



EDUCACIÓN EMOCIONAL EN ED. INFANTIL: Introducción



SERIE DOCUMENTOS:

profes **O**rientador

JUSTIFICACIÓN

Aunque existen antecedentes de interés científico por lo que ahora conocemos como “inteligencia emocional”, su popularidad se incrementó de manera notable con la publicación en 1995 del libro de Daniel Goleman cuyo título es, precisamente, Inteligencia Emocional.



Aunque podría llegarse a diferenciar inteligencia y competencia emocional, la realidad es que ambas aluden a la capacidad que permite controlar y regular los sentimientos de uno mismo y de los demás, y utilizarlos como guía de pensamiento y acción, asumiendo que esta capacidad está en la base de las experiencias de solución de los problemas significativos para el individuo.

En un principio el interés por la inteligencia emocional se centró mucho en el mundo de la empresa, siendo la traslación de ese interés al mundo educativo bastante posterior. De hecho, el interés que actualmente suscita el tema entre el profesorado viene dado, principalmente, por la orientación pedagógica hacia las competencias. El planteamiento del currículo desde esta orientación ha dado cancha a aspectos anteriormente menos considerados y, entre ellos, la competencia emocional (“competencias sociales y cívicas”).

En este primer cuadernillo pretendemos ofrecer un marco teórico acerca de la educación emocional para profundizar, posteriormente, en una propuesta integral de aplicación al aula de educación infantil (esta propuesta se realiza en un cuadernillo específico alojado también en nuestra web).

LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL CURRÍCULO

El material anteriormente aludido de aplicación al aula desarrolla este aspecto con mayor profundidad. Por ello, hacer referencia aquí solamente a la especial consideración con la educación de las emociones que refleja el currículo de la etapa de educación infantil. (DECRETO 122/2007, de 27 de diciembre). Esta norma, ya en su apartado introductorio, manifiesta su interés en que el currículo se oriente “a lograr un desarrollo integral y armónico de la persona en los aspectos físico, motórico, emocional, afectivo, social y cognitivo, y a procurar los aprendizajes que contribuyen y hacen posible dicho desarrollo”. De hecho, cuatro de los siete objetivos específicos que plantea para el niño en la etapa aluden, de una u otra manera, a la educación emocional:

- Conocer su propio cuerpo y el de los otros, sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.
- Construir una imagen positiva y ajustada de sí mismo y desarrollar sus capacidades afectivas.
- Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, con especial atención a la igualdad entre niñas y niños, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.
- Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.



EL MARCO TEÓRICO DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Las emociones son reacciones a las informaciones que recibimos en nuestras relaciones con el entorno. Goleman (1995) las define como “impulsos arraigados que nos llevan a la acción”. Las emociones son innatas en las personas, pero tanto en su evaluación como en su autocontrol intervienen experiencias previas, creencias, objetivos personales y la manera de interpretar las situaciones. En definitiva, las reacciones emocionales son personales, subjetivas y dependen de lo que es importante para nosotros.

Según Kolb, en las emociones pueden distinguirse varios componentes:

- **Fisiológicos.** Son procesos involuntarios que implican la actividad del sistema nervioso central y autónomo, así como cambios neuroendocrinos (taquicardia, sudoración, sensación de ahogo, ...).
- **Cognitivos:** procesamiento de información a nivel consciente e inconsciente que influye en nuestra cognición y en nuestra vivencia subjetiva de los acontecimientos (pensamientos, creencias...).
- **Conductuales:** Son acciones o respuestas conductuales (expresiones faciales, movimientos corporales, tono de voz...) motivadas por el estímulo.

Según diferentes autores podemos diferenciar varios tipos de emociones:

- **Emociones primarias.** Son emociones universales que se dan en todas las personas independientemente de la cultura a la que pertenezcan. La mayor parte de los autores coincide en señalar entre estas emociones la alegría, tristeza, ira, miedo, sorpresa y asco.
- **Emociones secundarias.** Estas emociones están afectadas por las normas y valores sociales.
- **Emociones en segundo plano.** Corresponden a lo que se experimenta, según el estado de ánimo en el que la persona se encuentre, tensa o relajada, triste o alegre.
- **Emociones instrumentales:** Son aquellas que producidas consciente o inconscientemente se dirigen a conseguir algo, a manipular a alguien.

Francisco Mora recoge la importancia de las emociones en nuestra vida, atribuyéndolas una funcionalidad de protección y supervivencia del sujeto frente al medio físico o social. Las emociones, como relata Bisquerra, responden a un lenguaje capaz de crear lazos sociales y que afecta de modo significativo sobre el razonamiento y el aprendizaje.



La Inteligencia Emocional, una de las inteligencias personales explicitadas por Howar Gardner, se refiere a la capacidad de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás. La inteligencia emocional incluye una serie de competencias emocionales, entendidas éstas como el conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. Goleman habla de cinco competencias para desarrollar la inteligencia emocional:

1. **El conocimiento de las propias emociones.** Es la capacidad de reconocer una emoción o sentimiento en sí mismo, conociendo los motivos y el momento en el que se produce. Implica las siguientes habilidades:
 - a. Identificar las propias emociones y sentimientos o toma de conciencia de las mismas.
 - b. Dar nombre a las emociones.

2. La capacidad de controlar las emociones. Habilidad básica que nos permite controlar nuestras emociones. Supone saber afrontar los sentimientos negativos y superarlos. Implica las siguientes habilidades:

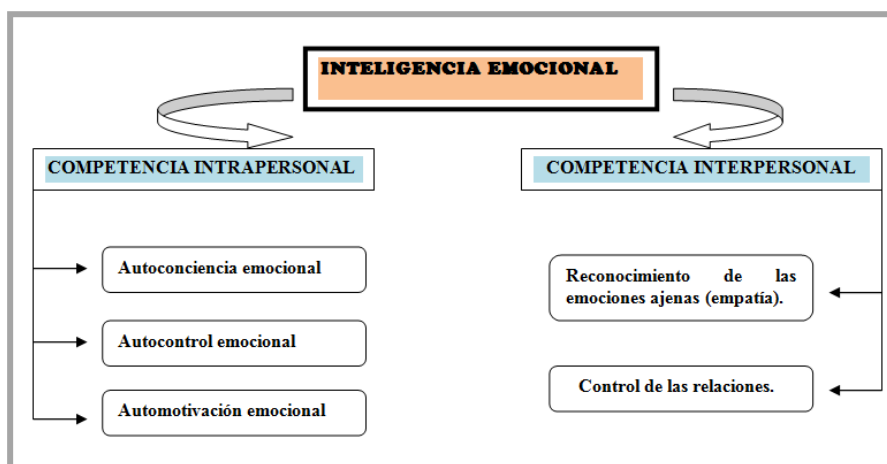
- a. Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.
- b. Expresión adecuada de las emociones.
- c. Regulación de las emociones y sentimientos.
- d. Habilidades de afrontamiento.
- e. Conciencia para autogenerar emociones positivas.



3. La capacidad de motivarse uno mismo. La capacidad para fijar un objetivo y conseguirlo afrontando los obstáculos que surjan. Esto supone encontrar un motivo para iniciar o mantener un esfuerzo.

4. El reconocimiento de las emociones ajenas. La capacidad para comprender las emociones en los otros para ajustarse a ellas. Esta capacidad es lo que se conoce como empatía.

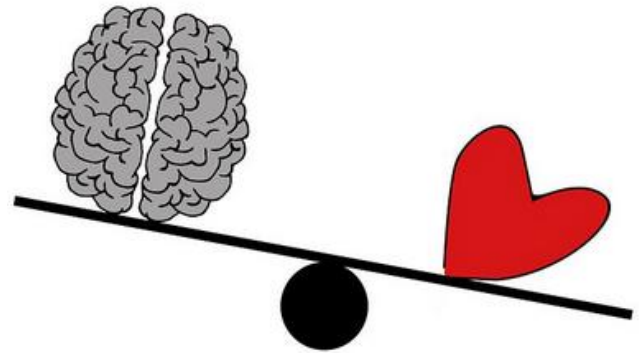
5. El control de las relaciones. Es la habilidad para relacionarnos adecuadamente con las emociones ajenas. Las personas que mantienen un buen control de las relaciones suelen comunicarse asertivamente, manifiestan buenas habilidades sociales y resuelven adecuadamente los conflictos interpersonales.



Desde la escuela pueden y deben trabajarse las competencias anteriormente expuestas. Esto es la educación emocional.

ESTRUCTURAS NEUROANATÓMICAS DE LA EMOCIÓN

Dos son las estructuras cerebrales básicas que intervienen en el procesamiento de información emocional: el sistema límbico y la corteza cerebral.



El **sistema límbico** es la sede de las emociones y sentimientos. Es inconsciente, pero tiene un efecto profundo sobre nuestra experiencia por el hecho de estar conectado fuertemente a la corteza cerebral. Cuando un estímulo emocional es captado por los sentidos llega al tálamo y desde allí, a la corteza cerebral para ser analizado y dar la respuesta adecuada. Pero una parte de dicha señal también se dirige por un camino más rápido a la amígdala y produce una respuesta emocional antes de que el neocórtex haya procesado dicha información. Es importante que las emociones sean recordadas para evitar ciertas experiencias desagradables, de lo que se encarga el hipocampo, sede de la memoria emocional. El hipotálamo tiene por función coordinar las acciones motoras involuntarias que predisponen al cuerpo para adaptarse al entorno en función de la emoción suscitada (aumento tasa cardiaca, elevación de sangre en músculos de manos y pies, vasodilatación...)

La **corteza cerebral** está implicada en funciones como la percepción, la cognición, conciencia y memoria. En la corteza cerebral se toma conciencia de las emociones y se controla la expresión de las respuestas emocionales, actuando sobre la amígdala.

Por lo tanto, en el procesamiento de las emociones diferenciamos dos caminos:

- **Camino corto:** se realiza en el sistema límbico con la finalidad de garantizar la supervivencia del organismo. Responde a una evaluación rápida de la situación, analizando escasos elementos y empleando bancos de memoria básicos. El resultado es una evaluación que puede ser imprecisa o errada.
- **Camino largo:** la señal del tálamo llega a la corteza cerebral para ser analizado y emitir una respuesta. La evaluación suele ser más precisa por este camino, pero también más lenta, ya que requiere de un análisis más detallado y racional.

En consecuencia, el camino corto implica una respuesta automática a un estímulo emocional para garantizar la supervivencia. Sin embargo, hasta que no sea analizada por la corteza cerebral (camino largo) no hay una certeza total. Si hay un peligro inminente,

antes de ser evaluado racionalmente, el cuerpo estará predispuesto para una respuesta motora efectiva. En caso de que el peligro responda a una falsa alarma una vez analizado racionalmente, devolverá el cuerpo a su tono normalizado.

En ocasiones, cuando la emoción es intensa se puede producir un bloqueo a nivel cognitivo, que no deja pensar a la persona de forma adecuada. Es lo que se conoce con un “secuestro emocional”, frecuente sobre todo en niño de Educación Infantil. De ahí la importancia que cobran las emociones en el aprendizaje, siendo un elemento que afecta de manera sensible la atención y la memoria.

ANÁLISIS DE LAS EMOCIONES Y ESTRATEGIAS DE GESTIÓN

Dado que nos centramos en la etapa de educación infantil, entendemos que debemos focalizar nuestra atención en las emociones primarias y, más concretamente, en la alegría, tristeza, miedo e ira. Ahora bien, cada una de estas emociones es en sí misma un mundo.

Por esta razón y para no extender demasiado este documento, hemos decidido analizar cada una de ellas en una especie de ficha que comparte su estructura: desencadenantes, función, respuestas asociadas, consecuencias, etc.



También se ofrecen algunas nociones básicas sobre estrategias para la gestión de cada una de las emociones, si bien la intervención propiamente se recoge en el documento elaborado al efecto para su aplicación al aula de educación infantil.

Estas fichas las hemos alojado en nuestra web junto al resto de materiales de educación emocional.

BIBLIOGRAFÍA

- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. Educación XXI, 10, 61-82
- López Cassà È. (2011): Educar las emociones en la infancia (0-6 años) Reflexiones y propuestas prácticas. Wolters Kluwer.
- Ribes R., Bisquerra R., Agulló M.J., Filella G., Soldevila A.: Una propuesta de currículum emocional en Educación Infantil (3-6 años)
- Ibarrola B. Las emociones en el proceso de aprendizaje del alumnado. III Congreso Internacional sobre Diagnóstico y orientación.