



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**“Incorporación de la Educación Emocional en la etapa
de infantil (4 años) en la programación de aula en un
centro concertado”**

**TRABAJO FIN DE GRADO
EN EDUCACIÓN INFANTIL**

AUTOR/A: Cristina Isabel Sánchez Alonso

TUTOR/A: Ramiro Curieses Ruiz

Palencia, Junio 2017

RESUMEN

La educación emocional está ganando importancia en estos últimos años. Tras el *best seller* de Goleman sobre Inteligencia Emocional, son muchas las investigaciones y aplicaciones que encontramos para el ámbito de la Educación Infantil. Pero, ¿son todas las aplicaciones de Educación Emocional válidas y efectivas? No se trata de aplicar actividades aisladas como tema transversal, sino de implantar programas socio-emocionales con objetivos claros, alcanzables y evaluables. Mediante la observación y el análisis de una práctica de Educación Emocional, abordo la conclusión de que es necesario programar si queremos atender de forma efectiva el mundo de las emociones. De esta forma una nueva forma de entender la educación es posible: educar cognitiva y emocionalmente, como dos partes de un todo que no se entienden de forma aislada.

Palabras clave: Emoción, inteligencia emocional, educación emocional, educación infantil, programación de educación emocional.

ABSTRACT

Emotional education is gaining importance this last years. Through Goleman's best seller about emotional inteligenge, we can find a lot of investigations and applications for Infant education field. But, are all this emotional education applications valid and efective?. We should institute socio-emotional programmes with clear, attainable and evaluable aims, not only applying separate activities as a transverse point. Through the observation and analysis of an emotional education practice, I deal with the conclusión that it's necessary to programme if we want to look after the emotional world successfully. In this way, a new way to understand emotions is possible: to educate cognitive and emotionally, as two parts of a whole that are not understandable in a isolated way.

Key words: Emotion, emotional inteligenge, emotional education, Infant education, emotional education programming.

ÍNDICE

	Pág.:
1. INTRODUCCIÓN	4-5
2. OBJETIVOS.....	6
3. JUSTIFICACIÓN.....	7-10
4. EL FUNCIONAMIENTO DE LA MENTE EMOCIONAL.....	11-12
5. LA EMOCIÓN.....	12-15
5.1 La ira	13
5.2 El miedo	13-14
5.3 La tristeza.....	14
5.4 El asco.....	14
5.5 La sorpresa	14
5.6 La alegría	14-15
6. TEORÍAS DE LA EMOCIÓN	15-17
6.1 El conductismo. Teorías conductistas	16
6.2 Teorías cognitivas	16-17
6.2.1 La teoría de la valoración automática de Arnold (1960)	16
6.2.2 La teoría psicoevolucionista de Plutchik (1958-1984)	16-17
6.2.3 La teoría de la valoración cognitiva de Lazarus (1991)	17
7. LA EMOCIÓN EN EDUCACIÓN INFANTIL.....	17-18
8. INTELIGENCIA EMOCIONAL	18-20
8.1 Elementos de la inteligencia emocional (Hatch y Gardner)	20
9. INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EDUCACIÓN.....	20-24
9.1 El modelo de Salovey y Mayer (1990)	20-22
9.2 El modelo de Goleman (1995, 2001)	22
9.3 El modelo de Bar-On (1997)	22-23
9.4 El modelo de Petrides y Furnham (2001)	23
9.5 El modelo de Mikolajczak (2009)	23-24
10. EDUCACIÓN EMOCIONAL	24-29
10.1 La empatía	25

10.2 El clima emocional en el aula	25-26
10.3 La educación emocional y el éxito académico	26-27
10.4 La familia y la educación emocional	27
10.5 El docente y su desarrollo emocional	27-28
10.6 Programa de educación emocional	28-29
11. PROGRAMA DE ED. EMOCIONAL PARA EDUCACIÓN INFANTIL.....	29-37
11.1 Objetivos del programa.....	30
11.2 Contenidos del programa.....	30
11.3 Fases del programa.....	30-31
11.3.1 Primera fase. Conciencia emocional.....	30
11.3.2 Segunda fase. Regulación emocional.....	31
11.3.3 Tercera fase. Bienestar personal.....	31
11.4 Metodología del programa	31
11.5 Evaluación del programa	31-32
11.6 Actividades del programa.....	32-37
11.6.1 Primera fase. Conciencia emocional.....	32-33
11.6.1.1 ¿Qué me pasa?.....	32-33
11.6.1.2 Así me veo yo y de todo esto soy capaz.....	33
11.6.2 Segunda fase. Regulación emocional.....	34-36
11.6.2.1 Pensamos, actuamos.....	34
11.6.2.2 Dulce recompensa.....	34
11.6.1.3 ¿Y ahora qué hago?.....	35
11.6.1.4 Vamos a relajarnos.....	35-36
11.6.3 Tercera fase. Bienestar personal	36-37
11.6.3.1 Saber ser optimistas.....	36
11.6.3.2 Respetamos opiniones.....	36-37
11.6.3.3 Fiesta de las emociones.....	37
12. CONCLUSIONES.....	38-41
13. BIBLIOGRAFÍA	42
14. ANEXOS.....	43-44

1. INTRODUCCIÓN

“OBSTÁCULOS “

“Voy andando por un sendero. Dejo que mis pies me lleven. Mis ojos se posan en los árboles, en los pájaros, en las piedras. En el horizonte se recorta la silueta de una ciudad. Agudizo la mirada para distinguirla bien. Siento que la ciudad me atrae. Sin saber cómo, me doy cuenta de que en esta ciudad puedo encontrar todo lo que deseo. Todas mis metas, mis objetivos y mis logros. Mis ambiciones y mis sueños están en esta ciudad. Lo que quiero conseguir, lo que necesito, lo que más me gustaría ser, aquello a lo cual aspiro, o que intento, por lo que trabajo, lo que siempre ambicioné, aquello que sería el mayor de mis éxitos. Me imagino que todo eso está en esa ciudad. Sin dudar, empiezo a caminar hacia ella. A poco de andar, el sendero se hace cuesta arriba. Me canso un poco, pero no me importa. Sigo. Diviso una sombra negra, más adelante, en el camino. Al acercarme, veo que una enorme zanja me impide mi paso. Temo... dudo. Me enoja que mi meta no pueda conseguirse fácilmente. De todas maneras, decido saltar la zanja. Retrocedo, tomo impulso y salto... Consigo pasarla. Me repongo y sigo caminando. Unos metros más adelante, aparece otra zanja. Vuelvo a tomar carrera y también la salto. Corro hacia la ciudad: el camino parece despejado. Me sorprende un abismo que detiene mi camino. Me detengo. Imposible saltarlo. Veo que a un costado hay maderas, clavos y herramientas. Me doy cuenta de que para llegar hasta allí hay que construir un puente. Nunca he sido hábil con mis manos... Pienso en renunciar. Miro la meta que deseo... y resisto. Empiezo a construir el puente. Pasan horas, o días, o meses. El puente está hecho. Emocionado, lo cruzo. Y al llegar al otro lado... descubro el muro. Un gigantesco muro frío y húmedo rodea la ciudad de mis sueños... Me siento abatido... Busco la manera de esquivarlo. No hay caso. Debo escalarlo. La ciudad está tan cerca... No dejaré que el muro impida mi paso. Me propongo trepar. Descanso unos minutos y tomo aire... De pronto veo, a un costado del camino un niño que me mira como si me conociera. Me sonrío con complicidad. Me recuerda a mí mismo... cuando era niño. Quizás por eso, me animo a expresar en voz alta mi queja: - ¿Por qué tantos obstáculos entre mi objetivo y yo? El niño se encoge de hombros y me contesta: - ¿Por qué me lo preguntas a mí? Los obstáculos no estaban antes de que tú llegaras... Los obstáculos los trajiste tú.

Con este cuento breve de Jorge Bucay, quiero hacer una pequeña reflexión sobre el poder que tenemos sobre nosotros mismos, el poder de nuestra mente en nuestro día a día, como en ocasiones cuando perseguimos una meta somos nosotros mismos los que nos ponemos los obstáculos, los que pensamos en las dificultades que vamos a tener para llegar a ella en lugar de pensar en las oportunidades que nos brinda el camino que nos lleva a conseguirlo.

Considero que el motivo de que sea un niño el que al final te abre los ojos de esta realidad, no es al azar, y es que algo que tienen los niños es que no se ponen obstáculos en su vida, no ven los problemas tan complicados como se lo quieren transmitir los adultos, ¡y qué difícil tiene que ser ser niño en un mundo así! Como leí una vez ‘no existe niño difícil, lo difícil es ser niño rodeado de gente cansada, ocupada, sin paciencia y con prisa’, quizás esto me llevó a pensar en la importancia que tiene la escuela en la vida de los niños, en pensar que ya tienen bastante con su día a día con prisas para todo, con gente sin ganas de nada, gente que solo ve problemas en su día, como para que los maestros les llevemos ese mundo a la escuela, porque no, la escuela debe ser todo lo contrario al mundo con prisas, sin paciencia y cansado, porque como docentes tenemos que recordar, que igual, todos esos obstáculos que vemos en nuestra profesión o en algún niño, les hemos traído nosotros.

2. OBJETIVOS

- Conocer y comprender el significado de 'Inteligencia Emocional' y 'Educación Emocional'
- Manejar diferentes fuentes de información para conocer más acerca de la Inteligencia Emocional y la Educación Emocional.
- Conocer diferentes autores relacionados con la Inteligencia y la Educación Emocional.
- Conocer algunos modelos de Inteligencia Emocional.
- Poder distinguir entre qué es y qué no es Educación Emocional
- Conocer las diferentes emociones y su influencia en nosotros mismos.
- Aprender y enseñar a regular las propias emociones.
- Desarrollar mis capacidades emocionales como la empatía.
- Analizar los documentos de un centro e interpretarlos.
- Saber cómo se trabaja en un centro concertado la Educación Emocional.
- Conocer la importancia que tiene un buen clima de aula.
- Aprender a elaborar un programa de Educación Emocional para ed. Infantil.
- Desarrollar habilidades de la Inteligencia Emocional con alumnos de infantil.
- Mostrar la necesidad de una innovación educativa en el aspecto emocional.
- Desarrollar un pensamiento y opinión crítica sobre las diferentes formas de trabajar la Educación Emocional.
- Valorar la importancia de diseñar e implantar un programa de Educación Emocional adaptado al contexto.
- Mostrar una forma de enseñar de calidad, en la que se enseñe a los alumnos desde las primeras etapas a convivir en sociedad, a conocerse y a relacionarse.
- Enriquecer mi formación como maestra de Educación Infantil.

3. JUSTIFICACIÓN

La decisión de hacer este trabajo sobre la inteligencia emocional radica de mi experiencia en el aula de infantil durante el periodo de prácticas, durante el cual me di cuenta de lo poco que se trabaja la inteligencia emocional en edades tempranas y la repercusión que tiene esta carencia en los niños y niñas.

El hecho de que un niño no sepa expresar cómo se siente y por qué es un problema al que nos enfrentamos en las aulas, que puede llevar a variar el comportamiento del niño y su rendimiento en el aula. Por eso, quiero recalcar la importancia que tiene el maestro de educación infantil en la enseñanza de la educación emocional, en que los niños conozcan los tipos de emociones que hay, lo que se siente y qué hacer cuando nos sentimos de ese modo.

Como bien sabemos, la educación infantil requiere una enseñanza integral del alumnado, por ello necesitamos trabajar este aspecto, para formar alumnos con una buena autoestima, capaces de vencer sus dificultades, seguros y capaces de superar los imprevistos del día a día.

Sin embargo, el curriculum de Educación Infantil no cita como tal la educación emocional, pero sí aparece en determinados artículos la necesidad de incorporarla en el aula, como podemos ver en el artículo 4, objetivo b del BoCyL, *‘construir una imagen positiva y ajustada de sí mismo y desarrollar sus capacidades afectivas’* o dentro del área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal de este mismo curriculum, encontramos como segundo objetivo *‘reconocer e identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades, preferencias e intereses, y ser capaz de expresarlos y comunicarlos a los demás, respetando los de los otros’*. Además, en las otras dos áreas de educación infantil, también encontramos objetivos que requieren del trabajo de la educación emocional en el aula, como, por ejemplo, en el área de conocimiento del entorno, objetivo número 7: *Relacionarse con los demás de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, ajustar su conducta a las diferentes situaciones y resolver de manera pacífica situaciones de conflicto*. O en el tercer área, Lenguajes, comunicación y representación, en el primer objetivo encontramos: *Expresar ideas, sentimientos, emociones y deseos mediante la lengua oral y otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación*.

Así pues, podemos decir que, aunque no aparezca mencionada la educación emocional como tal en el currículum, aparece la necesidad de trabajarla para lograr los objetivos indicados en él.

Como veremos a lo largo de este trabajo, las emociones son algo innato, son respuestas inconscientes ante diferentes hechos o situaciones. Darwin, en su libro *La expresión de las emociones en los Animales y en los Hombres*, defiende la idea de la naturaleza innata de las emociones, es decir, nadie nos ha enseñado ni a llorar ni a reír, lo hacemos de forma instintiva.

Sin embargo, estas emociones innatas básicas se ven alteradas a lo largo de nuestra vida por la sociedad, debido a los roles establecidos en ella.

Hace las emociones carecían de valor, e incluso llegaban a destruirse, cuando oíamos en la escuela eso de: *“la letra con sangre entra”*. Por aquel entonces, se estudiaban muchos contenidos de forma memorística, con una enorme disciplina y un papel autoritario del maestro, pero se dejaban olvidado el conocimiento y la gestión de las emociones, que como he dicho anteriormente, era inexistente una expresión de las mismas en la escuela.

Actualmente, aún hay escuelas que menosprecian esta Educación Emocional, bien con frases como *“llorar es de cobardes”*, *“nunca haces nada bien”*, *“no llores, que no es para tanto”*, *“ya lo hago yo, que a ti esto no se te da bien”*, *“ojalá te parecieras más a tu compañero”*, etc. O mantienen un clima de amenaza constante *“como sigas siendo tan lento no te vas a casa”* *“como sigas hablando cuando no toca te vas a ir de esta clase”* *“o acabas todo lo que he mandado o no te quiero aquí”*, por no hablar de la poca importancia que dan a la inteligencia interpersonal fomentando una competencia constante desde edades tempranas o con más frases tipo *“como sigas portándote así no te va querer ningún compañero”* *“si pudiese me quedaba con Pepito, Juan y Pedro que son los que hacen las cosas bien”* o *“déjale que llore, no le hagas caso, que ya se le pasará”*, afirmaciones que no hacen más que disminuir el autoestima de los niños, hacerles dóciles, sin pensamiento crítico, viviendo en una amenaza y competición constante por ser el mejor, pero no el mejor en algo no, el mejor en todo, el más rápido, el mejor compañero, el que mejor lee... en definitiva, creando niños débiles, inseguros e individualistas, que no saben mirar más allá de lo que les ocurre a ellos mismos, o ni eso, porque saben que si expresan determinadas emociones serán reprimidos.

Por suerte, estamos ante una época de investigación, innovación y cambio educativo, en el que la ciencia está dando la importancia que merecen las emociones frente a los contenidos académicos que marca el currículum, por fin empieza a estar de moda el tema de la Educación Emocional, uno de los alicientes que hicieron que escogiese este tema como trabajo para profundizar más en él. Y es que cuando un tema se pone de moda de repente tenemos abundante información acerca de él, tan abundante que, a veces, en vez de informar, nos desinforma, y a menos que no investigues a fondo, analices y compares, puedes caer en el error de creerte que todo lo que ves es correcto y positivo. Ya son muchas las editoriales que se han unido a esta moda e incluyen en sus materiales la Educación Emocional de una forma u otra, pero, ¿realmente se trabaja así la Educación Emocional? ¿realmente necesitamos abundantes y costosos materiales? ¿se puede trabajar de forma aislada al resto de materias del currículum la educación emocional? ¿cómo se pueden trabajar las emociones y la regulación de las mismas en un clima de aula que no es el adecuado? Todas estas preguntas se me pasaban por la cabeza antes de comenzar este trabajo, las cuales me llevaron a realizar una investigación en este tema y un acercamiento y análisis de un contexto de infantil, viendo la realidad que estamos viviendo actualmente.

Como he mencionado anteriormente, las relaciones con los demás son necesarias no solo en la escuela sino en nuestro día a día y en nuestro futuro, vivimos en sociedad y es necesario conocer que las relaciones sociales se van tejiendo en función de las emociones de cada individuo.

Para vivir en sociedad necesitamos una serie de habilidades sociales y para ello es necesario educar nuestra inteligencia emocional: saber cómo somos, qué sentimos en cada momento, por qué lo sentimos y cómo podemos regularlos. Pero esta identificación y regulación de emociones debe ir un paso más allá, y ser capaces de identificar emociones en los demás y saber cómo actuar con otra persona en una situación así.

Para mejorar nuestro aprendizaje emocional y social tenemos que saber manejar estas habilidades, hay que saber controlar la ira, conocer la importancia que tiene el miedo, desarrollar la empatía... Para conseguir así una vida plena y un bienestar con nosotros mismos y los demás, aprendiendo a fluir.

Por todo ello, es necesario incluir desde edades tempranas la Educación Emocional tanto en casa por parte de las familias, como en las aulas. De esta forma evitaremos casos de inadaptaciones, autoestima baja, inseguridad, futuros problemas sociales, casos de

violencia, bullying...Ya que estas personas no son más que personas que carecen de habilidades emocionales y que no saben regular sus emociones.

Por lo tanto, en estos tiempos en los que estamos más relacionados con los demás nunca gracias a las nuevas tecnologías y a las redes sociales, es necesario reinventar las metodologías de las aulas, introduciendo programas de Educación Emocional. Ya que como afirma Punset (2011), *“Ahora más que nunca, la educación debe apuntar al corazón”*.

Por ello, como punto de partida de este trabajo, empezaré con una fundamentación teórica de la educación emocional y posteriormente, realizaré un trabajo de investigación, analizando los documentos del centro escolar donde me encuentro realizando en practicum (Proyecto Educativo de Centro, Proyecto Curricular y Programación de Aula) para saber de qué forma trabajan la educación emocional y por último llevaré a cabo una propuesta de incorporación concretando un plan de actuación de la educación emocional en el segundo curso de educación infantil y una puesta en práctica con la intervención del alumnado.

4. EL FUNCIONAMIENTO DE LA MENTE EMOCIONAL

Todas las personas tenemos dos mentes, una pensante, lógica, racional y reflexiva y otra emocional, que es más impulsiva, más ilógica, pero, sorprendentemente, más poderosa. Y es que, cuánto más intenso es un sentimiento, menos poder tiene la mente pensante y más poder cobra la mente impulsiva, lo que puede explicar las reacciones de huida cuando tenemos miedo como primera acción antes de pensar lógicamente lo que puede estar ocurriendo, o las respuestas violentas ante un enfado.

A esta mente emocional se le denomina 'sistema límbico' y rodea y envuelve el tallo encefálico. La amígdala, forma parte de este sistema límbico, y tiene un papel fundamental ya que es la encargada de reaccionar al momento ante una situación mandando un mensaje a todas las regiones del cerebro y emitiendo una respuesta inmediata.

Por otro lado, tenemos al córtex prefrontal, que es el que se encarga de emitir una respuesta más proporcionada y analizada cuando le llega la respuesta de la amígdala, de esta forma somos capaces de controlar el miedo o el enfado. Una vez, que ha emitido esa respuesta más analizada, el neocórtex, lo organiza y lo comprende.

El neocórtex, o cerebro pensante, es el encargado de razonar, comprender lo que está ocurriendo y actuar de forma lógica coordinando los movimientos y elaborando estrategias.

LeDoux, descubrió, que lo que percibimos por los ojos y por el oído, primero pasa por el tálamo, e inmediatamente después, a la amígdala, mientras que, por otro lado, pasa de la amígdala al neocórtex (anteriormente denominado 'mente pensante'), pero este segundo camino es más largo, y, por lo tanto, la amígdala ha emitido una respuesta antes de que llegue la información a la parte lógica de nuestra mente. En otras palabras, primero sentimos y luego, pensamos.

Este mismo autor, también afirmó que el cerebro dispone de dos sistemas de registro, uno para guardar en la memoria hechos ordinarios y otro para hechos con gran carga emocional. Esta teoría, unido a la demostración de que la amígdala madura mucho más rápido que el neocórtex, podemos llegar a la conclusión de que los recuerdos con gran carga emocional y los más intensos son de los primeros años de la infancia, las relaciones

que el niño tuvo que las personas que le rodeaban y el tipo de relación que establecía con ellos.

5. LA EMOCIÓN Y LAS EMOCIONES BÁSICAS

Diversos estudios han explicado de formas diferentes qué es una emoción, según Oxford English Dictionary es una: “agitación o perturbación de la mente; sentimiento; pasión; cualquier estado mental vehemente o agitado” y según Goleman en su libro “Inteligencia emocional” (pag.441) es “Sentimiento o pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan”

Pero, en general, hay bastante acuerdo en que una emoción es *‘un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno’* (Bizquera, 2000, pp.61)

Varios estudios han determinado que las emociones son necesarias tanto para motivar la conducta, como para que un individuo pueda adaptarse al entorno como para informarnos de algo, como puede ser, un peligro. Pero, además, tienen una función social, que es comunicar al resto de personas cómo nos sentimos.

Una emoción, está formada por tres componentes:

- Uno neurofisiológico que son las respuestas involuntarias de nuestro cuerpo como la respiración acelerada o el sudor.
- Otro componente comportamental como pueden ser las expresiones que hacemos con nuestra cara, el tono de voz o los movimientos del cuerpo, este componente comportamental, al contrario que los neurofisiológicos, no se pueden disimular.

- El tercer componente, es el cognitivo y son las vivencias subjetivas que coincide con lo que llamamos sentimiento y lo que nos permite etiquetar una emoción.

Todas las emociones son impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución. En toda emoción hay implícita una tendencia a la acción. Cada emoción predispone al cuerpo a un tipo diferente de respuesta. Durante este trabajo, me centraré en las emociones básicas, que son las siguientes:

5.1 LA IRA

Es la que se genera cuando creemos que nos han perjudicado en algo y que puede llevarnos a insultos o ataques físicos como respuestas impulsivas ante esta emoción.

Para calmar un enfado lo primero es darnos cuenta de los pensamientos que estamos teniendo, cuanto antes lo hagamos mejores resultados obtendremos, posteriormente, debemos distraernos ya que uno no puede estar enfadado cuando se lo está pasando bien. Algunos métodos de relajación pueden ayudarnos como la respiración profunda y la distensión muscular ya que permiten aliviar la excitación provocada por el enfado, nos distrae del estímulo que nos ha enfadado y pone fin a la cadena de pensamientos irritantes. Sin embargo, Tice descubrió que expresar abiertamente el enfado es la peor manera para aplacarlo ya que incrementa los ataques de ira.

Esta emoción aumenta el flujo sanguíneo, el ritmo cardiaco, y la tasa de hormonas como la adrenalina que genera la cantidad de energía necesaria para acometer acciones vigorosas.

5. 2 EL MIEDO

Esta emoción la experimentamos cuando nos vemos en riesgo o ante un peligro, esto nos produce un bloqueo emocional donde la gente suele tener dos tipos de respuestas impulsivas, bloquearse y quedarse inmóvil o huir, de hecho, nuestro cuerpo, ante esta situación nos prepara para huir.

Provoca que la sangre se retira del rostro y fluye a la musculatura esquelética larga como las piernas para favorecer la huida, el cuerpo parece paralizarse para calibrar si el hecho de ocultarse pudiera ser una respuesta más adecuada. También se desencadena una respuesta hormonal que pone al cuerpo en alerta general predisponiéndolo para la acción,

mientras la atención se fija en la amenaza inmediata con el fin de evaluar la respuesta más apropiada.

5.3 LA TRISTEZA

Se produce cuando perdemos algo que consideramos importante ya sea salud, cosas materiales o seres queridos. Es una emoción que experimentamos ante algo que ya ha sucedido, al contrario del miedo que nos prepara para lo que va a suceder. La tristeza actúa como una llamada de ayuda para que los demás nos presten atención, por ello, la mejor forma para combatir esta emoción es pasar tiempo rodeados de compañeros y amigos.

Tiene la función de ayudarnos a asimilar una pérdida irreparable, provocando una disminución de energía y de entusiasmo.

5.4 EL ASCO

El desagrado, también llamado aversión o asco, implica el rechazo hacia determinada persona o algo, ya puede ser por valores morales en otra persona que nosotros rechazamos, por alimentos que no nos gustan o por olores desagradables. La finalidad de esta emoción es potenciar hábitos saludables e higiénicos.

La mueca que hacemos sugiere un intento como decía Darwin de cerrar las fosas nasales para evitar un olor desagradable o expulsar un alimento tóxico.

5.5 LA SORPRESA

La sorpresa es una reacción ante algo que no preveíamos, por lo tanto, puede ser algo bueno o algo malo, por ello es una emoción ambigua, ya que depende de las circunstancias. Es la emoción más corta y su función consiste en prepararnos para afrontar acontecimientos imprevistos.

Durante esta emoción, se produce un arqueado de cejas que sirve para que penetre más luz en la retina y aumente el campo visual, permitiendo elaborar la acción más adecuada.

5.6 LA ALEGRÍA

Es la emoción que produce un suceso favorable como estar con amigos, comer lo que nos gusta, enamorarse, pasar un examen...

Durante esta emoción, se produce un aumento en la actividad de un centro cerebral que se encarga de inhibir los sentimientos negativos y aumenta el caudal de energía

disponible, proporciona al cuerpo un reposo, un entusiasmo y una disponibilidad para afrontar cualquier tarea que se está llevando a cabo y fomentar la consecución de una amplia variedad de objetivos.

6. TEORÍAS DE LA EMOCIÓN

Desde 1872 hasta la actualidad son muchos los autores que han ido investigando el campo de las emociones, empezando por Charles Darwin el cual descubrió que las emociones de los seres humanos sirven para comunicarnos, adaptarnos al entorno y sobrevivir.

En 1890 nos encontramos con William James, el cual dio un paso más allá y opinó que no es cierto que las emociones desencadenan una actividad, sino que es al revés, es decir, que la emoción es la percepción de cambios fisiológicos.

En 1928 se propuso la ‘Teoría Talámica’ de Bard, el cual pensaba que cuando percibimos un estímulo, éste crea unos impulsos a través del tálamo que llegan a la corteza cerebral y, al mismo tiempo que esto ocurre, el tálamo manda estos impulsos a los músculos para que se produzcan cambios en el comportamiento. O sea, según Bard, las emociones y las reacciones fisiológicas ocurren a la vez y surgen del tálamo.

Años más tarde, otros autores, investigaron esta teoría y demostraron que no es el tálamo el que genera las emociones, sino la amígdala.

Cabe mencionar también a Sigmund Freud, el cual, a pesar de no proponer una teoría de las emociones, hizo diversos estudios sobre ellas llegando a conclusiones como que todas las situaciones afectivas, sentimientos a lo largo de la vida de una persona, desde la infancia, y como ha respondido esa persona a estas situaciones, determinará su carácter y su vida afectiva de cuando sea adulto.

6.1 EL CONDUCTISMO. TEORÍAS CONDUCTISTAS

Pero ha sido el conductismo el que más nos ha aportado acerca del proceso de aprendizaje de las emociones, el comportamiento de los diferentes estados emocionales y los condicionamientos que provocan emociones.

Son varios los autores que formulan sus teorías conductistas, entre ellos podemos encontrar a Watson, Millenson, Gray y Skinner entre otros, cuyas aportaciones se recogieron y reformularon en el marco de la psicología cognitiva.

6.2 TEORÍAS COGNITIVAS.

Las teorías cognitivas sobre las emociones tratan una serie de conjuntos cognitivos (como el afrontamiento, los objetivos o las expectativas, entre otros) que se sitúan entre la situación de estímulo y la respuesta emocional. La cualidad emocional es determinada por la actividad cognitiva.

Entre las numerosas teorías cognitivas voy a destacar las que, en mi opinión, considero más relevantes.

6.2.1 La teoría de valoración automática de Arnold (1960)

Según Arnold percibimos un estímulo, lo valoramos, es decir, pensamos cómo puede afectarnos si positivamente o negativamente. Después lo relacionamos con alguna experiencia que hayamos tenido y luego actuamos.

6.2.2 La teoría psicoevolucionista de Plutchik (1958-1984)

Según esta teoría las emociones tendrían una función de supervivencia, es decir, serían reacciones ante determinadas situaciones donde es necesario garantizar nuestra supervivencia.

Además, según Plutchik, las emociones son algo más que sentimientos, son una cadena de acontecimientos formada por diferentes elementos, por lo tanto, al ser tan complejo, es muy difícil que una tercera persona pueda conocer todo acerca de esa emoción.

Las emociones pueden variar según la intensidad, por ejemplo, el miedo puede ser miedo, pánico o terror. También varía la similitud y la polaridad, es decir, la alegría es opuesta a la tristeza. Según estas variaciones, se pueden utilizar varios términos para describir las emociones.

Para este autor, las emociones primarias de las que derivan las demás son: sorpresa, alegría, anticipación, aceptación, disgusto, tristeza, ira, miedo y alegría.

6.2.3 La teoría de la valoración cognitiva de Lazarus (1991)

A través de esta teoría, vemos como se dan dos procesos a la hora de valorar que acción haremos ante un determinado estímulo, primero haremos una valoración primaria teniendo en cuenta las características de la acción que vamos a cometer pudiendo ser consecuencias irrelevantes, positivas o estresantes, estas últimas significan amenaza o riesgo.

Después hacemos una segunda valoración, donde evaluamos nuestra forma de enfrentarnos a las emociones influyendo en la valoración de los efectos que puede tener, esta evaluación, es producto de nuestra personalidad y del ambiente. Si la valoración que hacemos es beneficiosa o perjudicial genera una emoción que conlleva una acción.

7. LA EMOCION EN EDUCACION INFANTIL

Desde que nacemos experimentamos diferentes emociones, pero no sabemos aún expresarlas, de hecho, cuando los niños son muy pequeños entorno a los 12 meses, podemos ver muestras de empatía con otros niños como puede ser llorar cuando ven a otro llorando. A los 3 años los niños ya saben a quién recurrir según lo que quieran o necesiten, a quién pedir ayuda, quién va a jugar con ellos, a quién le va a preguntar determinadas cosas... Y ya a los 4 años son capaces de reconocer sentimientos en otras personas, por ejemplo, en los cuentos son capaces de saber que una determinada situación le ha producido tristeza al personaje de la historia. A los 5-6 años, además, ya es capaz de saber las consecuencias de las emociones, sabe qué comportamientos van a producir miedo, enfado o alegría a otras personas.

Para que un niño sea capaz de reconocer, comprender y manejar estas emociones, el entorno desde que nace es fundamental, las relaciones de afecto que establezca con la madre, las reacciones de la gente de su alrededor a las expresiones del niño van a determinar su desarrollo emocional.

Es importante que los niños desde pequeños sepan que todas las emociones son importantes, que no son buenas ni malas pero que las reacciones que pueden tener ante determinadas emociones sí que pueden serlo.

Lo que sí es cierto para todos, es que experimentamos emociones desagradables, agradables y ambiguas.

- Las emociones desagradables son la ira, el miedo, la tristeza y la aversión o el asco.
- Hay otras no son ni agradables ni desagradables, son ambiguas según las circunstancias a las que nos enfrentemos, por ejemplo, la sorpresa es una emoción que puede ser agradable como un regalo que queríamos el día de nuestro cumpleaños, o desagradable, como una mala nota en un examen que creíamos que íbamos a aprobar.
- La alegría ya pertenece al grupo de las emociones positivas o agradables.

8. INTELIGENCIA EMOCIONAL

“La inteligencia emocional es una meta-habilidad, que determina en qué medida podremos utilizar correctamente otras habilidades que poseemos, incluida la inteligencia.” (Bizquerra, 2010, pp.144)

Por lo tanto, si la inteligencia emocional es una habilidad para la vida, para posibles situaciones a las que nos vamos a enfrentar a lo largo de nuestra vida, conflictos, problemas personales, económicos... es necesario incluirla en el sistema educativo y desde edades tempranas.

Tras varios años con diferentes teorías acerca de la inteligencia y cómo medirla, Howard Gardner decidió cuestionarse lo que se creía hasta entonces acerca de que la inteligencia se medía con el cociente intelectual y propuso la **Teoría de Inteligencias Múltiples**, hablando no solo de un tipo de inteligencia, sino de varios como la inteligencia lógico matemática, verbal lingüística, corporal o kinestésica, visual y espacial, naturalista, y sobre todo en las que más voy a centrarme que van a ser la inteligencia interpersonal en la

que se incluye la empatía y las habilidades sociales como la persuasión, el liderazgo o la cooperación; y la inteligencia intrapersonal en la que podemos incluir la autoconciencia, el control emocional y la capacidad para motivarnos.

Para este autor, todas tienen la misma importancia y todas pueden desarrollarse hasta lograr un equilibrio, de esta forma, los docentes deben conocer la inteligencia o las inteligencias donde destacan cada uno de sus alumnos y potenciar las menos desarrolladas para ayudar a su completo desarrollo y a encontrar como decía Sir Ken Robinson el 'elemento' de cada persona, es decir, para lo que vale y, además, le gusta.

Para Goleman, la inteligencia emocional consistía en conocer las propias emociones en el momento en que ocurren, saber manejar esas emociones para expresarlas de forma correcta, motivarse a sí mismo para autocontrolarnos y no ser tan impulsivos y lograr de esta forma nuestros objetivos; reconocer las emociones en los demás y establecer relaciones con ellos para mejorar la habilidad de manejar las emociones.

Posteriormente, Daniel Goleman, organizó la inteligencia emocional en 5 capacidades: conocer las emociones y sentimientos propios, reconocerlos, manejarlos, crear la propia motivación y gestionar las relaciones.

Además, Goleman, enumeró los objetivos que tendría la escuela dentro de la alfabetización emocional, destacando su labor de detección de necesidades educativas especiales, incluyendo las necesidades emocionales; a desarrollar en los niños las 5 capacidades de la inteligencia emocional citadas anteriormente y a enseñar a manejar sus problemas y cómo prevenirlos.

Con Gardner y Goleman se abre paso a la necesidad de redefinir el concepto de inteligencia como una capacidad de las personas a adaptarse a los cambios de la vida, a diferentes entornos y a conseguir sus logros.

También, dos autores, Spivack y Sure, que coincidían con Goleman y Gardner en la importancia de la inteligencia interpersonal, destacan la necesidad de desarrollar diferentes formas de pensar como el pensamiento causal (identificar problemas y qué hacer), el pensamiento alternativo (aportar diferentes soluciones ante un mismo problema), consecuencial (anticiparse a las consecuencias de los actos), pensamiento de perspectiva (saber analizar un problema y diferentes situaciones desde varios puntos de vista) y pensamiento de medios-fin (establecer objetivos claros y los mejores medios para lograrlos)

8.1 ELEMENTOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (Hatch y Gardner)

- Organización de grupos: Consiste en saber coordinar a un grupo de personas.
- Negociar soluciones: Es la habilidad de saber solucionar conflictos o hacer que no aparezcan.
- Conexiones personales: Favorece la empatía, es decir, el trato con los demás, el reconocer sus intereses y sus emociones.
- Análisis social: Saber qué sentimientos y qué intereses tienen otras personas.

Todas estas capacidades forman la inteligencia interpersonal.

9. INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EDUCACION

Debido a los 20 años que se lleva investigando la inteligencia emocional, no es de extrañar que existan diferentes modelos teóricos en los cuales, a veces, hay diferencias de opiniones entre autores, pero es cierto que en lo que respecta a qué componentes tiene la inteligencia emocional hay más puntos comunes que diferencias entre los diferentes modelos. Bien es cierto que el más conocido es el de Daniel Goleman ya que es el único de los modelos de inteligencia emocional más conocidos, que cuenta con respaldo empírico.

9.1 EL MODELO DE SALOVEY Y MAYER (1990)

Salovey organiza las inteligencias de Gardner en 5 competencias principales: Conocimiento de las propias emociones, capacidad para controlar las emociones, capacidad para motivarse a uno mismo, reconocer emociones ajenas y controlar las relaciones. Cada una de ellas representa un conjunto de hábitos y de reacciones que con esfuerzo pueden mejorarse.

Por otro lado, Mayer, diferencio varios estilos diferentes de personas en cuanto a la forma de atender o tratar con sus emociones: la persona consciente de sí misma, las

personas atrapadas en sus emociones y las personas que aceptan resignadamente sus emociones.

Este primer modelo de inteligencia emocional mezcla elementos cognitivos con elementos de la personalidad. Según este modelo, la inteligencia emocional tiene 3 procesos mentales que están implicados en procesar y adaptar a la información afectiva, son los siguientes:

a) Valoración y expresión de las propias emociones y de las emociones de los demás: tanto a nivel verbal como a nivel no verbal, es decir, mediante gestos, expresiones faciales...

b) Regulación emocional propia y de los demás: Salovey y Mayer consideran que las personas tenemos experiencias subjetivas de sus propias emociones y son estas experiencias las que contribuyen a como mantenemos las emociones placenteras y evitamos las negativas.

c) Uso de las emociones de forma adaptativa: Uso de las emociones para solucionar problemas, bien mediante una planificación flexible (cambiar nuestro estado de ánimo para tener otro punto de vista ante un problema), pensamiento creativo (mantener un estado de ánimo positivo para facilitar la relación de ideas), atención redirigida (algunos estados de ánimo hacen que centremos nuestra atención hacia cuestiones de urgencia, lo que a veces, nos ayuda a priorizar sobre nuestras demandas) o mediante emociones motivadoras (cuando nos encontramos ante tareas con dificultad y que requieren esfuerzo, ciertos estados de ánimo pueden usarse para motivarnos y ser persistentes en conseguir nuestro objetivo)

Ambos autores definen por primera vez la inteligencia emocional como “el subconjunto de la inteligencia social que implica la capacidad de supervisar los sentimientos y las emociones de uno mismo y de los demás, de discriminar entre ellos y de usar esta información para la orientación de la acción y el pensamiento propios” (Salovey y Mayer, 1990: 189)

Años más tarde, este modelo fue revisado por sus autores y llegaron a la conclusión de que era necesario redefinir la inteligencia emocional, esta vez como “la inteligencia emocional implica la capacidad de percibir, valorar y expresar las emociones con exactitud; la capacidad para acceder a, o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la capacidad para comprender las emociones y el conocimiento emocional; y la capacidad para

regular las emociones promoviendo el crecimiento emocional e intelectual.” (Mayer y Salovey, 1997: 10)

En esta revisión del modelo, incluyen cuatro dimensiones o ramas organizadas jerárquicamente en forma de pirámide, según como procesamos la información emocional, desde la percepción hasta la regulación reflexiva de las emociones, pasando por la facilitación emocional del pensamiento y la comprensión y análisis de las emociones. De esta forma, quisieron dar a entender que para alcanzar un nivel superior de la pirámide es necesario tener adquirido el nivel anterior. (Ver Anexo 1.1)

9.2 EL MODELO DE GOLEMAN (1995, 2001)

Goleman diferencia la “competencia emocional” de la “inteligencia emocional”, ya que afirma que la competencia emocional es una capacidad aprendida que se basa en la inteligencia emocional. Es decir, Goleman considera que la inteligencia emocional es un antecedente y las competencias emocionales como consecuencias de ella.

Tras este primer modelo en 1995, 3 años más tarde elabora otro orientado al desarrollo de recursos humanos en organizaciones, y en el 2000 publica junto con Richard Boyatzis su modelo más completo, en el cual nos habla acerca de las 25 competencias emocionales.

9.3 EL MODELO DE BAR-ON (1997)

Según este modelo la inteligencia emocional tendría 5 subtipos, y cada subtipo estaría formado por varios componentes. Estos subtipos son:

- Inteligencia intrapersonal: Dentro de esta inteligencia incluye la autoestima, la autoconciencia de las emociones, la asertividad, la independencia y la autorealización.
- Inteligencia interpersonal: Incluye las relaciones con los demás, la responsabilidad social y la empatía.
- Adaptabilidad: En él se encuentran la solución de problemas, la flexibilidad y la prueba de realidad.
- Gestión de estrés: Que incluye la tolerancia al estrés y la gestión de impulsos.
- Estado de ánimo general: Dentro del cual hay un indicador de felicidad y otro de optimismo.

Al igual que otros autores, Bar On revisó en el 2000 su modelo, en esta revisión incluyó 10 componentes de la inteligencia emocional y consideró que el optimismo, la autorrealización, la felicidad, la independencia y la responsabilidad social deben ser facilitadores de la inteligencia emocional en vez de factores.

9.4 EL MODELO DE PETRIDES Y FURNHAM (2001)

Petrides y Furnham analizaron los modelos anteriores de inteligencia emocional y elaboraron un dominio muestral que comprende la inteligencia emocional, para ello escogieron los elementos que tenían en común más de un modelo y eliminando los que solo tenía un modelo; de esta forma se llegó a la conclusión de que la empatía, la regulación emocional o la autoconciencia emocional, aparecía en la mayoría de modelos anteriores.

Tras analizar estos modelos anteriores, establecieron un modelo de inteligencia emocional rasgo con 15 facetas, de las cuales 13 se agrupan en 4 factores y las otras dos son independientes (la adaptabilidad y la automotivación) (Ver anexo 1.2)

Por lo tanto, estos autores consideraban la inteligencia emocional como un rasgo de la personalidad e integra cuatro factores:

- Bienestar: se compone de la autoestima, el optimismo y la felicidad disposicional.
- Emocionalidad: Compuesto por la percepción emocional tanto propia como de los demás, empatía disposicional, relaciones con los demás, y expresión emocional.
- Sociabilidad: Lo forman la asertividad, la regulación emocional interpersonal y la conciencia social.
- Autocontrol: formado por la regulación emocional intrapersonal, la gestión del estrés y la baja impulsividad.

También llamaron a este modelo ‘modelo circular’ ya que consideraban que todos los factores y facetas tienen la misma importancia en relación a la inteligencia emocional.

9.5 EL MODELO DE MIKOLAJCZAK (2009)

Este autor simplemente modificó el modelo de Mayer y Salovey propuesto 12 años atrás. Propuso que la inteligencia emocional esté compuesta por 5 facetas interpersonales y 5 intrapersonales que están en torno a 5 competencias: identificación de una emoción cuando aparece, expresión de manera aceptada socialmente, comprensión del por qué

tenemos esa emoción y las consecuencias que puede tener, regulación cuando no son emociones apropiadas al momento en el que estamos y uso de las emociones para decidir y actuar de forma correcta.

10. EDUCACIÓN EMOCIONAL

Una vez definida la inteligencia emocional, podemos dar paso a la educación emocional, la cual pretende desarrollar competencias emocionales como aprender a identificar emociones, reconocerlas, regularlas, la autoestima, la empatía... es decir, desarrollar la inteligencia interpersonal e intrapersonal. Esta es la forma de lograr adultos adaptados al mundo actual, independientes, seguros, capaces de gestionar su vida, de cooperar y de relacionarse con los demás.

En 1995, cuando Gardner puso en marcha su teoría de las Inteligencias Múltiples, se empezó a dar gran importancia a dos de ellas, la inteligencia interpersonal e intrapersonal, lo que supuso un nuevo reto en la educación donde tenían que empezar a incluir aspectos relacionados con estas dos inteligencias que hasta entonces estaban olvidados, como el trabajo cooperativo, las relaciones con los demás y las emociones, imprescindibles para el desarrollo personal y social.

Durante el proceso educativo predominan las emociones, esto lo podemos comprobar tanto en las relaciones con los demás que se llevan a cabo en la educación donde son necesarias las habilidades emocionales para que las relaciones sociales no se conviertan en conflictos constantes, como en el trabajo individual donde es necesario manejar nuestras propias emociones, frustraciones y problemas.

Según algunas investigaciones, olvidarnos de la finalidad de la educación como desarrollo integral del alumnado, es decir, tanto cognitivo como emocional, puede conducir a problemas como fracaso escolar, violencia, baja autoestima, niños inseguros, estrés y abandono de los estudios, todo ello guarda estrecha relación con carencias en el manejo de las emociones.

Por todo ello podemos decir que la educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que busca un desarrollo emocional en el individuo ya que lo considera necesario para el desarrollo cognitivo, siendo ambos necesarios para el desarrollo integral de la persona. Por ello, es necesario preparar a cada persona para superar obstáculos del día a día, problemas cotidianos que le puedan surgir y capacitarle para afrontar retos, esta preparación requiere la enseñanza de unos conocimientos y habilidades sobre las emociones. Con esta educación, conseguiremos un completo bienestar de la persona, tanto a nivel personal como a nivel social.

10.1 LA EMPATÍA

Cuánto más conozcamos nuestras propias emociones, más comprenderemos las emociones de los demás, favoreciendo la empatía, que es la capacidad para sintonizar emocionalmente con los demás y nos permite saber lo que sienten.

Desde que nacemos, ya poseemos esta capacidad de empatía, por ejemplo, cuando un bebé llora al escuchar llorar a otro o cuando un niño ‘te imita’ ciertos gestos y conductas, esta imitación motriz desaparece a los dos años y medio ya que es entonces, cuando el niño es capaz de diferenciar el dolor y sufrimiento de otros del propio y pueden consolarlos.

Es por ello, que el papel de la familia es fundamental para desarrollar esta empatía de forma temprana, si la familia no muestra empatía cuando un niño manifiesta determinadas emociones, éste dejará de expresar esa emoción e incluso de sentirla.

Desarrollar la empatía y el autocontrol es fundamental para unas relaciones con los demás óptimas.

10.2 CLIMA EMOCIONAL EN EL AULA

Tener un clima emocional de aula óptimo es necesario para favorecer el aprendizaje, ya que cuando un alumno ve el aprendizaje en un clima de continua competencia, con miedo o con amenazas, el aprendizaje será inviable.

Martínez- Muñoz (1996, 2000) elaboró un programa para mejorar el clima de clase donde aparecían diversas propuestas como no valorar solo los resultados de los alumnos sino también su esfuerzo, proponer trabajos en grupo, explicar a los alumnos para qué sirve lo que están estudiando, relacionar temas de clase con experiencias de los alumnos.... es decir, no centrarse únicamente en que una clase tenga resultados brillantes y descuidar el placer del aprender.

Desde que un niño nace hasta los 4 años aproximadamente, su cerebro se desarrollará más rápido que en toda su vida, por lo que el aprendizaje y el aprendizaje emocional tiene un impacto más profundo.

Un estudio del National Center for Clinical Infant Programs muestra como el éxito escolar del niño depende en gran medida de factores emocionales y sociales, y no tanto de su capacidad lectora o sus acciones. Demostraron además que los alumnos que tenían un rendimiento más bajo también tenían menos capacidades emocionales.

Por ello, hay que enseñar a los niños a ‘aprender a aprender’, en un clima de confianza, promoviendo la curiosidad, la cooperación, desarrollando sus capacidades comunicativas y su autocontrol.

En conclusión, esta alfabetización emocional debe comenzar en edades tempranas y continuar durante todos los años de colegio, adaptándose al niño y con la participación tanto del centro y el maestro, como de la familia y de la comunidad.

Desde que un niño nace hasta los 4 años aproximadamente, su cerebro se desarrollará más rápido que en toda su vida, por lo que el aprendizaje y el aprendizaje emocional tiene un impacto más profundo.

Es por ello, que durante la infancia es el periodo más importante para la educación emocional, ya que las tendencias y hábitos emocionales que adquiera el niño, los mostrará durante el resto de su vida.

10.3 LA EDUCACION EMOCIONAL Y ÉXITO ACADÉMICO

Partiendo de la base que aprendemos mejor aquello que nos interesa y con lo que disfrutamos, además, prestamos mayor atención y tenemos predisposición a saber más del tema. También, aprendemos mejor en un ambiente sin presión, sin estrés, donde nos sentimos seguros y en donde podemos enseñar y aprender con los demás. Es por ello, que la inteligencia emocional favorece la atención y las buenas relaciones con los demás, siendo, por lo tanto, de gran ayuda para lograr el éxito académico.

En ocasiones, podemos ver como la concentración de un niño puede verse alterada, reduciendo su eficacia en el trabajo, en este caso puede ser debido a una gran tensión emocional que dificulta la capacidad cognitiva o la llamada ‘memoria de trabajo’ que es la que hace posible tener todos los recursos necesarios en la mente para centrarse en la tarea que se está llevando a cabo. Podemos afirmar que las emociones influyen para bien o para

mal en nuestra capacidad de pensar, de razonar, de solucionar problemas... según nuestra motivación pueden limitarnos o ayudarnos a alcanzar los logros que nos hayamos propuesto; es por ello que la inteligencia emocional influye sobre todas nuestras facultades, y por ello, no podemos dejar que sea una asignatura pendiente en los centros escolares, dejándola a su libre desarrollo, sino que debemos facilitar a los alumnos las estrategias y motivación adecuada para que, motivándose, alcancen todos sus logros.

10.4 LA FAMILIA Y LA EDUCACION EMOCIONAL

Según Carole Hooven y John Gottman de la Univesidad de Washington, hay 3 tipos de estilos parentales que son perjudiciales para el desarrollo emocional del niño:

- Ignorar los sentimientos de los hijos: Son familias que, ante determinadas emociones, no hacen nada y creen que lo mejor es esperar a que se pasen.
- Familias que creen que los problemas emocionales se pueden solucionar de cualquier forma como engañándolos, sobornando...
- Otras familias son muy autoritarias y severas, y creen que tienen que prohibir cualquier forma en la que el niño muestra su enfado por algo, no les dejan explicarse y son muy duras ante cualquier signo de irritabilidad del niño.

Sin embargo, hay algunas familias que dan la importancia necesaria a las emociones de sus hijos, y, según este mismo estudio, sus hijos tienen mejores relaciones con los demás y muestran más signos de afecto, además van desarrollando herramientas para su autocontrol emocional como calmarse adecuadamente, manejar sus emociones y estar más tranquilos.

10.5 EL DOCENTE Y SU DESARROLLO EMOCIONAL

A lo largo de los años ha ido variando el rol del profesor, el cual ya no se puede dedicar exclusivamente a transmitir conocimientos ya que en cualquier momento y a golpe de 'click' encontramos respuesta a cualquier pregunta debido a las nuevas tecnologías. Por lo tanto, es necesario que ahora el alumnado, al igual que lo haría en su vida cotidiana, reciba respuesta a sus preguntas cuando las necesita, de ahí que el rol del profesor pase a ser de transmitir conocimientos a un apoyo en el proceso de aprendizaje y de las emociones.

Para gozar de un clima emocional de aula beneficioso y lograr el éxito de nuestros alumnos, es imprescindible que el maestro no sea ajeno a las emociones de sus alumnos y a la educación emocional, es por ello, que debe contagiar interés a sus alumnos, entender las

causas de sus emociones, saber regular y expresar sus propias emociones en momentos donde no debe dejarse llevar por la impulsividad, y generar un clima de confianza preocupándose por sus estudiantes y deseando ayudarles en lo posible.

La autoestima es un elemento fundamental en el día a día del maestro, ya que nos permite establecer mejores relaciones con los demás y afrontar mejor los problemas que nos vayan ocurriendo en el día a día sin frustrarnos por no lograr un objetivo.

10.6 PROGRAMA DE EDUCACION EMOCIONAL

En base a Goleman, en cualquier programa de educación emocional deberían existir una serie de componentes como son actividades en grupo, solucionar conflictos, desarrollar la empatía y saber detectar los sentimientos y preocupaciones de los demás. Para ello, este mismo autor, cita una serie de cualidades que deben promoverse en la educación emocional, entre las que destacan la autoconfianza, el autocontrol, la cooperación y la curiosidad por conocer cosas.

Entre los contenidos que se deben trabajar en un programa de educación emocional destacan el concepto de emoción, los fenómenos afectivos como el estado de ánimo o los sentimientos, los tipos de emociones, las características de las emociones y las emociones principales y sus efectos.

Además, según Bisquerra, podemos encontrar 5 grandes competencias de educación emocional:

- La conciencia emocional: conocer las emociones propias y de los demás.
- La regulación emocional: no ser impulsivos y dar una respuesta emocional adecuada a la situación en la que nos encontramos, esta competencia se va desarrollando con la práctica y por eso es importante empezar a trabajarla en educación infantil mediante algunas estrategias como la respiración, la relajación, la visualización (imaginar algo que nos guste y nos haga sentir bien), practicar el humor, distraernos de la situación negativa haciendo ejercicio, leyendo o realizando actividades placenteras para cada uno.
- La autonomía emocional: para tener esta autonomía es necesario gozar de una buena autoestima y confianza en nosotros mismos, para ser capaces de que no nos afecten los estímulos del entorno.
- Las habilidades sociales: nos ayudan a relacionarnos con los demás.

- Las competencias para la vida y el bienestar: sirven para lograr un bienestar personal mediante determinadas actitudes y valores.

Para empezar, es imprescindible investigar antes de elaborar un programa para decidir qué modelo de inteligencia emocional vamos a utilizar y saber que contamos con el apoyo del centro.

Debemos proponer objetivos fáciles de comprender y que se puedan evaluar e intentar implicar en las actividades a toda la comunidad educativa, elaborando actividades donde se promueva la participación y el trabajo cooperativo, procurando practicar todas las facetas de educación emocional desde contextos y problemas cotidianos

En cuanto a la evaluación, es importante evaluar el programa antes, durante y después de ponerlo en práctica.

11. PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA EDUCACION INFANTIL

Una vez explicada la importancia de la educación emocional en educación infantil y conocer el contexto en el que me encuentro, he decidido diseñar un programa para mi clase de 4 años.

Con este programa pretendo favorecer la cooperación y la ayuda entre los alumnos, que se sitúen en el lugar del otro, que aprendan a solucionar sus conflictos, que se sientan seguros de sí mismo y sean capaces de automotivarse para lograr sus objetivos, de esta forma conseguiré mejor clima en el aula, menos conflictos entre ellos y reducir las situaciones de enfado y estrés.

11.1 OBJETIVOS DEL PROGRAMA

- Conocer las emociones básicas.
- Identificar las emociones en nosotros mismos y en los demás.
- Regular nuestras propias emociones
- Aprender a generar emociones positivas
- Mejorar las relaciones interpersonales.
- Desarrollar la resistencia a la frustración
- Potenciar la autoestima, seguridad en uno mismo y automotivación

11.2 CONTENIDOS DEL PROGRAMA

- Emociones propias y de los demás
- Empatía
- Autoestima
- Resolución de conflictos
- Habilidades sociales
- Autoconfianza

11.3 FASES DEL PROGRAMA

Teniendo en cuenta estos objetivos que me he planteado, he dividido el programa en varias fases relacionadas entre ellas:

11.3.1 Primera fase. Conciencia emocional

En esta primera fase, pretendo realizar un acercamiento hacia la conciencia emocional, que pongan nombre a lo que les ocurre y sepan identificarlo en ellos mismos y en los demás.

Por ello, trabajaré durante todo el programa con las emociones básicas (miedo, asco, tristeza, alegría y enfado), cómo se manifiestan, cuándo nos hemos sentido así y por qué.

Por otro lado, también les incluiré conceptos como la autoestima, conocer lo que nos gusta de nosotros y lograr una valoración positiva de nuestras capacidades.

11.3.2 Segunda fase. Regulación emocional

En esta fase voy un paso más allá, una vez que ya conocen y saben identificar las diferentes emociones, vamos a ver qué hacer cuando nos sentimos de esa forma o cuando vemos que alguien se siente así.

Para lograr esta regulación emocional, trabajaremos estrategias para lograrlo, como técnicas de relajación, diálogo interno, regulación de impulsos...

Además, les incluiré habilidades socioemocionales para que aprendan a manejar diferentes situaciones que requieran de estas habilidades. Trabajaremos la escucha activa, la comprensión a los demás, la sinceridad respecto a lo que sentimos o pensamos y la necesidad de enfrentarnos a los conflictos del día a día de forma inteligente.

11.3.3 Tercera fase. Bienestar personal.

En esta última fase, hablaremos de la felicidad, qué es para ellos ser felices y cómo lograrlo día a día. Por ello aprenderemos habilidades de organización, dentro la vida familiar y en el cole y a mantener una actitud positiva en la vida.

11.4 METODOLOGÍA:

Partiremos de una metodología activa y participativa durante todo el programa, donde predomine un enfoque globalizado y un aprendizaje significativo, escuchando a los niños sus conocimientos previos sobre el tema, sus experiencias y su forma de ver las cosas.

La mayoría de las actividades se harán en grupo, aunque algunas se harán de forma individual, luego en pequeño grupo y luego todos juntos.

En cuanto a los tiempos para el desarrollo de actividades, serán flexibles pero no excederán más de 20 minutos para evitar el aburrimiento y la disminución de la atención.

11.5 EVALUACIÓN:

La evaluación, que me servirá para ver si se han cumplido los objetivos que me había propuesto, será continua y formativa. Evaluaré tanto el proceso como el resultado final, de esta manera podré ver en qué partes debo incidir para futuras aplicaciones y cuáles son los puntos fuertes del programa.

Partiendo de la base que las emociones son subjetivas y por lo tanto, no se pueden medir pero que la evaluación es un apartado enriquecedor en el programa que me va a permitir evaluarlo y mejorarlo, he decidido que la realizaré de dos formas:

- Diario emocional: será mi instrumento de ayuda en cada sesión, donde anotaré los contenidos que hemos trabajado, conductas que he observado y resultados de las actividades realizadas, para lograr una mejor comprensión me apoyaré de fotos.
- Cuestionarios: cada ítem del cuestionario lo evaluaré del 1 al 5 y lo realizaré al terminar cada actividad, evaluando el grado de atención de la clase, si se ha producido una escucha activa tanto a mí como a sus compañeros, si les ha gustado o por el contrario no, observando expresiones faciales, gestos, comportamientos..., también evaluaré si han participado mucho o poco y por último los objetivos de cada actividad.

Es importante mencionar que incluiré un apartado con pequeñas dificultades que he visto en cada actividad y qué mejoras he visto que podría incluir.

11.6 ACTIVIDADES

11.6.1 Primera fase. Conciencia emocional.

11.6.1.1 ¿Qué me pasa?

En esta primera actividad, realizaremos un acercamiento con los niños a las emociones, poniendo un nombre a eso que les pasa que no saben expresar.

- o Objetivos:
 - Conocer los diferentes tipos de emociones
 - Identificar emociones en nosotros mismos y en los demás (enfado, tristeza, alegría, asco y miedo)
 - Conocer los momentos donde podemos sentir cada emoción.

- o Desarrollo:

En una cartulina plastificada, dibujaré una cara y piezas sueltas (ojos, cejas, bocas, nariz...) de forma que se puedan poner y quitar diferentes expresiones fáciles acorde con las emociones. Una vez que se les explica cada emoción y las expresiones que la caracterizan, deberán decir de qué forma muestran ellos cada conducta tanto facial como corporalmente.

Después haremos un juego de rol playing, pondré un ejemplo de una situación cotidiana para ellos como ‘mi compañero me rompe el dibujo’ o ‘mi amigo no me deja jugar’ y cómo se sentirían en esa situación imitando como serían sus expresiones.

También pondremos en la pizarra digital a diferentes personas con diferentes emociones que adivinen cómo se sienten y por qué creen que se sienten así.

Variable: En vez de hacer el role playing todos juntos, elegir a un niño decirle la situación y que imite la expresión facial y corporal que sentiría en esa situación. Los demás deben saber cómo se siente y luego preguntarle qué le pasa para que les explique el motivo.

- Duración: 15-20 minutos.

11.6.1.2 Así me veo yo y de todo esto soy capaz

- Objetivos:
 - Tener una imagen positiva de nosotros mismos.
 - Tener confianza en nosotros y en nuestras cualidades.
 - Respetar las cualidades del resto.
 - Conocer qué es la autoestima y el autoconcepto.

- Desarrollo:

Comenzaremos enseñando a los niños un espejo y viendo como en un espejo podemos ver nuestras expresiones faciales y corporales y conocer cómo nos sentimos y cómo somos.

Mirándonos al espejo, realizaremos diferentes expresiones emocionales y después observaremos cómo somos, cómo son nuestros ojos, nuestra boca, nuestro pelo, nuestra nariz...

Después en un círculo de papel dibujaremos cómo nos vemos.

Para continuar, en la pizarra escribiremos ‘cosas que hago bien’ ‘cosas que hago solo’. Iremos preguntando a los niños cosas que hacen bien y cosas que hacen solos, después por detrás de su dibujo, les escribiremos lo que hacen bien y lo que hacen solos a cada niño, para que vean sus capacidades y cualidades.

- Duración: 20 minutos.

11.6.2 Fase 2: Regulación emocional.

11.6.2.1 Pensamos, actuamos.

- **Objetivos:**

- Controlar la impulsividad.
- Conocer la importancia de pensar antes de actuar.
- Comprender y regular las emociones.

- **Desarrollo:**

Se cuenta a los niños varios cuentos breves que identifiquen cada emoción. En ellos se presentarán diferentes situaciones donde los protagonistas han sido impulsivos y se preguntará a los niños si está bien eso que ha hecho el protagonista, por qué y qué tendría que haber hecho. Para hacerlo más atractivo a ellos, yo misma he inventado los cuentos adaptándolos a situaciones que ellos mismos viven cada día y observo que no saben qué hacer.

- **Duración:** 15 minutos

11.6.2.2 Dulce recompensa.

- **Objetivos:**

- Aprender a esperar
- Controlar la impulsividad

- **Desarrollo:**

Hablaré con los niños sobre la importancia de pensar antes de actuar, de no ser impulsivos y de la importancia de esperar. Hablaremos de los personajes del cuento anterior, qué hubiese pasado si no hubiesen sido impulsivos. Después, les diré que les voy a poner una golosina a cada niño encima de la mesa y que me voy a ir, que si cuando vuelva no se la han comido les voy a dar 2 golosinas.

Una vez realizada la actividad, hablaremos con los niños que se han comido la golosina, por qué, y las consecuencias que ha tenido ese comportamiento, y con los niños que no se la han comido y les hemos dado dos golosinas y por qué no se la han comido, qué han pensado y cómo se sienten ahora.

- **Duración:** 15 minutos.

11.6.2.3¿Y ahora qué hago?

- Objetivos:
 - Tener diferentes estrategias para actuar en varias situaciones
 - Aprender a afrontar los problemas
 - Conocer y desarrollar habilidades sociales

- Desarrollo:

Hablaré con los niños de las diferentes emociones que hemos visto y les preguntaré cuándo han sentido miedo, alegría, tristeza, enfado o asco y qué han hecho, a cada niño le asignaré que nos hable de una emoción para que no se haga muy larga la actividad.

Cuando el niño haya expresado cuándo ha sentido esa emoción y lo que ha hecho, entre todos hablaremos de si está bien o si podría haber hecho otra cosa y cuál.

También, les plantearé yo misma situaciones y entre todos ver qué podemos hacer.

- Duración: 10-15 minutos.

11.6.2.4Vamos a relajarnos

- Objetivos:
 - Aprender a controlar los impulsos mediante la relajación
 - Disfrutar de la relajación

- Desarrollo:

Hablaremos con los alumnos sobre distintos tipos de relajación y cuando es necesario relajarnos, por ejemplo, cuando estamos enfadados o después de hacer ejercicio y estamos alterados o cuando estamos cansados.

Para ello, les enseñamos a respirar, cogiendo aire por la nariz y soltándolo por la boca mientras contamos en bajo hasta 10, técnica que nos será muy útil para cuando estemos enfadados y no ser impulsivos, pensar qué vamos a hacer y qué consecuencias tendrá nuestro comportamiento.

Para relajarnos después de hacer ejercicio, hablaremos sobre cómo se acelera el corazón cuando nos movemos y cómo disminuye cuando nos vamos relajando, para ello utilizaremos un ratito al volver de psicomotricidad, de tumbarnos bocarriba a oscuras con

música suave de fondo y les iré contando lo que tienen que hacer ‘vamos moviendo el pie... cogemos aire con la nariz y lo soltamos con la boca...’

- Duración: 5-10 minutos al día.

11.6.3 Tercera fase. Bienestar personal

11.6.3.1 Saber ser optimistas

- Objetivos:
 - Ser agradecidos con lo que tenemos
 - Aceptarse y quererse a uno mismo
 - Valorar las pequeñas cosas que nos hacen ser felices
- Desarrollo:

Hablaré con los niños sobre que es para ellos la felicidad y cuando se han sentido muy felices y por qué. Al acabar la jornada de cada día, les preguntaré si en algún momento del día se han sentido felices, y qué han sentido.

En la última sesión, hablaremos sobre que todo lo que les ha hecho felices no incluyen cosas materiales y la importancia de ser agradecidos con los pequeños detalles.

Para resaltar esta importancia de ser agradecidos, realizaremos el círculo del agradecimiento, donde cada niño deberá decir a otro ‘te agradezco que...’ acompañado de algún momento en el que le ha ayudado o se ha sentido agradecido, después de decirlo, le dará un abrazo. Para evitar que siempre sean los mismos niños, pondremos como ‘norma’ que no vale repetir, pero que si quieren agradecer algo a un compañero que ya ha jugado se lo pueden decir cuando termine el juego.

- Duración: 5 minutos al día.

11.6.3.2Respetamos opiniones:

- Objetivos:
 - Saber expresar su opinión
 - Respetar las diferencias de los demás.
 - Aprender a defenderse.
 - Potenciar el aprendizaje cooperativo
- Desarrollo:

Partiremos del cuento de ‘Lambert’ de Disney. Lo leeremos y hablaremos con los niños sobre lo que más les ha gustado, lo que menos, qué personaje les gustaría ser, por qué, qué les gusta hacer, qué no les gusta hacer, si alguna vez les han dicho algo que les ha molestado, qué hicieron.

Después, ilustraremos el cuento de Lambert, cada niño hará un dibujo de una parte del cuento, para que vean que todos somos necesarios y que en equipo se trabaja mejor, resaltando la importancia de cooperar y ayudarse entre ellos.

11.6.3.3 Fiesta de las emociones

○ **Objetivos:**

- Saber expresar emociones agradables
- Conocer diferentes formas de manifestar la alegría y la sorpresa
- Valorar las diferentes formas de expresar las emociones

○ **Desarrollo:**

Para finalizar mi programa, realizaré una fiesta de las emociones, centrándome en las agradables, es decir, la alegría y la sorpresa agradable. Para ello iré diciendo a cada niño que me diga una forma de expresar estas emociones, como saltar, dar abrazos, dar palmas... y lo escribiré cada una en un papel. Después, entregaré a cada niño un globo sin inflar, dentro meterán su papel e hincharemos el globo, en el que dibujarán una cara de alegría y pondrán su nombre.

Pondremos música y comenzaremos a bailar lanzando los globos al aire, cuando pare la música, cogeremos un globo, su dueño lo explotará como quiera y haremos lo que nos indica el papel, darnos abrazo, dar palmas... lo que esté escrito. Después, seguiremos poniendo música y haciendo lo mismo con cada globo.

Como en este caso, tengo 24 alumnos, y uno por uno perdería la ilusión del juego, cada vez que paremos la música explotaremos 4 globos, haciendo esas 4 cosas, de tal manera que se agilizará para que no pierdan el interés en la actividad.

○ **Duración:** 20 minutos.

12. CONCLUSIONES

Para conocer el alcance y la importancia que ha tenido para mi este trabajo, he de partir de cuáles eran mis ideas previas sobre educación emocional, para ver cómo después de investigar mis percepciones son totalmente diferentes.

Partía de la base de que la educación emocional es un concepto moderno, muy de moda en la sociedad actual y que, aparentemente, se estaba implantando en muchos colegios de España.

Lejos estaba de conocer autores como Goleman o Bar-On, si bien es cierto que otros autores como Howard Gardner sí que era conocido por mi por su Teoría de las Inteligencias Múltiples, aunque nunca antes de este trabajo le había vinculado con la educación emocional.

Antes de comenzar, y al ver el auge que tenía el tema, pensé que iba a ser un trabajo donde iba a abundar la información, tanto en libros, como en periódicos y en escuelas.

Recordando mis prácticas anteriores y las actuales veía inteligencia emocional por todas partes, en cualquier situación creía que se estaba partiendo de este enfoque, veía como en clase de infantil los niños tenían cuentos trimestrales de emociones, momentos de trabajo de sus inteligencias interpersonales e intrapersonales... Todo ello sin pensar que, meses más tarde, estaría poniendo en duda justo esas metodologías y esas actividades.

Fue cuando comencé a leer a Goleman cuando algo comenzó a cambiar en mi percepción sobre el tema, cuando empecé a ver la cantidad de cosas que creemos que no tienen importancia y detalles del día a día que van totalmente en contra de la educación emocional. Comprobé la importancia de tener un buen clima de aula, de conocer verdaderamente las emociones, partiendo de la base de identificarlas en nosotros mismos, en los demás, cómo se manifiestan y cómo regularlas. Según iba avanzando en mi lectura, iba descubriendo lo poco positivo que era educar con amenazas, castigos y enfados y lo contradictorio que es pedir a nuestros alumnos que no hagan algo que nosotras mismas, como profesoras, como su modelo a seguir, estamos haciendo, hablo de ser impulsivas, de no pensar antes de actuar, de recurrir a lo fácil, a castigar, a gritar, a mandar al rincón de pensar, inculcando, sin querer, que pensar es algo malo, es un castigo.

Qué lejos estaba todo lo que se vive en las aulas de lo que verdaderamente era la educación emocional, cada día me daba cuenta en diferentes situaciones, era como si se

encendía en mí una luz de alarma cada vez que vivía una situación contradictoria y a la vez mi cerebro pensaba en Bisquerra o en Goleman y en qué debería hacer en esa situación.

Después, a medida que adquiría más conocimientos sobre el tema, empecé a ver la conexión de Gardner y sus inteligencias múltiples con la educación emocional, comencé a ver la gran exclusividad que se da a la inteligencia lingüística y a la matemática y la poca, o nula, importancia y trabajo que se hace en relación a las inteligencias interpersonales e intrapersonales. Me di cuenta como seguimos educando para tener una clase con determinados conocimientos a un mismo nivel, en vez de educar para tener 24 alumnos con diferentes capacidades e inteligencias, sacando lo mejor de cada uno de ellos.

Recuerdo que mientras realizaba este trabajo, encontré un artículo en El País, titulado 'sin educación emocional no sirve de nada saber resolver ecuaciones', y cuyo encabezado culpaba al grado de magisterio que no formaba a los futuros docentes en educación emocional. Exponiendo como problema central que muchos problemas que tenemos de adultos son debidos a que no se nos enseña a regular las emociones en la escuela. También en este artículo, al igual que en los libros que había leído, relacionaban el rendimiento académico, la capacidad de cuidar de sí mismos y de resolver problemas con un mayor dominio de sus emociones. Parecía que todo indicaba que no iba tan mal descaminada con mi trabajo y mis recientes percepciones sobre el tema.

Pero este artículo me llevo un paso más allá, sí, es cierto, no se nos prepara durante la carrera en educación emocional, y no será por falta de tiempo, sino que más bien lo achaco a falta de formación del profesorado en este tema, siendo así la pescadilla que se muerde la cola, docentes no formados en educación emocional no forman a futuros docentes que no forman a sus alumnos.

Después de ver que todo empezaba a confundirme, ya que un tema tan de moda estaba viendo que aún tenía muchísimos aspectos a mejorar y que aún no se trabajaba como debe ser, decidí hacer un trabajo de investigación. Eran muchos los centros y profesores que conocía y me aseguraban que en su centro se trabajaba educación emocional, asombrada, ya que no era lo que estaba viendo y comparando con mis nuevos conocimientos, pregunté a un director de un centro que conocía por haber realizado las prácticas allí que cómo se trabajaba la educación emocional. En ese momento, pareció que el 'sí' rotundo que me había dicho anteriormente, empezaba a estar en duda, y es que,

ningún documento ni programa de educación emocional existían en el centro, tan solo se trabajaba con el material que venía en la unidad didáctica de la editorial escogida.

Como ya he dicho anteriormente, este material consistía en un cuento de una emoción concreta, un cuento al trimestre, un cuento que hacían en aproximadamente 15 minutos en 3 meses, es decir, que se dedicaban unos 45 minutos en un curso académico a este tema. Como considero que de todo se puede extraer algo positivo, esperaba que ya que el cuento era sobre una historia con unos personajes imaginarios en un lugar imaginario y en situaciones que no eran de la vida cotidiana, con unas actividades finales de ‘pinta y colorea’, se pudiese extraer algo más, quizás el profesor, ser el que antes de leer el cuento hable con los niños sobre esa emoción, cuando la han experimentado, cómo se manifestaba, si la habían visto en otros compañeros alguna vez, qué habían hecho, proponer qué hacer cuando experimentan esa emoción... es decir, que ya que tenemos un recurso, sacarlo el máximo provecho posible aunque sea con recursos propios. Pero no, la actividad era leer el cuento, colorear y guardar en la estantería y a seguir con matemáticas y lectura, no vaya a ser que no lo trabajemos lo suficiente.

Una vez más, tras ver como el único recurso que había se utilizaba de esa forma, no sacándola todo el provecho, me di cuenta de la importancia de estar formados los docentes en este tema. Y es que, es cierto que cuánto más sabemos de algo, más críticos somos con lo que vemos, ya que a partir de tener mi trabajo realizado veía actividades para trabajar educación emocional a cada rato, en cada conflicto entre los alumnos que no sabían resolver por sí mismos, en cada alumno que no seguía el ritmo de todos porque se veía que en ese campo (o inteligencia) no destacaba tanto como en otras, en cada vez que eran competitivos entre ellos porque eso era lo que el ambiente les pedía, en los que intentaban ayudar a otros y no se les dejaba porque todos tienen que saber hacer todo, en los alumnos que lloraban y ninguno de sus compañeros sabía qué hacer y qué decir, en los que se enfadaban y les dominaba la impulsividad, pegaban, gritaban o arrojaban objetos, en los que por ello se encontraban cara a cara con el castigo, con el rincón de pensar, con llorar porque les han castigado. Me daba cuenta de que pedimos niños que sepan qué hacer, que sepan identificar emociones, que sepan verlas en los demás, que sean empáticos y que sepan regular sus emociones, cuando nadie les enseña cómo hacerlo y ni siquiera a identificarlas, cuando solo saben decir que se sienten ‘bien’ o ‘mal’ pero no tienen un vocabulario emocional rico para expresarse y entenderse con los demás.

¿Cómo podemos pedir a los niños que no peguen cuando estén enfadados, no griten o no lloren cuando no les decimos lo que sí hacer? ¿Cómo les vamos a decir que sí hacer cuando su profesor hace lo contrario?

En conclusión, espero y deseo que este tema siga de moda muchos años más, que se siga trabajando, que llegue a todos los colegios y a todos los educadores en sus años de carrera, que ser analfabeto emocionalmente, te lleva a mi punto de partida, a conformarte con lo que ves, a ver bien y correcto todo lo que se hace y a educar como te han educado sin ir más allá.

Saber sumar, leer, escribir no sirve de nada si no enseñamos a los niños a manejar situaciones de su día a día, si no les enseñamos habilidades sociales para trabajar con los demás, para trabajar en equipo, para cooperar, a solucionar sus problemas, a vivir su vida más allá de lo académico, a regular sus emociones, para que, como todos queremos, lograr un bienestar y por supuesto, la felicidad. Porque, al fin y al cabo, eso es lo importante, que sean felices.

13. BIBLIOGRAFÍA

- Goleman, D. (2012). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Alzina, R. B., & Fernández, M. Á. (2000). *Educación emocional y bienestar*. México: Editorial Praxis.
- Bisquerra, R., Pérez, J. C., & García, E. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Bucay, J. (2008). *Cuentos para pensar*. Barcelona: Editorial RBA.
- Antunes, C. (2004). *Juegos para estimular las inteligencias múltiples* (Vol. 5). Madrid: Narcea Ediciones.
- Damasio, A. R. (1994). *El error de Descartes: la razón de las emociones*. Barcelona: Editorial Crítica
- Gallego, D., Alonso, C, Cruz, A. y Lizama, L. (1999). *Implicaciones Educativas de la Inteligencia Emocional*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Gardner, H. (1998). *Inteligencias múltiples*. Barcelona: Editorial Paidós.
- Gardner, H. (2001). *La inteligencia reformulada: las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Barcelona: Editorial Paidós.
- LeDoux, J. E. (2002). *El aprendizaje del miedo: de los sistemas a las sinapsis*. Barcelona: Tusquets editores.
- LeDoux, J., & Bernal, I. M. (1999). *El cerebro emocional*. Buenos Aires: Editorial Planeta.
- Rogers, C. R. (1989). *Proceso de convertirse en persona*. Buenos Aires: Editorial Paidós.

14. ANEXOS

1.1 ESTRUCTURA MODELO SALOVEY Y MAYER

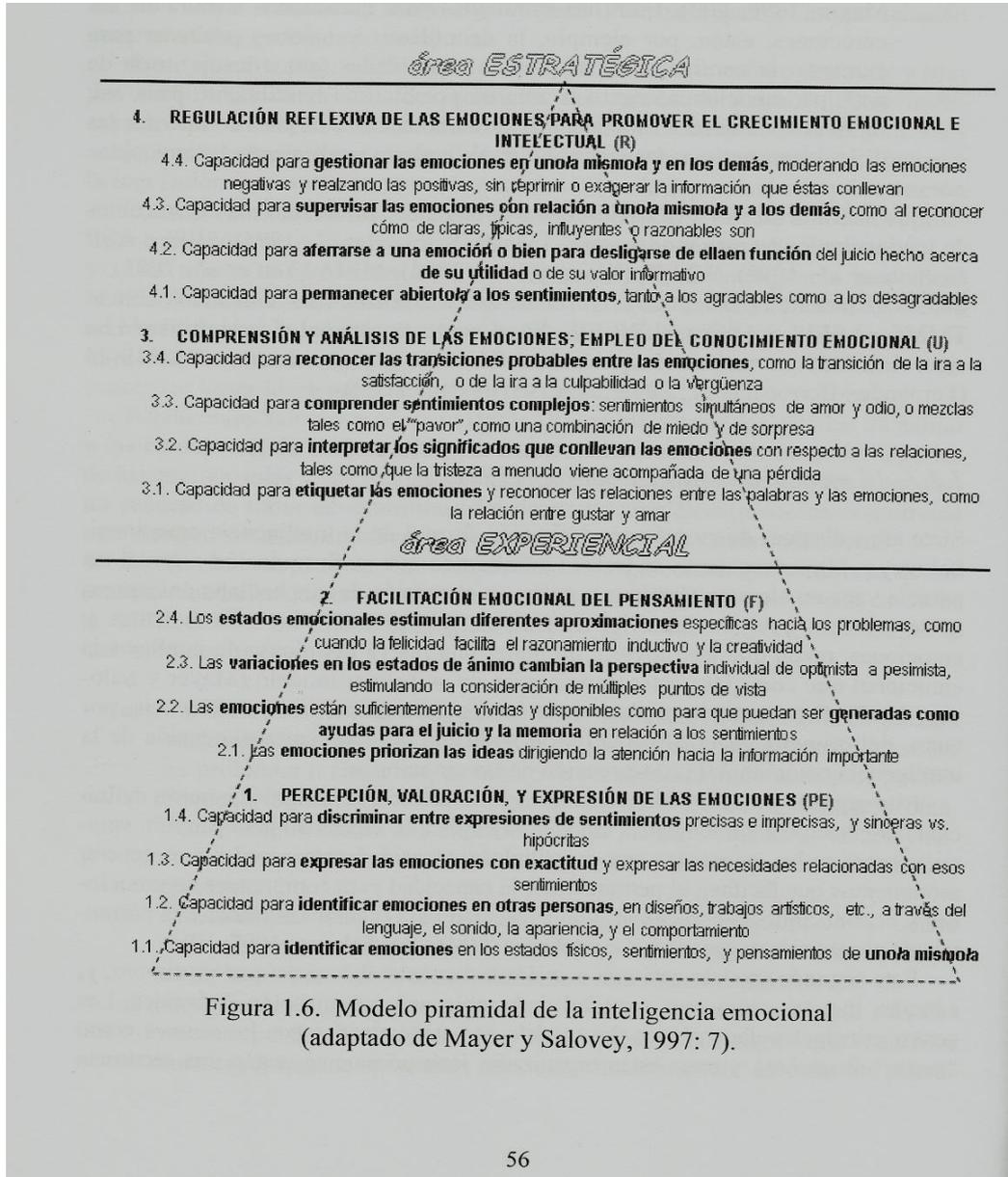


Figura 1.6. Modelo piramidal de la inteligencia emocional (adaptado de Mayer y Salovey, 1997: 7).

1.2 ESTRUCTURA MODELO PETRIDES Y FURNHAM

