



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL.

**TRABAJO FIN DE GRADO: LA NECESIDAD
DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL DESDE
LOS PRIMEROS AÑOS.**

Presentado por Sara Cabrero Duque para optar
al Grado de Educación Infantil por la
Universidad de Valladolid.

Tutelado por: Inés Moya de la Calle.

RESUMEN.

El presente documento se centra en el análisis de la Educación emocional como elemento fundamental para una educación de calidad. Para ello se presentan una serie de conceptos tomando como referencia distintos autores que permiten definir el concepto de emoción y la inteligencia emocional como objetivo central de la educación emocional. Además, se pone de manifiesto la necesidad de desarrollar la competencia emocional en las primeras edades, argumentando tal cuestión desde diferentes puntos de vista. A pesar de que el ámbito que nos compete es el de la educación, en base a todo lo anterior, se proponen una serie de pautas a seguir para lograr el desarrollo integral del alumnado, sin olvidar el valor del contexto familiar y se alude constantemente a la importancia de los cuidadores principales del niño como base del adecuado desarrollo emocional, siendo necesaria la coordinación y cooperación familia-escuela, así como la formación del profesorado para poder dotar tanto a padres como a alumnos de las mejores estrategias y recursos.

Palabras clave: Emoción, Inteligencia emocional, Educación emocional, familia, escuela, alumnado, educación de calidad.

ABSTRACT.

The present report focus in the analysis of the emotional education as a fundamental element for a quality education. For this it is presented a raw of concepts taken as reference different authors that let to define the emotion concept and the emotional intelligence as central aim of the emotional education. Also, it is made, the necessity of develop the emotional competence clear in the first ages, arguing that question from different points of view. In spite of the field we are competed is the education, in base to all before, it is suggested a raw of guidelines to get the student's complete development, without forget the value of the familiar context and constantly alludes to the importance of the primary caregivers of the child as a basis for proper emotional development, being necessary the coordination and cooperation family-school, as well as the teachers' education to be able to give to presents and students the best strategies and resources.

Key words: Emotion, emotional intelligence, emotional education, students, family, school, quality education.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4-5
2. OBJETIVOS	6
3. APROXIMACIÓN CONCEPTUAL	7-17
3.1. Concepto de emoción	7-11
3.1.1. Definición.....	7-9
3.1.2. Componentes.....	9-11
3.2. Inteligencia emocional	11-16
3.2.1. Teoría de las inteligencias múltiples como precedente.....	11-12
3.2.2. Definición.....	12-13
3.2.3. Componentes.....	13-16
3.3. Educación emocional	16-17
4. JUSTIFICACIÓN	18-29
4.1. Importancia de la Educación emocional en los primeros años	18-23
4.1.1. Desarrollo emocional del niño en sus primeros años.....	18-22
4.1.2. Beneficios de la Educación emocional en edades tempranas.....	22-23
4.2. Currículum de Educación infantil	24-26
4.3. Programas para trabajar la educación emocional	26-29
5. PROPUESTA METODOLÓGICA	30-37
6. CONSIDERACIONES FINALES	38-39
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	40-42

1. INTRODUCCIÓN.

En todos los ámbitos de la vida están presentes las emociones. Desde que nacemos experimentamos multitud de sensaciones que debemos aprender a identificar, a expresar tanto gestual como verbalmente, así como a captar las de los demás y actuar de una manera adecuada tanto en función de nuestras emociones como en relación a las de los demás, puesto que vivimos en constante interacción con nuestros iguales. “Adquirir competencias emocionales favorece las relaciones sociales e interpersonales, facilita la resolución positiva de conflictos, favorece la salud física y mental, y además contribuye a mejorar el rendimiento académico.” (Bisquerra y Pérez-Escoda, 2012, p. 3).

Por todo ello, se debe abordar la cuestión de la educación emocional tanto desde el contexto escolar como desde el ámbito familiar, para lo cual es necesario que el profesorado adquiera la formación adecuada con el fin de promover el óptimo desarrollo del alumno en todas sus dimensiones, promoviendo así una educación de calidad, dotando a los principales destinatarios, protagonistas del proceso educativo, de todas las estrategias necesarias para afrontar los obstáculos que se interpongan en la vida de la mejor forma posible.

El presente documento está orientado al estudio de los diferentes conceptos relacionados con la educación emocional y tiene como objetivo principal justificar su necesidad desde los primeros años, para lo cuál en la última parte del mismo se proponen una serie de directrices a seguir por los adultos que forman parte del entorno social del niño. De esta manera, se hace uso de algunas de las competencias que deben conformar la formación de los maestros y maestras de Educación Infantil, recogidas en la orden ORDEN ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, que regula el Título de Maestro en Educación Infantil, como por ejemplo:

- Comprender los procesos educativos y de aprendizaje en el periodo 0-6, en el contexto familiar, social y escolar.
- Conocer los desarrollos de la psicología evolutiva de la infancia en los periodos 0-3 y 3-6.

- Capacidad para analizar e incorporar de forma crítica las cuestiones más relevantes de la sociedad actual que afecten a la educación familiar y escolar.
- Promover la autonomía y la singularidad de cada alumno o alumna como factores de educación de las emociones, los sentimientos y los valores en la primera infancia.

Debemos tener en cuenta que el desarrollo emocional se produce de forma distinta en cada individuo en función de las distintas experiencias vividas y de múltiples factores. No obstante, como figuras determinantes en el desarrollo integral del alumnado, como profesionales de la educación, es preciso que hagamos uso de todas las estrategias y recursos que impulsen la adquisición de la competencia emocional como base para la vida, haciendo que el alumnado adopte una actitud positiva en todo momento, a pesar de las adversidades que puedan surgir, teniendo siempre una visión ajustada de sí mismo, siendo conscientes de sus logros y de sus fracasos.

En definitiva, desde el ámbito escolar no se trata de preparar a los alumnos únicamente en el plano académico, sino también para la vida.

2. OBJETIVOS.

En este apartado se indican los objetivos planteados a la hora de realizar el presente trabajo:

- Aportar una visión teórica de los conceptos: emoción, inteligencia emocional y educación emocional.
- Conocer el desarrollo emocional de los niños en la etapa de Educación Infantil.
- Poner de manifiesto la necesidad de educar la inteligencia emocional.
- Conocer distintas propuestas educativas en torno a la educación emocional.
- Desarrollar una propuesta de mejora de la práctica educativa basada en una serie de pautas de educación emocional.

3. APROXIMACIÓN CONCEPTUAL.

Este epígrafe se centra en el desarrollo de aquellos conceptos que son fundamentales para entender el objeto principal del presente trabajo, el cual se centra en una propuesta para trabajar la inteligencia emocional desde la educación de la misma tanto en las aulas, como en el contexto familiar. Para ello, según diferentes autores se expondrán a continuación diferentes elementos en torno a tres ejes fundamentales: definición de emoción, definición de inteligencia emocional y, por último, definición de educación emocional.

3.1. Concepto de emoción.

Un acercamiento a la inteligencia emocional y más concretamente a la educación de ésta, no podría comenzar de otra manera que no fuera clarificando el concepto de emoción.

3.1.1. Definición.

De forma general, a pesar de que son muchos los autores que han tratado de definir este término, todas ellos coinciden en que consiste en un estado anímico complicado, que abarca múltiples dimensiones y que se produce en nuestro organismo ante diferentes informaciones procedentes del entorno que nos rodea, las cuales percibimos a través de los sentidos. Dicho estado de ánimo se concreta en distintas reacciones, que dependiendo de distintos factores serán diferentes para cada individuo.

Como ya se ha señalado, existen varias definiciones que acuñan el término “emoción”. Sin embargo, por motivos de espacio expongo a continuación dicha definición establecida por cuatro fuentes distintas, no sin antes hacer referencia a su origen etimológico:

Emoción es una palabra que proviene del latín “emotio” que a su vez deriva del verbo “movere” cuyo significado es mover, trasladar, impresionar. Además, el prefijo “e” indica que dichos impulsos están dirigidos a la acción.

Comienzo con la definición presente en el Diccionario de la Real Academia Española (2001): “Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”.

Goleman (1996) expone una definición un tanto incompleta justificando que puede haber tantas definiciones de emoción como emociones sienta cada individuo, dependiendo de distintos factores psicológicos y biológicos.

Según Bisquerra (2003) una emoción se produce de la siguiente forma:

- 1) Unas informaciones captadas a través de los sentidos llegan a los centros emocionales del cerebro.
- 2) Tiene lugar una respuesta neurofisiológica.
- 3) La información es interpretada por el neocortex.

Así, una definición de emoción podría ser: “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (Bisquerra, 2003, p. 12).

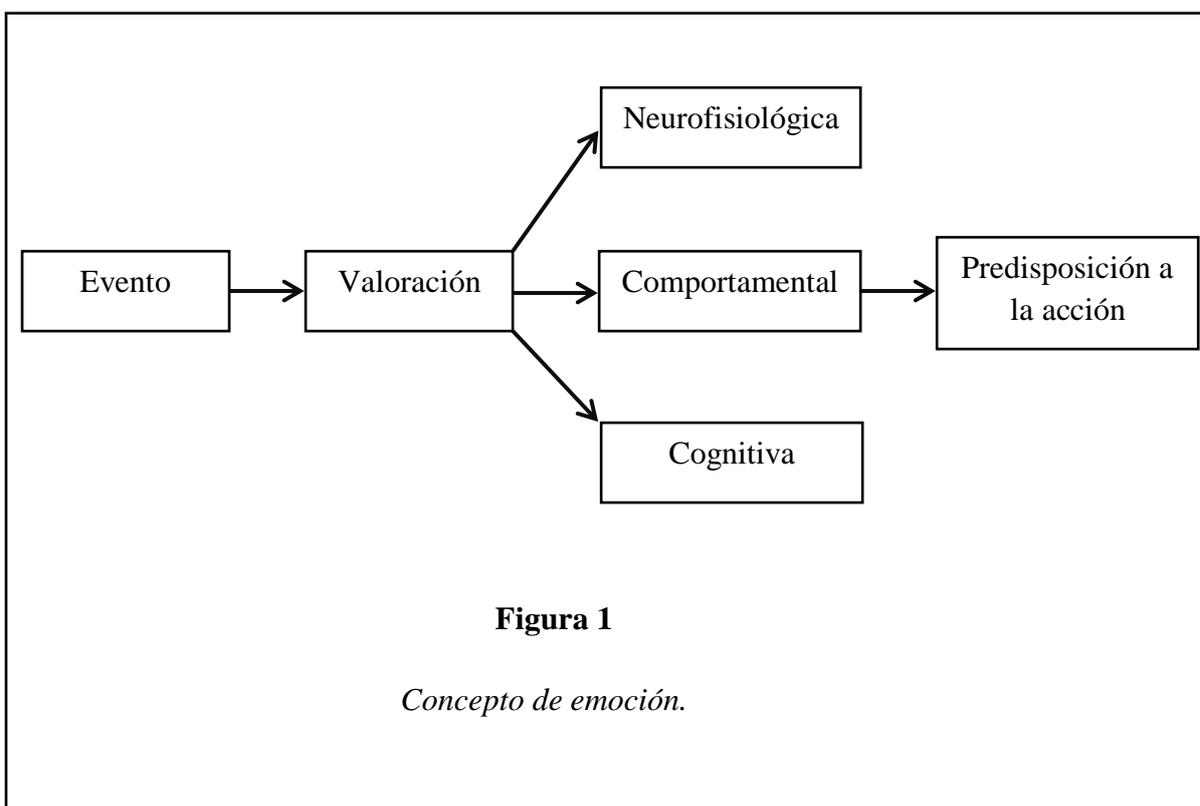


Figura 1

Concepto de emoción.

Fuente: Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43.

Cuando tiene lugar una emoción, el cerebro realiza ciertos procesos de una forma automática puesto que la mayoría de emociones se producen inconscientemente.

Para finalizar con la definición de emoción, haremos referencia a la establecida por Mora (2012), para quien constituye una reacción conductual del organismo ante estímulos que pueden causarnos placer, dolor, recompensa o castigo. Dichas respuestas se crean en el cerebro codificando a través de los circuitos neuronales las situaciones del exterior que crean en nuestro interior un cambio. Estas respuestas son creadas por cualquier ser vivo de manera inconsciente, siendo el único punto que nos diferencia a las personas de los animales el hecho de que somos conscientes de emociones fuera de lo meramente biológico, las cuales denominamos sentimientos.

Si centramos nuestra atención en la cronología de las diferentes definiciones puestas de manifiesto, llegaremos a la conclusión que la base de las líneas que encuadran el concepto de emoción sigue siendo muy parecida, a pesar del transcurso del tiempo, puesto que todos exponen que se trata de un proceso interno del ser humano como respuesta a una serie de factores externos o internos.

3.1.2. Componentes.

Bisquerra (2003), sostiene que una emoción se compone de tres elementos:

- Neurofisiológico: Se corresponde con las respuestas involuntarias que tienen lugar en nuestro organismo tales como la sudoración, la taquicardia, rubor, etc; las cuáles no se pueden controlar aunque sí prevenir mediante diversas técnicas como la relajación.
- Conductual: Las expresiones faciales, el lenguaje no verbal, los gestos, el tono de voz, etc. nos permiten captar el tipo de emoción que se está experimentando aunque siempre es posible disimular.
- Cognitivo: Es la sensación consciente de lo que nos produce una emoción, es decir, el sentimiento.

Siguiendo con el mismo autor, es interesante relacionar estos tres componentes con la clasificación de objetivos didácticos basada fundamentalmente en conceptos, procedimientos y actitudes.

Así pues, la dimensión cognitiva se relacionaría con hechos, conceptos y sistemas conceptuales; la dimensión conductual se correspondería con los procedimientos y, en último lugar, la dimensión emocional estaría ligada a las actitudes, valores y normas.

El grado de acuerdo con este autor es elevado ya que considero que las emociones forman parte de nosotros en todos los ámbitos de la vida. Es decir, siempre están presentes y además, como se señalará más adelante, en otro de los apartados del presente documento (4.2.) los objetivos que integran el currículum de Educación Infantil están propuestos en torno a conceptos, procedimientos y actitudes como afirma dicho autor, lo cuál será una de las razones que justifican el desarrollo de las emociones y, por consiguiente la educación de la competencia emocional en las aulas, desde los primeros años.

Más adelante se detallará con mayor nivel de profundidad una idea que se esboza a continuación pero que, sin embargo, sería un error continuar el desarrollo del presente trabajo sin introducirla en este momento: Como seres humanos, somos seres emocionales, personas que sentimos constantemente emociones. Emociones que pueden enmarcarse como positivas o negativas en función de nuestras propias experiencias y sobre todo en relación a como nos hayan enseñado de forma específica o, en ocasiones, de forma inconsciente, a asimilarlas, aceptarlas y vivir con ellas. Hay tantos tipos de emociones que es realmente imposible trabajar sobre todas ellas en las aulas de Educación Infantil puesto que las experiencias que los niños tienen son escasas; es decir, están empezando a descubrir y entender el mundo, a sentirlo y vivirlo.

Aunque las emociones que vivan los niños y niñas en sus primeros años puedan considerarse como básicas es importante que éstas sean experiencias positivas para ellos aunque se trate, por ejemplo, de una emoción considerada en términos generales “negativa” como en el caso del llanto o la tristeza. No obstante, es necesario impulsar desde la primera infancia la identificación, asimilación, aceptación y regulación tanto de las propias emociones como de las de los otros.

En definitiva, es imprescindible enseñarles que las emociones nos van a acompañar durante toda nuestra vida y que pueden ser más o menos agradables o desagradables, pero hacérselas vivir como eso precisamente, volviendo al inicio del párrafo, como acompañantes y no como cargas que desequilibran nuestro camino a seguir.

3.2. Inteligencia Emocional.

Una vez esbozadas unas líneas sobre el significado de emoción en el apartado anterior, me centraré en la definición de inteligencia emocional según distintos autores para continuar con los componentes de la misma.

Antes de exponer diferentes conceptualizaciones sobre el significado de inteligencia emocional, considero conveniente aludir a la teoría de las inteligencias múltiples como uno de los precedentes de la inteligencia emocional.

3.2.1. Teoría de las inteligencias múltiples como precedente.

Howard Gardner, quien estudió en la universidad de Harvard publicó en 1993 su teoría sobre las inteligencias múltiples en la que diferencia siete tipos de inteligencias: musical, cinético-corporal, lógico-matemática, lingüística, espacial, interpersonal e intrapersonal. Estas dos últimas están muy relacionadas con la inteligencia emocional.

“En 1995, recogiendo nuevos datos que se ajustan a los criterios, añadí una octava inteligencia- la del naturalista, que permite el reconocimiento y categorización de objetos naturales.” (Gardner, 2005, p. 20).

Gardner (2005) define el término inteligencia como un potencial de carácter psicológico para solventar dificultades o crear nuevos productos que son reconocidos al menos en un determinado contexto.

Centrándonos en lo relativo a la inteligencia emocional, siguiendo con el mismo autor, expondré a continuación una breve definición sobre la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal: la primera es la capacidad para identificar los estados de ánimo de los otros, así como sus motivaciones y pensamientos, mientras que la segunda se refiere a la habilidad para guiar el propio comportamiento, teniendo en cuenta los propios sentimientos. Gardner (2005) las considera conjuntamente como la base de la inteligencia emocional.

Así, una vez definidos el término de emoción y el término de inteligencia y, también, describiendo sin mucha profundidad uno de los sus precedentes, continuo el siguiente punto con diferentes definiciones de inteligencia emocional.

3.2.2. Definición.

Las siguientes definiciones que se exponen a continuación han sido recogidas por García Fernández, M. y Giménez-Mas, S.I. (2010) en un estudio sobre la inteligencia emocional y sus principales modelos:

- Gardner (1993, p.301): “La inteligencia emocional es el potencial biopsicológico para procesar información que puede generarse en el contexto cultural para resolver los problemas”.
- Martineaud y Elgehart (1996, p. 48) definen inteligencia emocional como “la capacidad para leer nuestros sentimientos, controlar nuestros impulsos, razonar, permanecer tranquilos y optimistas cuando no nos vemos confrontados a ciertas pruebas, y mantenernos a la escucha del otro”.
- Bar-On (1997) define la inteligencia emocional como un conjunto de capacidades, competencias y habilidades no cognitivas que influyen la habilidad propia de tener éxito al afrontar aspectos del medio ambiente.

Dentro de las definiciones de inteligencia emocional, destaca Goleman (1995b) a quien se le considera uno de los padres de la Inteligencia Emocional: se refiere a la inteligencia emocional como un conjunto de destrezas, actitudes, habilidades y competencias que determinan la conducta de un individuo, sus reacciones o sus estados mentales. Goleman (1995, p. 89) define inteligencia emocional como “capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”. Más tarde Goleman (1998, p. 98), reformula esta definición de la siguiente manera: “capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, para motivarse y gestionar la emocionalidad en nosotros mismos y en las relaciones interpersonales”.

Más adelante, años más tarde, distintos autores definen inteligencia emocional de la siguiente manera:

- Weisinger (1998): La inteligencia emocional es el uso inteligente de las emociones.
- Mayer y Cobb, (2000, p.273): “La inteligencia emocional es la capacidad de procesar la información emocional con exactitud y eficacia, incluyéndose la capacidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones”.
- Valles (2005, p. 33) define inteligencia emocional como “capacidad intelectual donde se utilicen las emociones para resolver problemas”.

Tomando como referencia algunas de las definiciones mencionadas anteriormente, haciendo una síntesis de los aspectos más destacados de cada autor, una definición de inteligencia emocional podría ser la siguiente: Conjunto de destrezas que nos permite comportarnos de una manera emocionalmente adecuada ante la percepción de diferentes estímulos procedentes del medio que nos rodea, siendo capaces de aceptar, asimilar, comprender y gestionar las propias emociones, tanto de forma intra como interpersonal.

3.2.3. Componentes.

En este apartado haré referencia a los componentes que integran la inteligencia emocional tomando como referencia dos fuentes distintas.

Dentro de esta categoría nos centraremos en el modelo de Mayer y Salovey, el cual se centra de una forma prerrogativa en el procesamiento emocional de la información y en el estudio de aquellas capacidades vinculadas a tal proceso.

A la hora de definir el concepto de inteligencia emocional no hemos hecho referencia a estos autores ya que preferimos hacerlo en este punto; así, inteligencia emocional es la habilidad para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa, la capacidad para asimilarlos y comprenderlos de manera adecuada y la destreza para regular y modificar nuestro estado de ánimo (competencia personal o inteligencia intrapersonal) o el de los demás (competencia social o inteligencia interpersonal).

Cuatro componentes:



Percepción y expresión emocional: Consiste en identificar nuestros sentimientos y emociones etiquetándolos verbalmente. Además de nuestros estados afectivos, existen aquellas emociones ligadas a objetos, situaciones, personas (gestos y expresiones); El único modo para calificar la conciencia emocional es ser capaz de describir los sentimientos y emociones de forma adecuada, asignándoles la terminología adecuada.

Facilitación emocional: Se trata de generar sentimientos que faciliten el pensamiento, lo cual influirá en una adaptación al ambiente más adecuada.

Que nuestros alumnos estén felices o tristes, enfadados o eufóricos o hagan o no un uso apropiado de su IE para regular y comprender sus emociones puede, incluso, determinar el resultado final de sus notas escolares y su posterior dedicación profesional. (Fernández-Berrocal y Extremera-Pacheco, 2002, p. 4).

Comprensión emocional: Consiste en integrar los sentimientos y emociones en el pensamiento, considerando la complejidad de los cambios emocionales. Se trata de empatizar con los demás, lo cual será más fácil de conseguir cuantas más experiencias emocionales se hayan vivido y, por supuesto, siendo primeramente capaces de identificar nuestros propios sentimientos.

Regulación emocional: Se refiere a ser capaces de moderar nuestras emociones antes las diferentes situaciones, ya sean positivas o negativas, sin que éstas lleguen a superar nuestra forma de razonar.

Tomando como referencia a Alonso Jeta, P.M. (1998), los pilares básicos de la inteligencia emocional son:

- La capacidad de entender y comprender las propias emociones.
- La autoestima.
- La capacidad de gestionar y controlar inteligentemente los impulsos y situaciones afectivas.
- La capacidad de comprender y entender los sentimientos de los demás.

El conocimiento de uno mismo y la identificación de las propias emociones es la base para crecer emocionalmente. Es decir, sin el desarrollo de lo que se denomina **conciencia emocional** será muy difícil progresar y crecer en el ámbito de la inteligencia emocional.

Una de las bases de la inteligencia emocional es la **autoestima**, la cual está vinculada al **autoconcepto** y a la comprensión de los propios sentimientos. Se podría decir que es la evaluación de uno mismo y es la guía que dirige la forma de actuar de las personas, en función de la variedad de situaciones y experiencias interactuando con determinados factores biológicos.

Para la mayoría de autores existen dos tipos de autoestima:

- Autoestima general: Hace referencia al nivel global de aceptación o rechazo que una persona tiene de sí misma como persona.
- Autoestima de competencia: Consiste en los sentimientos que una persona tiene con respecto a su propia actuación en los distintos ámbitos: social, físico, afectivo, etc; valorando su propia eficacia.

El autoconcepto y, por consiguiente la autoestima, se va formando mediante un proceso de reflexión en el que influye de forma determinante la percepción de la propia persona con respecto a lo que el resto de personas manifiesten sobre uno mismo. Esa percepción a veces se corresponde con la realidad y con lo que verdaderamente el resto de personas piensan de nosotros y, en otras ocasiones, se produce una percepción errónea producto de nuestra imaginación, pero que a pesar de no ser la real influye de la misma manera que si sí que lo fuera.

Existe una serie de repertorio emocional que está presente de forma innata en el individuo por el hecho de pertenecer a la especie humana, sin embargo la manera de actuar y reaccionar ante tales emociones, la forma de comportarse puede ser controlada y manejada si se produce un proceso de aprendizaje para lo que se llama el **autocontrol**. Es obvio que sentir determinadas emociones es inevitable pero aprender cómo canalizarlas de la mejor manera posible es algo que puede aprenderse, que puede educarse y que, una vez más, demuestra que desde el ámbito educativo, los profesionales de la educación deben entenderlo como parte de sus objetivos principales el marco de una educación integral y de calidad.

La base de la **regulación emocional** es ser capaz de prorrogar la acción ante un determinado estímulo, en beneficio de un objetivo propio a largo plazo. Una forma para controlar el estímulo es dejar de pensar de manera progresiva en el acontecimiento que provocó determinada emoción ya que por mucha intensidad que esté presente en dicho sentimiento, ésta irá disminuyendo con el tiempo; Por ello, se puede intencionalmente hacer que este proceso de olvido tenga lugar cada vez con mayor rapidez, lo que constituiría un elemento fundamental de trabajo en las aulas de educación infantil.

En cuanto a la **empatía**, hace referencia a:

La capacidad de una persona para ponerse en el lugar del otro y poder así comprender su punto de vista, reacciones o sentimientos. Es un estado emocional basado en sentir como el otro siente y pensar como el otro piensa para la comprensión y/o el reconocimiento de tales emociones, de manera que otorguemos congruencia a los comportamientos de los demás. Implica asimismo internarse en un rol diferente al propio, identificando al otro. (Prieto Bascón, 2011, p.1).

3.3. Educación emocional.

Ahora que ya se ha definido la inteligencia emocional, así como sus componentes, es necesario dedicar unas líneas a la dimensión que se encarga de educar este aspecto intrínseco del ser humano: la educación emocional.

La estrategia para desarrollar las competencias emocionales es lo que se denomina educación emocional. Para Bisquerra (2000) la educación emocional se corresponde con un proceso educativo, continuo y permanente dirigido a fomentar las competencias emocionales que forman parte de la vida del ser humano aumentando su bienestar.

Si lo enfocamos desde otro punto de vista, la educación emocional es una especie de prevención primaria en tanto que mediante la misma se desarrollan una serie de competencias que pueden suponer a largo plazo la prevención de diferentes tipos de hábitos nocivos como el consumo de drogas o alcohol, así como disminuir la probabilidad de padecer alteraciones tales como el estrés, la ansiedad, la depresión, etc.

Algunos de los objetivos que se pretenden lograr con la educación emocional podrían ser tales como:

- Desarrollar un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Reconocer las emociones de los otros.
- Adquirir la capacidad para la regulación de las propias emociones.
- Prevenir los efectos nocivos de aquellas emociones consideradas como negativas.
- Lograr una actitud positiva en los diferentes contextos y situaciones de la vida.

Con respecto a los contenidos de la educación emocional dependerán de las características de los receptores de la misma (edad, conocimientos previos, experiencias, etc). Uno de los aspectos a tener en cuenta es la dimensión ética puesto que el dominio de las diferentes competencias emocionales no garantiza que éstas sean utilizadas para hacer el bien y no el mal. La educación emocional no se basa en la mera exposición de información sobre las competencias emocionales, es decir, se trata de una metodología de carácter práctico, sobre todo si hablamos de la educación emocional en las primeras edades como se mostrará más adelante.

Así la educación emocional es algo muy importante que debe tenerse en cuenta en el marco de una educación integral puesto que desde el ámbito educativo se debe preparar al alumnado para la vida, haciendo que sea lo más competente emocionalmente, puesto que ello influirá en todos los planos de su evolución y desarrollo.

4. JUSTIFICACIÓN DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL.

En este apartado lo que se pretende es poner de manifiesto la necesidad de llevar a cabo aquello mencionado en el punto anterior, la educación emocional y de una forma más concreta, educar la inteligencia emocional desde los primeros años. Son múltiples los argumentos de los que se podría hacer uso en este sentido, sin embargo, fundamentalmente nos centraremos, por un lado, en la importancia y los beneficios y, por otro, en el currículum de educación infantil. Para finalizar, se presentan algunos de los programas de educación emocional más destacados y las razones de su importancia para llevarlos a cabo.

4.1. Importancia de la Educación emocional en los primeros años.

Para demostrar que la educación emocional es importante en edades tempranas debemos exponer cuál es el desarrollo emocional del niño en sus primeros años. Una vez hecho esto, dedicaremos unas líneas a los beneficios que la educación emocional trae consigo.

4.1.1. Desarrollo emocional del niño en sus primeros años.

Dentro de la Inteligencia Emocional están inmersas las capacidades de percibir y canalizar las emociones que nosotros mismos sentimos, así como también comprender las de nuestros semejantes. Estas capacidades se empiezan a desarrollar en los primeros años de vida e influirán en multitud de aspectos de la vida cotidiana, por lo que es esencial empezar a trabajar en el ámbito emocional desde educación infantil.

Las conexiones neuronales son mucho más rápidas en los primeros años de vida que a medida que vamos creciendo, por lo que la primera infancia es un momento clave para educar las capacidades emocionales y afectivas.

Diversos estudios han demostrado que los comportamientos emocionales pueden aprenderse y controlarse; es decir, pueden educarse. Es cierto que contamos con determinadas emociones que sentimos por el hecho de pertenecer a la especie humana, sin embargo dependiendo de la cultura, las normas sociales y las experiencias familiares en las que nos desarrollemos la forma de expresar los sentimientos será muy diferente.

Según Alonso Jeta (1998) al principio, los niños reaccionan antes tres emociones básicas: alegría, enfado y angustia y si la persona que está frente a ellos cuando tienen presencia estas emociones no reacciona se sienten incómodos y desconcertados. Lo mismo ocurre un poco más adelante con el miedo, la tristeza y la sorpresa.

En torno a los dos años los niños empiezan a ser capaces de describir a los demás y a sí mismos reconociendo que los seres humanos sienten emociones, tienen deseos y pasan por varios estados cognitivos.

En el caso de los niños, al ser sujetos que tienen gran dependencia de los demás debido a su inmadurez, el desarrollo del autoconcepto se sustenta sobre todo en la percepción que ellos tienen de la estimación que los demás tienen de ellos mismos. En este sentido, la familia es el entorno principal en el que se desarrolla, seguido por el entorno educativo.

La autoestima de los niños en sus primeros años está muy influida por el grado de apego establecido con los cuidadores principales. Las experiencias que los bebés tienen en el marco de las distintas interacciones con las personas cercanas influyen a largo plazo en el desarrollo afectivo, social e incluso cognoscitivo.

Las conductas de apego son el resultado de una combinación de refuerzos positivos y negativos que proporcionan una serie de consecuencias a partir de la experiencia del contacto entre el bebé y el cuidador.

Bowlby 1985, sostiene tres fases en la construcción del apego:

- 0-2 meses: “Sensibilidad social indiscriminada”; Durante este período los bebés suelen responder de forma positiva al recibir atención venga de quién venga.
- 6-12 meses: “Sensibilidad diferenciada”; Sigue aceptando a los desconocidos aunque muestra actitudes de preferencia hacia el cuidador principal, quién representa seguridad y confianza. A partir de los seis meses las emociones se van diferenciando, por ejemplo se empieza a distinguir la emoción de enfado de la de dolor.

- 1-2 años: Vínculo de apego muy fuerte. A los dos años comienza a surgir el miedo y reaccionan ante lo extraño de forma negativa puesto que es desconocido para ellos.

Además, también influyen en gran medida las percepciones del propio éxito o fracaso de las propias actuaciones. Si bien, es cierto que en los primeros meses, cuando aún son bebés la noción de éxito o fracaso se basa en las muestras de aceptación o rechazo transmitidas por padres. Antes de llegar a los dos años ya son capaces de percibir cuáles son las reacciones de aprobación o desaprobación de los padres ante determinadas acciones y reaccionan en función de dichas percepciones. A los tres años muestran preferen dedicarse a aquellas actividades en las que resultan ganadores.

En las primeras edades, los niños son muy susceptibles a caer en la frustración. La cual se produce cuando en el proceso de lograr ciertas metas, deseos o necesidades, aparece alguna traba que dificulta o incluso impide la consecución del objetivo propuesto. Así, lo que sucede es que se produce un desagrado de elevada intensidad cuya consecuencia es la suspensión de la acción o el impulso de la misma. Si tiene lugar el segundo caso, puede ser en sentido positivo (mayor implicación, aumento del esfuerzo...) o negativo (agresividad, abandono...). Tanto las causas como las expresiones de la frustración son múltiples.

Con respecto a la empatía, es necesario comenzar diciendo que los bebés manifiestan una disposición natural desde muy pronto (por ejemplo, a los tres meses, lloran al ver a otro niño llorar). Al finalizar el primer año de vida, los niños dan un gran paso a la hora de comprender las emociones de los demás puesto que reaccionan selectiva y adecuadamente a las expresiones faciales del cuidador. Otro hecho importante en cuanto a la empatía tiene lugar durante el segundo año y consiste en el consuelo, la compasión hacia los demás. Sumado a esto, lo que también ocurre es que comienzan a entender las circunstancias que provocan /evitan determinadas emociones y son capaces de incitarlas: molestan, causan daño, etc.

A la hora de hablar de las conductas violentas o agresivas hay que decir que éstas también se aprenden y todo a lo que está expuesto el niño influye directamente sobre su comportamiento, sobre todo aquellos presentes en las personas adultas próximas puesto que constituyen el “modelo a seguir”.

Si desde pequeños los niños observan que un conflicto se soluciona por medio de la palabra, sin necesidad de utilizar conductas agresivas, lo interiorizarán y formará parte intrínseca de su personalidad y de su forma de actuar habitual.

El niño desde que nace se expresa afectivamente a través del llanto y, progresivamente, irá mostrando las distintas sensaciones y emociones que les susciten los hechos que ocurren a su alrededor a través de distintos gestos faciales: tristeza, enfado, alegría. La sonrisa aparecerá unas semanas después al nacimiento y las carcajadas comenzarán alrededor de los cuatro meses.

El desarrollo del sistema afectivo tiene lugar desde la primera interacción entre el cuidador principal y el niño.

Desde los primeros días, los niños son capaces de distinguir a través de las expresiones faciales presentes en los demás, expresiones a las que se exponen; lo cual está muy relacionado con la capacidad de entender los sentimientos de los demás, la empatía, base para el desarrollo de la inteligencia emocional.

Alrededor del año y medio, el niño se encuentra en una etapa evolutiva cuyas características son la oposición y la negatividad, incluso se producirán las primeras manifestaciones de orgullo, celos, agresividad incluso de forma excesiva e incontrolada puesto que el niño aún no es capaz de dominar sus emociones, las cuales son muy intensas y necesita satisfacer sus necesidades de forma inmediata.

Entre los dos y tres años se produce un avance en el desarrollo afectivo puesto que los niños no sólo captan las emociones de los demás, sino que empiezan a ser conscientes de su capacidad de influir sobre las mismas, mostrando actitudes de consuelo o de hacer rabiar. Todo ello se relaciona con otra de las capacidades básicas para el desarrollo de la inteligencia emocional: identificar los sentimientos de los demás y ser capaz de hacer algo para transformarlos.

En torno a los tres años los niños comienzan a formar el auto-concepto, muy influido por las verbalizaciones de sus cuidadores principales en relación a las características del niño.

Entre los tres y cuatro años, son capaces de predecir el tipo de emoción que provoca una determinada situación estableciendo conexiones. Además, comienzan a ser capaces de controlar la expresión de sus propias emociones, disimulando lo que sienten e incluso, si se les enseña, son capaces de calmarse a través de diferentes distracciones.

Hacia los cuatro años comienzan a desarrollar el conocimiento de emociones como la vergüenza o el orgullo comprendiendo las causas mentales de éstas y no solamente la causa externa que las provoca, puesto que están ligadas a la percepción del pensamiento de los demás hacia nosotros mismos. Además, empiezan a comprender que las emociones de los demás dependen de sus propios deseos.

Como conclusión, queda claro que el desarrollo socio-emocional del niño comienza a producirse prácticamente desde que nace puesto que son numerosos los signos que dan cuenta de ello. Este es uno de los motivos principales que determinan la necesidad de la educación emocional desde los primeros años, tanto en el ámbito escolar como en el contexto familiar puesto que son los dos entornos fundamentales en los que se desenvuelve el niño.

4.1.2. Beneficios de la Educación emocional en edades tempranas.

En el punto anterior se constata que ya en los primeros años de vida los niños desarrollan habilidades emocionales que si se estimulan adecuadamente, ello contribuirá a la adquisición de la competencia emocional, favoreciendo que a corto plazo los niños logren, a modo de ejemplo:

- Mayor tolerancia a la frustración.
- Aceptar situaciones negativas adoptando actitudes positivas.
- Autorregular las propias emociones y sentimientos.
- Mayor motivación tanto en el ámbito académico como en la vida cotidiana.
- Captar las emociones de sus semejantes, aumentando el desarrollo de las habilidades sociales.
- Adoptar una actitud positiva.
- Resolver conflictos de una manera pacífica.

Además, como se esboza en el apartado 3.3. *Educación emocional*, a largo plazo el desarrollo de la competencia emocional puede suponer una prevención primaria no especificada:

Se observan unos índices elevados de fracaso escolar, dificultades de aprendizaje, estrés ante los exámenes, abandonos en los estudios universitarios, estrés por las relaciones entre compañeros, etc. Estos hechos provocan estados emocionales negativos, como la apatía o la depresión y, en algunos casos, llegan a intentos de suicidio. Todo ello está relacionado con déficits en la madurez y el equilibrio emocional. (Álvarez Fernández et al, 2011, p. 44).

Bisquerra y Pérez Escoda, (2012) sostienen en base a diversos estudios que las estadísticas sobre la incidencia y la prevalencia de enfermedades como el estrés, la depresión, la ansiedad, los suicidios, la violencia de género, entre otros son alarmantes; esto podría ser una consecuencia que pone de manifiesto que las necesidades sociales no quedan atendidas suficientemente a través de las áreas académicas ordinarias.

Pensemos por un momento, ¿las materias ordinarias (matemáticas, ciencias naturales, lenguaje, etc.) son un factor de prevención, por ejemplo de la ansiedad, estrés y depresión? Algunos probablemente opinen que son más bien, un factor de predisposición. Hay evidencias de que la principal causa de baja laboral son de carácter psicosocial, relacionado con los estados emocionales. (Bisquerra y Pérez-Escoda, 2012, p.2).

A modo de síntesis, se puede decir que el equilibrio emocional es la base para caminar por los diferentes senderos de la vida de una forma positiva, superando los obstáculos de una forma satisfactoria.

Por tanto, la educación emocional es la clave para alcanzar el éxito, incluso desde la perspectiva de la salud. Y a pesar de que con todo esto queda más que justificada la necesidad de la educación emocional, continúo en el siguiente punto haciendo referencia al enfoque que nos compete: el ámbito educativo, desde el currículum de educación infantil.

4.2. Currículum de Educación infantil.

Tras analizar diferentes documentos que regulan la educación en la etapa de educación infantil, en este apartado nos centramos en el análisis del Real Decreto 1630/ 2006, de 29 de diciembre, por ser aquel en el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil, en el cual se alude constantemente a las emociones durante toda su extensión. “El currículo se orienta a lograr un desarrollo integral y armónico de la persona en los distintos planos: Físico, motórico, emocional, afectivo, social [...]”.

En el artículo 2 en el que se recogen los fines y en el artículo 3 centrado en los objetivos de la educación infantil se habla de atender progresivamente al desarrollo afectivo lo cual se relaciona de una forma directa con el desarrollo emocional.

Los objetivos, contenidos y criterios de evaluación presentes en esta etapa están organizados en tres áreas:

- Conocimiento de sí mismo y autonomía personal.
- Conocimiento del entorno.
- Lenguajes: comunicación y representación.

En todas ellas está presente el desarrollo emocional; a modo de ejemplo muestro alguna cita textual presente en el documento correspondiente a cada una de las áreas mencionadas:

Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:

“Se atenderá al desarrollo de la afectividad como dimensión esencial de la personalidad infantil, potenciando el reconocimiento, la expresión y el control progresivo de emociones y sentimientos”.

Conocimiento del entorno:

“La vida escolar conlleva el establecimiento de experiencias más amplias que les acercarán al conocimiento de las personas y de las relaciones interpersonales, generando vínculos y desarrollando actitudes como confianza, empatía y apego que constituyen la sólida base de su socialización. En el desarrollo de estas relaciones afectivas, se tendrá en cuenta la expresión y comunicación de las propias vivencias, de sus emociones y

sentimientos, para la construcción de la propia identidad y para favorecer la convivencia”.

Lenguajes: comunicación y representación:

“El lenguaje oral es el instrumento por excelencia de aprendizaje, de regulación de la conducta y de manifestación de vivencias, sentimientos, ideas, emociones, etc. La verbalización de lo que están aprendiendo, de lo que piensan y de lo que sienten, es un instrumento imprescindible para configurar la identidad personal, para aprender, para aprender a hacer y para aprender a ser [...]”.

Una vez analizado el Real decreto 1630/2006 se pone de manifiesto que el desarrollo emocional del alumnado está presente en las tres áreas y que, por tanto, debe de formar parte de la realidad de las aulas de una forma más específica.

Para poder dotar al alumnado de una adecuada educación emocional, los docentes deben ser un ejemplo; es decir, deben ser competentes emocionalmente. La figura del maestro/a es un ejemplo a seguir para los niños/as por el hecho de constituir el eje principal de uno de los dos contextos más significativos en el que se desarrollan los niños durante los primeros años. “La educación emocional solamente se va a desarrollar a partir de una convicción por parte de las personas que la tienen que poner en práctica” (Bisquerra y Pérez Escoda, 2012, p.2).

De esta manera, tomando como referencia mi propia experiencia considero que a pesar de que una de las competencias que los maestros de Educación Infantil deben poseer a la hora de poner en práctica su labor docente, sea: “Reflexionar en grupo sobre la aceptación de normas y el respeto a los demás. Promover la autonomía y la singularidad de cada alumno o alumna como factores de educación de las emociones, los sentimientos y los valores en la primera infancia”, la cual se incluye en la ORDEN ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, que regula el Título de Maestro en Educación Infantil; durante el transcurso de los cuatro años que conforman el Grado de Educación Infantil no ha estado presente una formación específica sobre la educación emocional, cuestión que debería subsanarse lo más tempranamente posible con el fin de promover una educación de calidad.

Así, se demuestra la necesidad de que los docentes tengan una plena formación sobre el desarrollo de la competencia emocional puesto que forma parte de las competencias profesionales que se deben adquirir.

Teniendo en cuenta todo lo expuesto, justificando la necesidad de educar en las emociones y argumentando las relaciones que este tema tiene con las leyes y decretos que regulan la educación en este país, me pregunto: ¿se trabaja realmente en los centros la educación emocional? ¿Existen programas para trabajar la educación emocional?

4.3. Programas para trabajar la educación emocional.

La educación emocional debe trabajarse de forma específica; es decir, dentro de una programación didáctica, cuyos objetivos variarán dependiendo de los diversos aspectos que se quieran desarrollar siempre en el marco de una perspectiva emocional.

Se establecerá en este punto un pequeño repaso de los programas más destacados de educación emocional que a nivel nacional se están llevando a cabo.

Todos ellos comparten, como señalo a continuación, las mismas razones de peso para ponerse en práctica, sostenidas por López-Cassá, (2003):

- Las competencias socio-emocionales son un aspecto básico del desarrollo humano y de la preparación para la vida.
- Hay un interés creciente por parte de los educadores sobre temas de educación emocional.
- La necesidad de preparar a los niños en estrategias de afrontamiento para enfrentarse a situaciones adversas con mayores probabilidades de éxito.
- Los medios de comunicación transmiten contenidos con una elevada carga emocional, que el receptor debe aprender a procesar.
- La necesidad de aprender a regular las emociones negativas para prevenir comportamientos de riesgo.

En este sentido haremos referencia a Delors, J. (1996) quien señala que la educación para toda la vida debe basarse en cuatro pilares fundamentales: aprender a conocer,

aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser. “Estos dos últimos se relacionan con la inteligencia interpersonal e intrapersonal y, por tanto, con la educación emocional” (Álvarez Fernández et al, 2011, p. 44).

A continuación, se exponen una serie de programas que contribuyen al desarrollo de la competencia emocional y que deberían impartirse desde la etapa de Educación Infantil, continuando en las etapas posteriores como Educación Primaria y Educación secundaria, según Andrés Vilorio (2005):

- Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS).

Objetivo general:	Promover la competencia social a través del desarrollo y fomento de las relaciones interpersonales positivas con iguales y adultos.
Contenidos:	30 habilidades sociales basadas en la interacción social, las habilidades conversacionales, hacer amigos, solución de problemas interpersonales, habilidades para relacionarse con los adultos.
Dirigido a:	Educación infantil, primaria y secundaria principalmente.
Autora:	M’Inés Monjas Casares
Editorial:	CEPE. Madrid. 1999 (cuarta edición).

- Programa de reforzamiento en las habilidades sociales, autoestima y solución de problemas.

Objetivo general:	Se pretende que el alumno aprenda a pensar y a ser persona resolviendo los problemas que surgen por su propio auto-concepto y por las relaciones sociales con los demás.
Contenidos:	Autoconocimiento, identificación de los propios estados de ánimo y de los otros, interacción entre iguales, saber escuchar, tener en cuenta los gestos en el acto de la comunicación, cooperación, normas sociales, refuerzos hacia los demás, aceptación de las críticas, manejo de pensamientos negativos, relajación.
Dirigido a:	Todo el alumnado, presente o no conductas no deseadas.
Autor:	Antonio Vallés Arándiga.
Editorial:	EOS, Madrid 1994.

- Educación emocional. Programa para 3-6 años.

Objetivo general:	Favorecer el desarrollo armónico del niño en todas sus dimensiones.
Contenidos:	Conciencia emocional, regulación emocional, autoestima, habilidades socio-emocionales.
Dirigido a:	Segundo ciclo de Educación Infantil.
Autores:	Rafael Bisquerra, Élia López Cassá (GROP).
Editorial:	SM, Madrid 2004.

- Sentir y pensar. Programa de inteligencia emocional para niños y niñas de 3 a 5 años.

Objetivo general:	Adoptar una actitud positiva, saber expresar y controlar los sentimientos, empatizar con las emociones de los otros, superar las dificultades.
Contenidos:	Conciencia emocional, regulación emocional, autoestima, habilidades socio-emocionales.
Dirigido a:	Segundo ciclo de Educación Infantil.
Autora:	Begoña Ybarrola.
Editorial:	SM, Madrid 2004.

“Para poner en marcha una intervención por programas se requiere de unos recursos, tanto de tipo personal (personal dispuesto a llevar a cabo la intervención con la información y formación adecuada) como de tipo material (materiales e instrumentos suficientes con un adecuado nivel de concreción). Por otra parte, hay que establecerla temporalización del programa y de cada una de sus actividades, no sólo en cuanto al número de horas sino también en cuanto a la franja horaria más adecuada, así como la época del curso más apropiada” (Andrés Vilorio, 2005, p. 118).

Es cierto que existen programas de educación emocional para trabajar en el ámbito escolar y no sólo que existen sino que se están llevando a cabo. Es por ello que dado el valor de la cuestión, es necesario que esto se haga presente en todo el sistema educativo, comenzando por la formación del profesorado, siguiendo por la cooperación familia-escuela y terminando por poner en práctica diversas estrategias, teniendo en cuenta las características y peculiaridades de cada grupo de alumnos en concreto.

5. PROPUESTA METODOLÓGICA.

En el apartado anterior se han ocupado unas líneas mostrando algunos programas en torno a la educación de la inteligencia emocional. Tanto estos como diferentes textos de la literatura científica sobre el tema que estamos tratando han contribuido al desarrollo de la propuesta que expongo en este punto, la cual se centra en una serie de pautas educativas dirigidas a la consecución de tres objetivos distintos, en torno a dos sectores diferentes en función de los destinatarios de las mismas: por una parte se trata de pautas a seguir por parte de los adultos, tanto en el ámbito del centro escolar como en el contexto familiar y, por otra parte, actividades para realizar con los niños. En última instancia se dedica un espacio a una serie de actividades centradas en las aulas de educación infantil de forma específica.

Los niños se desarrollan emocionalmente a través de diferentes técnicas como sostiene Hurlock, (1978):

Aprendizaje por ensayo y error: Influye sobre todo en los primeros momentos.

Aprendizaje por imitación: No sólo se imita la acción, sino que también se imita la respuesta. Es una de las técnicas más relevantes del desarrollo emocional en los niños. Muchas de las emociones suelen aprenderse por imitación, es decir: los niños presencian manifestaciones emocionales en su entorno y las perciben y asimilan. Estas emociones se aprenden, a menudo, de una forma pasiva. Es por ello que para que los aprendizajes sean más significativos y duraderos a lo largo del tiempo, de forma que vayan conformando su personalidad e identidad, es necesario ayudar a los niños a comprender de forma activa diferentes situaciones emocionales en relación a los demás pero también a entenderse a sí mismos, canalizando sus sentimientos hasta llegar a poder regularlos y controlarlos. Las experiencias de aprendizaje por imitación que tienen los niños ayudan a poder controlar y manejar las diferentes emociones. Lo primero es que sean capaces de etiquetar aquello que sienten; es decir poner un nombre a aquellas emociones que experimentan para así poder comunicarlas y verbalizarlas. Una vez que son capaces de hacer esto, podrán reconocerlas y aceptarlas para poder llegar a controlarlas, enfrentándose a ellas, aprendiendo a vivir con ellas.

Aprendizaje por identificación: Es parecido al aprendizaje por imitación, mencionado anteriormente, pero su influencia se relaciona más con la afectividad.

Aprendizaje por asociación: Es frecuente en los niños pequeños. En ocasiones, personas que no suscitaban ninguna reacción emocional comienzan a hacerlo como producto de alguna asociación.

Aprendizaje por adiestramiento: Se refiere a lo que se les enseña a los niños en torno a las respuestas emocionales culturalmente aceptadas.

Además, los niños tienen una gran capacidad imaginativa, la cual debe ser aprovechada a la hora de trabajar la educación de las emociones puesto que será un elemento que facilitará la comprensión. Si bien, es cierto que la dimensión de la imaginación variará en función de las experiencias propias de cada individuo en particular en los distintos contextos socio-culturales en los que esté inmerso.

A pesar de que el aprendizaje emocional tiene lugar a través de las distintas técnicas que acaban de exponerse, considero que desde las aulas y, más concretamente, en la etapa de educación infantil, lo que más se debe tener en cuenta es la capacidad imaginativa de los niños así como también conlleva especial relevancia la actitud del docente puesto que supone una figura de referencia para ellos. De forma general, los cuentos y el lenguaje metafórico constituyen una herramienta muy eficaz para trabajar con las emociones en esta etapa.

Teniendo todo esto en cuenta, la metodología más adecuada para implementar la educación emocional debe perseguir una serie de objetivos que se establecen a continuación, tomando como referencia a Alonso Jeta, P.M. (1998):

Objetivo 1: Potenciar y sentar las bases de mejora de la inteligencia emocional.

Para lograr este objetivo, los adultos deben tener en cuenta las siguientes directrices:

- Desde el nacimiento, el niño debe estar rodeado de estados anímicos positivos, cálidos, alegres y felices.
- Se le debe mostrar afecto a través de besos, caricias, susurros y palabras afectivas.

- Manifestar actitudes de alegría y entusiasmo reflejando el placer que provoca estar con él.
- Estar atento a las diferentes expresiones del niño, captando los diferentes mensajes (los cuales en los primeros meses son expresados mediante el llanto y otras expresiones faciales), fijándose en sus diferentes reacciones ante distintas situaciones y respetando sus estados de ánimo.
- Crear un clima cálido y alegre para propiciar la aparición de la sonrisa.
- Cuidar la manera de dirigirse al niño en relación al estado de ánimo en el que nos encontremos y el tono de voz empleado.
- Hablar al niño de sus estados anímicos.
- Cuando entran en la fase de la “edad del no”¹ se deben controlar los nervios evitando las amenazas o chantajes, manteniendo actitudes firmes. Es necesario entender que el niño no controla sus emociones por lo que necesita comprensión.
- A los tres años se empieza a formar el auto-concepto, por lo que hay que evitar etiquetas de carácter peyorativo, ofreciendo elogios y descripciones hacia el niño de carácter positivo, ensalzando sus puntos fuertes.
- Alrededor de los cuatro años es necesario que los niños aprendan las normas que regulan los comportamientos en sociedad puesto que comienzan a comprender las emociones como la vergüenza o el orgullo.
- Cuando empiezan a ser conscientes, en torno a los cuatro años, de que sus actuaciones pueden modificar las emociones de los demás es necesario fomentar que sus actitudes sean de compasión, inhibiendo las prácticas negativas como la agresividad o actitudes no solidarias.

¹ Periodo evolutivo caracterizado por la oposición y la negativa en el que los niños muestran sus primeros signos de orgullo, celos y agresividad.

Objetivo 2: Inhibir y controlar las respuestas no deseadas.

Como ya se ha dicho, existe un período en el que son frecuentes las rabietas y pataletas sin motivo aparente; en este caso algunas pautas a seguir por los adultos serían las siguientes:

- Proteger y dar seguridad al niño en aquellas situaciones que le provoquen miedo.
- Permitir al niño saltar, correr, gritar... cuando esté alegre.
- Entre los tres y los seis años, progresivamente se debe enseñar al niño a comprender la diferencia entre la manifestación externa de los propios sentimientos y la experiencia interna de cada emoción.

De forma general hay que enseñar al niño a expresar sus propios sentimientos, haciéndole ver su propia responsabilidad sobre los mismos enseñándole pautas de control de los mismos; para ello es conveniente seguir las siguientes directrices:

- Hacerle consciente de sus sentimientos, enseñándole a expresarlos y a tomar decisiones sobre los mismos, siendo capaz de dominar aquellos sentimientos negativos, logrando el propio bienestar sin la ayuda externa.
- No reprimir ni humillar cuando el niño exprese algún sentimiento.
- Enseñar a los niños a explicar el propio sentimiento sin alterarse, es decir, desde la tranquilidad.

En cuanto a las actividades que se pueden realizar con los niños para lograr el objetivo propuesto, destacan las siguientes:

- Observar dibujos de niños y adultos que estén llorando o sonriendo y hablar de ello.
- Jugar a imitar gestos de alegría, miedo y llanto.

- Simular situaciones de enfado mostrando la manera de controlarlas de forma positiva.
- Es conveniente leer cuentos y hablar sobre los sentimientos de los protagonistas.

Objetivo 3: Prevenir las conductas emocionalmente problemáticas o incorrectas.

Hacia los tres años suele aparecer el lloriqueo², cuyas soluciones y actitudes a adoptar por parte de la figura adulta serán las siguientes:

- Intentar responder con rapidez a las demandas del niño.
- Ofrecer un tiempo exclusivo de dedicación al niño.
- Darle opciones para cuando se aburra: juegos y actividades.
- Enseñarle a pedir las cosas de forma correcta, mostrándole la diferencia entre hablar y lloriquear.
- Elogiar su comportamiento cuando sea adecuado.
- Manifestar nuestro disgusto cuando no se comporta de manera adecuada.
- Hacerle ver que cuando su actitud sea adecuada, entonces se le prestará atención.

Otro problema relacionado con la falta de control emocional que tiene lugar en los primeros años son las rabietas temperamentales. Para evitarlas, en la medida de lo posible, es conveniente tener en cuenta las siguientes indicaciones:

- Evitar la fatiga o sobreestimulación del niño, deteniendo las actividades a tiempo antes de que éste esté demasiado cansado o excitado como para poder ser capaz de controlar sus emociones.

² Se trata de una conducta caracterizada por el llanto, pucheros, tono de voz excesivamente mimoso, quejidos intermitentes y continuados.

- Intentar que los retos que se le presenten sean asumibles por el niño.
- Ignorar este tipo de comportamientos.

El miedo suele aparecer entre los dos y los tres años. Para ayudarle hay que llevar a cabo lo siguiente:

- Comprender la situación y ayudarle a superarla.
- No criticarle, ni ridiculizarle.
- Identificar el miedo, la causa, proporcionándole estrategias que le hagan ser más valiente y asertivo.
- Enseñarle a valorar el grado de miedo que siente ante determinadas situaciones.
- Animar al niño cuando vaya enfrentándose a distintas situaciones.

En relación al miedo, se incluyen dos directrices para realizar con los niños:

- Elaborar una lista con aquellas situaciones que le generen esta emoción.
- Utilizar juegos para ir controlando el miedo.

Todas las pautas expuestas con anterioridad pueden ser aplicadas tanto desde las aulas de educación infantil como desde el ámbito familiar, por lo que los docentes deben concienciar a las familias y ofrecer una formación lo más amplia dentro de lo posible en torno a la educación emocional.

Ahora bien, para finalizar este apartado se exponen en las siguientes páginas una serie de recursos más propios de aplicación en las aulas de educación infantil.

- Incluir en la rutina de la asamblea del aula un momento en el que cada niño exprese como se siente, etiquetando verbalmente su emoción y acompañándolo gestualmente. El maestro, al igual que los niños, también debe participar en esta rutina. Gradualmente, se puede ir aumentando la complejidad de esta tarea haciendo que los niños aporten el motivo del sentimiento expresado.
- Dedicar alguna sesión para que los niños piensen diversas situaciones que les hagan sentir emociones positivas y las compartan con sus compañeros. Después pueden dibujarlo y colgarlo en un mural, favoreciendo a la creación de un clima positivo y de bienestar en el aula.
- Proponer a los alumnos que digan cosas buenas por ejemplo del encargado del día y escribirlas. Esto es una manera que contribuye al incremento de la autoestima. También, en función de diferentes factores como la tolerancia a la frustración, se les puede pedir que expongan también cosas que mejorarían de ese compañero y cómo podría llevarse a cabo.
- Practicar actitudes de cariño, como los besos y los abrazos, haciéndoles ser conscientes del placer que produce en nosotros mismos este tipo de acciones.
- Una de las emociones que más se debe trabajar en torno a la regulación emocional es el enfado puesto que su expresión se caracteriza por una gran impulsividad. Así, los niños deben ser conscientes de qué situaciones les provocan dicha emoción, cuáles son los signos perceptibles para saber si una persona está enfadada o no y cómo podrían aplacar dichas reacciones. Dedicar un tiempo de relajación es una técnica muy interesante para la autorregulación de las emociones.
- El juego simbólico para trabajar las diferentes emociones es un recurso fundamental debido a la ya mencionada capacidad imaginativa de los niños. Se pueden simular diferentes situaciones acudiendo a la dramatización.

Como se puede apreciar se trata de diversas actividades que no requieren de un gran tiempo de dedicación, sino que se pueden incluir en la jornada escolar de forma sencilla, sin restar demasiado espacio a lo que suele ser más importante para la mayoría de los docentes y, a menudo, también de las familias: el desarrollo académico tal como las

actividades destinadas al aprendizaje de la lecto-escritura o los números. El tiempo destinado a trabajar la educación emocional, así como su complejidad e intensidad, dependerá de los intereses del docente en particular, así como de las necesidades específicas del grupo de alumnos en concreto.

Concluyendo, los docentes deben formarse adecuadamente en torno a la educación emocional para poder ofrecer a los padres las mejores opciones puesto que la tarea de educar debe ser integral y para ello ambos contextos deben estar interrelacionados y trabajar de forma conjunta para lograr el óptimo desarrollo. Sobre todo adquiere especial relevancia el hecho de concienciar a las familias de la necesidad de desarrollar la competencia emocional desde los primeros años, compartiendo diferentes puntos de vista, inquietudes y directrices que favorezcan la adquisición de la misma.

6. CONSIDERACIONES FINALES.

Una vez expuesta la necesidad de hacer competentes emocionalmente a los niños desde edades tempranas desde diferentes enfoques, así como las pautas para abordar tal cuestión, en las siguientes líneas se establecen una serie de conclusiones, a modo de síntesis:

- El niño necesita educación emocional desde su nacimiento.
- La satisfacción emocional del niño corresponde fundamentalmente a los cuidadores principales, generalmente a los padres, aunque el maestro también tiene gran importancia sobre todo a la hora de concienciar a las familias de la importancia de desarrollar la competencia emocional desde los primeros momentos.
- Es necesario crear un clima de seguridad, afecto y confianza, así como poner límites y normas no caracterizadas por un autoritarismo excesivo, sino más bien por una cierta flexibilidad, tanto en el aula como en el hogar.
- A la hora de llevar a cabo las diferentes directrices que subyacen de la educación emocional, es necesaria la coordinación familia-escuela para favorecer el aprendizaje del niño y potenciarlo lo máximo posible.
- En la formación de docentes, en el marco de estudios superiores como el grado de maestro en educación en infantil o primaria, se debería de otorgar más importancia a la educación emocional de la que existe actualmente, basándome tanto en mi propia experiencia, como en las leyes que regulan las competencias que se han de desarrollar como futuros profesionales del ámbito educativo y en aquellos decretos por los que se regulan las enseñanzas mínimas de estas etapas.

Por tanto, queda justificada la necesidad de la educación emocional en los primeros años, puesto que el objetivo fundamental debe ser preparar al alumnado para la vida antes que para los conocimientos estrictamente académicos.

Además, como ya se ha dicho, el desarrollo de la competencia emocional potenciará que los aprendizajes sean más significativos puesto que cuando somos capaces de estar bien a nivel emocional, nuestra predisposición para realizar cualquier tipo de tarea será mucho mayor, lo cuál es fundamental a la hora de favorecer todo aprendizaje.

Tras haber elaborado el presente documento, después de haber leído diferentes textos pertenecientes a la literatura científica sobre las emociones, la inteligencia emocional y sobre la educación emocional, quiero decir que me parece asombroso que haya sido en las últimas dos décadas cuando realmente se ha empezado a investigar estas cuestiones en España, a realizar programas de aplicación para las aulas, a ser conscientes de la importancia que esto tiene en el desarrollo de las personas y, en primera instancia, en hacer competentes para la vida a nuestros alumnos desde el ámbito educativo.

Realmente, es sorprendente que durante tanto tiempo se haya dado más importancia al intelecto que a trabajar las emociones. ¿Nadie antes se había dado cuenta de que en todo momento estamos influenciados por las mismas? ¿Nadie se había parado a pensar que éstas podían trabajarse y con ello mejorar nuestros estados emocionales y, con ello, nuestros aprendizajes?

Como se ha puesto de manifiesto, existen diversos programas que ya se están aplicando en las aulas de educación infantil, algo que no sólo es importante sino que es necesario. Sin embargo, creo que aún queda mucho por hacer dada mi experiencia en las aulas de Educación Infantil durante el prácticum I y el prácticum II y, por supuesto, durante los cuatro años de formación para el título de maestra en Educación Infantil puesto que en las diversas asignaturas cursadas no se ha dado la importancia que realmente tiene esta cuestión y si verdaderamente se quiere integrar en las aulas la educación emocional, este cambio debería empezar por aquí, formando auténticos profesionales que tengan en sus principales metas el lograr que sus futuros alumnos sean capaces de afrontar la vida de la mejor forma posible, adoptando una actitud positiva a pesar de los obstáculos que se puedan cruzar en el camino.

Al fin y al cabo, nos pasamos la vida en busca de la felicidad, y en este sentido, la educación de las emociones es más que necesaria.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Álvarez González, M. (coord.), Bisquerra, R., Filella, G., Fita, E., Martínez, F. y Pérez, N. (2011). *Diseño y Evaluación de programas de Educación Emocional* (3ª ed.). Madrid: Wolters Kluwer.

- Andrés Vilorio, C. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. Programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores. *IOS-Tendencias pedagógicas*, 10 [en línea]. Disponible en: http://www.tendenciaspedagogicas.com/articulos/2005_10_05.pdf (Consulta: 18 de marzo de 2014).

- Bisquerra, R. (2001). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21 (1), 7-43.

- Bisquerra, R. y Pérez-Escoda, N. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Revista de la asociación de inspectores de educación en España*. [en línea]. Disponible en: http://www.adide.org/revista/images/stories/pdf_16/ase16_mono04.pdf (Consulta: 16 de marzo de 2014).

- Bisquerra, R. (coord.), Punset, E., Mora, F., García Navarro, E., López-Cassá, E., Pérez González, J. C., Lantieri, L., Nambiar, M., Aguilera, P., Segovia, N y Planells, O. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y adolescencia*. Esplugues de llobregat (Barcelona): hospital Sant Joan de Déu. [en línea]. Disponible en: <http://www.caib.es/sacmicrofront/archivopub.do?ctrl=mcrst151zi120742&id=120742> (Consulta: 10 de abril de 2014).

- Bowlby, J. (1985). *El vínculo afectivo*. Barcelona: Paidós.

- Fernández Berrocal, P. y Extremera, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad en la escuela. *Revista Iberoamericana de Educación*, 1-6.
- García Fernández, M. y Giménez-Mas, S.I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: Propuesta de un modelo integrador. *Revista Digital del Centro del Profesorado Cuevas-Olula (Almería)*, 3(6), 43-52. [en línea]. Disponible en: http://www.cepcuevasolula.es/espinal/articulos/ESPIRAL_VOL_3_N_6_ART_4.pdf (Consulta: 1 de mayo de 2014).
- Gardner, H. (2005). Universidad de Harvard Inteligencias Múltiples. *Revista de psicología y educación*, 1(1), 17-26.
- Goleman, D. (1996): *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Hurlock, E. B. (1978). *Desarrollo del niño*. Nueva York: Machawhill.
- López-Cassá, E. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado* [en línea]. Disponible en: www.redalyc.org/pdf/274/27411927009.pdf (Consulta: 22 de abril de 2014).
- Ministerio de educación, cultura y deporte (2006). Real decreto 1630/ 2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de educación infantil.
- Orden ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, que regula el título de maestro en educación infantil. [en línea]. Disponible en: http://www6.uva.es/export/sites/default/portal/adjuntos/documentos/1294224455522_competencias.pdf (Consulta: 1 de marzo de 2014).

- Prieto Bascón, M. A. (2011). Empatía, asertividad y comunicación. *Revista digital de innovación y experiencias educativas* [en línea]. Disponible en: http://www.csic-sif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/numero_41/miguel_angel_prieto_bascon_02.pdf (Consulta 2 de mayo de 2014).

- Real Academia Española (2001). *Diccionario de la lengua española 22ª ed.* Madrid: Espasa-calpe.

- Vivas, M., Gallego, D. J. y González, B. (2006). *Educación de las emociones*. Madrid: Dykinson, S. L.