



# MIS EMOCIONES Y HABILIDADES EN LA ESCUELA



UNA PROPUESTA DE  
AUTOCONOCIMIENTO  
PARA NIÑAS Y NIÑOS

LUCAS J. J. MALAISI

EDUCACIÓN EMOCIONAL  
4º EDICIÓN

PAIDÓS



LUCAS J. J. MALAISI

# MIS EMOCIONES Y HABILIDADES EN LA ESCUELA

UNA PROPUESTA DE AUTOCONOCIMIENTO  
PARA NIÑAS Y NIÑOS

EDUCACIÓN EMOCIONAL  
4ª EDICIÓN

PAIDÓS

# ÍNDICE

|   |    |   |    |
|---|----|---|----|
| Notas y deseos de madres, padres / tutores y docentes | 07 | Consignas para trabajar correctamente las actividades del libro | 41 |
| Notas para padres, madres y docentes                  | 13 | Figuritas de empatía  | 44 |
| Verbalizando nuestras emociones                       | 16 | <i>Felicidad</i>  | 45 |
| Nutrición emocional                                   | 17 | <i>Enojo</i>  | 49 |
| <i>Amor</i>   | 18 | <i>Miedo</i>  | 53 |
| <i>Frustraciones</i>                                  | 19 | <i>Tristeza</i>   | 57 |
| <i>Límites</i>  | 20 | <i>Disgusto</i>   | 61 |
| <i>Jugar</i>  | 23 | <i>Sorpresa</i>   | 65 |
| <i>Deberes y obligaciones</i>                         | 23 | <i>Vergüenza</i>  | 69 |
| <i>Ideas empoderadoras</i>                            | 23 | <i>Amor</i>   | 73 |
| <i>Placeres</i>                                       | 24 | <i>Celos</i>  | 77 |
| ¿Qué son las emociones?                               | 25 | <i>Tranquilidad</i>   | 81 |
| Paciencia   | 26 | <i>Muchas veces me siento...</i>                                | 85 |
| Berrinches  | 27 | <i>Ahora elegís vos</i>   | 86 |
| Hijos mandones  | 28 | Diagnóstico de capacidades e intereses                          | 89 |
| <i>Bullying</i>                                       | 29 | En mi familia hay alguien que se siente...                      | 91 |
| TV, celulares y los chicos                            | 31 | Identikit emocional   | 92 |
| Peleas entre hermanos                                 | 32 | Inteligencias múltiples   | 93 |
| Yo tengo dos casas... ¿y vos?                         | 33 | Descubriendo mis inteligencias                                  | 94 |
| Ayudate ayudando                                      | 37 | Inteligencia social   | 96 |
| Instrucciones de uso del libro                        | 39 | Soluciones al rompecabezas de emociones                         | 98 |
| Planificación sugerida                                | 39 |   |    |
| Respecto de la evaluación                             | 40 |   |    |



ESTE LIBRO PERTENECE A:

SU MANO, SU PIE O SU OREJA ES ASÍ...  
(Apoyá tu mano, tu pie, tu oreja o cualquier  
parte del cuerpo en témpera y luego aquí).

SU  
FOTO

# ESTE/A SOY YO

¡Aquí dibujate a vos mismo y todas las cosas que te gustan!



# NOTAS PARA PADRES, MADRES Y DOCENTES

La educación emocional de tu hija o alumna\* es esencial para su sano desarrollo. Al igual que todos los nutrientes que reciba durante la primera infancia, que constituirán los cimientos sobre los que se edificarán su salud y crecimiento físico, una adecuada educación y nutrición emocional son vitales. Porque todas aquellas habilidades para manejar sus estados emocionales (saber lo que siente, sosegar, motivarse, empatizar), tanto como las habilidades sociales aprendidas durante sus primeros años (capacidad de comunicarse, resolver problemas y cooperar) serán los recursos con los que contará cuando ingrese a la pubertad y a la adolescencia, períodos en los que “la vida lo pondrá a prueba”. Mientras más y mejor equipado esté al llegar a estas etapas, que muchas veces marcan el rumbo que tomará su existencia, mayores posibilidades tendrá el niño de erigirse en amo de sus circunstancias, ya que poseerá más y mejores opciones para elegir sanamente su futuro.

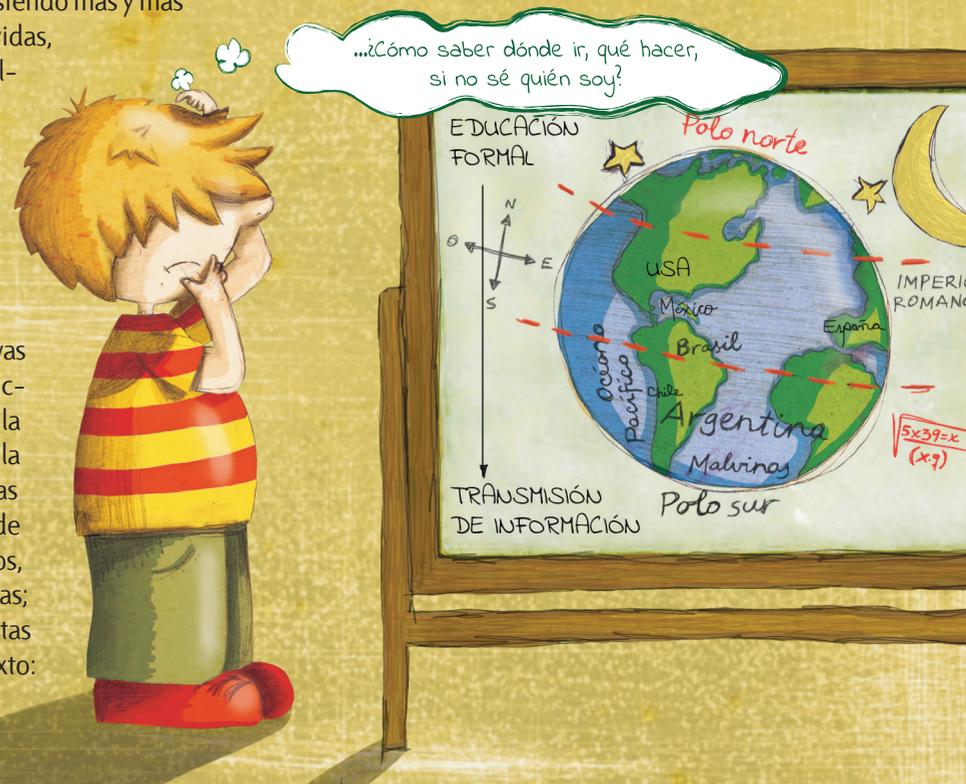
Estoy seguro de que todo padre, madre y docente desea transmitirles a los niños todo aquello que pueda ayudarlos a crecer más sanos y felices. Entonces, me pregunto: ¿qué es lo que, en definitiva, hace que las personas podamos estar sanas y felices? ¿Cómo es posible que muchos niños que vivieron hechos traumáticos o nacie-

*\* Dejo en claro que cada vez que me refiero a niña o niño me estoy refiriendo a ambos géneros. En algunas partes utilizaré un género y en otras otro, pero siempre me refiero a los dos.*

ron en contextos de pobreza o violencia logren sobreponerse a tales circunstancias y lleguen a ser adultos prósperos, felices y gratos con la vida? Mientras que, por otro lado, existen aquellos a quienes nada les faltó, pues gozaron de un contexto absolutamente favorable y contenedor, pero terminaron vacíos, sin rumbo, dependiendo de las drogas o del consumismo. Esto me hace pensar que no son las circunstancias las que nos determinan. Pero entonces, ¿qué es?

¡Es el poder de nuestras elecciones! A medida que vamos creciendo hacemos cada vez más elecciones, las que a su vez van siendo más y más determinantes en nuestras vidas, hasta que, cuando somos adultos, tenemos absoluta responsabilidad por cuanto acontece en nuestras existencias. Claro, no voy a negarlo, existen condicionamientos, estamos influenciados por muchas cosas. Encendemos la tele y recibimos cientos de invitaciones persuasivas para que compremos productos. Nos influyen también la forma en que nos educaron, la cultura y las condiciones en las que nacimos, las enseñanzas de la escuela, los libros que leímos, etc. Pero son sólo eso, influencias; jamás determinantes. En fin, estas son las ideas pilares de este texto:

cada uno determina su vida –yo la mía y sólo vos la tuya– y, por otro lado, todos recibimos mensajes o condicionamientos que influyen en nuestro comportamiento. Y es en este sentido que, con el objetivo de hacer todo cuanto esté a nuestro alcance para que los chicos crezcan sanos y felices y tengan más recursos para elegir mejor, propongo que les ofrezcamos una nueva influencia además de las que ya reciben: **que les enseñemos a descubrir sus emociones y habilidades**. De esta manera serán más autónomos, ya



que se conocerán mejor a sí mismos y dispondrán de un repertorio de recursos más amplio y variado para responder a las situaciones en las que se encuentren.

Ya todos sabemos que estos no son tiempos fáciles para padres ni docentes, como tampoco para los niños mismos. Los cambios sucedidos en las dos últimas décadas trajeron modificaciones en los hábitos de familias y escuelas –y por ende en el comportamiento de los niños– que hicieron de la tarea de educar algo cada vez más desafiante –¿o debería decir difícil?–. Durante este tiempo, no sólo en la Argentina sino en la mayoría de los países del mundo, aumentaron los delitos, el consumo de drogas, la depresión infantojuvenil y los suicidios. En el ámbito educativo crecieron los índices de repitencia y de abandono escolar, y cada vez son más las aulas en las que el simple hecho de tener una clase en paz parece ser un deseo utópico o un nostálgico recuerdo. Así, de a poco, nos vamos acostumbrando a las noticias de agresiones, violaciones, consumo de drogas, estafas, pobreza, impunidad, inseguridad, desocupación, violencia... En fin, se institucionalizan y aceptan la pobreza estructural y las creencias limitantes, y nos adormecemos y no hacemos nada por cambiar precisamente cuando más necesitamos hacerlo.



Desde hace más de un siglo a la fecha la educación formal se centró en la enseñanza del mundo que existe de la piel de la niña hacia afuera –es decir, el mundo en su aspecto matemático, histórico, simbólico, geográfico...– haciendo hincapié en la transmisión de información.

Pero hoy ya no es la misma historia. Los cambios son tan rápidos que es muy difícil estar al día en materia de información. El conocimiento mundial se duplica cada diez años, y por ello el 80% de la información que utilizarán los niños de hoy cuando sean adultos aún no se conoce. Vivimos tiempos tan vertiginosos que la tecnología y ciertos hábitos van en avión, mientras la escuela intenta seguirlos a pie. No puede concebirse que la educación pretenda seguir usando los mismos contenidos y esquemas de acción cuando el mundo cambió hace rato (y sigue haciéndolo a pasos agigantados). Por darte un ejemplo que estoy seguro conocés bien, en el último decenio experimentamos el fenómeno de la “googleización”. Este sistema de búsqueda nos permite acceder con un teléfono móvil a una inmensa cantidad de datos y respuestas a preguntas de todo tipo, lo cual convierte a cualquier ciudadano en portador de una cantidad de información mayor que la que existe en una biblio-

teca entera, y todo esto en su bolsillo. Esto relativizó la importancia de muchas de las enseñanzas y evaluaciones que caracterizan las prácticas áulicas en una escuela regular.

Pero, si además de lo académico, les enseñásemos a los niños a **descubrir el mundo que existe de la piel hacia adentro**, para que puedan conocerse a sí mismos y saber quiénes son realmente y descubrir sus propósitos de vida aprendiendo a identificar sus emociones, necesidades y pensamientos o ideas conductoras, los veríamos crecer con mayores posibilidades de tener una existencia plena, apreciando en el mejor de los sentidos el hecho de ser únicos<sup>1</sup> e irrepetibles. Este proceso de acompañarlos en el autodescubrimiento significa caminar libres en un territorio donde no existen correctos ni incorrectos, aprobados ni desaprobados, puesto que cada uno de nosotros es único y tiene su propio camino de aprendizaje. La meta no es que los niños obtengan mejores notas en una evaluación o que recuerden más datos históricos, sino que se conozcan mejor a sí mismos y sean todo lo que cada uno de ellos pueda llegar a ser. En otras palabras, se trata de favorecer desde niños la autorrealización. Como decía Buscaglia, **“yo soy el mejor yo del mundo”** y **“vos sos el mejor vos del mundo”**. Al ser únicos, no hay otro ni otra que sea ni pueda llegar a ser un mejor vos que vos mismo. No hay competencia con otro, sino con uno mismo, para alcanzar la mejor versión de sí mismo.

1. Se trata de conocer la propia unicidad, es decir, descubrir algo que no tiene nadie más que uno mismo.

En el reconocimiento y la apreciación de la unicidad de cada uno reside la semilla de la autoestima. A esta la podemos regar primero respetando cada una de las expresiones únicas de cada niña y luego ayudándola a que descubra sus habilidades,<sup>2</sup> intereses, emociones y deseos. De esa manera la animarás a sentirse orgullosa de ser quien es. O bien, podemos hacer lo que siempre se hizo en las escuelas regulares y considerar sólo un par de aspectos –académicos, generalmente–, evaluarlos y aprobarlos (o no). Pero me pregunto qué pasará con la autoestima de aquellos que no aprueben. ¿Qué sentirán? ¿Tendrán ese entusiasmo por seguir aprendiendo, o creerán que sólo son ese “desaprobado”? ¿Existen otros aspectos con los cuales trabajar?

¡Claro que sí! Tenemos muchas inteligencias. Las más reconocidas son diez: lingüística, lógico-matemática, musical, espacial, cinestésico-corporal, emocional (o intrapersonal), social (o interpersonal), espiritual, práctica y ecológica. Trabajar con todas y cada una de ellas nos permitirá apreciar e incrementar el potencial humano de los niños, obteniendo lo mejor de ellos. Pero, si nos centramos sólo en las primeras dos de la lista, perdemos la perspectiva y el árbol nos tapa el bosque.

2. Más adelante encontrarás una técnica para ello.



Fijate qué pasa si nos acostumbramos a que nuestro sistema de aprobación–desaprobación sea únicamente externo, como es el caso de las calificaciones del sistema educativo. Poco a poco comenzamos a entender que los parámetros –de conocimiento, belleza, inteligencia, éxito, felicidad– los pone otro; es otro el que dice qué es valioso y qué no. Ahora bien, cuando satisfacemos estos caprichosos y artificiales estándares, está todo bien y nos sentimos fenómeno. ¿Pero si no? Empezamos a buscar afuera o en la superficie lo que nos haga felices, lo que nos llene, esmerándonos en adelgazar o en tener el último modelo de algo (auto, celular, ropa, lo que sea), y así nos embarcamos en una espiral ascendente de insatisfacción, frustración y hasta de depresión. ¡Momento! Como personas tenemos muchas otras cosas valiosas, aunque no sean las que aparecen en los comerciales. Sí, pero el problema es que nunca aprendimos a valorarlas por nosotros mismos.

El término *autoestima* está compuesto por dos palabras: *autos*, que proviene del griego y significa “por sí mismo”, y *estima*, del latín *estimare*, que es “apreciar, poner precio, evaluar las cosas, juzgar, creer”. De modo que **la autoestima es el amor propio a partir de una autoevaluación**. Los adultos que recibimos una educación tradicional tuvimos pocas oportunidades de entrenarnos en la autoevaluación. Es decir, no tuvimos un espacio en el cual desarrollar el propio criterio para valorarnos y descubrimos a partir de nuestra unicidad. Se nos evaluó por el conocimiento que teníamos del mundo exterior, pero nunca se nos ayudó a

profundizar en la autovaloración<sup>3</sup> ni en el autoconocimiento –que, como vimos, son las bases de la autoestima–.

Claro que la forma en que nos evaluamos, y los sentimientos que de ello surgen, tienen mucho que ver con nuestra historia personal y, particularmente, con las experiencias de la infancia, que son las más influyentes –aunque nunca determinantes–. Por ello, te propongo un vuelco paradigmático: que acompañemos a los niños en su autovaloración y en el descubrimiento de eso que los hace únicos, para que cada uno de ellos pueda construir su autoestima. Esta es la base de la confianza en uno mismo, el escudo protector que los ayudará a reaccionar adecuadamente ante los desaciertos, las pérdidas, la vergüenza y el enojo. Los inmunizará frente a tentaciones peligrosas que ellos mismos podrán desestimar, como el consumo de drogas o alcohol, las riñas y demás comportamientos riesgosos. Sabrán manejar sentimientos dolorosos propios de la vida, como la tristeza, la furia y el miedo, desarrollando una paz interior que los ayudará a enfrentarse al mundo en que viven, conquistando una mayor autonomía sobre sus vidas y estableciendo lazos afectivos auténticos con sus pares y tutores.

3. Por esta razón, en este libro hay ejercicios para que el niño aprenda a autoevaluarse, considerando su nivel energético y el grado de dificultad que pueda tener una actividad, como así también cuáles son sus intereses y actividades favoritas.

# VERBALIZANDO NUESTRAS EMOCIONES

A menudo los niños experimentan emociones de las que no pueden hablar porque no conocen las palabras necesarias para expresarlas. Pueden llorar por tristeza o bien por miedo y hasta por enojo, pero si no pueden nombrar o verbalizar sus estados afectivos, no podrán saber qué es lo que sienten. Difícilmente identificarán las causas de su estado emocional, y menos aún podrán resolver sus problemas o apreciar el *para qué* de las emociones.

Cuando no pueden superar sus dificultades, las niñas quedan expuestas a altos y constantes niveles de estrés que las ponen en permanente situación de alerta, consumiéndoles una valiosí-

sima energía. De este modo, no pueden abocarse adecuadamente a la tarea de aprender, jugar o practicar algún deporte, y hasta está demostrado que se debilitan sus sistemas inmunológicos.

Enseñándoles las emociones y entablando una conversación respecto de cada una de ellas, verás cómo los niños aprenden a expresar lo que sienten por medio de las palabras (en forma asertiva, como veremos más adelante). Entenderán que es normal sentir vergüenza, enojo, tristeza o miedo, y así aprenderán a identificar los signos y sensaciones de estas y otras emociones. Además, desarrollarán más y mejores formas de responder ante cada una de ellas.

Una vez me contó la madre de uno de mis consultantes que ella estaba discutiendo con su esposo en un tono que iba *in crescendo*, cuando el chico de 5 años se les paró en frente y levantando sus manos les dijo: “¡Esperen, esperen! Cuando están enojados tienen que respirar profundo y exhalar. Así: *nffffshhhh...*”. Este era un niño que tenía dificultades para manejar el enojo que le causaba la frustración cuando algo no le salía como quería. Con él trabajamos no sólo esa emoción, sino también la manera de vincularla a un comportamiento más adaptativo, como el que él mismo les proponía a

sus padres en aquella discusión. Es que los niños aprenden muy rápido: son como una esponja que todo lo absorbe.

Normalmente, luego de hablar de lo que sentimos, experimentamos una mejoría, y esto se debe al “poder sanador de la palabra”: el secreto está en reconocer y brindar a las emociones un canal de expresión adecuado y saludable. La contención que ofrece el poner en palabras lo que sentimos nos permite pensar, reflexionar y así focalizarnos en resolver el problema, eligiendo una mejor solución y evitando el *acting out* o impulso por el cual la emoción se saltea el momento de pensar y uno pasa directamente a la acción. De igual modo, al hablar evitamos exponer el cuerpo como canal de expresión, renunciando así a somatizar los afectos que callamos. Es por ello que, acostumbrándote a preguntarle “¿Qué sentís?”, generarás en el niño el hábito de hablar de sus emociones, ayudándolo a simbolizarlas y manejarlas en beneficio propio y de los demás.

La buena noticia es que estas habilidades propias de la Inteligencia emocional... **¡son aprendidas!** Por lo que cada esfuerzo que inviertas en enseñarle al niño a simbolizar y manejar sus emociones cuenta. También te alegrará saber que investigaciones recientes dan cuenta de que el 80% del éxito que las personas tienen en sus vidas se debe al desarrollo de este grupo de habilidades emocionales.