



El *Qhapaq Ñan* de las emociones en la pedagogía terapéutica



Una experiencia desde Cusco (Perú)

Desde una experiencia de más de veinte años como terapeuta en Cusco (Perú), el *Qhapaq Ñan*, o camino principal del Imperio inca surge como metáfora que lleva a reflexionar sobre la importancia de las emociones en la práctica de la pedagogía terapéutica.

Tras ofrecer una breve aproximación conceptual al modelo de inteligencia emocional de Salovey y Mayer, se proponen cinco rutas prácticas o estrategias de trabajo en el ámbito terapéutico: el juego, los cuentos, el dibujo, la respiración controlada y la meditación, y la reflexión dialogada.



M. Mercedes
Zurdo Garay-Gordovil



Pedagoga y Psicóloga Educativa
Doctora por la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales de la
Universidad Pontificia Comillas
Coordinadora Pedagógica de la Asociación Educación y
Desarrollo, AEDDES. Cusco. Perú.
Directora del Centro de Evaluación e Intervención
Psicopedagógica APRENDE. Cusco. Perú
orientame@hotmail.com

Fotografía: Conjunto Arqueológico de Tipón, Cusco.
Foto cedida para este artículo por el Ing. Enrique Ortiz Salas.



Año tras año, la primavera cusqueña descubre ante nuestros ojos la magia de un paisaje que se renueva cada día, como si este cielo sobre el cielo hubiera decidido no repetirse nunca.

Entre la bruma densa de las primeras lluvias que anuncian el verano, verdean los picos de montañas inmensas, hermosas, sobrecogedoras e insondables como el alma humana.

El paisaje se alza altivo y los *apus* nos rodean protectores y terribles a la vez. Si durante un instante logramos bajar la vista de los cerros, descubriremos que nuestros pies recorren alguna ruta del *Qhapaq Ñan*.¹

Qhapaq Ñan en quechua significa “camino principal”. Es el sistema vial más antiguo y ambicioso de América y está conformado por una red de caminos que se fueron construyendo a lo largo de 2000 años. Se considera la columna vertebral del Imperio incaico pero su valor va más allá: innumerables elementos de la tradición, la historia preinca y la identidad de los pueblos y de las diferentes comunidades forman parte también de estas rutas.

El camino calza como un rompecabezas en un terreno enormemente variado² y los constructores se valieron de recursos muy distintos para adaptarse a las diferentes necesidades de los lugares por los que se fue desarrollando. Los senderos fueron tan sólidamente construidos que perduran hasta nuestros días.

El trabajo que aquellos ingeniosos incas hicieron a lo largo del *Qhapaq Ñan* se parece enormemente al del pedagogo, constructor y caminante, que busca, paso a paso, la ruta más adecuada para llegar a cada niño.

La pedagogía terapéutica se dedica a promover la atención a niños con dificultades, desarrollar medidas preventivas, reforzar el desarrollo de competencias



instrumentales de tipo curricular con un enfoque individualizado, a colaborar con otros docentes, a atender a las familias. Se trata de un trabajo artesanal, que exige esfuerzo pero, sobre todo, sensibilidad y capacidad para descubrir lo que mejor se adecúa a cada caso y ponerlo en marcha con empeño y perseverancia.

Hace más de 20 años tuve la suerte de descubrir que mi camino personal y profesional con los niños y sus familias empezaba aquí, en Cusco, Perú, en el mismo ombligo del Imperio inca³. Con la maleta llena de los apuntes que había tomado en las aulas de Comillas me embarqué en una aventura cuyo fuego todavía calienta mi corazón de educadora y me zambullí en medio de la realidad peruana de los años noventa, tan distinta a la de hoy.

Al principio, ante un niño con problemas específicos de aprendizaje, ponía en marcha toda una serie de herramientas dirigidas a evaluar y estimular sus com-

Camino inca en el complejo arqueológico de Saqsayhuaman, Cusco. Cedita para este artículo por el Ing. Enrique Ortiz Salas.

1 El *Qhapaq Ñan* o “camino del inca” fue integrado como Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 2014.

2 Se extiende a lo largo de más de 5.000 km y organiza un sistema de rutas que supera los 23.000 km. Estas rutas avanzan a lo largo de zonas geográficas con enormes contrastes: los Andes, la selva tropical amazónica y las costas del Pacífico.

3 Cusco, *Qosqo* en quechua, significa “ombligo”. Se cree que el Cusco se llama así porque se consideró el ombligo, el centro y el origen del Imperio inca.



▲
Mi familia. Dibujo de un niño de 7 años en proceso de duelo.

petencias instrumentales y sus habilidades cognitivas. Con los años, he ido descubriendo que, aunque es fundamental trabajar estos aspectos, el *Qhapaq Ñan*, el camino principal, no es otro que el de las emociones. Y esto no significa optar por la afectividad en detrimento de las cogniciones, sino entender que las emociones tienen una función organizadora de la persona y que están estrechamente vinculadas al desarrollo intelectual cognitivo, al aprendizaje y a la salud.

La neuropsicología moderna nos enseña que emociones y cogniciones están anatómicamente interconectadas y esta interdependencia es una llamada a replantear la validez de posiciones dicotómicas desde las cuales se ha concebido, siglos atrás, el ideal humano.

Todo niño que requiere de un apoyo especializado para superar una dificultad relacionada con el aprendizaje suele tener también necesidades emocionales especiales. Para crecer y superar obstáculos, tendrá que construir un vínculo con su terapeuta que vaya más allá de lo técnico y, por supuesto, de lo cognitivo.

Por otra parte, hoy sabemos que el nivel de desarrollo cognitivo por sí solo no garantiza el éxito académico o el rendimiento escolar del niño. Aunque es importantísimo que el niño avance en su desarrollo neuropsicológico y que aprenda, no es posible construir con él un ca-

mino sólido al margen de sus emociones intrapersonales e interpersonales.

La mirada de todo educador debe ir siempre más allá de lo inmediato y proyectarse hacia aquellas metas que lleven al niño o al joven a una vida plena y feliz. Se trata de cuidar de que esa persona a la que hoy acompañamos llegue a ser un adulto satisfecho, capaz de trascender, de ser luz para otros y de comprometerse en la construcción de un mundo mejor y más humano.

Sin un desarrollo adecuado de la inteligencia emocional, es muy difícil que la persona logre actualizar su potencial en otros ámbitos de su vida.

Cuando sabemos relacionarnos bien con nosotros mismos y con los demás, somos más felices, estamos más satisfechos. La felicidad, entendida como satisfacción vital, genera un pensamiento más fluido y razonamientos más claros, potencia la creatividad y favorece la atención, la concentración, la memoria y las actitudes empáticas.

Existen diferentes aproximaciones conceptuales en torno al tema de la inteligencia emocional. Básicamente, pueden diferenciarse dos tipos de modelos: los modelos mixtos, enormemente conocidos gracias a Bar-On (1997) y, sobre todo, a Goleman (1995), y el modelo de habilidades. Este último, menos difundido, ha despertado gran interés científico y académico. Cuenta con una argumentación lógica y un soporte empírico que lo hacen, seguramente, más apropiado en el contexto de la pedagogía terapéutica.

Dicho modelo, planteado inicialmente por Salovey y Mayer (1990, 1997)⁴, se basa en el procesamiento emocional de la información y en el estudio de las capacidades implicadas.

Estos autores conciben la inteligencia emocional como una inteligencia genuina, en el uso adaptativo de las emociones y su aplicación al pensamiento.

4 SALOVEY, P. y MAYER, J.D. (1997) *What is emotional intelligence?* EN P. SALOVEY y D. SLUYTER (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.



La inteligencia emocional, en el modelo de habilidades, abarca cuatro componentes que se encuentran interrelacionados pero que no siempre coocurren:

1. **La percepción y expresión emocional**, que es la habilidad para identificar y reconocer las emociones propias y de las personas que nos rodean. Supone prestar atención a las señales emocionales y descodificarlas a partir de elementos como la expresión facial, los movimientos corporales, el tono de voz. Y también identificar en uno mismo las señales fisiológicas y cognitivas que las emociones conllevan.
2. **La facilitación**, que consiste en la habilidad para tener en cuenta los sentimientos al razonar o solucionar problemas, es decir, reconocer la función y la influencia de los estados emocionales propios y ajenos en la mirada que tenemos de los eventos que suceden, en la valoración de las situaciones y de los planteamientos, en el pensamiento creativo e, incluso, en el rendimiento ante una tarea o reto.
3. **La comprensión emocional**, que se refiere a la capacidad para etiquetar las emociones, reconocer a qué categoría pertenecen y saber cómo se combinan los estados emocionales. Es la base para comprenderse a uno mismo y para ponerse en el lugar del otro, por lo que tiene mucha relación con el desarrollo de la empatía. Dada la importancia de la empatía en la conducta, en la interacción social y en el control de algunos impulsos, el desarrollo de la comprensión social es muy importante para el niño, el adolescente y sus padres.
4. **La regulación emocional** se considera la habilidad más compleja. Supone estar abiertos a los sentimientos de uno mismo y de los demás, tanto a los positivos como a los negativos, y reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información que los acompañan dependiendo de su utilidad.

La persona que regula sus emociones sabe moderar unas e intensificar otras, influir en los demás y solucionar conflictos de manera pacífica.

▲
Niños del nivel inicial del proyecto "La Casita de Sol" de AEDDES en San Jerónimo, Cusco.



CAMINANDO JUNTOS

CUÉNTAME UN CUENTO...

Los cuentos, leídos y, de manera especial, contados o inventados sobre la marcha tienen un magnetismo especial para niños de diferentes edades:

- Dedicar un tiempo diario a leer o a contar cuentos a tus hijos o a tus alumnos.
- Tratar de que el cuento tenga relación con los intereses y necesidades del momento de su vida en el que se encuentran.
- Procurar que los personajes tengan envidia emocional.
- Comentar con ellos el cuento después de que lo hayan escuchado.
- Pídeles que inventen otro final para el cuento.



ÁZORA DE PROFESORES

Los maestros somos líderes emocionales de nuestros niños y jóvenes. Para poder ejercer cabalmente dicho liderazgo, tenemos que ser capaces no sólo de proponer actividades atractivas y adecuadas, sino de ofrecer un modelo de inteligencia emocional adecuado:

- Formémonos en técnicas y estrategias para el desarrollo emocional de nuestros alumnos.
- Y también, para nuestro propio crecimiento personal, en habilidades emocionales.

Estas habilidades, que se acaban de describir, pueden darse en un plano intrapersonal, es decir, como competencias personales o "sobre uno mismo" y/o en las relaciones interpersonales, esto es, como competencias sociales.

Muchas de ellas se adquieren de manera implícita a lo largo de la vida y se ponen en práctica de forma inconsciente, sin que nos demos cuenta. Sin embargo, su aprendizaje explícito y hacerlas conscientes es potenciar las habilidades que niños y terapeutas tenemos para manejar mejor nuestra vida interior y nuestro mundo de relaciones interpersonales.

En la práctica terapéutica, aproximarnos al mundo emocional del niño significa conjugar nuestra perspectiva de adultos profesionales responsables con la mirada de quien sigue en contacto con su niño interior o con el adolescente que fue. Y esto, aunque parezca contradictorio, es cuestión de madurez.

Para ello sugiero cinco rutas prácticas y concretas que pueden ayudarnos a organizar y dar coherencia al *Qhapaq Ñan* emocional del niño con el que trabajemos, a que construya su propio sentido de sí

mismo: el juego, los cuentos, el dibujo, la respiración y la meditación y la reflexión dialogada.

El juego

El mundo del niño es jugar. Un niño sano juega permanentemente y el adolescente sigue jugando, explorando y experimentando incluso cuando sueña despierto. La pedagogía que se olvida del juego pierde su esencia y el educador que deja de jugar ignora la estrategia con mayor potencial terapéutico que existe. Como profesionales tenemos la responsabilidad de ser minuciosos y técnicos cuando evaluamos a un niño y diseñamos un programa de intervención, pero, una vez que nos situamos delante de él, debemos recordar que jugar es una necesidad para el niño y el mejor camino para desarrollar la riqueza que lleva dentro. Por eso las actividades que planteemos deben ser lúdicas, amenas y promotoras de diversión. El juego puede ser una manera de lograr el *rapport*,⁵ una técnica de evaluación y una estrategia para la estimulación de todo tipo de competencias.

Cuando un niño pasa por un proceso de duelo es probable que empiece a jugar de manera espontánea con los elementos que más necesite trabajar (recuerdos, preocupaciones, etcétera). Juega para procesar todo aquello que no puede comprender y el torbellino emocional que experimenta y que muchas veces no logra verbalizar.

Un niño con déficit de atención mejorará su atención sostenida y su motivación, si encuentra que la actividad que se le propone es divertida y si siente que está jugando. Pero si se encuentra con una sesión terapéutica que resulta una prolongación del aula escolar y que debe continuar luchando para inhibir esos impulsos que muchas veces le desbordan, es posible que desconecte y se desmotive.

⁵ El *rapport* es la sintonía psicológica o emocional que se necesita en la relación terapéutica y que debe preceder a toda acción de evaluación o intervención.



Muchos problemas de conducta mejoran cuando el niño tiene la oportunidad de entrenar el respeto a los demás mediante el juego sujeto a normas.

Los cuentos

La lectura de regazo, la lectura por placer y la producción de textos inician y consolidan el desarrollo de aptitudes curriculares esenciales para el aprendizaje escolar, desarrollan la creatividad y, además, abren espacios mágicos donde el niño y el adolescente pueden desentrañar los misterios más profundos del alma humana.

El valor educativo de una narración va siempre más allá del contenido y de la moraleja. Para el niño, desde una perspectiva terapéutica, quizá lo más valioso es que los cuentos le permiten experimentar de manera vicaria las emociones, las reacciones y los pensamientos de los personajes. Y esto le conduce a una comprensión más profunda de sí mismo, lejos del abordaje directo de algunos temas que podrían resultar amenazantes.

Los cuentos facilitan la comprensión del mundo social en la medida en que ayudan a ponerse en el lugar de los demás en

el contexto de una situación placentera como ninguna: escuchar, leer o crear un cuento.

El dibujo

El dibujo de un niño expresa su universo interior en el plano afectivo y en cuanto al desarrollo psicológico e intelectual expresa su auténtica visión del mundo y un momento particular de su historia (LANGEVIN, B., 2014).

Dibujar puede ser una manera de jugar y, desde luego, es una vía para expresar y canalizar emociones y para hacer que pensamientos y sentimientos se integren armoniosamente.

La respiración controlada y la meditación

Los niños suelen tener una capacidad asombrosa para vivir intensamente el presente, para estar en el aquí y el ahora (SNEL, E., 2013).

Ayudarles a hacerse conscientes de ello, a utilizar esta capacidad a su favor y a preservarla para la vida adulta es entregarles una herramienta poderosa que les servirá para construir un enfoque vital

Tipón (Cusco): Cuando sabemos relacionarnos bien con nosotros mismos y con los demás, somos más felices, estamos más satisfechos.



ACTIVIDADES DE AULA

“EL COFRE DE LAS EMOCIONES”

¿Qué materiales necesito?

- Una caja de cartón forrada y cerrada con una abertura en la parte superior que permita meter la mano.
- La caja se puede decorar entre todos y en un lateral se pega un cartel que diga: “El cofre de las emociones”.
- Dentro se colocan tarjetas con nombres de emociones variadas.

¿Qué vamos a trabajar?

- La percepción emocional, en la medida en que ayuda a identificar, reconocer, decodificar y expresar emociones.
- La comprensión emocional, porque sirve para etiquetar y categorizar emociones e integrarlas con los pensamientos.

¿Cómo se utiliza?

Cada uno saca de la caja la tarjeta con la emoción que le toque y, a partir de ello, se puede:

- Tratar de definir la emoción.
- Completar frases del tipo “Yo me siento..., cuando...”.
- Ordenar y categorizar emociones.
- Dibujar esa emoción.
- Elegir la emoción que más se relaciona conmigo y la que menos.

positivo y como apoyo en momentos concretos.

Oklander (2009) nos recuerda que todo niño que llega a terapia necesita reconstruir su sentido de sí mismo, es decir, lograr la unión de cuerpo, emociones, pensamientos y sensaciones, que constituyen la individualidad e identidad de la persona.

Ejercitar la capacidad para prestar atención al cuerpo, a la respiración, a los pensamientos que fluyen o se instalan en nuestra mente es una manera de estimular la atención y la concentración, es educar las emociones y aprender a canalizar los impulsos.

La reflexión dialogada

La capacidad para pensar sobre lo que sentimos, para reflexionar sobre lo vivido y descubrir la manera en la que pensamientos y emociones se influyen mutuamente es la base, precisamente, de la facilitación y de la comprensión emocional.

Pensar sobre lo que sucede al jugar, qué ayuda y qué obstaculiza el juego o sobre los sentimientos al jugar, reflexionar sobre nuestros propios dibujos y los de los demás, sobre los cuentos que hemos escuchado, leído o producido y sobre nuestras experiencias al meditar..., pensar todo esto y expresarlo, compartirlo con otros y escuchar las reflexiones de los demás, como parte de la rutina terapéutica, tiene un valor incalculable en la formación de los niños y de los jóvenes, es la clave para la empatía y la construcción de sociedades más sensibles. Es traer al grupo la experiencia intrapersonal y hacerla interpersonal.

Trabajando con mis niños peruanos y sus familias, respirando el aire cusqueño, mirando al cielo, leyendo y reflexionando he descubierto que pedagogía terapéutica tiene ante sí dos retos.

Uno, que nosotros, como profesionales, descubramos personalmente que existe un *Qhapaq Ñan* en cada niño: su mundo emocional. Y, dos, que es ése el camino justo, cabal y preciso que le conduce al resto de los aprendizajes.

Además, como constructores y caminantes, ante el mundo único, misterioso y peculiar de ese niño en particular, hemos de ser capaces de escudriñar el terreno para diseñar las calzadas y los puentes que mejor calcen en su estilo emocional •



PARA SABER MÁS

- LANGEVIN, B. (2014). *Comprender los dibujos de mi hijo*. Barcelona: Obelisco.
- SNEL, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. Barcelona: Kairós.
- OKLANDER, V. (2009). *El tesoro escondido. La vida interior de niños y adolescentes*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.



HEMOS HABLADO DE

Qhapaq Ñan; inteligencia emocional; modelo de habilidades de Salovey y Mayer; estrategias terapéuticas.

Este artículo fue solicitado por PADRES y MAESTROS en septiembre de 2015, revisado y aceptado en enero de 2016.