

# *Centro sobre los Fundamentos Sociales y Emocionales del Aprendizaje Temprano*



*Project funded by the Child Care and Head Start Bureaus in the U.S. Department of Health and Human Services*

## **El fomento de la alfabetización emocional: Rotular emociones**

*G. Joseph • P. Strain • M. M. Ostrosky*



# 21

**SERIES**

## **Éxitos en resumen**

## El fomento de la alfabetización emocional: Rotular emociones

Este Éxito en resumen forma parte de una serie continua de paquetes de información instructiva breves y fáciles de leer que tratan una variedad de prácticas, estrategias y procedimientos de intervención basados en evidencia. Los Éxitos están diseñados para proveedores de capacitación interna y otras personas que llevan a cabo actividades de desarrollo del personal. Esperamos que las personas responsables por el desarrollo profesional los encuentren útiles al compartir información con profesionales y padres de familia para ayudar a maestros y cuidadores a apoyar el

desarrollo social y emocional de los niños. Abarcan ejemplos y anécdotas que ilustran el uso práctico de las estrategias en una variedad de situaciones de la niñez temprana y ambientes del hogar. Las estrategias presentadas en los Éxitos son más efectivas cuando se usan en el contexto de relaciones positivas continuas y ambientes de apoyo. Estas estrategias son más exitosas para un niño individual cuando se desarrollan en base a observación y evaluación del niño, incluyendo información de la familia, el maestro y otros cuidadores.

*Gregory, que tiene cuatro años, es un ávido constructor con bloques. Durante el juego libre, se ha mantenido muy ocupado con una elaborada construcción de un zoológico. Para completar su obra maestra, necesita un bloque con forma de Y que no encuentra. Mientras busca la última y crucial pieza por todo el salón sin resultados, su calmada búsqueda inicial se convierte en una apurada y desorganizada. Comienza a gritar e interrumpe el juego de los otros niños. Gregory ve que su compañera María tiene la pieza que él quiere. Gregory se acerca a una asustada María en forma agresiva. Su maestro se acerca en el último instante y pregunta: “¿Cuál es el problema?” Gregory grita que María tiene su bloque y bruscamente se vuelve para lanzarse hacia la pieza. El maestro lo detiene antes de arrancar el bloque y Gregory se lanza a un berrinche mayor. El berrinche persiste aun cuando el maestro le dice que se calme.*

*Keisha tiene 4 años y le encanta jugar en la computadora. El área de la computadora es su primera opción durante el tiempo de jugar en los centros, casi todos los días. Hoy, Keisha se está poniendo nerviosa porque su maestra ha llamado a todos los varones y niñas para decidir dónde les gustaría jugar primero, y Keisha descubre que queda solamente un espacio vacío en las computadoras. Empieza a dar brincos con su mano extendida en el aire y trata lo más que puede de no llamar a su maestra diciendo: “¡Yo sigo!” Cuando finalmente llama a Keisha para que haga su selección, ve que el área de computadoras está llena. Keisha cruza sus brazos y frunce el ceño. La maestra pregunta: “Keisha, ¿cuál es el problema?” Keisha dice: “Yo quería jugar en las computadoras”. La maestra replica: “Bueno, parece que están llenas”. Keisha dice: “Sí, estoy frustrada y un poco enojada”. La maestra responde: “Te sientes frustrada y un poco enojada, ¿sí? Bueno, eso es un problema”. Keisha comienza a inhalar profundo y proclama: “Iré a jugar al rincón de bloques hasta que Bahta termine. ¿Puedes avisarme cuando termina?” La maestra le dice: “Estoy muy orgullosa de ti por estar tan calmada y por encontrar una solución a tu problema. ¿Por qué no le preguntas a Bahta que te avise cuando es tu turno?” Keisha sonríe ante la sugerencia y brincando se dirige a hacer el pedido a Bahta.*

### ¿Qué es la alfabetización emocional?

La alfabetización emocional es la habilidad de identificar, entender y responder a emociones propias y ajenas de una manera saludable. Los niños que tienen un sólido cimiento en alfabetización emocional, toleran mejor la frustración, tienen menos peleas y se traban en menos comportamientos auto-destructivos en comparación con otros niños que no tienen un cimiento tan sólido. Estos niños también son más sanos, menos solitarios, menos impulsivos, más enfocados, y tienen mayores logros académicos. El enfoque de este *Éxito en resumen* es en la construcción de un vocabulario emocional. El desarrollo de un vocabulario de palabras para los sentimientos, se considera de crítica importancia en el desarrollo emocional de un niño, porque hace posible que los niños comprendan

mejor sus experiencias emocionales. La habilidad de nombrar un sentimiento permite a los niños discutir y reflejar con otros sus experiencias personales del mundo. Cuanto mayor es el vocabulario emocional del niño, mayor es la discriminación que puede hacer entre sentimientos, y mejor se puede comunicar con otros sobre sus emociones.

Los niños que pueden rotular sus emociones están en camino a volverse emocionalmente competentes. En los dos escenarios descritos, puede notarse una gran variación entre las habilidades de los niños para rotular emociones. Gregory no puede rotular su sentimiento de frustración, y al mismo tiempo, es incapaz de leer la expresión de miedo en su compañera y de calmarse a sí mismo. Keisha, por otro lado, es capaz de identificar correctamente sus sentimientos, controlar sus impulsos de

---

gritar, regular su desilusión de una manera saludable, y resolver un problema interpersonal con un poco de ayuda de la maestra.

### **¿Qué es lo que produce las variaciones entre las habilidades de los niños para rotular emociones?**

La habilidad para rotular emociones es una habilidad del desarrollo que no está presente al nacer - debe ser aprendida. Y tal como hay una amplia variedad en el momento en que los niños empiezan a mostrar el uso apropiado de libros, comienzan a escribir y a reconocer letras, la habilidad de algunos niños para identificar, entender y rotular sus emociones se desarrolla un poco más lentamente que en otros niños. Tres variables pueden ser la causa de la habilidad creciente del niño para rotular emociones: (1) el temperamento del niño y el estado de su desarrollo, (2) la sociabilidad de los padres y el apoyo del ambiente, y (3) el énfasis de la maestra y proveedores de cuidados en la alfabetización emocional. En efecto, las diferencias en las maneras que los adultos hablan y enseñan a los niños sobre los sentimientos y la resolución de problemas, están relacionadas a las habilidades de los niños para rotular emociones.

### **¿Qué pueden hacer los adultos?**

Los adultos pueden tomar un papel muy importante en la habilidad de los niños para identificar, entender y expresar emociones de una manera saludable. Las siguientes estrategias son cruciales para fomentar la alfabetización emocional en niños pequeños.

**Expresa sus propios sentimientos.** Una manera de ayudar a los niños a rotular las emociones es tener una expresión saludable de emociones modeladas por los adultos en sus vidas. Por ejemplo, una maestra que volcó todo el brillito puede decir: “Bueno, esto es frustrante. En fin, mejor que respire hondo y piense en como limpiar”. O un padre que acaba de recibir la noticia que será promovido en el trabajo, puede decir: “¡Sí! ¡Estoy tan excitado por esto! ¡Me siento orgulloso de mí mismo por trabajar tan duro!” Los padres, maestros y cuidadores pueden recordar hablar en voz alta sobre sus sentimientos a medida que los experimentan a lo largo del día.

**Rotule los sentimientos de los niños.** A medida que los adultos ofrecen nombres para los sentimientos y las expresiones emocionales de los niños, crece el vocabulario de sentimientos de los mismos. A lo largo del día, los adultos pueden atender a los momentos emocionales de los niños y rotular los sentimientos por ellos. Por ejemplo, mientras una niña corre hacia la hamaca, otro llega primero. La primera niña comienza a fruncir el ceño. El maestro se acerca y dice: “Luces un poquito desilusionada por la hamaca”. O la abuela de un niño lo sorprende al recogerlo en la guardería. El niño grita: “¡Abuela!” y corre a abrazarla. El cuidador de la guardería dice: “¡Qué bien, luces tan feliz y sorprendido de que tu abuela este aquí!” A

medida que el vocabulario de sentimientos de los niños se desarrolla, su habilidad de identificar correctamente sus sentimientos y los de otros, también progresa.

**Juegue juegos, cante canciones y lea cuentos con nuevas palabras para sentimientos.** Los adultos pueden aumentar los vocabularios de sentimientos infantiles introduciendo juegos, canciones y libros de cuentos que destaquen nuevas palabras para los sentimientos. Los maestros y otros cuidadores pueden adaptar canciones como “Si eres feliz y lo sabes” con versos tales como “Si estás frustrado y lo sabes, respira hondo.” “Si estás desilusionado y lo sabes, díselo a un amigo.”; o “Si estás orgulloso y lo sabes, di ‘¡Lo logré!’” Los siguientes son ejemplos de juegos que los niños pequeños pueden jugar.

- ✓ Los adultos pueden cortar imágenes que representen caras con varios sentimientos y ponerlas en un envase que se pasa en un círculo mientras se escucha la música. Cuando la música se detiene, el niño que tiene el envase puede seleccionar una cara que indica una emoción y la tiene que identificar, mostrar como luce él mismo cuando se siente así, o describir una situación en la que se sintió así. Para extender esta actividad divertida, déle a los niños espejos que pueden usar para ver sus propias caras de sentimientos.
- ✓ Los niños pueden hojear revistas para encontrar caras de sentimientos. Pueden cortarlas y hacer un collage con las caras. Los adultos pueden ayudar a los niños a rotular las diferentes caras de sentimientos.
- ✓ Los niños y adultos pueden jugar a “charadas de caras de sentimientos” congelándose en cierta expresión emocional y luego permitiendo que otros adivinen cuál es el sentimiento. Para extender esta actividad, pida a los niños que piensen en una situación en la que se sintieron así.
- ✓ Por las mañanas, haga que los niños seleccionen al llegar, una cara de sentimiento que mejor represente sus estados anímicos de esa mañana. Al final del día, haga que los niños seleccionen otra vez, y luego hable sobre por qué sus sentimientos cambiaron o permanecieron iguales.
- ✓ Finalmente, la maestra puede poner caras de sentimientos alrededor de la clase. Los niños reciben lupas de tamaño infantil y se les dice que caminen buscando las diferentes caras de sentimientos. Cuando encuentran una, pueden rotularla y contar acerca de una situación en la que ellos se sintieron así. Con un poco de creatividad, los maestros y otros cuidadores pueden jugar, adaptar o inventar nuevos juegos, canciones y cuentos para enseñar palabras de sentimientos.

**L**a maestra de Gregory, Srta. Antonia, se dio cuenta que Gregory y algunos de sus compañeros de clase necesitaban ayuda para desarrollar habilidades para rotular emociones. Empezó haciendo un esfuerzo consciente de rotular sus propios sentimientos, y también los de los niños en su clase, a lo largo del día – cada día. Ella alentó a los otros adultos en el salón a hacer lo mismo. También planeó al menos un juego de sentimientos, una canción o un cuento por día para introducir palabras de sentimientos nuevos y más complejos. También enseñó a los niños estrategias para regular sus emociones tales como respirar hondo, relajar los músculos y pensar en “lugares felices”. Cuando ella veía que Gregory se enojaba, se le acercaba y preguntaba cómo se sentía y lo ayudaba a usar algunas de las estrategias para calmarse. Con tiempo, la Srta. Antonia notó una gran diferencia en el comportamiento de Gregory y sus compañeros. Los niños se decían entre sí cómo se sentían en vez de pelear, y se ayudaban mutuamente cuando estaban angustiados. La Srta. Antonia notó que los niños ya no necesitaban que ella interviniera para resolver problemas tan seguido – en cambio los resolvían por sí mismos. También notó que aun para niños como Keisha, con un sólido cimiento para rotular emociones, estaban ocurriendo cambios positivos. La Srta. Antonia notó un sentido de calma en su salón, y se sintió feliz porque enviaría a sus niños al kinder con un sólido cimiento en alfabetización emocional.

### **¿Quiénes son los niños que participaron en esta intervención?**

Los niños que participaron en la investigación sobre la alfabetización emocional, incluye a preescolares que exhiben una gama de discapacidades, incluyendo ADHD (attention deficit hyperactivity disorder o trastorno del déficit de la atención hiperactiva), comportamiento de oposición desafiante, trastornos de conducta, retrasos en el habla y el lenguaje, comportamientos problemáticos, sordera y otras dificultades en la audición. La importancia de recordar los antecedentes culturales y las creencias de los niños y familias bajo el cuidado de un maestro, sigue siendo muy importante y debe enfatizarse cuando se enseña a niños pequeños a identificar, entender y responder a emociones.

### **¿Dónde puedo hallar más información sobre la implementación de esta práctica?**

Información práctica acerca de ayudar a niños con la alfabetización emocional puede encontrarse en revistas tales como *Young Children* y *Young Exceptional Children*. Para ideas acerca de cómo enseñar a niños pequeños a identificar, comprender y expresar emociones de una manera saludable, vea los siguientes recursos:

Joseph, G. E., & Strain, P. S. (2003). Enhancing emotional vocabulary in young children. *Young Exceptional Children*, 6(4), 18-26.

Joseph, G. E., & Strain, P. S. (2003). Helping young children control anger and handle disappointment. *Young Exceptional Children*, 7(1), 21-29.

Kusché, C. A., & Greenberg, M. T. (1994) *The PATHS curriculum*. Seattle, WA: Developmental Research and Programs.

Shure, M. B. (2000). *I can problem solve: An interpersonal cognitive problem-solving program*. Champaign, IL: Research Press.

Webster-Stratton, C. (1990). *The teachers and children videotape series: Dina dinosaur school*. Seattle, WA: The Incredible Years.

Webster-Stratton, C. (1999). *How to promote children's social and emotional competence*. London: Paul Chapman.





<http://csefel.uiuc.edu>

Center on the Social and Emotional Foundations for Early Learning

---

**Recibiríamos con gusto sus respuestas sobre este Éxitos en resumen. Sírvase ir al sitio Web de CSEFEL (<http://csefel.uiuc.edu>) o llamarnos al (217) 333-4123 para ofrecer sugerencias.**

---



### ¿Cuál es la base científica para esta práctica?

Para quienes desean aprender más sobre el tema, los siguientes investigadores han documentado los efectos de desarrollar la alfabetización emocional en situaciones de cuidado y educación de niños pequeños:

- Denham, S. A., & Burton, R. (1996). A social-emotional intervention for at-risk 4-year-olds. *Journal of School Psychology, 34*(3), 225-245.
- Domitrovich, C. E., Cortes, R., & Greenberg, M. T. (2002, June). *Preschool PATHS: Promoting social and emotional competence in young children*. Paper presented at the 6<sup>th</sup> National Head Start Research Conference, Washington, DC.
- Greenberg, M. T., & Kusché, C. A. (1998). Preventive interventions for school-age deaf children: The PATHS curriculum. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education, 3*(1), 49-63.
- Moore, B., & Beland, K. (1992). *Evaluation of Second Step, preschool-kindergarten: A violence prevention curriculum kit. Summary report*. Seattle, WA: Committee for Children.
- Webster-Stratton, C., & Hammond, M. (1997). Treating children with early-onset conduct problems: A comparison of child and parent training interventions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 65*(1), 93-109.

---

Este material fue desarrollado por el Centro sobre los Fundamentos Sociales y Emocionales del Aprendizaje Temprano (Center on the Social and Emotional Foundations for Early Learning) con fondos federales del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., la Administración para Niños y Familias (Administration for Children and Families) (Acuerdo Cooperativo N. PHS 90YD0119). El contenido de esta publicación no necesariamente refleja los puntos de vista ni las políticas del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., ni la mención de nombres comerciales, productos comerciales ni organizaciones implica ningún endoso del Gobierno de los EE.UU. Se puede reproducir este material para propósitos de capacitación e información.

---



*El fomento de la alfabetización emocional: Rotular emociones*



**Éxitos en resumen**

Septiembre de 2005