



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD UPN 095, D.F. AZCAPOTZALCO

Tesina

TÍTULO

Manejo de las emociones en alumnos de Educación Primaria

Que para obtener el grado de

Licenciada en Psicología Educativa

Presenta:

Verónica Aquino García

Director de tesina

Juana Leonor Vejar Becerril

México D, F 2018



SECRETARIA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD UPN 095, D.F. AZCAPOTZALCO

Manejo de las emociones en alumnos de Educación Primaria

Verónica Aquino García

México D, F

2018

## AGRADECIMIENTOS

Gracias Dios por darme la vida  
Y llenarme de nuevas oportunidades. Hoy he concluido  
Mi trabajo de titulación y con él me lleno de grandes  
Emociones y sentimientos, ya que doy fin a una de las etapas  
Más importantes de mi vida.

A mi esposo

Edgar Martínez por ser la persona que nunca  
me dejo caer, por confiar en mí, por su paciencia,  
tolerancia y sobre todo el entenderme en  
momentos difíciles durante el proceso de mi  
Carrera profesional.

A mi asesora:

Juana Leonor Vejar por haber sido la mejor asesora  
que pude haber encontrado, por confiar en mí, por el aliento  
y la fortaleza que me dio en cada momento, por sus  
conocimientos y experiencias que me brindo.  
Profesora, GRACIAS por su gran ayuda, su comprensión  
Y por haber dedicado mucho de su valioso tiempo.

A mis hijas:

Lizeth Monserrat y Karen Anayantzi  
Por haber sido el motor de seguir adelante  
en cada momento, les agradezco por estar ahí  
con palabras, con abrazos, con momentos  
tan especiales que guardo en mi  
corazón.

A mis padres:

A ustedes que me han acompañado en este largo camino. Gracias por estar conmigo en todo momento no importando las distancias y las adversidades que se nos presenten por eso y mucho más los amo!!!

A mi cuñada:

Ana Laura Martínez además de Ser parte de mi familia eres una gran amiga que incondicionalmente estas cuando te necesito. Gracias por tu apoyo, cariño entre muchas cosas como el confiar en mí y estar a mi lado en todo momento.

A mi lectora:

La Dra. Blanca Retana por su valioso tiempo y dedicación a la lectura de este trabajo.

***Las mejores cosas no se hacen de la noche a la mañana, se trabaja todos los días arduamente por obtener lo que se quiere y nunca es tarde para empezar.***

## ÍNDICE

	<b>PAG.</b>
<b>Introducción</b>	6
<b>Capítulo I Emociones en el ámbito escolar</b>	9
1.1 Emociones y educación	9
1.2 Emociones y aprendizaje	12
1.3 Emociones en el aula	13
<b>Capítulo II La educación emocional en la etapa escolar (8-9 años)</b>	14
2.1 ¿Cuál es la importancia de la educación emocional?	17
2.2 Antecedentes de las emociones	19
2.3 Significado de emoción y tipo de emociones	21
2.4 El docente en la difusión del manejo de las emociones	25
<b>Capítulo III La educación emocional un compromiso y un reto</b>	26
3.1 La educación emocional: una necesidad en nuestras escuelas	28
3.2 El desarrollo de la regulación de las emociones	31
3.3 ¿Educación emocional o inteligencia emocional?	33
3.4 Desconocimiento a lo emocional	37
3.5 La práctica docente y la educación emocional	40
<b>Capítulo IV Propuesta Didáctica</b>	44
4.1 La puesta en marcha de programas sobre educación emocional en el ámbito escolar	44
4.2 Propuesta de actividades	48
<b>5 Conclusiones</b>	58
<b>Referencias</b>	62

## **Introducción**

El presente trabajo se muestra como una recuperación de práctica profesional dentro del ámbito educativo y se aboca al análisis de la educación emocional. Este tema nos induce a pensar que debería de tener mucho auge por los cambios constantes a los que se está enfrentando el ser humano, como la globalización, el avance y el uso desmedido de la tecnología, entre otros. Lo anterior ha provocado que el ser humano se enfrente a fuertes tensiones emocionales, generando ausencia de vínculos emocionales y provocando un estado de ignorancia afectiva, es decir, existe desinterés por los propios sentimientos y por los demás.

Evidentemente, la vida emocional está presente en todo proceso socializador del ser humano. Inicia desde el momento de la gestación hasta la muerte, por lo mismo, debe ser fortalecida en los primeros años de vida del pequeño.

Por ende, se puede observar lo importante y significativo que es desarrollar y favorecer una educación emocional e integral en la personalidad de cada uno de los niños de 8-9 años, que precisamente están cursando el nivel primaria, y donde poco a poco se va instruyendo de socialización trascendente para el alumno y, sobre todo, porque aprenderá a forjar los cimientos que lo encaminarán a la construcción del manejo de sus emociones para un desarrollo óptimo en el aspecto personal y social.

La importancia de la educación escolar no radica solamente en los contenidos académicos, ni en la formación de hábitos, habilidades, actitudes, sin sentido para los niños, y que de alguna manera no favorecen las competencias necesarias para que puedan desenvolverse de manera libre. Lo significativo de este nivel educativo, se encuentra en la posibilidad de permitir al niño relacionarse consigo mismo, con los demás y con todo lo que le rodea, con amor, con respeto, tolerancia, pero sobre todo, en la adquisición del desarrollo emocional, regulación de las emociones, valores, hábitos, normas, socialización, etc.

Por consiguiente la educación emocional debe estar inmersa en las actividades diarias que la maestra establezca, posibilitando un sano desarrollo emocional y cognitivo reflejándose en los cambios de los alumnos, considerando que estos dos aspectos deben ir siempre relacionados entre sí, aunque muchas veces sólo nos centramos en la parte cognitiva, olvidándonos de la vida emocional.

Precisamente uno de los objetivos de este trabajo es que el lector comprenda que el niño escolar (de 8-9 años de edad) debe ser capaz de reconocer qué emociones, tanto positivas como negativas, lo cual le podrían servir para beneficio futuro, y así tener una mejor calidad de vida.

Al concientizarnos de las emociones y de la necesidad de expresarlas, se puede observar el significado que tienen las cosas para uno mismo y, en algunas ocasiones, para los otros individuos, porque de ello depende nuestra integración a la sociedad, pues lo que se vive a diario se va matizando por lo que se experimenta con anterioridad y se orienta con base en las imborrables huellas emocionales que se van dejando en cada una de las personas con las que interactuamos.

Por otra parte, hay muchos factores sociales, culturales, económicos, políticos que están provocando una educación apresurada desde los primeros años escolares, es decir, estos mismos factores, en algunas ocasiones, limitan la capacidad de aprender a regular las emociones, de reconocernos en nuestro mundo emocional propio y estructurar las emociones en los otros. No obstante, los padres de familia, educadoras, (principales agentes en la regulación de las emociones) no siempre somos conscientes de la trascendencia que reviste atender, integrar y canalizar las emociones, sin embargo, se pueden regular aprendiendo a experimentarlas, analizándolas, y compartiéndolas. Pero el conocimiento de las emociones no se adquiere solamente mediante palabras, sino que se aprende mucho más, a través de las acciones, viviendo en un contexto de verdadero aprecio, tolerancia y respeto mutuo.

Si reconocemos la importancia que tienen las emociones en el desarrollo emocional y social en la etapa escolar, será necesario intervenir pedagógicamente desde edad temprana para fomentar habilidades emocionales y de pensamiento, que ayuden a los alumnos con el propósito de lograr su desarrollo integral y así aumentar sus capacidades en el proceso educativo posterior.

La presente investigación es de tipo documental y tiene como objetivo fundamental conocer los abordajes teóricos de la educación emocional acordes al desarrollo de niños de educación primaria, particularmente los de tercer grado. Por consiguiente la estructura temática de este trabajo se desarrolla de la siguiente manera:

En el capítulo I se expone un recorrido histórico de la educación primaria. Este nivel educativo tiene más de cien años de existencia en México, sin embargo, podemos conocer y verificar su origen, función, demanda social, transformaciones y finalidades durante este tiempo a través de los distintos programas educativos que han orientado a la práctica educativa y saltar la

importancia del último programa vigente (PEP 2011), destacando los campos formativos y las competencias a desarrollar se reitera cómo se ha trabajado la parte emocional y cómo se ha orientado a través de la práctica educativa con los niños de 8-9 años.

En el capítulo II se centra en la definición e importancia de la educación emocional y cómo, a través del tiempo, ha llegado a concebirse este concepto dentro del contexto educativo, además de indagar en los principales agentes (padres de familia y docentes) que influyen en el proceso del manejo y la enseñanza adecuada de las emociones, por otra parte visto desde el campo formativo de desarrollo personal y para la convivencia, la vida emocional tiene ajustes que determinan sus conductas, mismas que se manifiestan a través de la socialización del niño con otras personas.

El capítulo III se orienta a contrastar, analizar y recuperar información que se ha escrito a detalle de dichos conceptos y definiciones que durante la investigación se fueron dando y en el que se sustenta mi recuperación de práctica profesional. Del mismo modo, en este capítulo se enfatiza que es irrefutable que para las escuelas representa un gran reto el situarse en trabajar bajo el termino denominado “educación emocional”, sin embargo, esto no simboliza un obstáculo, ya que si se lleva a cabo una práctica docente en la que siempre esté inmerso este tipo de educación, pronto el alumno mostrará un constante cambio personal, esto significa que el discente se estará alfabetizando emocionalmente en cada ámbito (emocional, social, personal, etc.) de la vida, además, persistirá el desarrollo de la regulación de sus emociones ni comprender las de otros y que no aspiren a cambiar este comportamiento (conductas emocionales inadecuadas) siempre estarán en conflictos consigo mismo.

Finalmente en el Capítulo IV se presenta una propuesta de intervención para trabajar la educación emocional con niños de 8 – 10 años en el ambiente escolar a través de estrategias y sugerencias elaboradas se buscará desarrollar las competencias de conciencia y regulación emocional, así como reflexionar sobre la necesidad de que los alumnos adquieran habilidades sociales para mejorar la convivencia en el aula.



## **Capítulo I. Emociones en el ámbito escolar**

La importancia de las emociones en la educación básica es un aspecto poco explorado, poco estudiado y, sin embargo, muy importante. Es por esta razón que debemos llevar a cabo el manejo de las emociones adecuadamente ya que repercuten y favorecen el aprendizaje; la escuela, después de la familia, es el lugar en donde pasan el mayor tiempo y es ahí donde el niño interactúa con otros sujetos, involucrando y aprendiendo el control y la expresión de sus emociones.

### **1.1 Emociones y educación**

Bisquerra (2000) indica que la educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones, con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.

El mismo autor continúa diciendo que las emociones en la educación son importantes ya que los niños interactúan con otros niños, que a su vez experimentan diferentes tipos de emociones. Para que exista un bienestar personal que favorezca el aprendizaje, los niños deben conocer sus emociones y aprender a controlarlas, ya que la educación emocional ayudaría a largo plazo para un bienestar en la vida cotidiana.

Así la educación emocional es un proceso educativo continuo y permanente, puesto que debe estar presente inconscientemente durante todo el currículo académico y en la formación permanente, ya que a lo largo de toda la vida se pueden producir conflictos que afectan al estado emocional y que requieren una atención psicopedagógica.

Por otra parte dice que la educación emocional es una forma de prevención primaria inespecífica, consistente en intentar minimizar la vulnerabilidad a las disfunciones o prevenir su ocurrencia. Cuando todavía no hay disfunción, la prevención primaria tiende a confluir con la educación para maximizar las tendencias constructivas y minimizar las destructivas.

Adam (2003) menciona que la educación emocional podría prevenir algunos problemas de aprendizaje antes de que se den en el aula , porque así los niños tendrían un mayor control de sus emociones, como el enojo y la tristeza; controlando y conociendo sus emociones pondrían mayor atención en clase y tendrían un mejor desempeño escolar.

La educación emocional tiene por objeto el desarrollo de las competencias emocionales, de la misma forma en que se puede relacionar la inteligencia académica con el rendimiento académico. La inteligencia es una aptitud; el rendimiento es lo que uno consigue: la competencia indica en qué medida el rendimiento se ajusta a unos patrones determinados. De forma análoga se puede considerar que la inteligencia emocional es una capacidad (que incluye aptitud y habilidad); el rendimiento emocional representaría el aprendizaje.

Estrada Martínez (2009) comenta que a un mayor control de emociones en los niños un mejor aprendizaje a corto, a mediano y a largo plazo que a su vez les ayudará en su vida cotidiana.

La educación emocional se desarrolla durante la infancia, porque es la época en la cual la información se aprende a través del ejemplo, y ciertas habilidades son mucho más fáciles de adquirir. Durante este periodo de aprendizaje, los niños establecen sus actitudes; pueden comenzar a considerarse buenos o malos, hábiles o torpes, felices o infelices; los niños adquieren hábitos emocionales que coinciden con la visión que tienen de ellos mismos: amables, violentos, dulces, impacientes. Además, una vez que un niño empieza a comportarse de una determinada manera, los demás lo verán de esa forma y lo etiquetaran como bueno o malo, feliz o desdichado.

La educación emocional de un niño idealmente debería iniciarse al interior de su propia familia. Como primer ámbito de socialización y construcción de vínculos afectivos, y como lugar en el que empieza la formación humana; la familia estaría obligada a proporcionar a sus miembros más jóvenes los apoyos, los conocimientos y las habilidades emocionales básicas. (Estrada Martínez, 2009).

Sin embargo, para enseñar hay que saber y, en general, entre las personas que conforman a una familia escasean los conocimientos requeridos para educar emocionalmente y esto se refleja en la inestabilidad de la vida familiar (Bisquerra, 2000).

Estrada Martínez (2009) afirma que: generalmente los niños aprenden sobre emociones a través de lo que ven y oyen cada día, sin contar con una guía oportuna. Muchos niños no tienen las vivencias adecuadas para un buen desarrollo afectivo, por ejemplo, los niños privados de afecto o los que experimentan violencia o críticas excesivas. Esos niños difícilmente comprenderán sus propios sentimientos y los de los demás.

Es por ello que la escuela aparece como la institución idónea para corregir las carencias emocionales que el niño viene arrastrando desde el hogar dado que la mayoría de los niños están escolarizados, es posible que la escuela pueda influir en ellos como ninguna otra instancia. (P.138-139)

Incluso los alcances de esta institución en materia de educación emocional no se puede limitar a los niños; más bien, antes debe existir una preparación de los maestros y directivos en este aspecto y tratar de que su resonancia llegue hasta las propias familias. La participación familiar serviría como refuerzo de la educación dada en la escuela (Bisquerra, 2000).

Bisquerra (2000) indica que durante los primeros años escolares el niño experimenta cambios importantes a nivel físico, cognitivo, social y emocional. Las experiencias iniciales en la escuela afectan significativamente la percepción que tiene de si mismo y del mundo que le rodea. La entrada a la escuela no solo implica el desarrollo de habilidades cognitivas sino también aprender a entablar amistades, desarrollar la capacidad de interactuar en grupos y adquirir comprensión de uno mismo.

Cuando los niños se encuentran en la escuela, tienen la oportunidad de conocer otros niños con diferentes aptitudes intelectuales y emocionales y es cuando se dan cuenta de que todos somos diferentes y que demostramos nuestras emociones de diferentes maneras; incluso se manifiestan emociones que los mismos niños no conocían. Es cuando el profesor debe estar presente para explicar lo que están sintiendo y cómo controlarlo. (Bisquerra, 2000)

En el ciclo de seis a once años es cuando los niños avanzan en la consolidación de diversos aspectos del desarrollo emocional tales como la comprensión de las propias emociones, la regulación en su expresión y, lo que es muy importante, ya que son capaces de tomar en cuenta los sentimientos de las otras personas para actuar en consecuencia. Un niño escolar es capaz de todo aunque no por si solo, necesita el ejemplo, la guía y la enseñanza apropiados por parte de quienes están a su lado. Por los avances que puede lograr un niño escolar en el ámbito emocional y, sobre todo, por su avidez de conocer (Bisquerra, 2000).

Si en el ámbito escolar se dieran a conocer los diferentes objetivos de la educación emocional, los niños obtendrían un mejor conocimiento de sus emociones, tendrían un mayor control, que a su vez le permitiría interactuar mejor con sus compañeros de clase. Si en algún momento sienten enojo, podrían controlarlo y no dañar su percepción de la vida. Si en algún momento experimentaran emociones negativas, sería importante saber cómo cambiarlas por emociones positivas, sería importante saber cómo cambiarlas por emociones positivas y a su vez auto motivarse para un mejor bienestar emocional.

## **1.2 Emociones y aprendizaje**

El grado en que los trastornos emocionales puedan interferir la vida mental no es nada nuevo para los profesores. Los alumnos que se sienten ansiosos, enojados o tristes no aprenden; la gente que se ve atrapada en esos estados emocionales no asimila la información de manera eficaz ni la maneja bien.

En el ámbito escolar los profesores están consientes de que si sus alumnos se encuentran en un estado emocional negativo, éste puede afectar bastante en su aprendizaje. Existe la distracción por la cual los alumnos estén en ese estado y generalmente no ponen la debida atención en clase, son conflictivos con sus compañeros. El profesor debe indagar el porqué de su proceder, darle todo el apoyo necesario e incluso hablar con sus padres para mejorar la calidad de vida de los alumnos y así lograr un mejor desempeño escolar. (Fernández-Berrocal y Ruiz, 2008).

Dentro del aprendizaje de las emociones deberá concebirse el desarrollo y la conformación de estas en etapas:

- Una primera etapa es su reconocimiento, adecuación y modulación al medio social.
- Una segunda etapa es su utilización dentro del aula para propiciar conocimiento de sus propias emociones y también su aprendizaje.
- Una tercera etapa es su utilización para generar interés intra e inter individual. Así como identificar la relación entre emoción atención.

—Nagera (2000) menciona que las emociones desagradables poderosas (ira, ansiedad, tensión o tristeza) desvían la atención hacia sus propias ocupaciones, interfiriendo el intento de concentración en otra cosa. Cuando las emociones entorpecen la concentración lo que ocurre es que se paraliza la capacidad mental cognitiva que los científicos llaman “memoria activa”, la capacidad de retener en la mente toda la información que atañe a la tarea que estamos

realizando. La memoria activa es una función ejecutiva por excelencia en la vida mental, que hace posible todos los otros esfuerzos intelectuales, desde pronunciar una frase hasta de desempeñar una compleja posición lógica.

Las emociones siempre van a afectar o a favorecer en el aprendizaje del niño, ya que nuestras emociones entorpecen o favorecen nuestra capacidad para pensar y planificar, llevar a cabo el entrenamiento con respecto a una meta distante, resolver problemas y conflictos; definen el límite de nuestra capacidad para utilizar nuestras habilidades mentales innatas y a sí determinar nuestro desempeño en la vida.

Las emociones dirigen la atención, crean significados y tienen sus propias vías de recuerdo para con el aprendizaje. Las emociones afectan el aprendizaje del alumno porque crean estados mente- cuerpo distinto. Por ejemplo, un niño puede estar con toda la disposición de aprender y hace su mayor esfuerzo, pero si su estado emocional es que está triste, todo lo que le enseñe el profesor no va a tener para él un significado y no aprenderá la lección.

Los educadores deben ayudar a sus alumnos a sentirse bien con el aprendizaje y las amistades que se desarrollan en el aula, y ese bienestar produce precisamente lo que ansía el cerebro para que los alumnos se encuentren felices (Nagera 2000).

Los estados de ánimo influyen poderosamente sobre la elaboración de significados, la motivación, la conducta cotidiana y la cognición del alumno. El pensamiento no está enjaulado en el cerebro, sino que está dispuesto por todo el cuerpo. Las emociones desencadenan los cambios químicos que alteran nuestros estados de ánimo, conductas y finalmente, nuestras vidas. El profesor debe ayudar a sus alumnos a controlar sus estados emocionales, para que estos a su vez tengan un ambiente favorable en el aula y un mayor rendimiento escolar que a su vez les permitirá tener un mejor aprendizaje (Bisquerra 2000).

### **1.3 Emociones en el aula**

Para un ambiente educativo favorable es importante conocer las emociones que se presentan dentro del aula, así el profesor tendrá una mayor comprensión de las emociones de sus alumnos y creará técnicas para que el ambiente del aula sea favorable para un mejor aprendizaje.

Siguiendo un recorrido por las competencias emocionales y basadas en los estudios realizados por Bisquerra y Nagera (2000) se describirá la transición emocional de los niños a lo largo de la etapa de Educación Primaria.

El primero es la conciencia emocional en este se desarrolla una notable capacidad para comprender las emociones propias y las de los demás. Para ello se debe educar el lenguaje como vehículo de identificación, comprensión y expresión emocional. Las emociones se van diferenciando entre sí y se manifiestan con mayor rapidez, intensidad y duración, pudiendo llegar a transformarse en sentimientos.

- Refieren que a los 6 años empiezan a comprender que la manifestación de sus emociones es conocida por los demás.
- A partir de los 7 años toman conciencia de que las emociones no perduran y pierden intensidad.
- A la edad de los 8 años se empieza a desarrollar la comprensión de la ambivalencia emocional, es decir, a sentir emociones contrarias ante una misma situación.
- Trabajar el vocabulario emocional enriquece la conciencia emocional.
- Las emociones vividas influyen ante situaciones similares, ya que en esta etapa se desarrolla el recuerdo de las vivencias unido a las emociones que generan las mismas.
- Empiezan a ser capaces de ponerse en el lugar del otro.(imaginación)

Los niños constantemente experimentan cambios emocionales y cuando asisten a la escuela interactúan con otros niños. Al enojarse o al sentir otra alguna otra emoción, pueden comprender que ya no están con su familia, sino en un nuevo ámbito en el cual todo es totalmente diferente y que ya no pueden comportarse de la misma forma que con sus padres.

El segundo es regulación emocional (que es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada).

- De los 6 a los 7 años de edad, se da el periodo afectivo de tranquilidad. Ya que ha aumentado la capacidad de autocontrol, regulación y comunicación.
- A lo largo de esta etapa se va adquiriendo la capacidad de regular la vida emocional. (Control de la expresión de las emociones)
- Es importante el entrenamiento en estrategias de regulación emocional y la evaluación de su utilidad y consecuencias.
- La regulación emocional favorece la interacción social. (Nagera, 2000, p.128)

Una vez que los niños se percatan de que ya no se encuentran en su medio familiar, tratan de controlar sus emociones en el aula para poder socializar con los demás niños. Se conoce como los niños pueden, por ejemplo, hacer “berrinche” a sus padres pero a sus profesores no, tampoco a sus compañeros.

La autonomía emocional. (Capacidad de sentir, pensar y tomar decisiones por si mismo)

- Entre 6 y 8 años se define el yo a través de la comparación con uno mismo en su pasado
- Sin embargo, entre 8 – 12 años se incorpora la comparación social. (Yo-Mis compañeros).
- A nivel de autoestima hasta los 8 años la percepción de si mismo es positiva.
- A partir de los 8 años se va a una percepción más realista que no siempre es favorable, y que pone en peligro la autoestima.(Nagera, 2000, p.125-130)

Esta etapa es importante, porque el niño al interactuar con su compañeros de la escuela hace una serie de comparaciones, que puede afectar o favorecer su estado emocional. El educador debe de intervenir y mencionarle que todos somos diferentes, ya que si el niño percibe que otro compañero aprende de diferente forma que es más eficaz a la de él, puede afectarle a su desempeño académico.

La empatía. (es la capacidad para ponerse en el lugar de otro y comprender lo que siente, haciendo que la comunicación sea respetuosa con el otro).

- Se empieza a desarrollar fuertemente a partir de los 9 años “Estoy contento, porque mi mamita está contenta”.
- Si antes se ha entrenado a regular las emociones, se facilita el desarrollo de la empatía.
- La comprensión de las emociones ajenas es la base de la empatía y desarrollo social.

Las habilidades socio emocionales.

- La capacidad de querer y ser querido por los iguales es fundamental para el desarrollo de la autoestima y para el bienestar social. Se empieza a partir de los 9 años, se alcanza un conocimiento social suficiente para el inicio de las críticas y valoraciones personales.

- Se van sustituyendo las agresiones físicas por las verbales. (insultos, amenazas, desprecios). La latente agresividad física, ira descubriendo diferentes modalidades de comunicación. (Comunicación Verbal)
- Se pasa de juegos de imitación a juegos que contienen normas y reglas. (deportes, juegos de mesa...)
- El grupo pasa a ser la base de las relaciones.
- La amistad pasa a ser de cooperación, confianza mutua y ayuda recíproca.
- Para tener amigos es necesario: Conocer a los demás, comunicarse, expresar inteligentemente las emociones (positivas y negativas) y ser capaces de aceptar lo que sienten los demás. (Nagera, 2000, p. 130).

El desarrollo de estas capacidades y cambios en las conductas son desiguales, son individuales, sin embargo los padres y maestros deberán estar atentos en cuanto a manifestaciones atípicas. Es importante mencionar que dentro de los mecanismos que se propician en el aula son: la participación en grupo al identificar con dibujos lo que a los niños les hace realmente feliz o lo que les desagrada y como harían para cambiar esa emoción por ejemplo si un niño escoge una imagen al azar sin ver antes el dibujo y al niño no le gusta, el profesor le preguntara que es lo que siente al ver la imagen y que haría para cambiar su emoción, es cuando el niño toma otra imagen para cambiar su emoción, o tomaría una hoja y un color para demostrar que es lo que lo hace feliz. El mecanismo es ver que harían los niños para cambiar su emociones positivas de las negativas, como solucionar el conflicto emocional que están sintiendo. Lo mismo sucede con la música, el deporte y las salidas a excursiones, que generalmente el profesor en el aula utiliza la mecánica de preguntar a los alumnos como se sintieron, estos a su vez en una hoja escriben las emociones que les generó cada experiencia.



## Capítulo II.

### La educación en emocional en la etapa escolar (8-9 años)

Actualmente las personas han qué tenido que adaptarse a diversos cambios, a un contexto regularmente heterogéneo que cada vez nos demanda más, y que a veces manifiesta la ausencia de importantes pilares sociales, sentimientos de pertenencia e identidad, que si no se consolidan pueden generar ideas suicidas, depresión, estrés, baja autoestima, etc., ya sea en el trabajo, la escuela, la pareja o incluso en la familia (Bisquerra, 2000, p 241). Por ellos surge el interés por el significado de la educación emocional, adecuándose al contexto educativo ( en el nivel básico) que, por consiguiente, pretende erradicar fenómenos de violencia, ansiedad, aislamiento, entre otros creando metas encaminadas hacia la estructuración futura de una sociedad, que de tal forma posibilite generar cambios positivos.

Al respecto Bisquerra (2000, p.17) propone un modelo educativo con el propósito de ayudar a las personas a poseer un mejor conocimiento de los fenómenos emocionales, a desarrollar la conciencia emocional, a mejorar la capacidad de controlar las emociones y a fomentar una actitud positiva ante la vida.

Obviamente si es orientada desde una edad temprana, puede crear un cambio en la cultura de los hábitos para un control equilibrado de emociones en la adaptación e integración de diversos grupos, emprendiendo una convivencia que favorezca un sano desarrollo emocional, personal y social.

#### 2.1 ¿Cuál es la importancia de la educación emocional?

La educación emocional es un ámbito que, al igual que las matemáticas y la lectura, puede manejarse con mayor o menor destreza y requiere de un singular conjunto de habilidades para lograrlo. Sin embargo, el problema radica en que la preparación académica del alumno generalmente excluye este tipo de educación, dándole énfasis a los aspectos intelectuales y de reflexión, dejando de lado los aspectos emocionales. Si en la escuela prestáramos más atención al papel que desempeñan los sentimientos, pensamiento y emociones podría ser un indicador de que algo no está funcionando adecuadamente, o incluso podría tratarse de otro tipo de problemas como: el ser maltratado, la depresión, la baja autoestima, etc.

Por ello se requiere que los alumnos aprendan a resolver las diversas situaciones que se les presentan en la vida cotidiana, no solo en la escolar y que mejor que, una educación emocional, es decir, una educación para la vida (personal, social, familiar y profesional) que nos proporcione bienestar, salud física y mental, mayor bienestar social y calidad de vida, misma que repercutirá en el niño escolar para que no tenga sentimientos negativos o los sepa manejar.

Bisquerra (2000, p.243) define la educación emocional como:  
[un] proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, construyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral.

Para ello, se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana, con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social. De esta manera, podemos decir que al llevar a cabo una educación emocional se intenta alertar a la persona ante una situación inesperada o bien, que pudiera salirse de su control.

Bisquerra (2000, P. 244) afirma que:

[la] educación emocional supone pasar de la educación afectiva a la educación del afecto. Hasta ahora la dimensión afectiva en educación o educación afectiva se ha entendido como educar poniendo afecto en el proceso educativo. Ahora se trata de educar el afecto, es decir, de impartir conocimientos teóricos y prácticos sobre las emociones. Se trata de capacitar a las personas para que adopten comportamientos que tengan presente los principios de prevención y desarrollo humano.

De lo que se trata es que se prevengan problemas como consecuencia de perturbaciones emocionales, es decir, pensamientos autodestructivos y comportamientos inapropiados “como resultado de la falta de control emocional lo que puede conducir, en ciertas ocasiones, al consumo de drogas, anorexia, comportamientos sexuales de riesgo, violencia, angustia, ansiedad, estrés, depresión, suicidio, etc.” ([www.educaweb.com/.../educacion-emocional-beneficio-escuela-persona-sociedad](http://www.educaweb.com/.../educacion-emocional-beneficio-escuela-persona-sociedad) consultado 21 de Diciembre de 2010). La educación emocional pretende contribuir a la prevención de estos efectos. Por otra parte, se propone el desarrollo humano, el desarrollo personal y social, o dicho de otra manera, el desarrollo de la personalidad integral del individuo, que es por tanto, una educación para la vida.

Su importancia esta, principalmente, en que la educación emocional debe ser fortalecida desde los primeros años del niño, creando un desarrollo sano e integral en esta etapa, porque si este aspecto no tiene un buen logro a lo largo de toda su existencia, puede ocasionar conflictos que afecten su desarrollo en general. Al respecto se menciona que:

[también] en el informe de Delors (1996) se reconoce la importancia de la educación emocional como un complemento indispensable en el desarrollo cognitivo y una herramienta fundamental de prevención, ya que muchos problemas tienen su origen en el ámbito emocional. La educación emocional tiene como objetivo ayudar a las personas a descubrir, conocer y regular sus emociones.

([www.educaweb.com/.../educacion-emocional-beneficio-escuela-persona-sociedad](http://www.educaweb.com/.../educacion-emocional-beneficio-escuela-persona-sociedad) consultado 21 de Diciembre de 2010).

Por eso es necesario que, en la etapa escolar, los alumnos desarrollen y adquieran una tendencia favorable en el aspecto socio-afectivo, que se verá reflejada en sus experiencias escolares y la interacción con sus iguales que son una fuente trascendente de conocimientos para ellos y que es considerada fundamental para los diversos contextos en los que se desarrollan. La educación emocional es un complemento indispensable del desarrollo cognitivo, pues ambos colaboraran a la formación integral de la personalidad.

## **2.2 Antecedentes de las emociones**

Enseguida mencionaré algunas teorías representativas para el estudio de las emociones, pues desde la antigüedad surgieron filósofos reconocidos que estudiaron este aspecto del ser humano. La base teórica de este apartado estará guiada por las investigaciones de Bisquerra (2000, p.95) y Garrido (2000, p. 63) principalmente.

- Descartes marca el comienzo de la psicología moderna, siendo el antecesor tanto del objetivismo como del subjetivismo. Su contribución por la que es más reconocido es el dualismo mente cuerpo estableciendo diferencias entre mente y cuerpo como dos entidades diferentes. Al estudiar la emoción (pasión) se centró en el sentimiento subjetivo, en la experiencia de la emoción que tenía el ser humano. Se planteó como se podía realizar el estudio de la mente, ante lo cual consideró imposible que fuera a través de la conducta (puesto que se estipulaba que la conducta involuntaria no estaba determinada por la mente y que la conducta voluntaria, gobernada por la mente, estaba determinada

por el libre albedrío y era impredecible), de esta misma manera, concluyó que lo que se podía hacer era estudiar su propia mente mediante la observación interior o introspección para determinar la naturaleza y el origen de sus contenidos.

- El enfoque biológico, iniciado por Darwin describe que las emociones en los animales y el hombre funcionan como señales que comunican intenciones, que tienden a ser reacciones apropiadas a la emergencia ante ciertos acontecimientos del entorno. La función más importante es aumentar las oportunidades de supervivencia en el proceso de adaptación del organismo al medio ambiente.
- La palabra emoción tiene su origen en la raíz latina *Emovere*, y se refiere al estímulo que lleva a la mente a una acción, que puede ser neutra, positiva o negativa (Ricard, 2003 pp.47-55pág). La emoción es un estado mental que se percibe con gran intensidad (Dalai-Lama & Ekman, 2009: 32), además, está vinculada a la sensación, motivo por el cual es muy difícil separar la una de la otra (Linden, 2010).
- La psicodinámica: iniciada por Freud, parte de la idea de que las emociones están basadas sobre la teoría de los impulsos y en ella están los fundamentos para la interpretación psicoanalítica de los dos afectos mayores: la ansiedad y la depresión. Desde este enfoque, Freud argumenta que la emoción rara vez se encuentra en un estado puro, cualquier emoción tiene una historia compleja con elementos que pueden remontarse a la infancia.
- Davidson (2003) señala que el estudio de las emociones ha evolucionado a lo largo de diversas etapas, las cuales han determinado su dinámica de desarrollo. En sus inicios se sitúa el apogeo del psicoanálisis freudiano, posteriormente se experimenta un descenso generado por el asedio de los psicólogos conductistas hasta los años sesenta del siglo pasado que se mantuvo con el liderazgo de los psicólogos cognitivos.
- El conductismo se ha preocupado por el proceso de aprendizaje de las emociones, el comportamiento manifiesto que permite inferir estados emocionales y los condicionamientos que provocan emociones. Watson resaltó los aspectos conductuales de la emoción recogiendo las aportaciones de Darwin sobre la expresión emocional.

Como se puede observar, las teorías de las emociones han proliferado enormemente a lo largo de la historia, lo cual ha permitido distinguir ciertos enfoques o tendencias, sin embargo, es de gran importancia tener un panorama de ellas para conocer su significado, e identificarlas pero,

sobre todo, para aprender a vivir con ellas (además de que son innatas), esto nos ayudará a reconocer cuándo son beneficiosas y cuándo pueden hacer daño.

De acuerdo con Goleman (1995) los investigadores continúan discutiendo acerca de que emociones, exactamente pueden considerarse primarias- el verde, el rojo y el amarillo de los sentimientos-, a partir de las cuales surgirían todas las combinaciones, o si existen realmente esas emociones primarias. Algunos teóricos proponen familias básicas, aunque no todos coinciden en cuales son. Los principales candidatos y algunos miembros de sus familias son:

- Ira: furia, ultraje, resentimiento, cólera, indignación, aflicción.
- Tristeza: congoja, pesar, melancolía, pesimismo, soledad, desesperación
- Temor: ansiedad, aprensión, nerviosismo, preocupación, consternación
- Placer: felicidad, alegría, alivio, contento, dicha, diversión, orgullo, satisfacción
- Amor: aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, devoción
- Sorpresa: asombro, desconcierto,
- Disgusto: desprecio, aborrecimiento,
- Vergüenza: culpabilidad, molestia, remordimiento, humillación.

### **2.3 Significado de emoción y tipos de emociones**

Las emociones desempeñan un papel de máxima importancia en la vida del niño. Añaden placer a sus experiencias cotidianas, sirven de motivación para la acción e indican las formas en que éstas han de proyectarse durante su vida. Además influyen sobre la percepción de las personas y de su medio ambiente y determinan las características de adaptación a la vida. Igual que ocurre con todas las formas de conducta, las reacciones emocionales que el niño experimente con máxima frecuencia se convertirán en hábitos, como tales, serán importantes fuerzas de empuje en su vida.

Para Goleman (2000, p. 12) la raíz de la palabra emoción, viene del latín “*motere*” el verbo “*mover*” además del prefijo “*e*” que implica “*alejarse*”, lo que se sugiere que en toda emoción hay implícita una tendencia a actuar.

De acuerdo con Goleman, las emociones son una colección complicada de respuestas químicas y nerviosas, formando un patrón; todas las emociones tienen algún tipo de función reguladora dando lugar de una manera u otra a la creación de circunstancias ventajosas para el

organismo que lo experimenta, con la finalidad de ayudar a éste a seguir vivo. Bisquerra (2000, p. 61) señala que la emoción es un:

[estado] complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que puede ser fuerte. Se relacionan con un objetivo emocional específico. Son reacciones afectivas, más o menos espontáneas, ante eventos significativos. Implica una evaluación de la situación para disponerse a la acción. La duración de una emoción puede ser de algunos segundos a varias horas.

Por lo tanto, la emoción es una tendencia a actuar y se activa con frecuencia por alguna de nuestras impresiones grabadas en el cerebro, o por medio de los pensamientos cognoscitivos, lo que provoca un determinado estado fisiológico, en el cuerpo. La emoción es un sentimiento y sus pensamientos característicos conllevan condiciones biológicas y psicológicas, así como una serie de inclinaciones a la actuación.

Una emoción es un concepto multidimensional que se refiere a una variedad de estados, muchos de ellos solapados pero con distinto contenido. Por esos se habla de una emoción en plural. Cuando se refiere a una emoción, en singular, como un concepto genérico que incluye diversos fenómenos afectivos que son objeto de investigación científica. Por otra parte nos referimos a las emociones, en plural, para referirnos al conjunto de las emociones individuales (ira, tristeza, alegría, etc.). El uso del lenguaje permite distinguir cuando nos referimos a la emoción como concepto genérico, de cuando de cuando nos referimos a una emoción en concreto (Bisquerra, 2000, p.62).

Las emociones son impulsos que dirigen a la acción, generan en los seres humanos un gesto conductual, es decir, los niños desarrollan una actitud mediadora entre lo que sienten y lo que hacen. Para Goleman (2000, P.13):

[la] expresión de las emociones son procesos biológicos determinados que dependen de mecanismos cerebrales innatos depositados por una larga historia evolutiva; y aunque el aprendizaje y la cultura las influye, existen estereotipos universalmente válidos

Todo niño posee potencialidades tanto para emociones agradables como desagradables las que le proporcionan placer y satisfacción personal y las que le hacen desafortunado e insatisfecho. Cuales han de volverse dominantes es algo que quedara determinado, principalmente, por el medio ambiente en el que se desenvuelva el niño y las relaciones que tenga con las personas de dicho medio. La infancia es una edad crítica en el desarrollo de las

emociones. Si han de ser fuerzas poderosas para bien de la vida del niño, es preciso que sean buenas emociones.

Para reafirmar lo anterior, Hurlock (1998, p.286) señala que:

[Las] emociones representan los diferentes estados de ánimo, la forma de sentir y de expresar de un ser humano, mediante la cual los estímulos provocan en él una reacción satisfactoria, sintiendo placer o, a la inversa, algo desagradable interpretado como una insatisfacción.

Dependiendo de las emociones que manifiesten los niños, partirán con impulsos para una buena o mala adaptación, por ejemplo, de cierta manera, se puede observar que las personas que tienen recuerdos predominantes felices de su infancia están en su mayor parte mejor adaptadas, que quienes en consecuencia solo recuerdan experiencias desagradables. Los niños que crecen en un hogar carente de “calor emocional”, encuentran más dificultad en establecer relaciones de afecto con los demás o en obtener placer en sus experiencias, que otros cuya memoria infantil demuestran felicidad y satisfacción en diversas actividades. De esta manera:

[las] emociones no son entidades fijas. Cambian con la edad a lo largo de la infancia, la niñez y la adolescencia. De acuerdo al crecimiento del niño, presenta un repertorio cada vez mayor de respuestas emocionales, alegría, rabia, miedo celos, felicidad, curiosidad, envidia y odio (López, 2003, p.63).

Estas formas de conducta emocional pueden ser provocadas por diversos estímulos, entre los que figuran personas, objetos y situaciones que en su momento pueden generar un desequilibrio emocional.

La manera en que el ser humano emplee una emoción, dará reacción a diversas expresiones fisiológicas, que se propician mediante un estímulo externo. Debido a esto, si algún estudiante fracasa en la escuela, no solo es debido a la capacidad intelectual, sino a la experiencia emocional que el alumno tenga, la manera de tratar a los estudiantes será una influencia en cómo sea su desarrollo y actitud, por ello, el rol que el docente desempeña en el ambiente real puede tener consecuencias graves, tales como un daño a la salud mental de los estudiantes (eopezar1.educa.aragon.es/.../educación%20emocional.pdf,consultado 28 de diciembre 2010).

Las emociones son una constante en nuestra vida educativa, familiar y social, tiene un vínculo muy particular por la relación interpersonal entre profesores-alumnos y entre alumno-alumno, generalmente estas relaciones contienen una carga emocional latente, sin embargo, es

necesario observar las diversas situaciones en las que se interactúa y propician estas conversaciones de índole afectivo o con cierto significado emocional.

Las emociones tienen tareas importantes que son mecanismos que le ayudan al ser humano a reaccionar con rapidez ante situaciones inesperadas. También le permiten ser capaz de tomar decisiones de manera pronta y segura, así como a comunicarse de forma no verbal con otras personas.

Para Goleman (2000, p.12):

[la] distinta impronta biológica propia de cada emoción, desempeña un papel único en nuestro repertorio emocional. La aparición de nuevos métodos para profundizar en el estudio del cuerpo y del cerebro confirma cada vez con mayor detalle la forma en que cada emoción predispone al cuerpo a un tipo diferente de respuesta.

Es por esto que, al no tener una participación con nuestras emociones, al momento de tomar una decisión nos lleva a emitir juicios desfavorables sobre algunas situaciones que emergen en condiciones adversas, por ello, su magnitud de alcance quebrantan el sentido común de las personas y que lejos de aplicar principios a conductas constructivistas, desencadenan circunstancias de mayor gravedad. Las emociones al ser aplicadas proporcionan una dimensión humana en el individuo que, que a su vez, propicia una intención para su vida cotidiana, así como también para el proceso que efectúa constantemente en los aspectos sociales, e incluso dan lugar a que comprenda cualquier ámbito de la vida propia, como en situaciones en las que el individuo pueda concientizarse de la postura de otro en la que se encuentre inmerso temporalmente.

El ser humano posee cuantiosas emociones tanto positivas como negativas, que a la vez lo hacen ser único e irrepetible y son determinadas por diversos factores externos. Al respecto Bisquerra (2000, p.91 y 96) señala que:

- La alegría es un suceso favorable
- El humor es la buena disposición en que uno se encuentra para hacer alguna cosa.
- El amor es la emoción experimentada por una persona hacia otra.
- La felicidad es la forma de valorar la vida en su conjunto.

Las emociones negativas son desagradables, se experimentan cuando se bloquea una meta, ante una amenaza o una pérdida. Estas emociones incluyen la ira, el miedo, la ansiedad, la tristeza, la vergüenza, la aversión, etc.



- La ira es una reacción de irritación, furia, o cólera desencadenada por la indignación y el enojo de sentir vulnerados nuestros derechos y se genera cuando tenemos la sensación de haber sido perjudicados.
- El miedo es la emoción que se experimenta ante un peligro real e inminente.
- La ansiedad es la anticipación de un peligro futuro, indefinible, e imprevisible, cuyos desencadenantes son imprecisos.
- La tristeza suele desencadenarse por la pérdida irrevocable de algo que se valora como importante.
- La vergüenza es un sentimiento penoso de pérdida de dignidad, por alguna falta cometida por uno mismo.
- La aversión implica el rechazo de algo o de alguien.

Lo importante es reconocer cuál es la principal emoción que sentimos y luego descubrir todas las emociones que surjan de la misma. Por esta misma razón, existe una evidente conexión entre nuestro cuerpo y nuestra mente. Nuestro cuerpo reacciona a todo lo que pensamos, sentimos y actuamos.

## **2.4 El docente en la difusión del manejo de las emociones**

Anteriormente se había mantenido un modelo de educación mecánico que se concentraba únicamente en el aprendizaje cognitivo llevado a cabo mediante la transferencia de cifras y datos, dejando de lado la disponibilidad del niño en la resolución de los problemas de la vida. Cohen (2003, P. 201) menciona que:

[la] educación emocional necesita transformarse en parte integral de la escuela. Existe un creciente consenso respecto de que la educación emocional y social eficaz debe transformarse en parte integral del Curriculum desde el preescolar hasta la escuela primaria. Debemos proporcionarles una comprensión básica del concepto de competencia emocional y social, así como de las habilidades específicas para alcanzar esa aptitud.

Si los niños son capaces de aprender y de resolver problemas para que puedan desarrollar todas sus potencialidades y lleguen a ser lo que desean ser, una educación emocional proporciona el fundamento de esos logros.

[La] educación emocional implica el aprendizaje de habilidades, conocimientos, valores, actitudes que aumentan nuestra capacidad de leer en nosotros mismos y en los demás con

el fin de usar esa información para resolver problemas con flexibilidad y creatividad (Bisquerra, 2000, p.243).

El fundamento de una educación emocional radica en poder reconocer y comprender las fortalezas y debilidades relativas de los niños así como sus progresos y retrocesos dentro del contexto de su desarrollo. También hay que tomar en cuenta que el desarrollo no es parejo. Los niños presentan un conjunto particular de fortalezas y debilidades que puede cambiar a veces de manera dramática en el tiempo. Para Casassus (2006, p.123):

[la] educación emocional se refiere al proceso y los métodos que usamos para promover la aptitud emocional y social. La aptitud emocional y social mide la capacidad de comprender, procesar controlar y expresar aspectos emocionales y sociales de nuestra vida.

Algunos docentes de nivel primaria, moldean el desarrollo de las capacidades emocionales, promoviéndolas con diferentes tipos de estrategias para nutrir de manera eficaz la enseñanza emocional y social. De esta misma manera, es necesario que el estudio sistemático y la enseñanza de las emociones vayan de la mano porque, del mismo modo, se aminora la violencia física y verbal se enriquecen las capacidades adaptativas, aumenta la capacidad cooperativa de los alumnos y los preparan para la toma de soluciones viables ante los problemas que se presenten y al mismo tiempo se alientan sus logros.

En la educación emocional, el maestro es uno mismo. La palabra educación en su sentido original de e-ducare (sacar hacia afuera) (sic), logra su expresión más clara en la educación emocional, donde cada alumno debe buscar en sí mismo el contenido real de la enseñanza. Los profesores son sólo guías que dan mapas, crean las condiciones y dan orientaciones para facilitar el aprendizaje, pero el trabajo de comprender es un trabajo personal de cada quien, niño o adulto (Casassus, 2006, p.127).

Por ello, para alcanzar nuestras metas educativas necesitamos promover la educación emocional. El propósito de la educación es instruir y formar a los niños para aprender, tomando en cuenta que es la base para aprender a estudiar, para el desarrollo de la autorreflexión, la responsabilidad, la amabilidad con los demás, la cooperación y la capacidad de resolver problemas.

### Capítulo III

#### **La Educación Emocional: un compromiso y un reto**

La educación emocional parece responder cada vez más a una aspiración que a una práctica real, al menos en estos tiempos en los que las personas viven una profunda crisis y de reconocimiento hacia uno mismo. Esta “crisis social” ha llevado a la sociedad en general a perderse en la monotonía, con un total desequilibrio emocional que se expresan como: la desconfianza, violencia, intolerancia, depresión, baja estima, etc.

Asimismo hoy en día las personas dominan sólo una específica parte del conocimiento, al ser eficientes y responder a los requerimientos del mercado laboral, mediante la capacitación que obtienen para competir por los mejores puestos y así mejorar su status social o económico, fines que son totalmente externos, dejando de lado el desarrollo de la integridad personal, el cual implica desenvolverse en los aspectos como son: el emocional, psicológico, social y cognitivo. Aunque por otra parte, estos modelos de “éxito” han resultado ser en muchas ocasiones un fracaso rotundo, pues no indagan en el interior de la persona, dando así como resultado que no se logren entender así mismos, que no mantengan un control adecuado de sus emociones y que cada día sea más difícil mejorar sus relaciones interpersonales.

Es por ello que como resultante, este modelo de capacitación o de supervivencia, por llamarlo de algún modo, desconoce las necesidades esenciales de los individuos, al resultar imposible armonizar un espacio de integridad que permita a las personas el buen desempeño laboral, familiar, amistoso, etc. Pues de igual forma, no ha permitido una realización personal y social, debido a que limita las posibilidades de desarrollar una educación emocional adecuada, que como ser humano debería exigirse en la sociedad actual, para desarrollar al máximo las capacidades que integralmente fortalecen la vida de cada persona.

Por ello, se considera que la educación que imparte la escuela, debería de ser un ámbito que, específicamente, encamine a reafirmar a todo ser humano acerca de la idea de que la educación emocional está inmersa en toda y cada una de las actividades diarias, sean o no adecuadas; las emociones siempre se involucran en el entorno educativo, laboral, social, entre otros.

Por consiguiente, esta idea de tener una vida emocionalmente equilibrada es útil, pues va íntimamente ligada con la superación de los aspectos que integran la vida de los seres humanos y que forman parte de su derecho a superarse y ser mejores cada día.

### **3.1 La educación emocional: una necesidad en nuestras escuelas**

La educación es un proceso que no sólo radica en el hecho de enseñar y aprender de nuestros semejantes. Se encuentra de un encuentro personal, que, más que conocimientos, lleva a los individuos a compartir vínculos profundos en una misma realidad, a pesar del tiempo y la distancia,

Parafraseando a Savater (1997, p. 222) el primer objetivo consiste en hacernos conscientes de la realidad de nuestros semejantes. La realidad de nuestros semejantes es la propia realidad, porque el sentido de la vida humana no es monólogo, sino que proviene del intercambio de sentidos. Para asumirnos como seres humanos tenemos que reconocernos en la mirada de otro ser humano.

La educación emocional, se basa en el descubrimiento del otro de sus conocimientos y de la posibilidad de establecer un proyecto en común. Para el logro de esto, se debe llegar a una plenitud humana que sólo se verá realizada mediante la cooperación social, la aceptación de semejanzas y diferencias personales; es fundamental que el ser humano sea con y para los demás, que es precisamente donde se verán reflejados los cimientos que desde pequeño se le enseñaron.

Por ello la educación integral se trata de un modo de vida que debe ser legítimo, debe ser más que un compromiso, es decir, debe ser un reto para quien esté dispuesto a adquirir esta responsabilidad de enseñar y a aprender a cómo transformar la vida, cómo crear las competencias necesarias para afrontar logros y retrocesos, y así seguir construyendo y fortaleciendo esos panoramas con enseñanzas y aprendizajes emocionales que se realicen de forma vivencial en el espacio áulico.

Estrada (2008, p. 19) argumenta que:

[la] educación emocional se transmite gracias al clima del aula; su difusión se da a través de lo que llamamos el día al día. La afectividad se aprende en todas partes y no sólo, ni principalmente, durante una clase dedicada a enseñarla. Antes que ser una práctica obligada en la escuela, la educación emocional tendría que ser una convicción, una nueva forma de educar no impuesto, sino un ejercicio natural que al principio puede darse de poco a poco pero constante y oportuno. La ventaja es que todos los momentos son propicios para enseñar y aprender sobre la vida efectiva y no sólo en una dirección, porque todos los involucrados en el proceso educativo tienen la misma oportunidad de educarse en este ámbito.

En la actualidad, se requiere de una sociedad con potencialidades, humanas, competitivas, cooperativas, que interactúen de manera racional y que cuenten con una estabilidad emocional adecuada; esto es de manera paulatina, ya que se debe de adquirir poco a poco, mediante la relación interpersonal y el dialogo en donde se necesita más de uno para que pueda ser posible. La experiencia en el ámbito emocional se logra con el intercambio constante y necesario de referentes como son: valores, ideas, sentimientos, lecciones de vida, cuyo fin es el logro de una vida plena, de trascender de lo que se es, a lo que se transformará para ser durante toda la vida.

De esta manera, este ámbito, debe ser fomentado por la escuela y el maestro, para ampliar las posibilidades de aprendizaje emocional en los alumnos. Casassus (2006, p.177) afirma que:

[la] escuela es una comunidad de relaciones y de interacciones orientadas al aprendizaje, donde el aprendizaje depende principalmente del tipo de relaciones que se establezca en la escuela y en el aula. La variable que más explicaba las diferencias en el aprendizaje era el clima emocional en el aula que es un compuesto de otras variables. La primera de ellas es el tipo de vínculo que se establece entre él o la profesora y sus alumnos. La segunda es el tipo de vínculo que se da entre los alumnos y la tercera, es el clima que surge de las dos anteriores.

Es relevante para García (2005, P.36), puntualizar que en la mayoría del tiempo se vive con pasiones y emociones ocultas, sin saber qué hacer con ellas o con quién conversar al respecto. No se puede hablar hacer a de nuestras emociones, ni entender y comprender las emociones de los demás porque nos da cierta pena, vergüenza o miedo, por las críticas de otras personas al externar nuestras emociones.

La mayoría de los individuos desean relacionarse exitosamente, además de tener la capacidad de comprender a alguien y que ese alguien, a la vez, los comprenda, pero desafortunadamente, no se cuenta con las herramientas necesarias para lograr una adecuada educación emocional y, en ocasiones se recurren a medios que lastiman la salud física y mental, no sólo de una persona, sino de las persona que le rodean, haciendo cada vez más difícil que suceda una interacción amistosa, familiar, laboral o cooperativa.

Es por eso que la educación emocional tiene un papel fundamental en el desarrollo del individuo, ya que puede ayudar a controlar y disminuir la ansiedad, la depresión y otras emociones negativas que se presenten en la infancia, brindándole al niño la posibilidad de mejorar su calidad de vida.

Sin embargo, Estrada (2008, p.126) explica que en tiempos de crisis como los actuales, la educación no ha escapado al influjo de la ideología deshumanizante, aunque su propia capacidad de transformarse y de transformar, nos lleva a tener esperanzas y a no renunciar en su empeño.

Hoy] en tiempos de crisis, vacíos de utopías e idealismos, plagados de descontentos y frustraciones educativas, vuelve a ser hermosa la aspiración educativa que apuesta por el hombre, por la presencia del espíritu en un mundo materializado (Gutiérrez, 2002, p. 242).

Actualmente, es contundente entender por qué no podemos resignarnos al ejercicio de la verdadera educación humana. Doménech y Guerrero (2005, p. 177). Afirma que: “La función de la educación, en definitiva, es abrir los ojos. Educar ciudadanos y ciudadanas que han de vivir y convivir en una sociedad difícil y compleja pero que no se resignen ni a la injusticia ni al fatalismo de pensar que todo está ya decidido de antemano. La educación en su acepción más genuina ha de ser instrumento para la emancipación”.

Desalentador sería que en estos tiempos, se renunciara al tipo de educación que libera, para así desviar el camino en ser lo que no debe ser, es decir, meros instrumentos de una dinámica insensible a la especie humana. El único deber del ser humano, es llegar a serlo en verdad, y ahí está la educación con su mayor posibilidad de recrear la integridad de cada una de las personas.

Con esto, se deja entrever que la educación emocional, no está determinada de una sola vez, sino que es susceptible a reajustes, acomodados, innovaciones y replanteamientos, siempre con el empeño de que los alumnos sean mejores y que no permitan el conformismo.

Por ende, las emociones, son algo más que eventos con una determinada duración e intensidad, desencadenadas al interior de las personas como resultado de sus interacciones con el mundo. No podemos limitarnos a pensar que estos sucesos corresponden a una problemática exclusiva del ser individual y que, por tanto, cada quien se las ha de arreglar como pueda con lo que siente. Todo lo que se origina en el ámbito interno de las personas tienen una resonancia hacia el exterior afectando las relaciones con un mismo y con los demás.

De tal modo, las emociones no son cualquier cosa, y es importante saber cómo asumirlas y regularlas, ya que de ello dependerá nuestra participación en la vida cotidiana y el bienestar que podamos alcanzar durante el proceso de aprendizaje de las mismas. Si las aceptamos, reconocemos y nos hacemos conscientes de ellas, bien podremos ejercer un adecuado control sobre nuestras acciones orientado de una mejor manera sus efectos. Por el contrario, si no nos

ocupamos de conocer aquello que sentimos, difícilmente podremos gobernar a nosotros mismos.

### **3.2 El desarrollo de la regulación de las emociones**

Hablar de regular las emociones significa algo intangible, pero sin duda, real. Definitivamente no se puede palpar este aspecto, como el tocar una parte del cuerpo, pero no por carecer de forma, volumen o color, la regulación de las emociones no es menos importante que cualquiera de nuestros órganos que nos mantiene vivos.

Desde esta perspectiva: [El] apoyo al desarrollo emocional de los niños se basa en un proceso continuo de paciencia y de adaptación, a medida que estos transitan de forma gradual e irregular, a partir de un estado en el cual requieren ayuda para hacer cualquier cosa, hasta otro donde puede hacer y más aún, insisten en hacer muchas cosas por sí mismo (Shonkoff y Phillips, 2004, p. 73).

La importancia de dicho apoyo radica en el desarrollo emocional, ya que con un desequilibrio emocional se pueden quebrantar aspectos intelectuales como: limitaciones de memoria, dificultades en la percepción, atención y por lo tanto, en el desarrollo integral de los niños.

Shonkoff y Phillips, 2004, p. 75) argumenta que:

[el] desarrollo emocional inicial gira en torno a la creciente capacidad del niño para regular e integrar su emociones adaptándolas a la construcción de interacciones sociales.

Delgadillo (2009, p. 7), retoma a Campus y Barret para sustentar que varios estudiosos del desarrollo emocional coinciden en que las expresiones emocionales de los humanos no son estáticas. Sino que cambian con el desarrollo. Este mismo evento puede provocar una reacción a cierta edad y otra totalmente diferente a otra edad; por ejemplo, un pequeño de tres meses puede sonreír a un extraño pero un tiempo después puede mostrar expresiones de cautela y hasta de angustia. De igual manera, distintos sucesos pueden producir la misma emoción a edades diferentes, como por ejemplo, los niños que sonríen al sonar de alguno de sus juguetes y cuando lo hacen en años posteriores al resolver un problema.

Por otra parte, Sánchez (2008, p. 38) menciona que los estados físicos rara vez determinan la emociones de los alumnos porque sus sentimientos dependen de cómo interpretan sus experiencias, de lo que creen que otros están haciendo o pensando y de cómo otros les responden.

Los niños de vez en cuando manifiestan sus emociones con palabras. Más bien lo hacen a través de otras señales; el tono de la voz, los gestos, ademanes, la postura, la respiración.

Las conversaciones entre padres e hijos los acercan a eventos emocionales y mediante las instrucciones de los padres y las expresiones emocionales, los pequeños aprenden cuáles son las acciones más apropiadas a para cada situación social, de igual manera les permite ir identificando y regulando algunas características emocionales de las que se van apropiando.

Estrada (2008, p. 102), señala que la regulación de las emociones se refiere:

[la] capacidad de la persona para contener, disminuir, mantener e incluso intensificar el nivel de su activación emocional de modo que sea adecuado y manejable para quien la experimenta en función de las circunstancias, del receptor, o bien de los propios objetivos. Se trata de la posibilidad de orientar o modificar las emociones propias, en particular el miedo, la frustración y la ira, además que es la primera habilidad que los niños deben adquirir para cumplir con las reglas de despliegue emocional de una cultura, e implica la capacidad de tomar en consideración lo que piensan los demás.

Para Shaffer (2004, p. 395), la capacidad para regular las emociones y las conductas asociadas es una de las grandes tareas evolutivas, y si bien la regulación emocional se sitúa en la primera infancia, los años preescolares y escolares serán clave en el desarrollo de los procesos de atención, evaluación y modificación de la activación emocional.

“El desarrollo de la autorregulación de las emociones está vinculado al dominio de la estimulación fisiológica; las emociones y la atención, son tareas fundamentales para los primeros años de vida, pero entrañan influencias y procesos de desarrollo muy variados. La razón para considerar aquí los componentes de la autorregulación en desarrollo, es que constituyen las primeras formas en que lactantes y preescolares aprenden a dominarse y adquieren el autocontrol emocional, conductual y cognitivo esencial para funcionar de manera componente a lo largo de la vida” (Shonkoff y Phillips, 2004, p.74).

Por consiguiente, los niños muestran que poco a poco se vuelven más eficientes ejerciendo el autocontrol y aplicando congruentemente reglas a su propia conducta, manifestándose por su buen desempeño en las actividades que a diario se les presentan, obteniendo así, un nivel cada vez más alto de razonamiento, de capacidad para resolver problemas y de planear y ejecutar acciones complejas.



Obviamente, como bien lo menciona Shonkoff y Phillips (2004, p. 79), durante este proceso, los padres contribuyen al desarrollo de la capacidad del niño para regular sus emociones y no sólo se facilita por las intervenciones inmediata de los padres, sino también por la seguridad y confianza que la relación con su cuidador inspira en los niños para enfrentar diariamente sentimientos que aún no existen en su vocabulario, por otro lado, si se deja que los niños manejen solos estas estrategias pueden provocarles confusión y miedo.

Se supone que durante la edad escolar, los niños son capaces de prever sus emociones y las de otros, de hablar acerca de ellas y mejorar el manejo de su experiencia emocional cotidiana, por ende, se vuelven expertos en anticipar o deducir las emociones de otros, de adaptar su conducta y hasta pueden ocultar sus emociones a los demás; todas ellas son capacidades emocionales importantes que no existían en las etapas anteriores.

Es por esta razón que en la edad escolar debemos darle importancia a este repertorio emocional ya que ha aumentado dramáticamente y ahora incluye sentimientos como: coraje, seguridad, alegría, confianza, vergüenza, amor, soledad, superación, miedo, los cuales se ven reflejados en su propio entendimiento y conciencia social, la cual está en pleno desarrollo.

Por tanto, la regulación de las emociones se da cuando los pequeños logran un determinado nivel de rendimiento emocional, debido a que los contenidos de la educación emocional giran en torno al conocimiento, manejo y control de las emociones, por lo cual, surge la concepción de anteponer la educación emocional, como reforzadora del concepto inteligencia emocional, que por ende, se entrelazan para alcanzar el nivel óptimo para un desarrollo integral en el aspecto personal y social de los niños en edad escolar.

### **3.3 ¿Educación emocional o inteligencia emocional?**

Es imprescindible aclarar que los conceptos de Inteligencia Emocional y Educación Emocional son divergentes entre sí, y como parte del presente trabajo es necesario precisar las diferencias de estas dos nociones. Además de explicar cómo se ha ahondado en el concepto de educación emocional, y su resurgimiento en la actualidad, que se postula mediante la inserción del concepto de Inteligencia Emocional.

Maldonado y Márquez (2003, p.63) definen cómo es que surge la Educación Emocional, e inician sus investigaciones con Salovey y Mayer (teóricos que han hecho las aportaciones más recientes), y quienes por primera vez utilizan el término de Inteligencia Emocional.

Ellas mismas señalan que la expresión Inteligencia Emocional (IE), fue acuñada en 1990 por el psicólogo Peter Salovey, quien la definió como un tipo de “inteligencia social”, que incluye la habilidad de supervisar y entender las emociones propias y las de los demás, discriminar entre ellas y usar la información para guiar el pensamiento y las acciones de uno. Para Salovey y Mayer, la Inteligencia Emocional subsume los conceptos de inteligencia interpersonal e intrapersonal que propone Gardner (1983, p. 64), dándole además un enfoque cognitivo y añadiéndole el componente emocional que Gardner no le dio.

Posteriormente, el concepto propuesto por Salovey y Mayer (1983, P.72) integró metahabilidades que pueden ser categorizados en cinco competencias o dimensiones que a continuación se explican:

- 1.- El reconocer las propias emociones: sólo si sabemos cómo nos sentimos podremos manejar las emociones y ordenarlas de manera consciente.
- 2.- El saber manejar las propias emociones: las emociones no pueden elegirse arbitrariamente para vivenciarlas. El miedo, la ira o la tristeza, son emociones básicas de supervivencia y con ellas debemos aprender a vivir. No podemos rechazarlas por el hecho de considerarlas negativas. Sin embargo, si podemos manejarlas y afrontarlas de la manera más adecuada. Al gobernarlas de cierta manera reflejan un indicador de Inteligencia Emocional.
- 3.- El saber ponerse en el lugar de los demás: La empatía requiere la predisposición para admitir las emociones, escuchar con atención y ser capaz de comprender los sentimientos y pensamientos que no se hayan expresado verbalmente, sino a través de las expresiones faciales y gestuales.
- 4.- El crear relaciones sociales: las relaciones con los demás dependen de la capacidad propia de establecer relaciones con ellos, de solucionar eficazmente conflictos interpersonales y de empatizar.

Estos contenidos se han venido publicando bajo otras denominaciones semejantes como: el autoconocimiento de las propias emociones, la capacidad de controlarlas, la capacidad de motivarse a sí mismo, el reconocimiento de las emociones ajenas y el control de las emociones.

Por otra parte, De Lucas y Rivero (2011, p. 50) retoman a Baena (2003); Zacagnini (2004); Rodríguez (2007); Valles y Valles (2000); ello definieron a la Inteligencia Emocional

como la capacidad de regular y controlar los sentimientos de uno mismo, así como de los demás, utilizando los sentimientos como algo que nos guía entre el pensamiento y la acción.

Adam (2003) señala que el término de Inteligencia Emocional propuesto por Goleman hace referencia al conjunto de habilidades, tanto personales como de relación social, en las que las propias emociones, su conocimiento y su control tiene un papel relevante.

Para Valles y Valles (2000, p. 123) la inteligencia emocional son “las capacidades y disposiciones para crear voluntariamente un estado de ánimo o sentimiento a partir de las ideas que tenemos sobre lo que ocurre”.

Entonces, se concibe a la inteligencia emocional como la capacidad que tiene un individuo para regular una emoción, en el momento en que ésta se le presenta y así pensar cómo convendría actuar, para reaccionar de forma correcta y en el momento preciso.

La inteligencia emocional surge de la inteligencia interpersonal e intrapersonal que Gardner estudió, así, Goleman recupera estas y define la inteligencia emocional de la siguiente manera:

[Habilidades] tales como ser capaz de motivarse y persistir frente a las decepciones; controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar, mostrar empatía y abrigar esperanzas (Goleman, 2010, p. 54).

Es decir la inteligencia emocional nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones que soportamos en el trabajo o en la escuela, incrementa nuestra capacidad de empatía y nuestras habilidades sociales, y aumenta nuestras posibilidades de desarrollo social. Nos ayudará a erradicar la violencia y otros rasgos negativos que son la causa de muchos males que aquejan a nuestra familia y sociedad.

Posteriormente, quien plantea el concepto de educación emocional es Bisquerra (2000, p.244), él concluye que el saber conocer, controlar y expresar las emociones, debe ser un beneficio para los niños en la etapa escolar y el aspecto educativo es quien debe retomarlo.

Parafraseando al mismo autor, la educación emocional es entendida como un proceso educativo continuo puesto que debe estar presente a lo largo de todo el currículo académico y en la formación permanente a lo largo de toda la vida de los seres humanos, por tal motivo, el niño escolar necesita este tipo de educación durante su desarrollo hacia la vida adulta, para que por

este medio se le proporcionen los recursos y estrategias para enfrentarse a las inevitables experiencias que la vida le depara.

La educación emocional tiene como objeto el desarrollo de las competencias emocionales (fomentar actitudes positivas, habilidades sociales, motivación, empatía, etc.) de la misma forma en que se relaciona la inteligencia académica con el rendimiento escolar.

Cuando hablamos de competencias emocionales en la educación emocional, a diferencia de las destrezas propias de la inteligencia emocional, hacemos referencia a la capacidad transformadora de la educación emocional que resulta en la aparición o el desarrollo de un conjunto de cualidades en la persona.

Mientras que la inteligencia emocional consiste en la adquisición de destrezas, con respecto a sus propias emociones y las de los demás, la competencia emocional implica no solo la incorporación de dichas destrezas, sino que también incluye un proceso de transformación en el cual una persona incorpora la conciencia y la comprensión emocional.

Una persona con competencia emocional presenta características tales como la compasión, la ecuanimidad, el optimismo, la empatía y la perseverancia. Una persona con competencia emocional es una persona en transformación que incorpora nuevas características en su personalidad (Casassus, 2006, p. 115).

De forma análoga, se puede considerar que la inteligencia emocional es una capacidad (que incluye aptitud y habilidad), por lo cual, el rendimiento emocional representa el aprendizaje y, de esta manera, se da la competencia emocional, que es cuando se ha logrado un determinado nivel de rendimiento emocional.

Para retroalimentar lo anterior se menciona que: las competencias que se desarrollan en la educación emocional tienen sus raíces en esta distinción. Por una parte, se fundan en el desarrollo de la conciencia emocional o inteligencia interpersonal. Si somos incapaces de sentir tristeza alegría, no podremos sentirnos tristes o alegres con la tristeza o alegría del otro. Si uno no ha podido ver y comprender el mundo emocional de manera experiencial en si mismo, difícilmente podrá ver y comprender el mundo emocional de los otros (Casassus, 2006, p. 112).

De esta manera, los contenidos de la educación emocional giran entorno ala conocimiento de las propias emociones, el manejo y el control emocional, el conocimiento de las emociones de los demás, la utilización de las emociones como factor para automotivarse, la prevención de los efectos perjudiciales de las emociones negativas, la potenciación de las emociones positivas, la

aplicación de estos conocimientos en las relaciones interpersonales y en las áreas de desenvolvimiento como son: en el trabajo, la vida social, momentos de conflicto, etc.

Sin embargo, la afectividad y las emociones constituyen una puerta de entrada a la reflexión sobre la educación emocional, ya que entre el ir y venir de las crisis y los éxitos, no se ha logrado entender el valioso papel que hoy en día juega este tipo de educación, no tan solo en la vida íntima o familiar, sino en los diversos ámbitos de la vida personal y social; convirtiéndose en una crisis existencial de poco sentido común, denominado *analfabetismos emocional*.

### **3.4 Analfabetismo emocional**

El término analfabetismo emocional es utilizado por Bisquerra, él menciona que actualmente, se han desterrado las emociones y la afectividad, del ámbito cognitivo ([psicoblog.com/analfabetos-emocionales/](http://psicoblog.com/analfabetos-emocionales/) consultado 15 de agosto de 2011).

Por ello, es significativo primero, precisar a qué se refiere el vocablo analfabeta; se designa a alguien ignorante, inculto, falto de instrucción que suele relacionarse con aquella persona que no sabe leer ni escribir y que por lo mismo se encuentra en desventaja para resolver los problemas de carácter básico.

Parafraseando a Estrada (2008, p. 102) una persona analfabeta no utiliza su libre albedrío, porque por si misma siempre depende de los que otros dicen y nunca tienen la certeza de si actúan en su favor o no.

La condición del analfabeta no gira sólo en este sentido, sino que se puede llegar a ser ignorante en otros aspectos de la existencia humana, que van más allá del mundo de unas habilidades académicas, es decir, los analfabetos emocionales, tienen una etiqueta que lo mismo pueden ostentar las personas cultas que los iletrados, debido a que la incultura afectiva no hay distinciones.

Por consiguiente, el ser humano contemporáneo sufre de un empobrecimiento emocional que nos tiene sumidos en un nivel absoluto de un *analfabetismo emocional*.

El analfabetismo emocional existe y siempre ha existido es un hecho. Sin embargo, lo importante a tener en cuenta es que la sociedad, el patrón de relaciones sociales, familiares y laborales era estable y homogéneo, de manera que las personas desarrollaban lazos fuertes con su entorno y se habituaban a un estilo de vida que no planteaba al individuo exigencias continuas de adaptación a un entorno variable, por supuesto, con los pros (estabilidad, cohesión) y contras (dificultad o

imposibilidad de salir de situaciones altamente estresantes, control social muy acentuado) que esta situación conlleva (Bisquerra, consultado 20 de Julio de 2011).

Debido a esto, las personas han tenido que enfrentarse y adaptarse a un contexto cambiante, en el cual se han generado ambientes de estrés e inseguridad, que se manifiestan a través de enfermedades y conductas emocionales poco inteligentes.

El analfabetismo emocional hace referencia a la incapacidad para conectar y manejar nuestras propias emociones y por ende para comprender y aceptar las emociones de los otros. Se afirma que la alfabetización emocional será la segunda revolución del saber básico (Delgado, 2011. Consultado 25 de Julio de 2011).

Considero que el analfabetismo emocional es el desconocimiento que se tiene acerca de lo que se siente, porque si se tiene un sentimiento negativo y de igual forma se canaliza para beneficiar en lugar de dañarse a sí mismo y perjudicar a los demás , se podrá tener una mejor educación emocional.

Por otra parte, tecnológicamente hemos avanzado mucho a lo largo del siglo XX, pero por lo que respecta a las emociones estamos atrofiados. El analfabetismo se manifiesta de múltiples formas: conflictos, violencia, ansiedad, estrés, depresión, etc.; esto se da a lo largo de toda la vida, pero tiene una virulencia particular durante la edad escolar (Bisquerra, 2000, p. 19).

También González Pérez (2004, p.67) coincide con Bisquerra, al señalar que en la sociedad actual existe un analfabetismo emocional manifestándose en los niños, jóvenes de edad escolar y en adultos, expresándose, como se menciona en la cita anterior, a través de conflictos, violencia, estrés, consumo de drogas y demás, actuando en desventaja del bienestar social, afectivo y emocional de cada persona. Los índices de las fluctuaciones de lo que sucede alrededor es preocupante, sin embargo, hoy la vida efectiva y emocional, continua exhibiendo gran torpeza en las relaciones personales.

Maya (2003, p.115) menciona que hay, y no podemos negar, una relegación cada vez más frecuente y acentuada de los sentimientos en todas las actividades de la vida, que nos ha conducido a un estado de empobrecimiento y de analfabetismo afectivo.

No obstante, el descuido ejercido hacia la esfera emocional, ha dañado otras cuestiones que poco tiene que ver con el desarrollo de una verdadera vida emocionalmente equilibrada, que como resultante del analfabetismo emocional se ha mostrado en una faceta de destrucción total, misma

que se representa con la ruptura de importantes pilares sociales, personales, afectivos, emocionales, etc.

Estrada (2008, p.129) retoma al filósofo Pérez Esclarin quien con sus palabras refleja a la perfección cómo funciona una sociedad inconvulsa como la nuestra.

La actual sociedad está enferma de insensibilidad y aburrimiento y en vez de enfrentar la raíz de su enfermedad fomenta la adicción a las compras, al sexo sin compromiso, a la televisión, a las drogas e idealizar al hombre “light”, superficial y vano, narcisista entregado al dinero, al poder, al gozo ilimitado. Todo invita al descompromiso y la mediocridad. La vida moderna se presenta cada vez más como un camino sin meta, un vagar a la deriva, sin horizontes. Lo superficial se propone como lo valioso, el ideal de vida. Los efímeros héroes del deporte, la música, la moda que los medios de comunicación crean y recrean permanentemente, son los modelos que hay que imitar y seguir. Se admira a las personas vacías, los personajillos de la farándula y las revistas del corazón verdaderos zánganos que nunca han trabajado y cuyas vidas privadas se arrojan como pasto a la morbosidad de las audiencias. La mayor parte de la gente se la pasa huyendo de sí mismos del compromiso de la vida. Nos estamos convirtiendo todos los verdaderos campeones de la fuga. Empujados por los demás, empujando a otros, corremos y nos fatigamos sin saber a dónde vamos y sin tiempo ni valor para plantearnos esta pregunta tan fundamental.

Así pues, al igual que el analfabetismo cognitivo de no saber leer, ni escribir y que no permite a las personas vivir en plena libertad, el analfabetismo emocional he hecho de los seres humanos esclavos de sus propias emociones.

El analfabetismo emocional es como esa piedra en el zapato que, a pesar de los esfuerzos por ignorarla, no dejar vivir en paz porque a cada paso sus efectos se sienten, duelen y terminan haciendo daño. Por lo cual, si como sociedad no se hace nada vivir una educación emocionalmente adecuada, esto se debe a la enorme ignorancia, que se ha evidenciado en el terreno de las emociones y que seguirá padeciéndose, en caso de no darle una pronta solución.

Debido a esto Bisquerra (2000, p. 21) menciona que las manifestaciones de la “pobreza emocional” (ansiedad, estrés, depresión, consumo de drogas, etc.) que existe hoy en día, tiene una cierta incidencia social preocupante, supone elevados gastos económicos y humanos. Nadie está exento de riesgo. Goleman (2000, p. 78) llega a afirmar que están en juego nada menos que las

generaciones futuras. Es urgente la alfabetización emocional. ¿Entonces cómo hacer para que la gente cambie de opinión?

El primer paso, es como ya se mencionó “alfabetizarse emocionalmente”. Pero ¿cómo lograr este objetivo, mediante qué perspectivas o indicadores? En el caso de estos indicadores Cohen (2003, p. 63) señala los siguientes:

- a) Autoconocimiento y autocontrol: aprender a reconocer y diferenciar las emociones y, sobre todo, ser capaz de explicar su origen y sus diversos por qué. Después la persona aprende con las otras personas a comprenderlas, a aceptarlas como son, a confiar, valorizar y convivir adecuadamente.
- b) Automotivación: aprender a plantearse metas y autopropiciarse emociones positivas que faciliten el camino trazado.
- c) Empatía: ser capaces de reconocer las emociones de los demás y comprenderlas, saber ponerse en su lugar y aceptarlos tal cual son.
- d) Habilidades sociales: manejar las emociones de forma positiva para lograr lo mejor de todos.

Sin embargo, en la sociedad actual todos quieren cambiar el mundo, pero nadie quiere cambiarse a sí mismo. Por consiguiente, para poder responder adecuadamente a este desafío, la educación emocional tiene que ser más que un ámbito educativo, debe ser el equilibrio entre lo emocional y lo cognitivo para así redefinir y darle un nuevo rumbo a lo que significa vivir emocionalmente, para darle sentido al maravilloso desafío que surge en estas generaciones.

### **3.5 La práctica docente y la educación emocional**

Como ya se había perfilado en el capítulo II, la educación emocional, es quizá, una de las más importantes tareas pendientes en nuestra sociedad, la educación tiene como reto aplicar estrategias de prevención, alfabetizar emocionalmente, esto es, enseñar, aprender y educar emocionalmente, principalmente para superar las carencias emocionales en la formación de niños y niñas, mismos que hoy en día necesitan herramientas para poder salir y enfrentarse a la vida, a los retos, al compromiso de aprender a ser, aprender a conocer, aprender a hacer y aprender a convivir.

[La] educación emocional forma parte de la práctica educativa, ya que se cree que puede contribuir a facilitar una estructuración de la sociedad que posibilite un mundo más



inteligente y feliz. Esta consideración pretende el encuentro del individuo y la sociedad en una tarea y un esfuerzo colectivo, cooperativo y solidario (Gómez, 2003 p. 30):

Por lo que a la práctica docente se refiere, la educación emocional debe llevarse a efecto de un modo coordinado con el desarrollo de las demás capacidades. Una de las premisas necesarias para promover el proceso continuo de la educación emocional es que el mismo docente junto con el discente potenciará un respeto mutuo de las propias emociones, facilitando de este modo la creación de ambientes positivos de aprendizaje ([www.slideshare.net/.../capacitacion-docente-inteligencia-emocional-en-la-practica-educativa](http://www.slideshare.net/.../capacitacion-docente-inteligencia-emocional-en-la-practica-educativa), consultado 21 de agosto de 2011).

Hoy en día, todos los esfuerzos educativos para potenciar el desarrollo de actitudes positivas hacia sí mismo y hacia los demás tendrán consecuencias significativas para el propio bienestar emocional, psicológico y para el equilibrio de la sociedad en general. Por ello, el despertar de la sensibilidad, el autocontrol de las emociones y la autonomía, son metas privilegiadas por la educación y que actualmente surgen con la idea de ver a la escuela como un recurso esperanzador para resolver grandes problemas de estos tiempos como son: degradación del medio ambiente, superpoblación del planeta, drogadicción, violencia juvenil, inestabilidad de la democracia, suicidios, etc.

Del mismo modo, la necesidad de educar en la dimensión emocional, personal y social se remite desde sus inicios, es decir, desde la educación preescolar, con niños y niñas que oscilan entre los 4 a los 6 años de edad. Es trascendente cómo en estos pequeñitos se dejan huellas imborrables y para toda su vida, y lo puedo observar en mi práctica docente a nivel primaria en el cual, algunos alumnos han adquirido bases consolidadas que les han sido favorables en su desenvolvimiento emocional, personal y social, sin embargo, para otros, es evidente el desequilibrio emocional que es el que no les permite ver el otro lado de la vida, es decir, las cargas emocionales que traen no los dejan ser y, por tanto, se manifiesta a través de un estancamiento en su vida académica, personal, emocional, y social.

Aunque es inevitable y parte de la vida de todos los seres humanos, pasar por situaciones inesperadas, trágicas y decepcionantes, que ocasionan dolor, tristeza, enojo, etc; pues el dolor interno es inherente al individuo, y es aquí donde surge la tarea como docentes, de aprender, ayudar, y enseñar emocionalmente para enfrentar siempre con actitudes positivas los sucesos que ocurran durante la vida.

En algunas ocasiones, la práctica docente, depende de cómo se gestionan las propias emociones, especialmente las de naturaleza negativa. El profesor no debería negar sus emociones negativas, sino ser capaz de expresarlas de un modo saludable dentro y fuera del aula lo que continuará una comunidad con lazos de reconocimiento.

Algunas de las claves prácticas relacionadas con esta gestión emocional, en el aula podrían ser las siguientes:

- Identificar las propias sensaciones: preguntarse ¿Cómo me siento?, responder comenzando las frases: me siento...
- Ser responsable: no culpar a los alumnos u otras personas de las sensaciones propias. Hay poco tiempo entre los estímulos y las respuestas, de modo que ser capaz de tomar decisiones sabias en ese reducido periodo de tiempo constituye una de las claves de una gestión inteligente de las emociones.
- Aprender sobre uno mismo: las emociones negativas indican que no se ha logrado satisfacer determinadas necesidades emocionales.
- Procurar ampliar los márgenes de lo aceptable: cuando el profesor se siente bien consigo mismo, está más dispuesto a aceptar, tolerar, ser paciente, comprensivo y pronosticable. Ello favorece que los alumnos se sientan aceptados, aprobados, seguros, relajados, lo que beneficia a su autoestima. Algo que el profesor no debería de olvidar nunca es que las emociones son contagiosas: son como el amor, que no se busca ni se encuentra, sino que se contrae.
- Una de las tareas más trascendentales del profesor consiste en enseñarles un vocabulario amplio de palabras, es decir, a expresar sus propias emociones y a hablar de ellas abiertamente,
- Respetar las emociones de sus alumnos es algo que el profesor debe cuidar especialmente, preguntándoles abiertamente por ellas. También debe esforzarse por validarlas, aceptarlas, comprenderlas, mostrar empatía, cuidar y preocuparse por ellas.
- El profesor debe potenciar que los alumnos se pregunten activamente cómo se sienten y en qué podría ayudar para mejorar en sus relaciones interpersonales e intrapersonales.
- Enseñarles a resolver sus propios problemas a través de la empatía y el respeto mutuo.

Estos componentes se podría resumir en una regla básica para el desarrollo y aplicación de una adecuada educación emocional en el aula, generando: el respeto mutuo por las sensaciones de los demás. Ello supone necesariamente saber cómo nos sentimos y ser capaces de comunicar abiertamente las emociones ([www.plenamanecer.com/portada/Ed.../id.../56/](http://www.plenamanecer.com/portada/Ed.../id.../56/), consultado 21 de agosto de 2011).

Como se puede observar la educación emocional es todo un proceso que inicia con las primeras experiencias del niño, de ahí la importancia de que en edad escolar se generen situaciones didácticas, a partir del campo formativo de desarrollo personal y para la convivencia, que involucren el conocimiento y manejo de las emociones propias y ajenas. Afortunadamente las modificaciones hechas a los diferentes Programas de Educación Primaria han permitido incorporar no sólo conocimientos de tipo conceptual, sino también aquellos de tipo actitudinal que permiten la incorporación de las emociones como parte indisoluble de una formación integral.

## Capítulo IV Propuesta didáctica

### 4.1 La puesta en marcha de programas sobre educación emocional en el ámbito escolar

En este capítulo se pretende introducir elementos de reflexión, que puedan orientar mejor la puesta en práctica de programas sobre educación emocional. Se destaca el rol del profesorado en la educación emocional de niños, así como los principales recursos didácticos que le servirán de apoyo para la enseñanza de contenidos sobre las emociones.

La práctica de la educación emocional puede adoptar múltiples formas. La más utilizada en el ámbito educativo son los programas de intervención Álvarez (2001), en los que se parte de un análisis de características y necesidades del centro escolar y de la disponibilidad del profesorado, que en ocasiones se tendrá que empezar poco a poco e ir añadiendo contenidos en medida de las posibilidades.

A partir de ese análisis FODA (Debilidades y Fortalezas, Amenazas y Oportunidades) se establecen objetivos apropiados para los destinatarios y para lograrlos se proponen unos contenidos, con estrategias de intervención, ejercicios, y actividades.

El programa de intervención que se realice debe ser abierto y flexible, cada profesor propondrá las actividades más apropiadas a partir de su dominio sobre el tema de los recursos disponibles y del contexto en que se encuentra como las características del alumnado. Conviene insistir en que realizar una serie de ejercicios no significa hacer educación emocional, es un conjunto de ellos integrados en un programa lo que da consistencia y efectividad a la acción. Todo debe ser una actividad planificada y sistemática encaminada a lograr unos objetivos previamente propuestos.

Bisquerra menciona (2012, p.96) menciona que el diseño óptimo de los programas de educación emocional es aquel macro-programa que: empieza cuanto antes (en los primeros años de vida); se prolonga a lo largo de toda la escolaridad; los contenidos son apropiados a cada edad; incluye los esfuerzos de todo el profesorado, los padres y la comunidad; el profesorado a sido debidamente formado, y se dispone de recursos (bibliografía sobre ejercicios y actividades de educación emocional).

Existen diferentes modelos de intervención en el ámbito escolar, esto se refiere al cómo de la educación emocional. Es decir a las estrategias y procedimientos para llevarla a la práctica.

A continuación se mencionaran algunas formas de intervención (Bisquerra, 2000), que pueden aplicarse según las circunstancias:

a) Orientación Ocasional: Implica que el personal docente aproveche la ocasión del momento para impartir contenidos relativos a la educación emocional. A menudo se trata de un profesor que por iniciativa propia introduce en sus clases aspectos relacionados con la educación emocional.

La dimensión emocional está presente en diversas propuestas y experiencias de las materias ordinarias. Así por ejemplo, Gómez (2002) lo aplica al lenguaje en primaria; Arnold (2000) al aprendizaje de idiomas; Gómez Chacón (2000) a las matemáticas, etc. En este caso no se trata de un programa propiamente dicho, pero puede ser la semilla de lo que, con el tiempo, se puede convertir en él.

b) Programas en paralelo: se trata de acciones que se realizan al margen de las diversas materias curriculares. A menudo se utiliza un horario extraescolar, lo cual repercute en una asistencia minoritaria, ya que el alumnado no lo percibe como algo importante, mucho más si la asistencia es voluntaria. Pero puede ser una forma de empezar una acción que con el tiempo se vaya ampliando.

c) Asignaturas optativas: Los centros educativos pueden ofrecer asignaturas optativas sobre temas relacionados con la educación emocional.

d) Acción tutorial: El profesor puede elaborar un plan de acción tutorial dirigido a todo el alumnado. Dentro de las sesiones de tutoría tienen cabida todos los contenidos de educación emocional.

e) Integración curricular: los contenidos de la educación emocional se pueden integrar de forma transversal a lo largo de las diversas materias académicas y a lo largo de todos los niveles educativos. El profesorado de cualquier materia puede incluir en ella, al mismo tiempo que la está explicando, contenidos de carácter emocional. Se trata de una integración en el curriculum académico de contenidos que van más allá de lo instructivo.

Los medios y recurso que se utilizan como apoyo para la implementación de programas son los materiales didácticos. Suelen utilizarse dentro de un ambiente educativo para facilitar la adquisición de conceptos, habilidades, actitudes y destrezas. Estos pueden ser dirigidos al profesorado o a sus alumnos y varían dependiendo el contexto en el que se encuentren, un ejemplo de ellos son (Ver Figura 1):

<p>Libros</p> 	<p>Videos</p> 
<p>Fotografías</p> 	<p>Programas informáticos</p> 
<p>Música</p> 	<p>Cuentos infantiles</p> 
<p>Visita a museos</p> 	<p>Películas</p> 

Figura 1. Materiales didácticos para la puesta en práctica de una Educación Emocional.

Otros materiales didácticos pueden ser las noticias del periódico, revistas, literatura juvenil y sus personajes, dibujos o series televisivas, juegos, objetos, etc. Todo esto constituye una fuente inagotable de materiales didácticos que el profesor puede utilizar para impartir conocimientos emocionales.

El papel que desempeñará el profesor es el de mediador del aprendizaje, que dinamiza el grupo para compartir sus experiencias, anima a participar en las propuestas y proporciona modelos de actuación que el alumno interioriza. La actitud del docente deberá ser abierta, flexible y empática y debe sentirse cómodo hablando de las emociones.

Las técnicas grupales que mejor favorecen la participación de los niños y niñas son las siguientes (Bisquerra, 2011):

- Juegos de simulación
- Dinámica de grupo
- Grupos de discusión
- Dialogo a dos
- Discusiones en grupos de 3 a 5 personas
- Reflexión individual

Una vez iniciado el programa se trata de reflexionar acerca del mismo. ¿Cómo está funcionando?, ¿cómo podría mejorarse?, ¿cómo resolver las dificultades? Para conocer los progresos y mejoras que se deben realizar al programa.

Cuando se intenta poner en marcha un programa educativo, surgen toda una serie de cuestiones que dificultan su puesta en práctica. Entre ellas se encuentran: los contratiempos, actitudes negativas, obstáculos inesperados, etc. Que debemos contemplar al momento de diseñar un programa sobre educación emocional.

Situaciones que a simple vista, resultan difíciles de superar pero se pueden solucionar gracias a la flexibilidad del programa, el trabajo en equipo, la iniciativa, y una actitud positiva

En este apartado propongo algunas actividades prácticas que favorecen el desarrollo de la inteligencia emocional. Es muy importante llevarlas a cabo de forma intencional y sistemática. En todo el proceso es muy importante la implicación y entusiasmo por parte del maestro/a en la medida en que el profesor hace por propia convicción, los resultados son más efectivos.

Tomando como referencia a GROU (2009), un maestro sensibilizado ha de ser capaz de reconocer cómo se ve cada alumno a sí mismo y por qué, debe hablar con los niños y las niñas acerca de cómo son, ayudándoles a verse con objetividad, y de cómo querrían ser y qué deben hacer para conseguirlo (mediante la aportación de estrategias de cambio, establecimiento de metas realistas, positivas y coherentes). Asimismo, el profesor, en caso de notar algún indicio de que se está produciendo un cambio, debe comunicárselo al alumno, de forma que se incremente su autoconcepto y, en consecuencia, su motivación.

Reconocer nuestras propias emociones así como sus efectos en nosotros y en otros es una de las aptitudes indispensables de la educación emocional. Si nos falta somos vulnerables y podemos cometer graves errores. Todos sentimos impulsos emocionales como la ira, el miedo, la

felicidad el amor, etc; estos son avisos que bien interpretados nos pueden llevar a una dirección constructiva. En algunos casos, esa falta de escucha emocional se presenta como mensajes que el cuerpo trata de enviarnos bajo la forma de dolores, sueño, distracción, etc; para hacernos saber que algo está mal (Vivas, Gallego y González, 2007).

## **4.2 Propuesta de actividades**

A continuación se presentarán algunas actividades que pueden ser útiles para desarrollar una conciencia emocional en los niños en edad escolar.

### **¿Cómo me siento hoy?**

Definir y entender el campo de las emociones resulta difícil. Cuesta imaginar que aquello que sentimos los demás también lo sientan, y lo sientan de la misma manera, es decir tendemos a entender que las personas vivan situaciones similares a las nuestras. Tomar conciencia de las propias emociones y de la de los demás facilitará un mejor conocimiento de uno mismo.

#### **Objetivos:**

- Adquirir vocabulario de las emociones.
- Diferenciar emociones: alegría, tristeza, miedo, vergüenza, sorpresa....
- Tomar conciencia de las emociones de los demás.

#### **Procedimiento.**

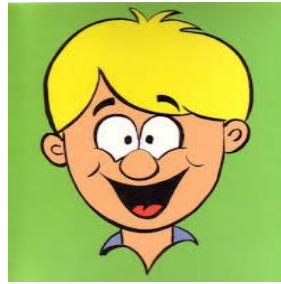
El maestro pregunta a los alumnos qué creen ellos que son las emociones dejándolos que libremente expresen su opinión sobre ellas buscando palabras y hechos que las describan. De este modo los alumnos irán perfilando definiciones sencillas sobre las emociones trabajadas en el aula. Pasamos posteriormente a preguntar a cada uno de los alumnos ¿cómo se siente? El alumnado debe aprender a interiorizar formas de expresarse y relacionarse con el mundo emocional. Presento una serie de términos emocionales básicos que iré ampliando a medida que pase el curso: alegría, tristeza, enfado, vergüenza, miedo, sentirse querido, feliz...etc. El maestro/a debe formar parte también de la actividad, al igual que el alumnado, debe expresar cómo se siente. Ejemplo: “Estoy muy contenta porque conozco a mis nuevos alumnos”.



Alegría



Feliz



Vergüenza



Miedo



Enfado



Tristeza



## ¿Qué cosas positivas sentimos?

### Objetivos:

- Trasladar nuestras emociones a situaciones de la vida diaria
- Conocer en profundidad que nos hace sentirnos más positivos.
- Conocer las emociones que sienten los demás.

### Procedimiento:

Una forma de ayudar a sentirse mejor es pensar en cosas positivas y sentirlas. Para este fin, conviene dedicar tiempo a que el alumnado muestre ciertos pensamientos para que puedan generar emociones positivas en ellos mismos. Si además de expresar estos mensajes oralmente los escribimos y los expresamos en algún espacio físico del aula, pueden tener mayor repercusión positiva, con lo que favorecerá el bienestar del conjunto de clase.



## ¡Juan necesita tu ayuda!

En las relaciones surgen problemas, desavenencias, enfados, tristezas; a menudo pensamos que es difícil mantener una amistad, poder ayudar a nuestros amigos y compañeros, conocer qué es lo que está pasando.... Vamos a intentar ayudar a nuestro amigo especial del aula. "Juan"

### Objetivos:

- estimular el desarrollo de habilidades emocionales.
- identificar actitudes y valores que favorecen la amistad.
- Expresar verbalmente las propias ideas.
- Analizar valores y actitudes positivas y negativas.

**Procedimiento:**

El alumnado se sentará en el suelo formando un círculo. Se les presenta un personaje peculiar (un títere); se trata de un muñeco que tiene problemas y le gustaría compartirlo con todos nosotros.

El maestro presenta a los alumnos a Juan: este es Juan y os quiere explicar una historia: “Juan les explica su situación: “me siento triste y disgustado por un problema que me surgió el otro día. Me gustaría saber que es lo que he hecho y si me podéis ayudar. ¡Mi gran ilusión es tener amigos! A continuación relata su historia:

“últimamente cuando llego al colegio mis compañeros me contestan mal, no quieren jugar nunca conmigo, todos me tienen manía, y ya no se que hacer, piensan que soy un a antipático, agresivo, egoísta...

” Mientras Juan nos cuenta su problema muestra actitudes negativas que pueden ser rechazadas por los demás, egoísmo, deseo que querer dirigirlo todo y no escuchar a sus compañeros, enfados y agresividad constante....

Juan les pedirá que le ayuden a identificar las emociones y actitudes que está perjudicando sus relaciones y al mismo tiempo le indicarán actitudes positivas como alternativa a las anteriores para que sus relaciones mejoren.

Un alumno/ a será nombrada secretaria e irá apuntando en la pizarra las propuestas o soluciones que le vamos dando a Juan. Juan, en colaboración el alumnado, hará un repaso y resumen de las actitudes y emociones deseables a las que debe atender y aquellas que quiere cambiar. Además, manifestará su satisfacción y su agradecimiento por la ayuda que le han prestado. Se despide de sus amigos hasta una nueva ocasión. El educador pasa a ser la voz del personaje, haciendo un doble papel, porque también podrá participar incentivando y motivando el diálogo, regulando controlando al grupo en sus opiniones



### **Creando collage de emociones**

Cuando hablamos de emociones cada persona representa mentalmente cosas diferentes. Si llegamos a representar cosas parecidas nos será más fácil entender de qué estamos hablando.

#### **Objetivos:**

- Representar emociones en forma gráfica.
- Diferenciar
- Comparar diferentes expresiones representadas para cada emoción.

#### **Procedimiento:**

Trabajo en pequeños grupos:

Se distribuye a la clase en grupos de tres o cuatro alumnos. A cada grupo de le darán lápices, tijeras, revistas, pegamento y una cartulina dividida en 6 partes iguales, donde se escribirán las emociones a trabajar en la sesión anterior (ira, alegría, miedo, vergüenza, sorpresa y tristeza) El maestro dará a los alumnos una serie de instrucciones que tendrán que plasmar en la cartulina para ser pegadas en la pared una vez terminadas.

#### **Instrucciones**

- 1- Buscar en las revistas fotografías de caras que representen ira
- 2- Escribir una breve historia que provoque miedo.
- 3- Dibujar caras que representen alegría.
- 4- Dibujar caras que representen vergüenza.
- 5- Dibujar o recortar animales que representen sorpresa

6- Buscar en las revistas situaciones que muestren Tristeza o pena. Esta actividad nos ayuda a detectar de alguna manera los sentimientos internos de los niños y de comunicarse sin necesidad de la palabra



### **Museo de fotografía en el aula**

Hoy en día, en nuestra vida diaria, nos enfrentamos a diferentes situaciones, personas, imágenes objetos, que nos provocan diferentes emociones en cada uno de nosotros.

#### **Objetivos:**

- seleccionar una imagen que provoque sensaciones.
- Identificar las diferentes emociones que se presentan.
- Comunicar a los compañeros las emociones.
- Comparar con el resto de alumnos diferentes opiniones

#### **Procedimiento:**

El maestro colocará por las paredes del aula distintas fotografías de manera que los alumnos cuando entren al aula las fotografías ya estén pegados y estén al alcance del alumnado y puedan ser observadas con facilidad.

Se les pedirá que en orden, recorran el aula y vayan mirando las fotografías detenidamente. Con mucha atención y en silencio deberán seleccionar aquella que les haya provocado una emoción, bien sea positiva como negativa. No importa si más de un alumno elige la misma fotografía, lo importante es que entre ellos no hablen sobre ello.



Una vez que todos los alumnos/as hayan escogido una fotografía, se sentarán cada uno con la foto elegida (o en grupo si la fotografía ha sido elegida por más de un niño/a). En silencio cada uno de los niños reflexiona consigo mismo sobre la emoción que le transmite esa fotografía. En cada una de las fotos los alumnos pueden descubrir más de una emoción, es decir tendrá que expresar todo lo que le transmite ese dibujo.

### **Trabajo en grupo:**

Uno por uno mostrará su imagen elegida al resto de compañeros, dejando un momento para que los demás también piensen qué les provoca esa imagen. Cada alumno/a, explicará a sus compañeros por qué la has seleccionado y qué emoción ha provocado en él o ella.

Para terminar la actividad el maestro/a puede proponer una serie de preguntas que haga reflexionar a los niños, dejándoles presente que no todos tenemos las mismas emociones y que cada uno sentimos cosas diferente aún mirando las mismas fotos. Por ejemplo: - ¿Tus emociones son parecidas a la de los demás compañeros? - ¿Has sentido la misma emoción en diferentes fotos? ¿Cuál ha sido? - ¿Has descubierto algo nuevo en ti? ¿Y en tus compañeros?

Las actividades mencionadas anteriormente son solo algunas de tantas que se pueden desarrollar dentro del salón de clase, es importante que cada profesor busque material de apoyo para desarrollar eficazmente una educación emocional.

Existen muchas estrategias para educar y desarrollar la educación emocional en los niños, una de ellas son los juegos. Los juegos son excelentes oportunidades para enseñar a los niños las capacidades de la educación emocional, ya que les gusta repetirlos una y otra vez. A través de los juegos los niños aprenden nuevas formas de pensar, sentir, y actuar que constituyen el núcleo del aprendizaje de la educación emocional. También los cuentos e historias de modelos positivos son excelentes materiales de motivación e inspiración para el desarrollo de la educación infantil.

Otra estrategia es siguiendo la dinámica del grupo, ya que en este sentido se pueden observar las expresiones emocionales, produciendo retroalimentación, aceptación y rechazo de los demás, afrontamiento y resolución de conflictos interpersonales; generándose una cohesión grupal que permite el aprendizaje emocional.

Pero sin duda laguna el aprendizaje emocional comienza y termina en el corazón, es decir, los niños pueden comenzar a adquirir educación emocional en cuanto los padres comiencen a ponerla en práctica ante ellos, ya que en ocasiones se da un adormecimiento emocional, o en otras palabras son incapaces de demostrar emociones; por ejemplo, mucho de los padres no saben transmitir amor y afecto a sus hijos, ya que se sienten incapaces para hacerlo o simplemente a su vez sus padres también se mostraron fríos con ellos, por lo que no aprendieron a demostrar amor y cariño.

La finalidad de este trabajo es colaborar en la tarea del educador para el desarrollo de las capacidades emocionales de los niños/as.

Creo que las emociones, son un aspecto fundamental en el desarrollo de todo ser humano, es importante trabajarlas desde pequeños, ayudando al niño/a a favorecer el desarrollo de las mismas, haciéndoles capaces de identificarlas, aceptarlas y poder llevarlas a la práctica en diferentes entornos en que nos movemos, y valorándolo como algo positivo en uno mismo para poder hacerlo en los demás.

El maestro/a, ha de ser una figura mediador entre los conocimientos que imparte a los alumnos/as y su asimilación, ha de ser un modelo a seguir, ya que para los niños/as somos un referente muy importante, los alumnos/as pasan mucho tiempo en la escuela y la mejor forma de mejorar la adquisición de las emociones es a través de la figura del tutor o maestro/a. Un maestro

sensibilizado ha de ser capaz de reconocer cómo se ve cada alumno a sí mismo y por qué, debe hablar con los niños y las niñas acerca de cómo son, ayudándoles a verse con objetividad, y de cómo querrían ser y qué deben hacer para conseguirlo (aportación de estrategias de cambio, metas realistas, positivas y coherentes). El maestro/a, en caso de notar algún indicio, debe comunicárselo al alumno, de forma que se incremente su autoconcepto y, en consecuencia, su motivación. La tarea de los padres, no es nada fácil, pero es importante educarles teniendo confianza y optimismo en ellos, reconociendo y felicitándoles por sus logros y avances, afianzando sus progresos emocionales. Por eso debemos prepararlos lo mejor posible para que puedan desarrollar sus propias defensas, y consigan ser felices y desenvolverse en la sociedad. Hay que conseguir que la familia conozca el modo como se trabaja en la escuela en la línea de conseguir que los niños adquieran una autoimagen positiva. Es importante conocer el trato que se les da a los niños en casa, ya que este hecho puede explicar muchas de las conductas que percibimos en la escuela

Por lo tanto, las emociones son algo esencialmente humano, una reacción natural ante todo lo que vivimos y son una prueba de que estamos vivos. Cada uno siente y lo manifiesta de forma particular, en función de cómo le ha afectado. Por eso la capacidad de emocionarnos forma parte de la personalidad de cada uno y debemos de respetar la de los demás. Pararnos a pensar, antes de actuar y hablar con nosotros mismos, nos permite analizar de manera más profunda la situación, controlando nuestras emociones y actuando de manera más eficaz ante cualquier situación. El futuro de nuestros alumnos/as dependerá del presente en el que vivan.

También es conveniente tener en cuenta algunas otras sugerencias que ayudan a los padres y maestros en el desarrollo de la educación emocional de los niños

- ▶ No poner etiquetas, si el niño tiene una conducta acentuada puede hablar de ella, pero sin darle a entender que ese rasgo lo define.
- ▶ Prestar atención a los cambios que experimente el niño o el alumno, y hazle saber que te alegras de sus progresos. Busca nuevas formas de felicitarlo.
- ▶ Juega con los niños a plantear preguntas como: ¿qué harías si ...?, ¿Cómo te sentirías si ....?
- ▶ Observa las emociones a tu hijo o a tus alumnos, si está triste dale un abrazo, y si está alegre dile “me gusta verte contento”.
- ▶ Es adecuado comunicarse con el niño cara a cara, ya que la mayor parte del contenido emocional se comunica a través de los ademanes y gestos.



► Enseñar al niño a identificar los cambios que experimenta su cuerpo cuando se enoja, para que pueda liberarse de su enojo. Se puede enseñar a los niños una forma de autocontrol mediante la respiración profunda y calmada, y la repetición de frases que lo inviten a calmarse: “estas bien”, “estas tranquilo”, “tu sabes mantener la calma”.

► Hay que recordar que las palabras educan, pero el ejemplo arrastra; por lo que, como adultos debemos servir como buenos modelos de una educación emocional.

## **Conclusiones**

Las vivencias emocionales y afectivas son el motor de nuestra vida y de nuestras relaciones; en consecuencia, también debería serlo de la educación. Uno de los acuerdos generalizados sobre la educación es que debe orientarse al pleno desarrollo de la personalidad del alumnado, lo cual implica que el desarrollo cognitivo se debe complementar con el desarrollo emocional si se pretende lograr esta tarea.

La respuesta a esta necesidad es la educación emocional, que tiene como objetivo un mejor conocimiento de los fenómenos emocionales, el desarrollo de la conciencia emocional, la capacidad de controlar las emociones, fomentar una actitud positiva ante la vida, etc. todo ello encaminando a educar para la vida.

Por esto mismo, hoy en día podemos hablar de la necesidad de una educación emocional, que tome en cuenta, además, todas las áreas de desarrollo del alumno, considerándolo como un todo. No es que esta necesidad sea nueva, desde siempre el ideal ha sido educar todas las potencialidades de la persona propiciando el autoconocimiento y el establecimiento de mejores relaciones sociales, sin embargo, este objetivo no ha sido cubierto.

Por otro lado se puede observar cómo dentro de la educación emocional se entremezclan los cambios durante el desarrollo de los niños tanto sociales, emocionales, físicos, etc. Y que les permitirá relacionarse de la manera más armónica posible con las personas con las que tienen contacto. La importancia de lo anterior radica en que cuando los niños adquieren una mejor comprensión de las emociones se envuelven más capaces de manejar sus sentimientos. Es por esto que la regulación de las emociones es el aspecto más desafiante del desarrollo emocional. Regular los sentimientos depende de hacer funcionar la comprensión de la emoción en diversos contextos de la vida real, que le exijan al niño el saber emplear y equilibrar de forma eficaz sus emociones en los diversos ambientes.

No obstante, ante una educación academicista que le da más prioridad a los conocimientos es evidente que las emociones han sido consideradas poco importantes; se les ha dado más relevancia a la parte cognitiva del ser humano, aunque las emociones al ser estados afectivos y que indican estados internos, personales, motivaciones, deseos, necesidades, e incluso objetivos, permiten favorecer habilidades en los alumnos (tanto la regulación emocional como el desarrollo del lenguaje, entre otros).

Si bien es cierto que la inteligencia académica pueden permitir al alumno integrarse a los siguientes niveles educativos o en el mundo laboral, no es garantía de prosperidad, prestigio ni felicidad en la vida. Las escuelas y la sociedad nos hemos concentrado en las habilidades académicas y hemos ignorado la educación emocional que también tiene una importancia en nuestro destino personal.

De acuerdo con esto, se puede observar que la labor del docente es una actividad profesional ardua, ya que si se quiere llevar con éxito, tiene que haber un verdadero compromiso con los estudiantes, considerando que no solo es importante que él se informe académicamente y sistematice su práctica docente, sino que también debe ser competente, es decir que ponga en práctica las experiencias vivenciales, las competencias adquiridas y que manifieste sus habilidades y deficiencias, para mejorar sus competencias profesionales y emocionales, en una palabra, cuidar su equilibrio emocional. También debe revalorar el prestigio de la profesión docente ante la sociedad que la necesita y demanda de su profesionalismo, esto nos va a permitir comprender y reflexionar sobre las diversas transformaciones que se quieren en el ámbito personal y profesional del docente a fin de que logre consolidar los retos educativos a los que se enfrenta.

Otro aspecto importante de destacar, es el hecho que de educar las emociones tiene la cualidad de transformar en imágenes pacíficas y armoniosas, aquellas representaciones mentales infantiles que, por efectos de la televisión, del cine de los cuentos y hasta de algunos juguetes pudieran estar teñidas de violencia; estoy convencida de que ayudando a nuestros niños a reconocer emociones y sentimientos, tanto en ellos como en los demás, entrenándolos para que sean unas personas asertivas con sus emociones, estaremos dando el primer paso y el más importante en camino hacia poder lograr una cultura dirigida al reconocimiento y aceptación de nosotros mismos.

Esto naturalmente siempre que el docente aplique las técnicas de competencias, que permitan una inducción de manera oportuna.

Derivado de lo anterior se considera que no hay una estrategia específica para cada nivel académico o edad. Las estrategias son básicamente las mismas, lo que varía son los temas y los niveles de dificultad y/o profundidad. Cabe mencionar que son estrategias simples y sencillas fáciles de llevar acabo prácticamente en cualquier espacio.

Lo que sí es común y necesario a todos los niveles y edades, es el hecho de tener la capacidad de transmitir amor, tratar con paciencia y respeto a los niños y que de esta manera sea el mismo docente quien muestre y ponga el ejemplo de Inteligencia Emocional, mediante actitudes positivas que resalten las cualidades, logros, habilidades, y aptitudes

Es importante que el alumnado comprenda que las emociones son una parte fundamental del ser humano, determinan nuestro comportamiento, manifestándose a través del ajuste social, el bienestar y la salud del individuo.

De alguna manera, como ciudadanos y educadores nos enfrentamos a los múltiples cambios sociales que han modificado nuestras costumbres, formas de pensar, tradiciones y hasta las expectativas con respecto a lo que esperamos que nuestros hijos y alumnos aprendan en la escuela, especialmente cuando somos capaces de darnos cuenta de que, la forma en que aprendíamos o nos enseñaban en nuestros tiempos de infancia ya no es la misma, la escuela no es ajena a estas transformaciones, es por eso que actualmente se insiste por una educación basada en el desarrollo de competencias.

Dado que cada vez más niños no reciben en la vida familiar un apoyo seguro para transitar por la vida, y que muchos padres no pueden ser modelos de inteligencia emocional para sus hijos, las escuelas pasan a ser el único lugar hacia donde pueden volverse las comunidades en busca de pautas para superar las deficiencias de los niños en la aptitud social y emocional.

Esto no significa que la escuela, por si sola, pueda suplantar a todas las instituciones sociales pero, desde el momento en que prácticamente todos los niños concurren a la escuela, esta ofrece un ámbito donde se les puede brindar lecciones que ayudaran al alumno. Esta tarea exige dos cambios importantes: que el profesorado comprenda que educar es mucho más que transmitir conocimientos y, que la familia y los miembros de la comunidad se involucren más profundamente con la actividad escolar

Espero que después de alguna de tantas estrategias mencionadas en este trabajo los docentes tengan la habilidad de generar en sus alumnos diversas comunicaciones que les permitan desarrollar y conocer las diversas sensaciones físicas que provocan las emociones permitiéndoles un mejor desarrollo, ya que al lograr identificarlas serán más capaces de expresarlas de una manera controlada, aprendiendo a actuar con ellas, sin que los sentimientos, los dominen, con ello se permitirán llegar a la reflexión sobre sí mismos y sobre lo que sienten, logrando juicios de valor dentro de los censos establecidos, todo ello finalmente le permitirá a los

menores lograr reconocer no solo las propias emociones sino también las ajenas, desarrollando la empatía, y un autoconocimiento emocional, relacionándose de una mejor manera con sus semejantes.

## Referencias

- Adam E. (2003). *Emociones y educación: qué son y cómo intervenir desde la escuela*. Venezuela, Laboratorio Educativo.
- Alonso, N. (2001). *Educación emocional para la familia*. México, PEA.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona, CISS PRAXIS.
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional. (2002): [manuelgross.bligo.com//analfabetos-emocionales-Un mal de la modernidad.html](http://manuelgross.bligo.com//analfabetos-emocionales-Un%20mal%20de%20la%20modernidad.html)-España.
- Estrada Martínez, P. (2009). Educación emocional: una necesidad en nuestro tiempo. México.
- Evans, D. (2002). *Emoción: La ciencia del sentimiento*. Madrid, Santillana
- Fernandez-Berrocal, P., & Ruiz, D. (2008). La inteligencia emocional en la educación. *Revista electrónica de investigación psicoeducativa*, 6 (2), 421-436.
- Garrido, I. (2000). *Psicología de la emoción*. Madrid, Síntesis.
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual*. México: Ediciones B.
- Goleman, D. (2000). *La inteligencia emocional*. México, Vergara.
- Gutiérrez, A. (2002). *La educación en su dimensión humana*. Madrid, Fundación Universitaria Española.
- <http://www.slideshare.net/.../capacitacin-docente-inteligencia-emocional-en-la-practica-educativa>.
- Hurlock, E. (1998). *Psicología del niño*. México, Mc Graw-Hill.
- Mata Molina, F. et al. (2000). *Emocionalmente Inteligente*. Madrid: CAT.
- Maya, A. (2003). *Inteligencia emocional una educación. Una necesidad humana, curricular y práctica*. Bogotá, Magisterio.
- Nagera, H. (2000). *Educación y desarrollo emocional del niño*. México, Prensa Médica Mexicana
- Palacios, J, Marchesi, A y Coll, C. (1998). *Desarrollo Psicológico y educación*. Madrid, Alianza.
- Perrenoud, P. (2008). *Construir competencias desde la escuela*. Santiago de Chile, Dolmen.
- Pineda, Z. (2003). *Educación de párvulos en México*. México, Multimedia.

- Satir, V. (2002). *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*. México, PAX.
- Savater, F. (1997), *El valor de educar*. Barcelona, Ariel.
- Shaffer, D. (2004). *Psicología del desarrollo*. México, Thomson.
- Shapiro, Lawrence E. (2000). *La inteligencia emocional de los niños*. Buenos Aires, México: Javier Vergara.
- Thomas, P. Félix. (1925). *La educación de los sentimientos*. Madrid: Jorro
- Vega, M. (2000). *Introducción a la Psicología Cognitiva*. Madrid: Alianza Editorial.