales o sociales para expresarlo verbalmente, pero son hábiles para hacerlo metafóricamente a través de medios tales como el arte, la música y la literatura. Se identifican las historias terapéuticas como una herramienta que al reflejar las situaciones de la vida,

pueden ayudar a niños/as que tratan con aspectos cotidianos o que tienen distintas dificultades conductuales y emocionales (Carlson, 2001).

La razón por la que los cuentos permiten abordar de una manera segura los conflictos internos radica en que su significado se encuentra oculto, es decir, se ocupa un lenguaje de símbolos, presentados bajo una apariencia superficial simple, que de una forma muy sutil toca el inconsciente de las personas que los escuchan. Es por esto, que al ser narrados a las niñas/os, brinda una oportunidad para que aprendan las habilidades que necesitan específica e individual para solucionar sus conflictos (Bárcena, et. al., 2006).

Sería fácil deducir, que los cuentos al estar llenos de fantasía e imaginación, no ayudan a enfrentarse a la realidad durante esta etapa de desarrollo. Sin embargo, los cuentos al ser presentados en forma de metáfora influyen en las/os preescolares, para que sepan adaptarse y enfrentarse a la vida cotidiana. (López, 2009).

Bettelheim (2006), considera que los cuentos suelen plantear de modo breve y conciso un problema existencial, lo que permite al preescolar atacar los problemas de forma esencial, cuando su complejidad lo pueda estar confundiendo, pues el cuento simplifica cualquier situación. Asegura, que sin darse cuenta elige a quién quiere parecerse en la historia; es decir, se proyecta de un modo inconsciente en la narración. Aprovechando esta proyección, podemos entonces pensar, que a través del cuento se puede ayudar a resolver conflictos internos de un modo sutil, sencillo, no amenazante, con ayuda de la fantasía y las metáforas empleadas.

Traversa (2008), plantea que los cuentos con fines terapéuticos permiten que las niñas/os se vean a sí mismos/as como protagonistas y responsables de su propia historia, aunque es importante remarcar que esto no se da de una manera consciente. No son las experiencias en sí mismas las que generan ciertos efectos en nuestras vidas, sino el sentido que se les da. Por lo que, el cuento es una vía para generar otra narrativa, otras versiones, y dar otros significados y soluciones, a través de los modelos de comportamiento que muestran los personajes y de las moralejas o conclusiones a las que alude la historia. Sugiere que para crear un

cuento con fines terapéuticos se recurra a un acontecimiento de la vida, los sentimientos, síntomas, rasgos de carácter, dificultades, entre otros aspectos relacionados con las vivencias y situación actual.

Para Capillo (2004), el poder terapéutico de los cuentos radica en el uso del lenguaje indirecto que tiene un nivel implícito de significados, en el que podemos encontrar tres niveles de abstracción: el nivel de contenido de la historia, el nivel del significado asignado al contenido y el nivel de la realidad interna que es precisamente el que se moviliza con las asociaciones generadas a partir del cuento, propiciando la expresión emocional y la explotación de aspectos ignorados de la propia historia, que son la clave de la construcción de una historia alternativa, dentro de una relación terapéutica.

Lo que diferencia al cuento y al cuento terapéutico, es el método para crearlos, de tal manera que no sólo es contar una historia; sino que al mismo tiempo mediante el lenguaje indirecto, se desprenda la búsqueda de significados relevantes para las niñas/os que escuchan, generando un proceso creativo, en donde surgen nuevas conexiones y re-ediciones de la historia y los recuerdos que conlleven hacia la resolución de la manera de ver, sentir, pensar y actuar el problema actual. Por lo que el cuento terapéutico, contempla los siguientes elementos (Chapela, 2010):

1. El objetivo de la historia. Se refiere a la finalidad del cuento, y a lo que se desea propiciar después de que las niñas y niños escuchen el cuento. Puede ser en relación a la solución a de un problema o en relación al proceso de vida de las y los pequeños.
2. La metáfora. Se refiere al mensaje indirecto, con una implicación positiva para abrir el proceso y dirigirlo hacia otras alternativas en la manera de vivir el problema, por lo que debe incluir a los procesos psicológicos implicados en la resolución de problemas.
3. La trama. Ésta debe desarrollar la meta que se quiere lograr, deben estar implícitas las alternativas y las nuevas relaciones para enfrentar o resolver el problema.

4. El proceso de cambio. Está contenido en la trama y la metáfora, los personajes se transforman, descubren nuevas formas de enfrentar, pensar o vivir diferentes situaciones.

Es importante elegir cuidadosamente las metáforas que se van a narrar en el proceso terapéutico, sobre todo en el trabajo con niños y niñas. Principalmente se deben evitar los juicios morales o inducir alguna culpa, por lo que sugiere, tomar claves del entorno en el que se desenvuelven para que el cuento tenga un mayor efecto. La trama de la historia debe plantear clara y concretamente lo que está sucediendo. Para los/as preescolares puede ser suficiente la mera repetición de una experiencia en particular, presentada como un relato, así como el uso de rimas o canciones dentro de la historia. La resolución es la parte final de la historia, sin embargo, es la que se debe considerar prioritariamente al plantear la trama, ya que se debe tener claro, cuál es la meta que se quiere lograr, lo que estará determinado por la problemática en particular que se abordará y hacia quien va dirigida la historia (Carlson 2001).

Es importante que aprendan a encontrar sus propias soluciones de una manera creativa, de tal forma que lleguen a sus propias conclusiones; por lo que su participación debe ser activa en la construcción y narración de la historia, evitando que se dé en forma muy directiva con el riesgo de convertirse en solo una lectura, sin llegar a la meta terapéutica.

El uso del cuento permite trabajar determinada problemática, porque favorece la normalización de la experiencia, así como el uso de las propias habilidades y recursos para enfrentarla, a través del personaje principal del cuento, que aunque experimenta la misma problemática, también demuestra que es posible superarla. Facilita la externalización de la problemática lo que favorece una redefinición de la misma. Por lo que, el narrador debe complementar la escritura y narración, con algunas preguntas que orienten a los pequeños/as en el encuentro de nuevas alternativas.

La creación de cuentos por parte de las niñas/os, promueve la resiliencia y el apoyo en la educación emocional, por lo que es una herramienta para favorecer su desarrollo emocional (Ruiz y Riqueime, 2007; en Sarabia, 2012).

5.2 Cuentos de sabiduría

La Fundación Terapia de Reencuentro de España en colaboración con la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México y Facultad de Bellas Artes de la Universidad Politécnica de Valencia, tienen un proyecto denominado “Escucharte: Cuentos de Sabiduría para la Educación, la Transformación y el Buen Trato”, que tiene como finalidad transformar las historias de vida resilientes en cuentos infantiles que faciliten la identificación y expresión de emociones (Proyecto Escucharte, 2012).

Los cuentos a través de metáforas hablan sobre una situación de vida complicada o dolorosa, con la que fácilmente los niños/as se pueden sentir identificados, así como encontrar la resolución de la misma. Es una forma de dialogar, transmitir conocimiento, prevenir problemas y convivir de manera más saludable (Sanz, 2012). Por lo tanto, estos cuentos, han sido utilizados como una herramienta con un mensaje resiliente, que ha permitido fomentar la educación emocional de niños y niñas, favoreciendo la expresión emocional, promoviendo la resiliencia.

De acuerdo con Sanz (2012), todas las personas desde la infancia tenemos y creamos nuestros propios cuentos, nos contamos historias sobre nosotros mismos/as. Nuestro propio cuento tiene que ver con las experiencias cotidianas, las creencias y valores que vamos incorporando en el proceso de socialización y del cómo interpretamos esas vivencias.

Los cuentos tienen como objetivo hacer pensar, reflexionar y también transmiten creencias, arquetipos, roles y comportamientos. Por eso, los cuentos, a menos que se analicen críticamente, pueden ser utilizados consciente o inconscientemente para transmitir y reforzar la ideología dominante, los roles, los valores, los comportamientos de género.

Al contar nuestra vida, nos estamos narrando y repitiendo la historia, es decir, el cuento que nosotros/as mismos/as nos hemos contado; por lo tanto, se convierte en un viaje de búsqueda interior que tiene como sentido la toma de conciencia y la transformación de nuestra propia historia. Justo, esta búsqueda interior, dio como resultado la elaboración de “Los Cuentos de Sabiduría”.

Los cuentos de sabiduría son cuentos únicos y especiales, ya que el escuchar su narración es adentrarse a un viaje lleno de emociones que permiten una identificación con la historia. Ésta identificación es tal, que pareciera que la narración contada, es un cuento de la propia historia de la persona que escucha. Por lo que, su carácter especial radica en que cada cuento de sabiduría, es una metáfora de historias reales de personas que han querido compartir parte de sus experiencias y de sí mismos/as, transmitiendo el aprendizaje que han tenido de sus propias historias, enseñando a atravesar y resignificar las heridas del alma que llevamos desde que somos niños/as, con la finalidad de adquirir conocimiento y conciencia.

5.3 Cuento: “Jana la niña enfadada”

Es un cuento de sabiduría en donde Jana una niña pequeña está enfadada con toda su familia, percibiéndola solo desde lo negativo. De forma metafórica, al crecer va integrando que todas las personas tenemos diferentes aspectos y recupera también sus recuerdos positivos. Tiene los siguientes aspectos (Proyecto Escucharte, 2012):

Características del protagonista:	Jana es una niña que siempre esta enfurruñada y enojada
Tema central, problema-conflicto:	Regaños y castigos de los padres, diferencias con su hermana le impiden ver de lo que sí goza
Otros temas y/o circunstancias:	La madre y el padre no cumplen las expectativas de amor
Sentimientos en el cuento:	Tristeza, enojo, soledad, alegría, amor
¿Qué hace?	Se enoja cada vez más, identifica que no puede vivir así, recuerda lo que le gusta de cada miembro de su familia
¿Cómo lo resuelve o finaliza?	Se reconcilia con su familia, aceptándolos como son, a través de la identificación de lo que le gusta y disgusta de cada uno/a

Figura 10. Aspectos del cuento Jana la niña enfadada

Los mensajes resilientes del cuento son:

1. Cuando estamos enojados, vemos a las personas solo con sus aspectos negativos y no vemos las cosas buenas que nos dan.
2. Puedes transformar la manera de relacionarte; a partir del reconocimiento de las partes agradables y desagradables de los otros/as.
3. Crecer implica integrar lo que nos gusta y disgusta de las personas que queremos y con las que nos relacionarnos.
4. Nos podemos llevar bien con los/as demás, si los aceptamos como son.

Los cuentos de sabiduría son una herramienta para favorecer la identificación y expresión de emociones, cada a uno a través de su narración favorece diferentes mensajes resilientes e incluye diferentes emociones.

El cuento de "Jana la niña enfada", permite trabajar sobre el enojo, así como resignificar dicha emoción en la vida de cada persona y de los niños/as. A continuación se presenta el método que se utilizó para la aplicación del cuento.

Capítulo 6. Método

Justificación

Es importante favorecer la expresión emocional en los niños/as, promoviendo la educación emocional en la escuela y en la familia, trabajar en conjunto tanto con los maestros/as y padres/madres, creando espacios que favorezcan dicha expresión emocional.

Las escuelas solo dan importancia al desarrollo de la cognición, dejando al azar la educación emocional de los niños/as, por lo que deberíamos interrogarnos sobre el papel que desempeñan las escuelas para fomentar una educación más integral, en donde desempeñen una visión que permita en sus aulas la reconciliación entre cognición y emoción, incluyendo en sus programas la enseñanza de habilidades de desarrollo humano que favorezcan el autoconocimiento, autocontrol, empatía, así como habilidades para solución de problemas, enfocando la educación a desarrollar la capacidad para comprender, identificar y expresar las emociones de forma asertiva (Sastre y Moreno, 2002).

En la actualidad la expresión y educación emocional de las niñas/os es un tema relevante, ya que el aprendizaje emocional y las conductas que muestran los padres/madres hacia sus hijos/as pueden facilitar o limitar su expresión emocional, así como la identificación y reconocimiento de las mismas. Generalmente, su experiencia emocional se ve limitada a una gama de emociones, a las cuales etiquetan como “buenas” incluyendo principalmente a la felicidad; y reprimiendo la expresión de emociones como el enojo, al ser clasificadas como “malas”.

La educación emocional permite que los niños/as adquieran un mejor conocimiento de sus propias emociones para poder autorregularse de forma asertiva, previniendo efectos perjudiciales de sus impulsos, así como identificar las emociones de los/as demás para relacionarse de manera armónica (Vivas, 2003).

Objetivo general

Favorecer la identificación y expresión de emociones en niños y niñas preescolares, a través de un cuento de sabiduría para favorecer la educación emocional.

Objetivos específicos:

- Crear las condiciones para la escucha de un cuento de sabiduría
- Conocer lo que le dicen los padres/madres a los niños/as sobre el enojo y la felicidad.
- Entender la relación que puede haber entre lo que dicen los adultos/as sobre las emociones y lo que los niños/as piensan sobre éstas.

Población

Participaron 22 preescolares, de los cuales 12 son niñas y 10 niños de entre 3 y 5 años de edad en tres centros infantiles comunitarios.

También participaron 18 padres/madres de niños/as preescolares que acuden a un centro infantil comunitario, de los cuales 14 son madres, 3 padres y un tío.

Instrumentos

- Cuento de Sabiduría: “Jana la niña enfadada”
- Cuestionario a padres/madres que incluye las siguientes preguntas:
 1. ¿Qué le dice a su hijo/a sobre el enojo?
 2. ¿Qué cosas hacen enojar a su hijo/a?
 3. ¿Qué le dice a su hijo/a sobre la felicidad?
 4. ¿Qué cosas hacen feliz a su hijo/a?

Procedimiento

La aplicación del cuento de sabiduría se realizó a tres grupos de niños/as de tercero de preescolar de tres centros infantiles comunitarios.

Se realizó una sesión con los niños/as para la aplicación del cuento “Jana la niña enfadada”, con una duración de una hora. La aplicación del cuento se llevó a cabo de la siguiente manera:

Iniciamos la sesión cantando una canción para saludarnos. Después les preguntamos cómo se sentían al llegar a la escuela, una vez que cada uno/a compartió, se pidió que se sentaran en los cojines, formando una media luna y se hizo un ejercicio de respiración, con la finalidad de prepararlos/as para la escucha del cuento.

Se contó el cuento de sabiduría y al terminar se pidió que formaran dos grupos y que dibujaran en una hoja blanca cada uno/a lo que aprendieron del cuento, se mencionó que no podían compartir lo que habían dibujado hasta que las cuenta cuentos les dieran la indicación. Con la finalidad de recuperar y documentar las reacciones de cada uno/a, se preguntó de forma individual qué fue lo que dibujaron y que aprendieron del cuento, se pidió que lo hicieran en voz baja para que los/as demás no pudieran oír, esto con la finalidad de escuchar a cada niño/a y evitar que sus respuestas se vieran influenciadas por los/as demás. Después de haber escuchado a cada uno/a, se formó un medio círculo entre todos/as y cada uno/a compartió con sus compañeros/as lo que dibujaron y lo que les gustó del cuento. Ya que todos/as compartieron, se realizó la devolución de los mensajes resilientes y se pidió que opinaran al respecto, para corroborar que los mensajes habían quedado claros. Se cerró la sesión tomándonos de las manos e invitándoles a no olvidar lo aprendido con este cuento (ver carta descriptiva en anexo 1).

Al analizar las respuestas que dieron los niños/as respecto al cuento, se decidió investigar lo que los padres/madres les dicen a sus hijos/as sobre la felicidad y el enojo, así como su opinión sobre las situaciones que les provocan

enojo o felicidad a sus hijos/as. Dado el tiempo transcurrido desde la aplicación del cuento, no se pudo entrevistar a las madres/padres de los niños y niñas participantes si no a un grupo de padres/madres de uno de los centros infantiles comunitarios que participaron en el proyecto.

La muestra estuvo conformada por 14 madres, 3 padres y 1 tío, de niños/as preescolares de un centro infantil comunitario. La aplicación se llevó a cabo en una de las aulas del centro infantil comunitario con una duración de 30 minutos, en donde se proporcionó a cada padre/madre el formato del cuestionario (ver cuestionario en anexo 2) y un lápiz para que pudieran contestar, se explicó la finalidad del cuestionario, juntos/as leímos las instrucciones y se dio tiempo para que contestaran. Al finalizar se agradeció la participación del grupo.

Capítulo 7. Resultados y análisis

7.1 Resultados de la aplicación del cuento de Jana la niña enfada

A continuación se presentan las respuestas que dieron los niños/as al cuento de *Jana la niña enfada*, las cuales se categorizaron de acuerdo a la parte del cuento a la que el niño/a hace alusión en su comentario: inicio del cuento, en donde se presenta el conflicto (Jana está enojada con los miembros de su familia); el intermedio del cuento, se muestra el proceso de cambio cuando la niña recuerda momentos agradables de convivencia con su familia; y el final del cuento, en donde se presenta la resolución cuando la niña se siente feliz, ya que se ha dado cuenta que todas las personas tienen cosas que nos agradan y desagradan. Además, se agregó una última categoría, considerando si la niña/o hizo algún comentario referente a su vida personal.

En un primer análisis no se encontraron diferencias significativas entre los 3 grupos pero si entre las respuestas de los niños y las niñas por lo que se decidió agrupar los resultados por género.

- **Respuestas Grupo de Niñas**

La siguiente tabla, muestra las respuestas de las 13 niñas preescolares. Las respuestas pueden incluir más de un momento del cuento por lo que hay más de 13 respuestas:

Tabla 1. Respuestas de las niñas*

Participante	Respuesta	Categoría
NA1	Cuando se enoja Jana y hace chillar a su hermana. Cuando está en su casa naranja con su hermana	1,2
NA2	Son los dos papás de Jana (no aparece Jana). Aprendí que vivieron felices para siempre	3
NA3		2,3
NA4	Cuando su hermana y Jana se agarraron de la mano. Aprendí que se sintieron felices	2,3
NA5	Aprendí que Jana soñó. Soñó que se estaba bañando, estas son las casas, una, dos, tres Cuando soñó se sintió feliz	2,3
NA6	Su hermana cuando fue a las casitas, en las casitas. Aprendí que en la casita jugaron y se sintieron felices	
NA7	Cuando estaba enojada porque no quería hacer nada, quería que la bebé lo hiciera, al último jugó con ella. Descubrió unas casitas y en ellas... descubrió la felicidad y también que la familia ya no la regañaba ni la castigaban porque ya era obediente	1,2,3,4
NA8	Bueno, porque ya jugó con su hermana	2
NA9	Que nos bañemos solitos que ya no nos bañe nuestra mamá	4
NA10	Jana estaba enojada y luego feliz porque tenía a su familia	1,2,3
NA11	La jalaban del brazo, no le gustaba su familia, después estaba feliz con las burbujas	2,3
NA12	Yo soy Jana, primero estaba enojada y luego feliz, su papá le pegaba y luego estaba feliz, porque podía jugar con su hermana y su mamá le daba burbujas	1,2,3,4
NA13	Estaba enojada y su papá se la llevó del brazo y se fue a tres casitas, un paseo sola y luego se puso feliz porque su mamá la bañó, su papá la cargó y jugó con su hermanita	1,2,3
NA13	Nada, no me gustó que su papá le pegara	4

*NA= niña

- **Análisis de las respuestas de las niñas de acuerdo a la frecuencia en que se presentaron las categorías del cuento**

Tabla 2. Tabla de frecuencias y categorías del cuento grupo de niñas

Categorías del cuento	Frecuencia	Ejemplo de respuesta
1. Enojo (inicio)	5	"Cuando se enoja Jana...", "Cuando estaba enojada..."
2. Convivencia (intermedio)	10	"En la casita jugaron...", "Su mamá la bañó..."
3. Felicidad (final)	9	"Se sintieron felices", "Se sintió feliz"
4. Vida personal	4	"Que nos bañemos solitos...", "No me gustó que papá le pegara"

Si analizamos las respuestas de las niñas, encontramos que 10 niñas mencionan situaciones de convivencia que se dan en el proceso de reconciliación con los miembros de la familia, como jugar con su hermana y el baño con su mamá; ocho de ellas asocian esa convivencia con la felicidad por ejemplo “en la casita jugaron y se sintieron felices”, “y luego se puso feliz porque su mamá la bañó, su papá la cargó y jugó con su hermanita”. Una niña no menciona ninguna acción sino sencillamente adjudica la felicidad a tener una familia. De las 13 niñas sólo 5 mencionan el inicio del cuento, el cual nos habla del enojo. De ellas sólo una mencionan la causa del enojo “porque no quería hacer nada”, las otras cuatro sólo afirman “estaba enojada”. Cuatro niñas mencionan elementos de la vida familiar que no aparecen en el cuento pero que podrían ser parte de su vida cotidiana, como un papá que pega (2), una niña que obedece para que no la regañen y una niña que no necesita que su mamá la bañe porque ya lo puede hacer por sí misma.

- **Respuestas Grupo de Niños**

A continuación se presentan las respuestas de los 10 niños preescolares. Las respuestas pueden incluir más de un momento del cuento por lo que hay más de 10 respuestas:

Tabla 3. Respuestas de los niños*

Participante	Respuesta	Categoría
NO1	Aprendí que debemos ser felices	3
NO2	Estas son las tres casas, aquí está Jana y aquí está su papá. Aprendí como Diego, la felicidad	2,3
NO3	Una niña, Jana, estaba bien enojada. -Educatora- ¿qué hizo?- Se puso feliz	1,3
NO4	Hice a Jana, y son las casas. Aprendí que su mamá la estaba bañando y Jana se sintió feliz	2,3
NO5	Aprendí que su papá nos enseñó a querer a nuestra familia, mamá, papá y su hermanita, se dio cuenta que era feliz y no lo único que tenía en mente	3,4
NO6	Aprendí que me puedo enojar pero luego puedo ser feliz	1,3
NO7	Enojada Jana porque sus juguetes, quería agarrar a su mamá porque no quería levantar sus juguetes... ya en el baño y soñó que vio muchas cosas, me gustó, que ya estaba muy feliz	1,2,3,4
NO8	Que estaba chillando porque no quería el chupón, y se enojó mucho, jugó... me gustó muchisisimo porque luego se sintió feliz la niña (Jana)	1,3,4
NO9	Se puso a jugar con su hermanita pequeña y era divertido	2
NO10	No sé, estaba enojada y luego feliz	1,3

*NO=niño

- **Análisis de las respuestas de los niños de acuerdo a la frecuencia en que se presentaron las categorías del cuento**

Tabla 4. Tabla de frecuencias y categorías del cuento grupo de niños

Categorías del cuento	Frecuencia	Ejemplo de respuesta
1. Enojo (inicio)	5	"Jana estaba bien enojada...", "Se enojó..."
2. Convivencia (intermedio)	4	"Su mamá la estaba bañando...", "Se puso a jugar con su hermana"
3. Felicidad (final)	9	"Se puso feliz", "Se sintió feliz la niña"
4. Vida personal	3	"Su papá nos enseñó a querer mucho a nuestra familia..."

En las respuestas que dan los niños, encontramos que 9 niños de 10 se identifican con la parte final del cuento, que habla de la felicidad. Encontramos 3 respuestas en las que los niños consideran que se debe ser felices: “aprendí que debemos ser felices” y 4 respuestas en las que pueden co-existir estas dos emociones: “estaba enojada y luego feliz”. Sólo dos niños logran establecer lo que les hace felices “su mamá la estaba bañando y Jana se sintió feliz”. Cinco niños mencionan el inicio del cuento, el cual se relaciona con el enojo. Dos de ellos identifican lo que les hace enojar (límites), dos establecen que se pueden enojar y luego estar felices y uno sólo afirma el enojo. En cuanto a la parte intermedia del cuento en el que la niña se reconcilia con su familia, solo cuatro niños la mencionan. De ellos dos rescatan el baño con la mamá y jugar con su hermanita, los otros dos mencionan el contexto “soñó” o “las tres casas” pero no mencionan las actividades. Tres niños mencionan cosas de su vida familiar, que no aparecen en el cuento, pero que podrían ser parte de su vida cotidiana, como un papá que enseña a querer a la familia, un niño que no quería levantar sus juguetes, un niño que llora porque no quería el chupón.

ANÁLISIS COMPARATIVO POR GÉNERO

El cuento de Jana trata de una niña que vive enojada con su familia percibiéndola solo desde lo negativo, no le gusta ayudar en las tareas de la casa lo que provoca que su papá la regañe y además no le gusta jugar con su hermana pequeña. La protagonista se da cuenta que no puede seguir viviendo así y un día sueña con tres casitas, en cada una se ve conviviendo con cada uno/a de los miembros de su familia (mamá, papá y hermanita) y descubre que al aceptar a su familia como es, aceptando las cosas “buenas” y “malas” de cada uno/a, podrá ser feliz.

Al analizar las respuestas de las niñas, encontramos que en primer lugar se identifican con el proceso de reconciliación con alguno/a de los miembros de la familia y asocian la convivencia familiar con la felicidad. Sólo cinco niñas, se identifican con el inicio del cuento, que habla del enojo.

El grupo de niños, identifican en primer lugar la parte final del cuento, que se refiere a la felicidad. En segundo lugar, se identifican con el inicio del cuento que habla del enojo. Y, por último identifican situaciones que se dan en el proceso de reconciliación del cuento, en donde mencionan situaciones de convivencia con la familia y el contexto en el que se da el proceso reconciliación (“las casitas”)

Tanto niñas y niños, mencionan elementos, que no aparecen en el cuento, pero que están relacionadas y pueden reflejar situaciones de su vida cotidiana. Por ejemplo, “que nos bañemos solitos, que ya no nos bañe nuestra mamá” o “su papá nos enseñó a querer a nuestra familia”.

La mayoría (9 niñas y 9 niños), se identifican principalmente con la felicidad. Sin embargo, hay diferencias entre los grupos sobre lo que les provoca dicha emoción.

En el grupo de las niñas la mayoría refiere que la convivencia con la familia es lo que les hace felices, sin embargo, los niños no identifican lo que les provoca felicidad, dan menor importancia a la convivencia familiar, y solo mencionan que pueden estar enojados y después felices (coexistencia de las emociones), otros solo que se debe ser feliz.

También, encontramos que 5 niñas y 5 niños, se identifican con el inicio del cuento que está relacionado con el enojo. Pero, en general no especifican la razón del mismo. Sólo una minoría de niños asocia el enojo con el establecimiento de límites.

Las diferencias que encontramos, podrían estar relacionadas con estereotipos de género, ya que el vincularse con los/as demás, a través de la convivencia y la reconciliación, suelen ser atributos más de las mujeres que de los hombres, motivo por lo que no sorprende que las niñas se identifiquen en primer lugar con esta parte del cuento, y por tanto dejen en el último lugar el enojo. En el caso de los niños aunque son capaces de identificar ambas emociones no prestan atención a la convivencia que en el caso de este cuento es clave para la reconciliación.

7.2 Aplicación del cuestionario a padres/madres

A continuación se presentan las respuestas del cuestionario aplicado a 18 padres/madres de niños/as preescolares. Las respuestas se presentan de acuerdo a cada pregunta: 1. ¿Qué le dice a su hijo/a sobre el enojo?, 2. ¿Qué cosas hacen enojar a su hijo/a?, 3. ¿Qué le dice a su hijo sobre la felicidad?, 4. ¿Qué cosas hacen enojar a su hijo/a?

- **Respuestas a la pregunta 1: ¿Qué le dice a su hijo/a sobre el enojo?**

Tabla 5. Respuestas a la pregunta 1, grupo de padres/madres*

Parentesco	¿Qué le dice a su hijo/a del enojo?	Categoría
MA1	Qué es malo enojarse cuando nos pasa algo mal en tu trabajo o cuando tienes algún problema eso nos hace enojar	1,3
MA2	Que es malo	1
MA3	Que no es malo el enojo siempre y cuando haya una razón para molestarnos pero en vez de enojarnos demasiado buscar una solución al problema, le digo también que si nos enojamos mucho nuestro corazón se hace viejo y no seremos felices	2,4,5
MA4	Que es un sentimiento malo porque tiene que estar siempre feliz, ya que es un niño	1
MA5	Que hay veces que las personas no están en su mejor momento y por eso se molestan o se enojan, han de tener muchos problemas	3
MA6	Cuando ella me pregunta porque estás enojada, yo le digo porque siempre que sea por alguna razón que tenga que ver con ella, porque no haces caso, te portas mal, etc.	3
MA7	Que es cuando uno se molesta por algún problema, pero no por enojarse se tiene que ser grosero	3
MA8	Yo le digo a mi hija que no es bueno enojarse, simplemente que exprese lo que siente y lo que quiere	1
MA9	Que no se debe enojar porque se ve feo y no es bonito que este enojado	1
MA10	Que es algo normal de las personas pero no es tan bueno estar enojado	1,2
MA11	Que le ocasiona enfermedades, que se hace un mal	5
MA13	Que es normal que haya cosas que la hagan enojar pero que tiene que aprender a encontrar lo positivo de ellas	2,4
MA14	Que cuando se sienta triste y enojado puede expresarlo de todos las maneras que quiera, ya que al sacarlo es una manera de tranquilizarse	4,5
PA15	Es cuando algo nos incomoda o que no estamos de acuerdo con otra persona	3
PA16	Que es un sentimiento malo que debe de controlar y no tomarlo tan apecho, es decir, que aprenda a no enojarse por cualquier cosa	1.4
PA17	Más que un bien se perjudica a ella misma	5
O18	No te enojas porque te enfermas	5

*MA= mamá

*PA= papá

*O= otro

- **Análisis de las respuestas de los padres/madres**

Tabla 6. Tabla de frecuencias y categorías de la pregunta 1

Categoría	Frecuencia	Ejemplo de respuesta
1) Es malo	7	"Que es malo", "Es un sentimiento malo..."
2) No es malo, es normal	3	"Qué es normal...", "Qué es algo normal de las personas..."
3) Surge, cuando:	5	"No estamos de acuerdo...", "Nos pasa algo mal..."
4) Lo que podemos hacer cuando nos enojamos	4	"Aprender a encontrar lo positivo...", "Puede expresarlo..."
5) Las consecuencias de enojarnos	5	"Ocasiona enfermedades...", "Se hace un mal..."

Al analizar las respuestas de las familias, encontramos que 7 familias les dicen a sus hijos/as que el enojo es malo. Cinco hablan de porqué surge el enojo: tres dicen que cuando tenemos problemas, una, al portarnos mal y otra cuando algo no nos gusta de las personas. Cinco familias mencionan las consecuencias de enojarnos: cuatro de ellas se centran en cosas perjudiciales como la enfermedad y sólo una menciona que sacar el enojo nos hace sentir tranquilos/as. En cuanto a lo que podemos hacer ante el enojo, tres respuestas se centran en tratar de que esto no ocurra y sólo una familia dice que se puede expresar de todas las maneras que se quiera. Como podemos ver el mensaje que reciben la mayoría de los niños/as de parte de sus familias, es que el enojo es algo malo, que hace daño y hay que evitarlo. Sólo 3 de las 18 personas mencionan que el enojo es normal y sólo una madre habla del derecho a expresarlo.

- **Respuestas a la pregunta 2: ¿Qué cosas hacen enojar a su hijo/a?**

Tabla 7. Respuesta a la pregunta 2, grupo de padres/madres*

Parentesco	¿Qué cosas hacen enojar a su hijo/a?	Categoría
MA1	Que no le compre juguetes o lo que ella quiere	1
MA2	Por lo regular todo	NO SE CLASIFICA
MA3	- Que no le ponga atención - Que no le salgan las cosas como ella quiere - A veces es celosa con personas cercanas	2,4
MA4	Perder cuando compite con su hermana o cuando está jugando su play	4
MA5	Que la peine, que no le compre dulces, que no le ponga películas, que le diga que coma	1
MA6	Que no la deja poner la ropa o zapatos que ella quiere	1
MA7	Que no le haga caso cuando habla, que discuta con su papá	2
MA8	Que le ponga a estudiar o cuando le digo que apague la televisión cuando vamos a comer o hacer cualquier otra actividad	1
MA9	Que no la tome en cuenta, que no le preste atención	2
MA10	Que no le pongan atención	2
MA11	Que no le pongamos atención y no dejemos expresarse	2
MA12	Que la ofendan y que no respeten sus cosas	3
MA13	Que le digan apodosos o la comparen con los demás, y que no le compre las cosas cuando tiene consecuencia mala	3,1
MA14	Que la regañe, que no le ponga atención, que su papá y yo lleguemos a enojarnos y no ir al parque	1,2
PA15	Cuando no se le presta mi PCP, o cuando se le castiga por algo que realizó mal	1
PA16	A mi hija le hace enojar que uno como padre le grite, que no le dedique tiempo, que no le escuche, que la regañe sin motivo alguno	3, 2
PA17	Que no le preste atención, que no le compre su leche de chocolate	2
O18	No dejarla ver televisión	1

*MA= mamá

*PA= papá

*O= otro

- **Análisis de las respuestas de los padres/madres**

Tabla 8. Tabla de frecuencias y categorías de la pregunta 2

Categoría	Frecuencia	Ejemplo de respuesta
1) Establecimiento de límites	8	"Cuando le digo que apague la televisión..."
2) Falta de atención	8	"Que no le haga caso...", "Que no le ponga atención..."
3) Malos tratos	3	"Que la ofendan...", "Que le grite..."
4) Frustración porque no le salen las cosas como quiere	2	"Perder cuando compite...", "Que no le salgan las cosas..."

Si analizamos las respuestas de las familias, encontramos que 8 familias mencionan que lo que les hace enojar a sus hijos/as es el establecimiento de límites, especialmente cuando no les permiten hacer lo que quieren. Relacionado con esto dos familias mencionan la frustración porque no les salen las cosas como ellos/as quieren por ejemplo al perder cuando compite en un juego. Ocho familias dicen que sus hijos/as se enojan cuando no les prestan atención. Tres respuestas mencionan que recibir malos tratos como: ofensas, que les pongan apodosos o que les griten. Por lo que, lo que les hace enojar principalmente a las niñas/os es el que les establezcan límites y que no les presten atención.

ANÁLISIS GENERAL

Como podemos observar en las respuestas de las familias, lo que les dicen, es que el enojo es malo y surgirá cuando algo no nos gusta de las personas, cuando tenemos problemas o cuando nos portamos mal. Además, de que las consecuencias son perjudiciales, ya que el enojo provoca enfermedades. Por lo que, el mensaje principal que reciben las niñas/os es que el enojo es algo que se debe evitar y que hace daño. Lo que les hace enojar, está relacionado principalmente con el establecimiento de límites y la falta de atención por parte de los padres/madres.

Si comparamos lo que les dicen sobre el enojo con lo que reportan que hace enojar a sus hijos/as, podemos inferir que la mayoría de las madres y padres, consideran que sus hijos/as no se deben enojar cuando les establecen un límite o cuando no conviven con ellos/as. En ambos casos el enojo se da como parte del vínculo entre padres/madres e hijos/as, ya sea por lo que hacen (establecer un límite) o por lo que no hacen (prestarles atención).

- **Respuestas a la pregunta 3: ¿Qué le dice a su hijo/a sobre la felicidad?**

Tabla 9. Respuestas a la pregunta 3, grupo de padres/madres*

Parentesco	¿Qué le dice a su hijo/a sobre la felicidad?	Categoría
MA1	Que la felicidad es la cosa más maravillosa porque te sientes feliz cuando alguien nos quiere o nos ama o cuando nos compramos algo nos sentimos feliz	1,2
MA2	Que la felicidad es hermosa y es lo más bonito de la vida	1
MA3	Le digo que es muy importante ser feliz porque si somos felices todo nos saldrá bien, que debe hacer todo con ganas y entusiasmo y que la felicidad no la venden en la tienda de la esquina, la felicidad la encontramos día a día en todo lo que hacemos	3
MA4	Es un estado de ánimo que él va a sentirse contento y que nosotros como papás vamos a hacer lo posible para que el siempre este así	3
MA5	Que es algo hermoso y todas las personas tienen que ser felices sobre todo ella que es un sentimiento muy bonito	1,3
MA6	Que yo a ella la quiero mucho, que juntas somos felices	2
MA7	Que él tiene que ser feliz siempre que se divierte, baile, se alegre siempre	2,3
MA8	Yo le digo a mi hija que la felicidad es aquella satisfacción que siente cuando tiene a su lado lo que quiere y lo que quiere, y se sienta satisfecha ella misma	2
MA9	Que es un sentimiento muy bonito que la hace verse muy bonita	1
MA10	Que es un sentimiento muy bueno porque está reflejando algo de sus sentimientos, estar feliz es algo que se refleja que es un niño sano y contento con su familia	1
MA11	Que la felicidad le trae cosas buenas y siempre hay que ver el lado bueno de las cosas	1
MA12	Que debemos convivir con las personas que nos rodean en armonía para poder ser felices y que no es necesario tener cosas materiales para poder ser felices	2
MA13	Que siempre deber ser feliz, ya que la felicidad es un sentimiento muy bonito	1, 3
MA14	Es un sentimiento que todos tenemos y es muy bonito sentirlo y expresarlo y puede demostrarlo igual de cualquier forma	1
PA15	Que es cuando tenemos un logro o cuando recibimos una noticia agradable	2
PA16	Que es un sentimiento bueno, que disfrute plenamente y que siempre deber de ser o estar contenta, valorando todo y que emocionalmente siempre este bien	1, 3
PA17	Que está al alcance de todos y sobre todo	2
O18	La felicidad es la base de la familia	3

*MA= mamá

*PA= papá

*O= otro

- **Análisis de las respuestas de los padres/madres**

Tabla 10. Tabla de frecuencias y categorías de la pregunta 3

Categoría	Frecuencia	Ejemplo de respuesta
1) Es buena y bonita	9	"La felicidad es hermosa...", "Es un sentimiento muy bonito..."
2) Surge cuando	7	"Cuanto tiene a su lado lo que quiere...", "Cuando tenemos un logro..."
3) Es un deber	7	"Tiene que ser feliz siempre...", "Siempre debe ser feliz..."

Al analizar las respuestas de las familias, encontramos un énfasis en que la felicidad es buena (9), y en que debemos ser felices (7). Siete respuestas mencionan que surge cuando: nos quieren (3), al tener un logro (3) y al divertirse (1). Por lo que, el mensaje que transmiten a sus hijos/as sobre la felicidad, es que es algo bueno que si podemos y debemos sentir.

- Respuesta a la pregunta 4: ¿Qué cosas hacen feliz a su hijo/a?

Tabla 11. Respuestas a la pregunta 4, grupo de padres/madres*

Parentesco	¿Qué cosas hacen feliz a su hijo (a)?	Categoría
MA1	Que la lleve a pasear o al cine	1
MA2	Que le compre juguetes	3
MA3	- Que la abracemos - Que le demos besos. - Que la eloquemos	2
MA4	Salir al parque, que todos juguemos con él y le pongamos atención a lo que él quiere	1
MA5	Que la deje con el cabello suelto, que le compre lo que quiera, que le haga caso en todo	3
MA6	Ver a su papá y que conviven un rato juntos	1
MA7	Salir de casa en familia, al parque y el jugar con sus amigos y primos	1
MA8	Que yo le diga que vamos a visitar a su abuelito o que ya mero le digo que ya muy pronto nos vamos a mudar de casa con papá, Pepé (abuelito) y que poco a poco le estoy amueblando su cuarto y les digo que me acompañen a comprarlo para que ellas lo escojan	1
MA9	Que la abrace y la llene de besos y se sienta querida y amada	2
MA10	Que su familia este con el y que lo consientan comprándole lo que le gusta	1, 3
MA11	Estar con mamá y papá juntos, salir y convivir en familia y jugar.	1
MA12	Estar todos en familia, salir a los parques o de paseo a algún lugar	1
MA13	Estar con su familia y que la lleve al parque a tomar helado de chocolate	1,3
MA14	Convivir con niños, con su hermano, salir a pasear, comer lo que ella quiere y cuando nos abrazamos todos juntos.	1,2,3
PA15	Jugar y practicar futbol	3
PA16	A mi hija le hace feliz que la lleve a divertirse al parque, a la feria, que uno como padre le dedique tiempo, que le cuente cuentos, que uno juegue con ella, que uno pase el más tiempo posible, que la mime, que la escuche, que la entienda	1, 2, 3
PA17	Que juegue con ella a la pelota, ver películas acostados, ir al McDonald's	1
O18	Que mamá y papá jueguen con ella	1

*MA= mamá
*PA= papá
*O= otro

- **Análisis de las respuestas de los padres/madres**

Tabla 12. Tabla de frecuencias y categorías de la pregunta 4

Categoría	Frecuencia	Ejemplo de respuesta
1) Convivencia	13	“Salir de cada en familia...”, “Que juegue con ella...”
2) Afecto	4	“Que la abracemos...”, “Que la llene de besos...”
3) Complacerles	7	“Que le compre juguetes”, “Que la deje con el cabello suelto...”

Como podemos ver en las respuestas de las familias, 13 mencionan que principalmente lo que hace felices a sus hijos/as es la convivencia con la familia, específicamente la atención que sus padres les dan al jugar con ellos/as, salir a pasear y dedicarles tiempo. Otras siete respuestas dicen que sus hijos(as) son felices cuando les complacen, que incluye cosas como respetar sus gustos (5) y comprarles algo (2) y por último, en cuatro respuestas aparecen las demostraciones de afecto como: abrazos, besos y mimos.

ANÁLISIS GENERAL

Lo que les dicen sobre la felicidad es que es algo bueno y que se debe sentir, percibiendo a la felicidad como un mandato “debe ser feliz”, ya que en la mayoría de las respuestas no mencionan el porqué de la felicidad; solo en algunos casos les dicen que surge cuando te quieren, cuando tienes un logro o cuando te diviertes.

La creencia de los padres/madres sobre la felicidad, será la misma que transmitan a sus hijos/as. Así que, lo que les dicen de la felicidad, está relacionado con lo que reportan que les hace felices a sus hijos/as. Podemos inferir que la felicidad, se da por lo que los padres/madres hacen (convivir con ellos/as, prestarles atención, abrazarlos/as, besarlos/as, elogiarlos/as, respetar sus gustos) y los que les dan (comprarles cosas) a sus hijos/as.

Capítulo 8. Conclusiones

En la etapa preescolar los niños/as están conociendo el mundo, tocan, escuchan, ven y exploran para comprender como funcionan las cosas y el entorno en el que se desenvuelven. Imitan todo lo que ven, poco a poco van adquiriendo un mayor lenguaje, buscan el cuidado y cariño de los padres/madres para sentirse seguros/as, son centrales y egocéntricos, con poca habilidad para reconocer que una acción puede ir en varias direcciones. Por lo que es indispensable una estructura que les permita comprender que pueden y que no pueden hacer.

El desarrollo de los niños/as involucra cambios cualitativos y cuantitativos, por lo que no solo involucra el área física, sino también el carácter, las habilidades, su forma de pensamiento, temperamento, etc. (Santrock, 2006). Para que estos cambios ocurran, el ambiente en el que se desenvuelvan será de suma importancia, ya que el desarrollo de los niños/as se da en función de sus habilidades motrices, cognitivas, comunicativas y de lenguaje, así como el área socioemocional.

El desarrollo socioemocional incluye la expresión emocional y la habilidad para establecer relaciones con los demás, lo cual abarca procesos intrapersonales e interpersonales. Estos incluyen la habilidad para identificar sus emociones y regularlas para poder expresarlas de forma asertiva, así como para interpretar y comprender acertadamente los estados emocionales de los/as demás, y así poder desarrollar vínculos con las personas que les rodean (Bricker, 2002).

Durante la etapa preescolar los niños/as aprenden a expresar sus sentimientos y emociones, en este aprendizaje los padres/madres y la sociedad juegan un papel importante, ya que cada sociedad y cada familia en particular, enseña diferentes formas de expresar, comunicar o reprimir las emociones.

En el presente trabajo se pretendió crear espacios que fomenten la expresión emocional en las niñas y niños, ya que es de suma importancia para desarrollar una actitud resiliente (Munis et. al, 1998). Encontramos que desde

etapas muy tempranas, las niñas y los niños comienzan a identificarse con emociones que consideran “buenas” como la felicidad y las emociones que no logran identificarlas y mucho menos expresarlas, las consideran “malas” como el enojo. Estos aprendizajes están dados principalmente por lo que los padres/madres transmiten a sus hijos/as, las creencias y la forma en que ellos/as regulan sus emociones, será el mismo modelo que imiten los niños/as.

Encontramos que transmiten a sus hijos/as el mensaje de que el enojo es malo, que se debe evitar y que hace daño. Y reportan que las cosas que hacen enojar a sus hijos/as son: que les establezcan límites y que no les pongan atención. La felicidad es percibida como un deber a cumplir por todos/as, que surge cuando conviven con la familia, cuando les complacen en cosas que les gustan. Por lo que, las emociones de felicidad y enojo, se dan como parte del vínculo entre padres/madres e hijos/as, hay una relación entre lo que les dicen sobre cada emoción y las cosas que les generan enojo o felicidad. En el caso del enojo, se da de acuerdo a lo que hacen (establecer límites) o dejan de hacer (prestarles atención); y en la felicidad, de acuerdo a lo que hacen (convivir con ellos/as, abrazarles, besarles, prestarles atención) y lo que les dan (comprarles cosas).

No es fácil hablar de educación emocional, ya que crecemos en una cultura en la cual se da mayor peso al desarrollo intelectual y físico de los niños/as, además de que cada padre o madre ha sido educado de la misma forma. Si se es hombre o mujer, habrá emociones que sean permitidas o prohibidas según sea el caso (Área de Juventud. Educación y Mujer de Cabildo Insular de Tenerife, 2005), lo mismo será para las niñas/os. Los resultados de esta investigación revelan que las niñas relacionan la felicidad con la convivencia familiar y hay menor identificación con el enojo, y no así los niños quienes especifican que pueden estar enojados y después felices (coexistencia de las emociones), dando menor importancia a la convivencia familiar, atributo que está más relacionado a lo femenino.

Tanto el enojo como la felicidad, son emociones que se presentan en todas las personas, no hay emociones buenas o malas, todas cumplen una función para adaptarnos, motivarnos, informarnos y regularnos (Gross y Thompson, 2007), por tal motivo, el no expresar las emociones puede generar daños en la salud, más no el sentir la emoción como tal. Por lo que, es de suma importancia fomentar la educación emocional en los padres/madres, ya que con esto habrá un mayor cuidado de lo que trasmitan a sus hijos/as, para que aprendan a expresar sus emociones y autorregularse (Bach, 2001). La educación emocional comienza con la interacción adecuada entre padres/madres e hijos/as, a través del modelaje de cómo identifican y manejan sus propias emociones, de la escucha emocional y del diálogo sobre las emociones con sus hijos/as.

La coeducación en la familia y en la escuela favorece un trato igualitario entre niños y niñas, desde el cuidado y buen trato hacia cada uno/a, rompiendo con estereotipos que limitan el desarrollo emocional en los niños/as. Sin embargo, se sigue educando de manera diferenciada a niños/as (Sánchez y Rizos, s.f.). Tal diferenciación, la encontramos en que las niñas identifican principalmente el proceso de reconciliación del cuento y dan importancia a la convivencia familiar como causa de la felicidad, en cambio, los niños identifican la felicidad y después el enojo, siendo menos relevante para ellos la convivencia familiar. Si logramos que las familias se sensibilicen, adquirirán herramientas para educar en las emociones a través de una coeducación y teniendo un cuidado sensible sobre las necesidades de sus hijos/as.

La expresión emocional se dará o no, de acuerdo a la relación que exista entre padres/madres e hijos/as, por lo que es de suma importancia identificar y validar las emociones en los niños/as, así como favorecer alternativas para que las regulen de una forma asertiva. Al ser una característica que favorece la resiliencia en los niños/as, ayudará a desarrollar mayor habilidad para adaptarse y buscar soluciones ante los diferentes retos que se presenten en su vida cotidiana, futura y en el trato hacia los/as demás (Munist, et. al 1998).

Para que el objetivo se lograra, fue importante propiciar un espacio de escucha, utilizando como herramienta principal el cuento de sabiduría, dada su estructura, al ser una narración breve, con pocos personajes y un argumento sencillo sobre una temática con la que los niños/as se podían relacionar. El escuchar las emociones no es una tarea fácil, por lo que otra herramienta importante fue la respiración, al utilizar ejercicios de relajación, favoreciendo una respiración profunda en los/as pequeños, ayudo a prepararles para escuchar y prestar atención al cuento.

Dentro de las limitaciones que encontramos es que si bien los niños y las niñas lograron identificar y expresar las emociones de la protagonista del cuento, no les fue fácil comprender los mensajes resilientes dado su pensamiento concreto. Sin embargo, las ilustraciones del cuento favorecieron que los niños/as lograran comprender la historia, hablar sobre las emociones y en algunos casos relacionarla con su vida cotidiana.

Con base en el análisis de las respuestas que dieron los niños/as sobre el cuento, se decidió aplicar un cuestionario a los padres/madres, con la finalidad de conocer lo que les dicen sobre el enojo y la felicidad a sus hijos/as, así como las cosas que les generan ambas emociones. Encontramos que hay una clara relación entre lo que los padres/madres les dicen del enojo y felicidad con lo que los niños/as piensan sobre las mismas. Una limitante importante fue que la aplicación del cuestionario no se realizó a los padres/madres de los niños/as a los cuales se les aplicó el cuento. Sin embargo, sus respuestas si permitieron comprender mejor las respuestas de los niños y las niñas.

Como psicóloga los aprendizajes que adquirí fue la importancia de desarrollar una escucha emocional y romper con mis propias creencias y estereotipos de género, para favorecer que los niños/as expresen sus emociones, a través de la coeducación y buen trato. Así como reconocer la importancia y participación del psicólogo/a en la escuela, elaborando programas que propicien la educación emocional y el trabajo en conjunto con las educadoras y las familias. Por lo que, sería importante, realizar una intervención para promover la expresión

emocional de las personas adultas, para favorecer la expresión emocional de los niños/as, a través de la educación emocional tanto en la escuela como en la casa.

Referencias

- Amaro, S.K.J. (2011).** *Estilo parental. Su relación con la expresión conductual de enojo en preescolares.* Tesis de licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Zaragoza.
- Área de Juventud, Educación y Mujer del Cabildo Insular de Tenerife (2005).** *Coeducación a través de la lectura.*
- Bach, E. (2001).** Educación emocional. Los padres, los primeros. *Temáticos de la escuela española*, 1 (1), 10-11. Barcelona: Cisspraxis.
- Bárcena, R.R, González, M.S y Arredondo, L.V. (2006).** *Antídoto contra el mounstruos: el uso de historias terapéuticas con niños.* Revista electrónica de Psicología Iztacala, 9(3), 12-23. Recuperado de <http://www.revistas.unam.mx/index>.
- Bettelheim, B. (2006).** *Psicoanálisis de los cuentos de hadas.* España: Crítica.
- Bisquerra, R. (2000).** *Educación emocional y bienestar.* España: Ciss Praxis.
- Bisquerra, R. (2001).** ¿Qué es la educación emocional? *Temáticos de la escuela española*, 1 (1), 7-9. Barcelona: Cisspraxis.
- Bonnie, B. (2004).** *Resiliency. What we have learned.* San Francisco, California: WestEd.
- Bouquet, D. y Londoño, A.P. (2009).** *Pautas, prácticas y creencias acerca de crianza: ayer y hoy.* *Liberabit*, 15, 109-115.
- Brazelton, B. T. & Sparrow, J. (2002).** *Su hijo de 3 a 6 años; Momentos claves en su desarrollo emocional y del comportamiento.* Bogotá: Editorial Norma
- Bricker, D.; Pretti-Frontczak, K.; Johnson, J.; Straka, E. (2002).** *Assessment, evaluation, and programming system for infants and children.* Baltimore: Paul Brookes Publishing Co.
- Bronfenbrenner, U. (1987).** *La ecología del desarrollo humano.* Barcelona: Paidós.

- Bruder, M. (2004).** *Implicancias del cuento terapéutico en el bienestar psicológico y sus correlatos*. Tesis doctoral. Universidad de Palermo. Buenos Aires: Argentina.
- Capillo, M. (2004).** *El cuento terapéutico: el método de la magia*. Revista Sociedad de Egresados de la Facultad de Psicología, 7(1), 193-208.
- Carlson, R. (2001).** *Therapeutic use of story in therapy with children*. *Guidance & Counseling*, 16 (3).
- Carmona, N.E.M y Guzmán .M.R.C. (2007).** *La ira*. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. UNAM
- Casassus, J. (2006).** *La educación del ser emocional*. México:Castillo
- Chapela, L. M. (2011).** *Dime, diré y dirás. Los menores de siete años como lectores y autores*. México: SM de Ediciones.
- COLOMA MEDINA, J. (1993a)** La familia como ámbito de socialización de los hijos, en QUINTANA CABANAS, J.M.^a (coord.). *Pedagogía familiar*. Madrid, Narcea, 31-43.
- Copple, C. & Bredekamp, S. (2009).** *Developmentally Appropriate Practice in Early Childhood Programs*. Washington: NAEYC. Third Edition.
- Correa, D. M. (2009).** El cuento, la lectura y la convivencia como valor fundamental en la educación inicial. *Educere*, 13 (44), 9-98
- Cyrułnik, B. (2001).** *La maravilla del dolor. El sentido de la resiliencia*. España: Editorial Granica.p.109.
- Damasio, A. (2001).** *Sentir lo que sucede: cuerpo y emoción en la fábrica del a conciencia*. Santiago de Chile: Andrés Bello.
- Deffenbacher, J.L. (1999).** *Cognitive-Behavioral Conceptualization and Treatment of Anger*. *Journal of Clinical Psychology*, 55(3)
- Esquivel & Ancona, M. F. (2014).** *Regulación emocional, correulación materna y temperamento en la primera infancia*. Tesis doctoral. Facultad de Psicología, UNAM.
- Goleman, D. (1996).** *La inteligencia emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.

- GOODNOW, J. J. (1985)** Change and variation in ideas about childhood and parenting, en SIGEL, I. E. (ed.). *Parental belief systems: The psychological consequences for children*. Hillsdale, Erlbaum, 235-270.
- Gross, J.J. & Thompson, R.A.(2007)**. Emotion regulation. Conceptual foundations.*Handbook of emotion regulation*. Recuperado de <http://books.google.com.mx/books>.
- López, M.J.M. (2009)**. *El cuento terapéutico*. Recuperado: http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_21/JOSE_MARIA_LOPEZ_1.pdf.
- Luna, J. M. (2014)**. *El manejo del enojo en los niños*. De la fuente: http://www.psicologasinfantiles.com/articulos/manejo_del_enojo_en_los_ninos.html.
- Medina, L.A. (2007)**. *Pensamiento y Lenguaje. Enfoques Constructivistas*. México: McGraw-Hill.
- Mendoza, G. G. B. (2010)**. *Manual de autocontrol del enojo. tratamiento cognitivo-conductual*. México. Manual Moderno.
- Munist, M.;Santos, H.;Kotliarenco, M.A.;Suárez, O.E.N.;Infante,F.;Grotberg, E. (1998)**. *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*. Organización Panamericana de la Salud. Organización Mundial de la Salud. Fundación W.K Kellog.
- Nájera, N.C.D. (2011)**. *Estrategias de autorregulación emocional en niños de 9 a 12 años para las emociones de enojo, tristeza, miedo y alegría*. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM.
- Papalia, D., Wendkos, S. y Duskin, R. (2009)**. *Psicología del Desarrollo (11ª ed.)*. Colombia: McGraw-Hill.
- Pastor, F. R., Pérez, F. y Nashiki A. (2011)**. *Construyendo comunidades de aprendizaje. Un programa de formación de educadoras de niños y niñas de 0 a 6 años. Manual de implementación*. 1ª ed. México: UNAM, Puentes para crecer.

- Peralta, N.K.P. (2011).** *Cuentos personalizados: herramienta de vinculación para promover el desarrollo socioemocional de niños y niñas menores de seis años.* Tesis de maestría. Facultad de Psicología. UNAM.
- Piaget, J; Inhelder, B. (1969).** *Psicología del niño.* Madrid: Morata.
- Plata, L.S.J. (2012).** *Estrategias de regulación emocional con juego en infantes de 31 a 36 meses de edad.* Facultad de Psicología, UNAM. Tesis para obtener título licenciatura.
- Plutchik, R. (1980).** *The Nature of Emotions.* Recuperado de Awareness Management Model <http://www.fractal.org/Bewustzinjs-Besturings-Model/Nature-of-emotions.htm>.
- Plutchick, R. (2002).** *Emotions and life: perspectives from psuchology, biology, and evolution,* Washington: American Psychological Association.
- Rutter,M. (1993).** “Resilience: Some Conceptual Considerations.” *Journal of Adolescent Health.* Vol. 14, No. 8.
- Salisch, M. (2001).** *Childre’s emotional development: challenges in their relationships to parents, peers and friends. International journal of behavionaral development.* 25 (4), 310-319.
- Sánchez, J.L. y Rizos, M. R. (s.f).** Coeducación. Ed. Vial, Coeducación, Ed. Moral para la Convivencia y la Paz. Recuperado en: http://www.educagenero.org/Coeducacion/mcpri_coeducacion.pdf
- Santillán, M.R. (2011).** *Influencia de los estilos parentales en la expresión emocional en el preescolar sobresaliente.* Tesis de licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Zaragoza.
- Santos, G. (2003).** *Aprender a convivir en la escuela.* Madrid España: Akal
- Santrock, J.W. (2006).** *Psicología del desarrollo. El ciclo vital.* (10ª edición). México: McGraw Hill.
- Sanz, F. (2012).** *Proyecto EscuchArte: Cuentos de sabiduría para transformación y el buen trato.* Ponencia Facultad de Psicología, UNAM.

- Sarabia, G.A.F. (2012).** *El cuento como herramienta psicoterapéutica en el manejo emocional de niños con discapacidad.* Centro de rehabilitación Teletón, 15 (4). Recuperado de: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/download/34734/31661>.
- Sastre, G., i Moreno, M. (2002).** *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional.* Barcelona: Gedisa.
- Simpson, M.G. (2008).** *Resiliencia en el aula un camino posible.* Buenos Aires: Bonum.
- Squires, J. & Bricker, D.(2006).** *An activity-based approach to developing young children's social emotional competence.* Baltimore: Paul Brookes Publishing Co.
- Sroufe, L.A. (2000).** *Desarrollo emocional.* Oxford: Oxford University Press.
- Steiner, V. y Perry, R. (1998).** *La educación emocional.* Buenos Aires: Javier Vergara. Editor.
- Tate, M.S.L. (2009).** *Propuesta de taller para expresión y regulación emocional en niños de 8 a 11 años de edad.* Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM.
- Thompson, R.A. (1994).** Emotion regulation: a theme in search definition. *Monographs of society for research in child development.* 59(2/3), 25-52.
- Thompson, R.A., Lewis, M.D., & Calkins, S.D. (2008).** *Reassessing emotion regulation.* *Child development perspectives.* 2 (3), 124-131.
- Torio, L.S, Peña C.J.V y Rodríguez, M.M.C.** Estilos educativos parentales. Revisión bibliográfica y reformulación teórica. *Teoría de la Educación,* 20, 151-178.

- Tovar, G. L.; Pastor, F. R.; Lemus, R. L.; Ocón, P. C.; Pérez, F. M. (2011).** *El desarrollo de niños y niñas menores de tres años*. Facultad de Psicología: Puentes para Crecer
- Traversa, V. (2008).** *Cuentos terapéuticos para niñas y niños*. Recuperado de: <http://proyecto-barco.blogspot.mx/>
- Unicef (2008).** La visita domiciliaria integral: una ventana a los estilos de crianza en Chile. Taller de habilidades de crianza para padres y madres, cuidadores de niños y niñas de 0 a 5 años "Nadie es perfecto". Extraído el 27 de mayo de 2011 desde <http://www.slidefinder.net/s/soledadlarrain12/soledadlarrain12/3671591>.
- Velázquez, A.L. (2011).** *La educación emocional en el ámbito preescolar: planificación, didáctica basada en el método por proyectos*. Tesis de maestría. Facultad de Psicología, División de estudios de posgrado. UNAM.
- Vivas G. M. (2003).** La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*. 4(2), p. 0.
- Vygotsky, L.S. (1986).** *Thought and language*. Cambridge: The MIT Press.

ANEXOS

ANEXO1. Carta descriptiva

CUENTO: Jana la niña enfada.

MENSAJES PRINCIPALES:

1. Cuando estamos enojados, vemos a las personas solo con sus aspectos negativos y no vemos las cosas buenas que nos dan.
2. Puedes transformar la manera de relacionarte; a partir del reconocimiento de las partes agradables y desagradables de los otros/as.
3. Crecer implica integrar lo que nos gusta y disgusta de las personas que queremos y relacionarnos.
4. Nos podemos llevar bien con los/as demás, si los aceptamos como son.

Tiempo	Objetivo	Actividad.	Material
5 min	Presentación y encuadre.	Cantaremos la canción del “caracol” para saludarnos e iniciar sesión. Después se les preguntara si se acuerdan del cuento de la ardilla y como se sentía.	
5 min	Preparar para la escucha.	Se pedirá que se sienten en los cojines que habrá en el suelo, formando una media luna y se hará un ejercicio de respiración en el que se les pedirá que cierren sus ojos y que inflen y desinflen su globito. Se les pedirá que presten atención al cuento que van a escuchar.	Música Cojines
10 min	Contar el cuento.	Se contará el cuento “Jana la niña enfadada”	Cuento.
10 min	Recuperar y documentar reacciones individuales y de ser posible grupales.	Se harán dos grupos y se pedirá que dibujen en una hoja blanca lo que aprendieron de Jana.	Hojas blancas Crayolas Música
10 min	Devolución grupal y de ser necesario individual.	Se pedirá que se sienten en círculo y se les preguntará primero que dibujaron y después que aprendieron de Jana para integrarlo con los mensajes principales del cuento que son: <ul style="list-style-type: none"> • “Cuando estamos enojados/as, vemos de los/as demás solo cosas malas y no vemos las cosas buenas que nos dan”. • “Puedes cambiar la manera de relacionarte; a partir de aprender de las cosas agradables y desagradables”. • “Crecer implica aceptar lo malo y lo bueno de las personas que queremos” • “Nos podemos llevar bien con los/as demás, si los aceptamos como son” 	
5 min	Cierre.	Se hará un ejercicio de respiración, donde se tomen todos y todas de las manos y se pedirá que cierren los ojos, y se les dirá que no olviden lo que hoy aprendieron del cuento.	Música.

ANEXO 2. Cuestionario



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO

Av. Universidad · 3004. Col. Copilco -Universidad
04510, Del. Coyoacán, México, D.F.



El siguiente cuestionario, tiene como finalidad entender las emociones de los niños(as) preescolares, y comprender su conducta. Las respuestas son de carácter confidencial y con fines de investigación.

Haga favor de marcar con una "x" los datos correspondientes:

Parentesco: Madre _____ Padre _____ Otro(a) _____

Mi: niño _____ niña _____ tiene _____ años.

A continuación se presentan cuatro preguntas.

1. ¿Qué le dice a su hijo(a) sobre el enojo?
2. ¿Qué cosas hacen enojar a su hijo (a)?
3. ¿Qué le dice a su hijo (a) sobre la felicidad?
4. ¿Qué cosas hacen feliz a su hijo(a)?

COMENTARIO:

GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN