

Material Imprimible

Curso Conocimiento personal y realización interior

Módulo Las emociones

**Contenidos:**

- Las emociones: qué son, cuáles son sus tipos y funciones, y cómo utilizarlas
- La muerte y las emociones que despierta
- Emociones en la infancia: la importancia de la familia y la escuela

## Las emociones

Mucho hemos escuchado a lo largo del tiempo qué son las emociones y qué características tiene cada una de ellas, pero lo que generalmente no nos enseñan es cómo aprender a reconocerlas y trabajarlas.

En primer lugar podemos decir que la palabra emoción deriva del latín *emotio*, que significa “movimiento”, “impulso”.

Entonces... ¿qué son las **emociones**? Son el conjunto de reacciones orgánicas que experimentamos cada uno de nosotros ante ciertos estímulos externos, y esas respuestas nos permiten adaptarnos a una situación con respecto a una persona, objeto, lugar, entre otros.

La emoción se caracteriza por ser una alteración del ánimo de corta duración, pero de mayor intensidad que un sentimiento. Por su parte, los **sentimientos** son las consecuencias de las emociones, por ello son más duraderos y se pueden verbalizar.

Todas estas reacciones orgánicas son generadas por las emociones que, a su vez, se encuentran controladas por el sistema límbico, que está ubicado en la base del cerebro, y está compuesto por varias estructuras cerebrales que monitorean las respuestas fisiológicas. Sin embargo, una emoción también puede producir un comportamiento que puede ser aprendido con anterioridad, como una expresión facial.

Así, las emociones son las consecuencias de diversas reacciones orgánicas que pueden ser de tipo fisiológico, psicológico o conductual, ya que son respuestas que pueden ser tanto innatas como influenciadas por las experiencias o conocimientos previos.

Fue el mismo Charles Darwin quien estudió cómo las expresiones faciales expresan diversas emociones que, en general, son muy similares en todos los seres humanos, y además determinó que las conductas de las emociones evolucionan según sus posturas o movimientos.

Por otra parte, existen otras teorías de otros pensadores que colocan a la emoción enmarcada en la fisiología, psicología o conducta del ser humano y animal. Entre las teorías más destacadas están las realizadas por James-Lange, Cannon-Bard, Schachter-Singer, James Papez, entre otros.

Además es importante mencionar que la “neurociencia afectiva”, término dado por el psicólogo estadounidense Jaak Panksepp, es una rama de la neurociencia que se encarga de estudiar los componentes neurológicos de las emociones, los procesos afectivos y el estado de ánimo en los seres humanos y animales.

Los especialistas que se encargan de estudiar qué es una emoción han determinado tres tipos de reacciones emocionales, que son: reacción fisiológica, reacción psicológica, y reacción conductual.

La reacción fisiológica es la primera reacción de emoción que se genera de manera involuntaria y que involucra al Sistema Nervioso Autónomo, al sistema endocrino, las expresiones faciales, los cambios hormonales y el tono de voz.

Por su lado, la reacción psicológica se refiere a la manera en que es procesada la información, por ejemplo, en cómo se percibe lo que ocurre en un determinado instante de manera consciente o inconsciente según las experiencias. Estas alteran la atención y activan redes neuronales de la memoria.

Sabemos que la emoción es la que genera una reacción inesperada que se puede adaptar a lo que nos rodea, y esto siempre forma parte de los procesos cognitivos que realiza el ser humano, y más aun los que están asociados al contexto sociocultural del individuo, lo que implica, como hemos visto, ideas de subjetividad.

Por tanto, la emoción, aunque no se pueda determinar qué conducta generará, expresa y da a conocer el estado de ánimo de una persona, cuáles son sus necesidades, fortalezas, debilidades, entre otros.

Bien. En tercer lugar tenemos la reacción conductual, que nos explica que la emoción, cualquiera que sea, siempre va a generar un cambio de ánimo y de conducta que se va a manifestar por medio de los gestos corporales, como por ejemplo una sonrisa o ceñido de cejas. Además debemos tener en cuenta que siempre las expresiones faciales reconocidas por todos los individuos son la del miedo, tristeza, alegría y enojo.

Existen diversos tipos de emociones que se clasifican en un orden que va desde las más básicas a las aprendidas en diversos contextos.

Las emociones primarias o básicas son aquellas que son innatas y que responden a un estímulo. Estas son: ira, tristeza, alegría, miedo, sorpresa, aversión.

Las emociones secundarias o adquiridas son aquellas que se generan luego de una emoción primaria, como por ejemplo, vergüenza, culpa, orgullo, ansiedad, celos, esperanza.

Por su lado, las emociones positivas y negativas son las que afectan las conductas de las personas. Algunas emociones pueden generar acciones o reacciones positivas, como alegría o satisfacción, pero hay otras que provocan sentimientos perjudiciales para el individuo.

De esta forma podemos decir que las emociones pueden tener diferentes funciones:

- La función adaptativa, que nos sirve para preparar al organismo para la acción y así facilitar la conducta apropiada a cada situación.
- También tiene función motivacional, ya que puede determinar la aparición de la conducta motivada para dirigirnos hacia una determinada meta
- Y finalmente función social, puesto que permite a las personas predecir el comportamiento que vamos a desarrollar y a nosotros el suyo

Pero, para poder utilizarlas, tendremos que aprender a:

- Percibir, es decir, reconocer de forma consciente nuestras emociones e identificar qué sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal
- Comprender, o sea, integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales
- Y regular, que se relaciona con dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz

El hecho de aprender a gestionar las emociones es clave para la evolución de la especie y, aunque a lo largo de nuestro desarrollo el cerebro se ha ido transformando en sistemas más complejos, hoy en día seguimos respondiendo emocionalmente.

Para poder gestionar las emociones debemos:

- Aceptar tanto las positivas como las negativas
- Tratar de ser más conscientes de lo que sentimos y pensamos
- Desarrollar nuestra inteligencia emocional, es decir, estar en sintonía con nuestras emociones

Las **emociones primarias o básicas** son aquellas reacciones emocionales universales que están presentes en todos los seres humanos, independientemente de su cultura, idioma o contexto. Estas emociones están vinculadas a la supervivencia y se consideran innatas, es decir, no requieren aprendizaje previo para manifestarse.

Dichas emociones poseen las siguientes características:

- Son innatas y universales, es decir, son comunes a todos los humanos desde el nacimiento, aunque su expresión puede variar según el contexto cultural.
- Son rápidas, ya que se activan de forma casi automática ante estímulos específicos.
- Son adaptativas, porque ayudan a responder a desafíos y oportunidades en el entorno, promoviendo la supervivencia.
- Generan expresiones faciales específicas que pueden ser reconocidas en todas las culturas
- Tienen una base biológica, es decir, están asociadas con áreas específicas del cerebro, como la amígdala y el sistema límbico.

Su estudio ha sido fundamental en la psicología y neurociencia, especialmente a través del trabajo de Paul Ekman, quien identificó seis emociones básicas reconocidas universalmente. Estas son:

- Alegría
- Tristeza
- Miedo
- Ira
- Asco
- Sorpresa

La alegría es una sensación de placer y satisfacción. Su función es fomentar la conexión social y motivar conductas positivas, y se expresa con una sonrisa, con ojos brillantes, y relajación en el rostro.

La tristeza es una sensación de pérdida o decepción. Su función es promover la introspección y buscar apoyo social, y su expresión facial corresponde con el ceño fruncido, lágrimas, y comisuras de los labios hacia abajo.

El miedo es una respuesta ante una amenaza percibida. Su función es activar el mecanismo de lucha, huida o paralización para protegerse, por lo que se expresa con ojos abiertos, cejas levantadas, y boca ligeramente abierta.

La ira es la sensación de frustración o injusticia, por lo que su función es defenderse o superar obstáculos. Su expresión facial se compone del ceño fruncido, mandíbula apretada, y mirada intensa.

El asco es el rechazo hacia algo desagradable o peligroso, ya sea físico o moral. Su función es evitar sustancias o situaciones nocivas, por lo que su expresión facial denota nariz arrugada y labios curvados hacia abajo.

Finalmente, la sorpresa es la reacción ante lo inesperado. Su función es preparar al organismo para evaluar rápidamente lo novedoso, y su expresión facial se compone de ojos muy abiertos, cejas levantadas, y boca entreabierta.

Por su lado, las **emociones secundarias o adquiridas** son aquellas que no nacen de un instinto básico o universal, sino que se desarrollan a lo largo de la vida debido a experiencias, aprendizaje, contexto cultural y socialización.

Estas emociones suelen ser más complejas que las básicas y están influenciadas por factores como las normas culturales, las relaciones interpersonales y el entorno en el que una persona se desenvuelve.

Sus características son las siguientes:

- Son cognitivamente mediadas, es decir, implican procesos mentales complejos, como la interpretación de eventos o la evaluación de las normas sociales.

- Son dependientes del contexto cultural, ya que pueden variar entre culturas y grupos sociales.
- Y son relativas a la experiencia personal, puesto que surgen como respuesta a aprendizajes individuales y situaciones específicas de la vida

Podemos mencionar las siguientes emociones adquiridas:

- Culpa, que se desarrolla a partir de la internalización de normas morales y sociales.
- Vergüenza, que surge cuando se siente una falta de adecuación frente a los estándares del grupo o sociedad.
- Orgullo, que está relacionado con logros y reconocimiento social.
- Envidia, que resulta de comparar el propio estado con el de otros, implicando una sensación de desventaja.
- Nostalgia, asociada a recuerdos emocionales positivos de experiencias pasadas

¿Y qué ocurre con las emociones positivas y negativas? Son categorías amplias para clasificar las emociones en función de la experiencia subjetiva que generan. Estas no se refieren a que unas sean “buenas” y otras “malas”, sino a cómo nos hacen sentir y su efecto en nuestra mente y cuerpo. Ambas tienen funciones adaptativas y son esenciales para el bienestar psicológico y la supervivencia.

Las **emociones positivas** son aquellas que generan sensaciones agradables, bienestar o satisfacción. Están asociadas con experiencias de crecimiento personal, conexión social y logro.

Sus características son las siguientes:

- Promueven sensaciones de felicidad, alegría o paz
- Tienen función adaptativa, ya que fomentan la creatividad, la conexión interpersonal y la resiliencia
- Pueden reducir el estrés, mejorar el sistema inmunológico y aumentar la esperanza de vida
- Experiencias frecuentes de emociones positivas moderadas tienen un mayor impacto en el bienestar que emociones intensas pero poco frecuentes.

Son emociones positivas:

- La alegría, ya que promueve el disfrute y la creatividad
- El amor, puesto que fomenta la conexión social y la seguridad emocional.
- La gratitud, que aumenta la satisfacción con la vida y refuerza las relaciones.
- La esperanza, dado que ayuda a superar adversidades y mantener la motivación.
- Y el orgullo, que refuerza la autoestima tras alcanzar metas personales.

Las **emociones negativas**, por su lado, son aquellas que generan malestar, incomodidad o sensaciones desagradables. Sin embargo, son fundamentales para la supervivencia y el desarrollo personal, ya que nos alertan sobre peligros o áreas que necesitan atención.

Dichas emociones:

- Provocan tensión, tristeza o incomodidad
- Preparan al organismo para responder a amenazas o resolver problemas.
- Si son prolongadas o crónicas, pueden llevar al estrés, la ansiedad o enfermedades físicas.

Podemos citar como ejemplos:

- El miedo, que activa el mecanismo de lucha o huida ante un peligro
- La ira, que puede ser una respuesta para defenderse o proteger límites
- La tristeza, que facilita la introspección y la conexión emocional con los demás
- El asco, que protege al organismo evitando sustancias o situaciones peligrosas
- Y la culpa, que promueve la autorreflexión y la reparación de errores.

Si las emociones negativas no se gestionan adecuadamente, pueden cronificarse y afectar la salud mental, derivando en problemas como la depresión o la ansiedad. Sin embargo, también pueden transformarse en motores de cambio y crecimiento personal cuando se afrontan de forma constructiva.

La clave para el bienestar no es evitar las emociones negativas, sino equilibrarlas con las positivas y aprender a gestionarlas de manera efectiva. Esto fomenta una vida emocional rica y equilibrada.

Si asociamos las emociones con la sociedad podemos decir que funcional y socialmente estamos contruidos para, ante una emoción, reaccionar también con emoción.

Pero aclaremos que una cosa es no mostrar una emoción y otra es no sentirla. Esto es muy diferente, ya que a veces podemos intentar disimular nuestras emociones e incluso llegar a pensar que tenemos control sobre ellas, y otras llegar a posponerlas o suprimir su expresión. En estos casos muchas personas suelen evitar experimentar las emociones y también suprimir parte de su expresión.

Las emociones siempre van a estar asociadas y afectadas por las situaciones o estímulos que podamos tener. Los estímulos pueden ser de carácter externo o interno, y ambos van a reunir ciertas características, o cierto potencial, es decir, que resulte significativo, para generar tal emoción.

Con esto queremos decir que no siempre todos los estímulos van a generar que aflore una emoción. Una persona que es capaz de percibir esa situación, procesarla y reaccionar ante ella siempre se influye en el significado que el sujeto concede a dicha situación, lo que permite etiquetar una emoción como alegría, tristeza, enfado, entre otros.

Sabemos que ante una misma situación todas las personas no suelen actuar de la misma forma, y además reaccionan de forma emocional diferente.

Asimismo, solemos tener la impresión de que los hechos externos producen nuestras emociones, y no nos afecta lo que nos sucede, sino lo que nos decimos acerca de lo que nos sucede. Aunque compartimos las emociones, no compartimos los hechos que las provocan.

Es por todo esto que sabemos que en sí la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación.

Pero recuerden que entre un suceso específico que suceda y una emoción está nuestra cultura, nuestra experiencia, nuestra atribución, nuestras expectativas, nuestro pensamiento y todas las personas que nos rodean y nuestro mundo externo. Y esto es debido a que todas las experiencias que tenemos en nuestra vida y lo que no está dentro de nosotros van a tener que ver directamente con las expresiones de cada una de nuestras emociones.

Además tengan en cuenta que a todos nos va a pasar que a lo largo de la vida nos encontremos con sucesos concretos que aprendamos a interpretar, de manera que nos causen tristeza, alegría, repugnancia, etc. Es así como podemos establecer que la

interpretación de una situación determinada no es igual para todos los individuos, ni siquiera a veces para el mismo individuo en diferentes momentos.

Y es de esta forma como nuestra propia mente se va exponiendo a diferentes situaciones que se asocian a las expectativas de éxito y fracaso, sumado a generar afecto positivo y negativo, puesto que las emociones primarias producen diversas emociones en función del resultado de la atribución de causalidad.

Siempre hay que recordar que del cómo se interprete una situación, dependerá el que surja o no alguna emoción, y así es como si la emoción será positiva, es decir, de tipo placentera, o negativa, o sea, de tipo desagradable.

Cuando esperamos que algo ocurra de una determinada manera, o que alguien se comporte de una forma concreta, son nuestros propios pensamientos los que queremos que actúen, ya que no solemos habituarnos a pensar de una forma determinada que nos parece correcta y natural, porque muchas veces ese pensamiento es el que nos acompaña desde hace tiempo.

Nuestros pensamientos median entre la situación y la emoción, ya que todo va a depender de cómo interpretemos la situación, y según cómo mantengamos la valoración de la situación. Entonces, la emoción puede ser desproporcionada, ya que puede mantenerse más tiempo, o en otros casos, puede desaparecer rápidamente.

Todos a lo largo de la vida vamos a manifestar o a tener diferentes tipos de pensamientos, como por ejemplo los que son razonables y beneficiosos, o no razonables y perjudiciales. Y acá entran en juego las **distorsiones cognitivas**, que son maneras erróneas que tenemos de procesar la información, es decir, malinterpretaciones de lo que ocurre a nuestro alrededor, generando múltiples consecuencias.

Todos podemos presentar algún tipo de distorsión cognitiva, pero en estos casos siempre es importante conocerlas para detectarlas, analizarlas y modificarlas, acompañados de un profesional de la psicología.

Las distorsiones cognitivas son patrones de pensamiento erróneos o irracionales que distorsionan la percepción de la realidad. Estas formas de pensar suelen ser automáticas y negativas, y pueden llevar a interpretaciones inexactas o extremas de situaciones, lo que afecta nuestras emociones y comportamientos.

Asimismo, estas hacen que prestemos atención a un solo aspecto o detalle de la situación, y en general, el aspecto atendido y procesado es de carácter negativo y poco importante, mientras que el elemento ignorado suele ser positivo y más relevante.

Las distorsiones cognitivas pueden amplificar emociones negativas, afectar la autoestima, dificultar la toma de decisiones y generar conflictos en relaciones personales y laborales. Además, en casos severos, pueden contribuir al desarrollo de alteraciones como ansiedad, depresión y trastornos alimentarios.

La terapia cognitivo-conductual es una de las herramientas más efectivas para trabajar con distorsiones cognitivas. Algunas estrategias incluyen:

- Identificar los pensamientos automáticos. Para esto podemos llevar un registro de pensamientos para detectar patrones irracionales.
- Cuestionar la evidencia, es decir, preguntarse si hay pruebas concretas que respalden el pensamiento.
- Reformular el pensamiento, o sea, cambiar el enfoque negativo por uno más equilibrado y realista.
- Practicar la autocompasión, que se traduce en tratarse con la misma empatía que se tendría hacia un amigo.
- Y exponer creencias limitantes, es decir, enfrentar situaciones que generan miedo para desafiar los pensamientos irracionales.

Pongamos un ejemplo práctico. Ante la situación “olvidé responder un correo importante”, puede aparecer la distorsión “soy un desastre, nunca haré las cosas bien”, podemos reformular de la siguiente manera: “Fue un error puntual. Normalmente soy organizado, y puedo solucionarlo disculpándome y respondiendo de inmediato.”

### **La muerte y las emociones que despierta**

Nuestras actitudes y creencias acerca de la **muerte** tienen una gran influencia en la forma en que enfocamos la vida. Eso genera un gran impacto en el pensamiento y en nuestros sentimientos y emociones.

Es muy probable que no exista un dolor mayor que el de ser separados de un ser querido a causa de la muerte, pero también cada uno de nosotros es consciente que nuestro tiempo es limitado y que nadie puede escapar de la impermanencia de la vida. Aun así, esto no hace que nos preparemos para el impacto de la muerte o que abordemos nuestra propia e inevitable separación de este mundo.

Muchas veces nos planteamos algunas preguntas como ¿Por qué nacimos? ¿Por qué debemos morir? ¿Qué clase de valor podemos extraer de esta frágil existencia? Y en la

búsqueda de respuestas a todas estas preguntas fue la razón de ser del surgimiento del budismo.

El budismo como pensamiento nos enseña que no deberíamos eludir el hecho de la muerte, sino confrontarlo cara a cara. Nuestra cultura contemporánea ha sido descrita como una que busca evitar y negar la cuestión fundamental de nuestra mortalidad. El ser conscientes de la muerte, sin embargo, nos obliga a examinar nuestras vidas y a tratar de vivirlas de forma significativa.

Lo más importante que debemos tener en cuenta es que no hay una actitud correcta o normal, ni emociones ante la muerte que deban o no sentir. Los psicólogos muchas veces suelen dar muchas pautas que sabemos que pueden ayudar, pero nadie puede, ni debe, cuestionar las emociones de cada uno. Todas las emociones son lícitas y tienen derecho a sentirlas; de allí que poder identificarlas y comprender por qué las sienten puede ayudar a sobrellevar y aceptar la muerte lo mejor posible como parte del ciclo de la vida.

Existen cinco emociones que pueden aparecer ante la muerte:

- Tristeza
- Enojo
- Miedo
- Culpa
- Frustración

Ante la muerte es normal estar triste y tener ganas de llorar, por lo que es importante buscar un espacio solitario de nuestra casa donde crear nuestro refugio de calma y llorar cuando lo necesitemos. Las lágrimas no son malas, al contrario, nos permiten canalizar el dolor y expresar nuestras emociones.

El enojo se da cuando tenemos impotencia, cuando no podemos hacer nada ante esta situación, por no haber podido acompañar a nuestro ser querido, el no habernos podido despedir. Todo esto nos hace sentir rabia, y es normal, pero es esencial expresarlo y canalizarlo para evitar dirigir la bronca en las demás personas y llegar a herir a aquellos que quieren acompañarnos en este proceso.

El miedo es otra de las emociones habituales ante la muerte, y aceptar que lo tenemos es el primer paso para poder manejarlo, ya que negarlo no es una buena opción porque va a seguir estando en nuestros pensamientos, en nuestra mente y en sueños.

La culpa es otro de los sentimientos usuales dado que a veces las circunstancias tan especiales de esta situación hacen que se dispare por no haber podido estar, por no haber podido despedirnos, por no haber podido hacer nada.

Es normal sentir esa culpa, pero hay que aprender a gestionarla, ya que seguramente no somos los culpables de lo sucedido, simplemente la muerte llega y esta circunstancia no es culpa nuestra.

Cuando empezamos a hablarnos en condicional con el: “y si...”, damos paso a que la culpa se instale en nosotros, pero cuando somos realistas nos damos cuenta de que esos condicionales no son posibles, dado que la situación no lo permitía. Por dicho motivo, les recomendamos que se centren en lo que sí depende de cada uno.

Finalmente diremos que la frustración es una emoción compleja, que conlleva tristeza, rabia e impotencia por la incapacidad de comprender lo que ha ocurrido. Es muy normal sentirse así, pero debemos identificarla y dar espacio a canalizar nuestro dolor en forma de lágrimas, de cartas de despedida o con la opción que sienta cada uno que más lo ayudará.

Puede ser que en un principio les cueste mucho identificar lo que se siente en ese momento, porque el dolor es tan intenso que se hace difícil saber a qué emoción corresponde, o también es posible que sientan varias, o incluso todas a la vez. Por eso hay que tomarse un tiempo para asimilar la noticia, para estar solos o acompañados si es que lo quieren, para cuidarse y dejar que los cuiden.

En este momento es positivo rodearse, aunque sea de forma virtual a través de llamadas y videollamadas, de la gente que nos quiere, pero también es normal que no quieran hablar con nadie por un tiempo, y eso tienen que respetarlo.

No existe nada que esté bien o mal, cada uno maneja y lleva su duelo de la forma que puede y quiere. La persona necesita tiempo, va a sentir dolor, y va a ser complicado, pero llegará un momento en que lo aceptará y aprenderá a **convivir con esa pérdida** y a darse cuenta de que puede con ello.

## **Las emociones en la infancia**

Cuando una persona nace, toda la información que puede procesar es muy básica. Por ejemplo, si un bebé quiere comer, lo siente como una amenaza, por lo que activa una respuesta emocional que refleja con el llanto. No obstante, a medida que va creciendo, empieza a convivir con el otro y a desarrollar cada vez más habilidades socioemocionales, que son las que le van a permitir tener respuestas más sofisticadas que las primarias.

Para todo ese aprendizaje el rol de las familias y cuidadores es fundamental. El adulto tiene que entender que el hecho de que los niños no sepan manejar sus emociones no es un problema, sino una característica evolutiva.

Hablar con niños y niñas de lo que les pasa es lo que les permitirá entender sus emociones. Hace muchos años atrás en la escuela no se trabajaba tanto este tema; sin embargo, hoy en día en uno de los puntos más importantes para empezar a ver cómo los niños se expresan día a día y cómo pueden identificar una emoción desagradable.

Lo que sienten los niños tiene que ver con las cosas que les pasan, y para nosotros, como adultos, es imposible controlar eso. Sin embargo, lo que podemos hacer es enseñarles a gestionarlas. Pero, ¿de qué manera? siempre poniendo el foco en lo que hacen con lo que sienten.

Por ejemplo: un niño se enoja con su hermano y lo primero que piensa en hacer es pegarle. La tendencia sería pedirle que no se enoje para que no pegue, pero en este caso le podemos decir: “Enojate, pero en vez de pegarle, habla”. De esta manera, no estamos limitando su emoción de estar enojado porque el niño lo está, y así estamos comprendiendo su emoción.

Lo que debemos hacer es ayudarlo a gestionar esa emoción, y decirle que use ese enojo no para pegarle, sino para hablarle, para que pueda expresar esa emoción de una manera diferente.

A continuación les proponemos tres claves para una mejor convivencia con los niños:

- Primero, tener una buena mirada. Los niños están aprendiendo a convivir, por lo que todo lo que los adultos ven como un problema de convivencia, en realidad es una oportunidad de enseñar algo
- Buscar estrategias, y en este caso no se trata de evitar que los niños sientan una determinada emoción, sino de enseñarles cómo afrontarla, como vimos recién en el ejemplo de los hermanos.
- Por último, aprender a tener emociones, lo que le permitirá a los niños tenerlas también, y esto implica aprender a sentirse mal.

Asimismo es fundamental que la familia y la escuela tengan una comunicación fluida y que exista confianza suficiente con los docentes para expresar cualquier inquietud que pueda surgir por sus hijos.

La relación entre estos es esencial para el desarrollo del niño, y el potencial positivo de ambos se amplifica si trabajan juntos por un mismo fin, que es el de contribuir al desarrollo físico, emocional e intelectual de los niños y niñas.

Mientras que la familia es el primer contexto de socialización de un niño, con quien aprende a comunicarse y desarrolla los primeros vínculos afectivos y emocionales, con su llegada al colegio se abre un nuevo entorno en el que, además de recibir una educación formal, establecerá nuevas relaciones, tanto con adultos como con otros alumnos de diversas edades.

Los niños construirán vínculos afectivos estables en la escuela de la misma manera que aprendieron de sus relaciones en casa. Y estos vínculos son los que ofrecerán un suelo emocional firme para que sientan la confianza necesaria para avanzar en su desarrollo y en la respuesta a los retos que le plantea la escuela y la educación a lo largo de la vida en términos de aprendizaje.

La importancia de una relación fluida entre las familias y los docentes reside, precisamente, en esa confianza o sentimiento de acompañamiento que se requieren en los primeros pasos del desarrollo intelectual y emocional. Es por eso que el vínculo entre docentes y padres debe ser buena y amena, y siempre ambos deben ir para el mismo lado para no generar doble discurso a los niños y también para poder detectar posibles dificultades en el desarrollo y aprendizaje o problemas de adaptación.

Pero... ¿Cómo podemos fortalecer la relación entre familia y escuela? Para lograr un buen vínculo necesitamos, sobre todo, una buena comunicación y participación fluida entre ambas partes, y como toda relación, se basará en la confianza y en el respeto, y deberá cuidarse y trabajar para mejorarla.

Tengan en consideración que es el eslabón más importante, y más aún cuando surja algún desencuentro que resolver, por lo que debe ir más allá del intercambio de información sobre la evaluación académica de los alumnos.

Las nuevas tecnologías pueden ser una herramienta de gran utilidad para conseguir este objetivo de comunicación eficaz, pero hay que tener en cuenta que siempre habrá que habilitar los canales adecuados y facilitar una toma de decisiones que vele por el interés fundamental: la educación de los alumnos.

Otra de las claves para fortalecer la relación entre familia y escuela es que los centros educativos han de construirse y mostrarse como lugares de encuentro, respetuosos y participativos. Es esencial lograr un espacio donde las familias puedan compartir sus inquietudes con el profesorado y donde los docentes sean una figura respetada y escuchada, pero todos estos espacios también requieren de un gran compromiso y confianza entre ambas partes y un esfuerzo de diálogo sobre los puntos clave del desarrollo y aprendizaje de los alumnos.

Los maestros y profesores desempeñan un rol fundamental en el desarrollo emocional e intelectual de niños y de los adolescentes, y más hoy en día, ya que estos están siendo muy marcados por una sociedad en donde se asientan las bases de una globalización debido a los grandes avances tecnológicos, la diversidad y la multiculturalidad.

Es por esto que creemos que el contexto actual requiere de profesionales de la educación capaces de desplegar estrategias dirigidas hacia una educación inclusiva e intercultural que comprenda que hoy en día los niños no solo necesitan aprender académicamente, sino también emocionalmente, y allí es donde debemos focalizarnos para actuar y comprenderlos.

Los docentes con herramientas psicopedagógicas para fomentar el aprendizaje y romper estereotipos serán una pieza clave en los distintos centros educativos. Asimismo, sepan y no se olviden que es de gran importancia que los profesionales cuenten con las herramientas necesarias para detectar e intervenir con soluciones útiles en caso de poder encontrar alguna necesidad o desequilibrio en el desarrollo de sus alumnos para buscar la mejor estrategia y forma de poder acompañarlos.