

**Las emociones en el aula.** Los maestros de Infantil se enfrentan al reto de enseñar con el corazón. Esto consiste en conocer las emociones del niño para comprenderle y hacerle cambiar de estado de ánimo con la finalidad de que se sienta a gusto en el aula y muestre predisposición a aprender. La experta en «coaching» Sofía Viroque muestra cómo hacerlo

## Educación con corazón

► La enseñanza Infantil demanda una nueva fórmula de aprendizaje basada en la corriente del pensamiento positivo



**Nerea Soriano**  
nsoriano@epi.es

■ Los puntos verdes y rojos que servían para calificar la conducta de los niños en sus primeros años de escolarización han pasado a la historia. Los maestros de Infantil se van a tener que enfrentar a un nuevo reto: el reto de educar con corazón. Ya no vale calificar una conducta de buena o mala sino que lo importante es comprender las emociones para poder gestionarlas. Sofía Viroque, diplomada en educación infantil y experta en «coa-

ching» ha sido la encargada de transmitir este mensaje a los estudiantes de Magisterio de la Universitat Jaume I (UJI) de Castelló, donde ha impartido una charla sobre las emociones en el aula, dentro de las VI Jornadas de Educación Infantil.

Viroque viene del mundo de las aulas y asegura que podría haber sido «más feliz» si sus maestros hubieran desarrollado lo que se conoce como la corriente del pensamiento positivo. Esto consiste en pararse a conocer las emociones del niño, comprenderlas y gestionarlas, de tal forma, que el aula se con-

vierta en un lugar que transmite felicidad. Y todo ello empezando por el mismo maestro. «Si el maestro entra feliz al aula, los alumnos copian el modelo por la necesidad de pertenencia al grupo», explica la «coach».

De esta manera se desarrolla la emoción de la alegría, que genera endorfinas y facilita una mejor conducta en el niño. En cambio, si el niño está triste y no se trabaja esta emoción, se está desarrollando cortisol (hormona del estrés) y dificulta la estancia en el aula. Viroque añade que, además, este estado emocional se tiene que completar satisfaciendo las necesidades básicas de los niños a esas edades y que son: ser vistos y sentirse seguros.

«De esta manera el niño crea apegos seguros con los que se m u e s t r a confiado y m u c h o más receptivo en el aula. Si no creamos estos apegos, el alumno está inseguro y se muestra rabioso, resistente, evitativo...», argumenta. «Los alumnos felices y que cumplen con sus necesidades están preparados para aprender», apostilla.

El control de las emociones funcionaría a modo de laboratorio, como muy bien ilustra la nueva película de Disney «Inside Out» donde

Riley, la protagonista, es una niña que va experimentando la alegría, la tristeza, el miedo, la ira y el desagrado. En su cerebro van apareciendo estos personajes de manera que, unos y otros, pelean para quedar por encima del resto. Para Viroque, ninguno de estos sentimientos es malo, siempre que se manifiesten en su justa medida. «Cuando un niño cae al suelo y le decimos que no pasa nada estamos negando el sentimiento de tristeza que se tiene en ese momento y el niño se siente desconcertado. Hay que comprender su dolor y ayudarlo a pasar a otro estado de ánimo», argumenta.

### La utilidad de los sentimientos

La experta en «coaching» Sofía Viroque hace hincapié en la necesidad en que los niños desarrollen todos los sentimientos, sin estancarse en ninguno de ellos, principalmente, porque todos ellos tienen una utilidad. El miedo sirve para «mantenernos a salvo». Es el sentimiento de la supervivencia y su función es protegernos. «El problema surge cuando somos invadidos por miedos ficticios que nos bloquean. Ese miedo no es real», apunta la experta.

La ira sirve para defenderse. «Se trata de poner límites para cubrir necesidades. Quiero algo y como no lo consigo me enfado. Cuando pasamos al ataque esta emoción ya no es buena». La función de la tristeza es pasar por el duelo de las despedidas, en todos los sentidos. «Es la introyección, estás contigo mismo y te autoconsuelas. Lo que no es buena es quedarnos anclados en la negación».

El asco es para protegernos, «y no solo de la comida que no nos gusta». «Cuántas veces hemos dicho que cierta persona no es de nuestro agrado y mostramos rechazo», apunta Viroque. Y, por último, la alegría, que es la manifestación por la superación de los retos. Detrás de todo esto no hay más que necesidades básicas como el amor, la seguridad y la comunicación. Y eso es lo que tienen que sentir los niños: «necesitan sentirse a gusto en el aula, queridos y saber que el maestro no les va a fallar», concluye.

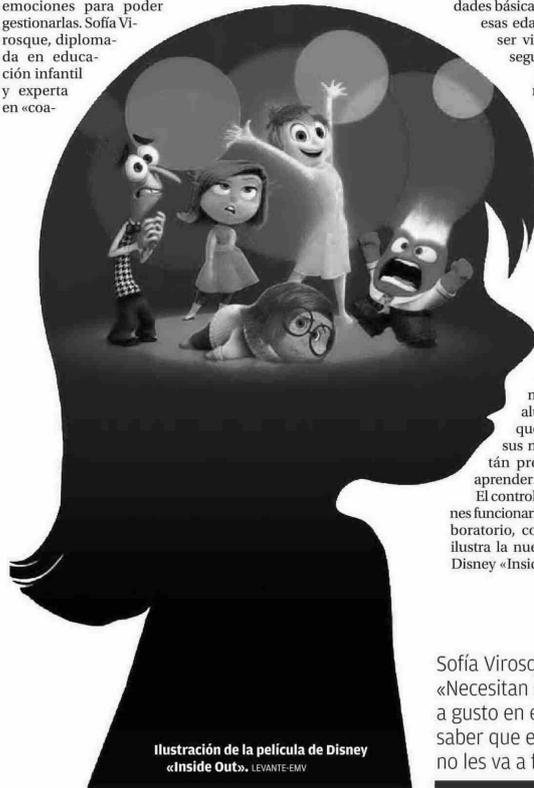


Ilustración de la película de Disney «Inside Out». LEVANTE-EMV

Sofía Viroque:  
«Necesitan sentirse a gusto en el aula y saber que el maestro no les va a fallar»



### Las claves

#### 1 Gestión de las emociones

Cuando la conducta de un niño no gusta hay que conocer su estado de ánimo para poder gestionarlo y transformarlo en un sentimiento positivo.

#### 2 Cubrir las necesidades

Los niños tienen la necesidad de ser vistos y sentirse queridos para crear apegos seguros y evitar conductas como la rabia o la resistencia.

#### 3 Atención a las emociones

Todas las emociones (alegría, tristeza, ira, asco y miedo) son buenas y tienen su función, si se manifiestan en su justa medida.

#### 4 Resultado: un niño feliz

Si se logra gestionar los sentimientos en el aula y atender las necesidades tendremos niños felices, y los niños felices están preparados para aprender.



**Sofía Viroque**  
Diplomada en educación infantil

Sofía Viroque ha trabajado en educación infantil 14 años. Ahora impulsa el proyecto «Educame con corazón», basado en el conocimiento y trabajo de las emociones para conseguir una educación que apueste por incluir los conocimientos de una manera más agradable.