



EDUCACIÓN EMOCIONAL EN ED. INFANTIL: aplicación al aula



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”).

LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL CURRÍCULO

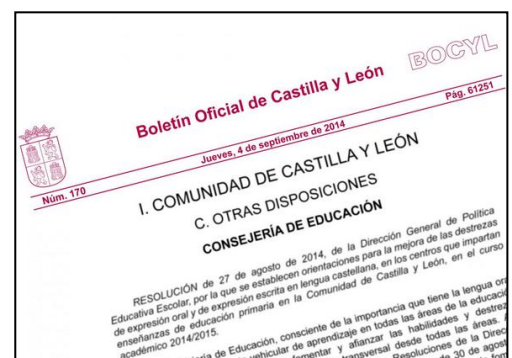
Sería de esperar que la etapa de educación infantil tuviese una especial consideración con la educación de las emociones en los más pequeños y esto debería de plasmarse, normativamente, en la diseño del currículo. En nuestra comunidad autónoma el currículo de la etapa de educación infantil se encuentra regulado por el 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.

Como sabemos, el currículo en el segundo ciclo de educación infantil se estructura en tres grandes áreas. La primera de ellas, “conocimiento de sí mismo y autonomía personal” ya recoge la primera referencia explícita a las emociones. Tras aludir a la importancia que tendrá el ciclo de 3-6 años en la estructuración de la personalidad infantil, apunta que un aspecto esencial de esta es “la identificación, expresión, reconocimiento y control de los propios sentimientos y emociones. En este período, además de las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, sorpresa, etc.) ya presentes en el ciclo de 0-3 años, aparecen otras emociones más complejas, entre ellas, la vergüenza, el orgullo y la culpa, muy relacionadas con el desarrollo del yo, con la relación con los otros y con la adaptación a las normas”. También hace referencia a la especial “relevancia que tiene el lenguaje en esta etapa; el dominio en él alcanzado será un instrumento esencial y decisivo para expresar, comunicar, nombrar, interpretar, comprender y controlar los distintos sentimientos y emociones referidos a él mismo y a los demás”.

Siendo esto así era de esperable que varios de los objetivos de este bloque aludan expresamente a las emociones. Entre ellos podemos destacar el segundo (“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”) y tercero (“Lograr una imagen ajustada y positiva de sí mismo, a través de su reconocimiento personal y de la interacción con los otros, y descubrir sus posibilidades y limitaciones para alcanzar una ajustada autoestima”). Para la consecución de esos objetivos se planifican contenidos, concretamente, los bloques 1.3. (“El conocimiento de uno mismo”) y 1.4. (“Sentimientos y emociones”).



También la tercera de las áreas del currículo, Lenguajes: Comunicación y Representación, reserva su espacio a la educación de las emociones. De hecho, su primer objetivo hace referencia a “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”. Al igual que sucedía anteriormente, también esta área contempla contenidos específicos para alcanzar ese objetivo (por ejemplo, dentro del 1.1.1. “Utilización del lenguaje oral para manifestar sentimientos, necesidades e intereses, comunicar experiencias propias y transmitir información. Valorarlo como medio de relación y regulación de la propia conducta y la de los demás”).

En resumen, el currículo de la etapa de educación infantil en su segundo ciclo otorga una considerable importancia a la educación emocional y lo plasma en unos objetivos y contenidos claros que deben desarrollarse en el día a día de nuestras aulas. Este aspecto, el desarrollo del currículo en lo que respecta a las emociones, es lo que nos ocupará en los siguientes apartados.

¿CÓMO TRABAJAR LAS EMOCIONES EN EDUCACIÓN INFANTIL?



Quizá la primera consideración a destacar es que las emociones en los niños de educación infantil se trabajan todos los días, independientemente de que esta intervención educativa sea o no consciente. El intento de solucionar un conflicto entre niños o la reflexión en la asamblea acerca de por qué determinado alumno ha llegado triste de su casa, son solo dos ejemplos de trabajo cotidiano de las emociones.

Así pues, si estamos realizando implícita o inconscientemente educación emocional, lo más sensato es reflexionar si preferimos hacerlo de manera “incidental”, poco planificada o, por el contrario, nos mostramos más proclives a sistematizar su trabajo y, en consecuencia, a organizarlo.

A continuación se van a plantear tres opciones de trabajo de las emociones que, como se verá en la propuesta final, deben integrarse en un modelo de educación emocional aplicable al aula.

Incorporación a la rutina de la asamblea

Cada vez es más frecuente que la rutina de la asamblea incorpore algún tipo de actividad enfocada al trabajo de las emociones. Las posibilidades son múltiples y tienen como único límite la creatividad de cada profesor. Una de las más extendidas es “el reloj de las emociones”: en un panel a modo de reloj se colocan caras representativas de las emociones más habituales (tristeza, alegría, enfado, miedo...), pudiéndose utilizar emoticonos, fotos reales de niños, etc. La actividad consiste en que los niños vayan colocando la flecha del reloj orientada hacia la emoción que sientan en ese momento (tristes, contentos, enfadados, etc.). Posteriormente el educador, o incluso los propios compañeros, indagarán en las causas de su estado emocional e intentarán generar alternativas para mejorar si es preciso su estado de ánimo para el resto de la jornada escolar. Cuando los niños estén familiarizados con el procedimiento conviene darles mayor protagonismo a los niños, actuando menos directivamente el profesor. Además, puede generalizar el trabajo de esas emociones al ámbito familiar.



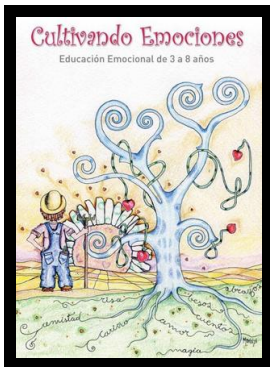
También pueden plantearse situaciones imaginarias con personajes, de modo que los niños tengan que identificar qué emoción sentirá cada personaje en función del relato. Esto dará pie a la reflexión sobre las razones que nos llevan a sentir una u otra emoción e, incluso, abre la posibilidad de que se puedan ofrecer estrategias para manejarla (si, por ejemplo, un alumno está triste por algo que le ha sucedido en casa antes de ir al colegio) y apoyo emocional.

La incorporación de este tipo de actividades a la asamblea es una opción interesante, pero por sí sola corre el riesgo de afrontar la educación emocional de manera incompleta.

Programas específicos de educación emocional

Son muchos los programas específicos diseñados para educar las emociones en contexto escolar. La mayor parte de ellos comparten sus fundamentos y, en cierto modo, sus contenidos. Las actividades que proponen unos y otros son, con carácter general, muy pertinentes y la elección de un programa concreto supone casi una cuestión de gustos.

En este documento proponemos tres programas apuntando algunas características de los mismos:

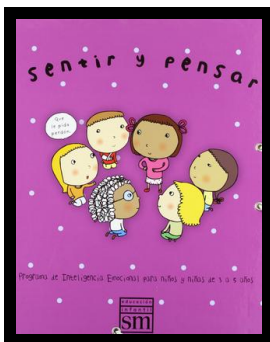


Autores: Agustín Caruana Vañó (coord.), Mª Pilar Tercero Giménez (coord.)

Editorial: Generalitat Valenciana.

Año de publicación: 2011 **ISBN:** 978-84-482-5681-4
(disponible gratuitamente en PDF)

Programa dirigido a niños de 3 a 8 años que incluye una interesante fundamentación teórica y los siguientes bloques: autoconocimiento emocional, autoestima, autocontrol emocional, empatía, habilidades sociales y de comunicación y resolución de conflictos. Plantea actividades concretas indicando la edad más apropiada para cada una. Trabaja mucho con cuentos, poesías, etc.

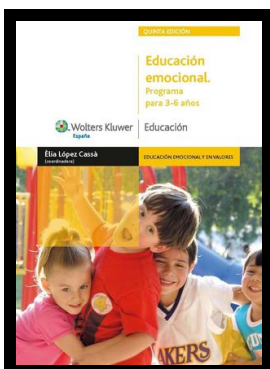


Autor: Begoña Ibarrola

Editorial: SM

Año de publicación: 2005 **ISBN:** 978-84-348-8018-4

Programa que incluye cuentos, dinámicas, actividades y fotocopiables para que niños y niñas de entre 3 y 5 años desarrollen sus competencias personales y sociales. Recoge los siguientes aspectos de la educación emocional: autoconocimiento, autonomía, autoestima, comunicación, habilidades sociales, escucha, solución de conflictos, pensamiento positivo y asertividad.



Autor: Elia López Cassa

Editorial: Wolters Kluwer Educacion

Año de publicación: 2008 **ISBN:** 978-84-719-7880-6

El programa está dirigido a niños entre 3 y 6 años y se encuentra estructurado en torno a cinco bloques temáticos: conciencia emocional, regulación emocional, autoestima, habilidades socio-emocionales y habilidades de vida.

Al margen de cuál sea el programa que se elija, resulta relevante el modo de aplicación y, más concretamente, el tiempo y el espacio. Respecto de los tiempos, la etapa de

educación infantil ofrece una flexibilidad de organización de la jornada lectiva que beneficia la puesta en marcha de experiencias de este tipo. Por ejemplo, unos minutos como parte final de la asamblea o en otro momento específico (por ejemplo, al regreso del recreo), pueden bastar para dotar al trabajo de las emociones de una sistematicidad que, sin duda, requiere.

También puede ser interesante dedicar un espacio específico. No sería mala idea pensar en “un rincón de las emociones” donde el profesor puede tener organizado el material y al que los alumnos pueden dirigirse para trabajar específicamente el programa.

Ahora bien, igual que sucedía con la anterior estrategia, trabajar las emociones con la sola aplicación de un programa establecido también puede resultar incompleto. Se sigue necesitando una “generalización” de lo trabajado al día a día. Esa posibilidad la ofrece la asamblea y la tercera y última de las estrategias que comentaremos a continuación.

Educación emocional a partir de los incidentes de aula

A lo largo de la jornada escolar se producen conflictos y situaciones de frustración (una rabieta, una pequeña pelea entre dos alumnos, la percepción de tristeza en algún niño, etc.), que hacen aflorar emociones de alegría, tristeza, ira,... Evidentemente, el profesor debe hacer frente a estas situaciones, especialmente frecuentes tras el periodo de recreo, para evitar mayores problemas y mejorar la convivencia del grupo. Estos incidentes diarios suponen un recurso inmejorable para trabajar las emociones conjuntamente con las reglas sociales y el razonamiento para resolver problemas interpersonales. De esta manera se trabaja integralmente sobre el niño y en situaciones reales, consiguiendo aprendizajes funcionales y la construcción de una afectividad inteligente.

Por ello, los incidentes de aula son una oportunidad genial para poner en práctica los contenidos que se trabajan en cualquier programa al uso de educación emocional y, además, utilizar un esquema de trabajo basado en los pasos de la resolución de conflictos:

FASES	PREGUNTAS DE LA PROFESORA PARA GUIAR EL PROCESO DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.
Definición y formulación del problema.	<p>Qué ha pasado? Dime tu punto de vista y tú el tuyo. <i>(Planteamiento del problema).</i></p> <p>¿Cómo te sentiste tú? ¿Cómo crees que se estaba sintiendo el otro niño? <i>(identificación de emociones, activación de empatía).</i></p> <p>¿Por qué puede ser que este niño se portase así? ¿Qué habrías hecho tú sí te sintieras así? <i>(Atribuciones causales, relación de sentimientos y conducta).</i></p> <p>En que estabas pensando? ¿Qué querías conseguir al portarte así? <i>(Conciencia de objetivos personales).</i></p> <p>¿Crees que lo conseguiste? ¿Qué consecuencias tuvo? <i>(Autoevaluación de consecuencias y de autoeficacia)</i></p>
Generación de soluciones alternativas.	<p>¿Crees que comportarte así estuvo bien? <i>(Autoevaluación anticipada y activación de conocimiento de reglas sociales).</i></p> <p>¿Qué otra cosa podías haber hecho que te permitiera alcanzar tu objetivo y cumplir las normas? <i>(Producción de soluciones, evaluación anticipada, pensamiento reflexivo, autocontrol y planificación).</i></p> <p>¿Qué puedes hacer para sentirte mejor? <i>(producir soluciones para mejorar el estado de ánimo)</i></p>
Toma de decisión	<p>De todas las soluciones de las que hemos hablado ¿Cuál te parece mejor? <i>(elección de la solución que mejor se adecue)</i></p>
Aplicación de la solución seleccionada y verificar la utilidad de la misma.	<p>¿Cuándo vas hacerlo? <i>(Animar al niño a poner en juego la solución lo antes posible. A veces es interesante que la profesora utilice autorregistros).</i></p> <p>¿Quieres practicarlo antes? <i>(Representación o dramatización de la solución en el aula)</i></p> <p>¿Nos contarás otro día que tal te ha ido con solución tomada? <i>(Evaluación de la utilidad de la solución aplicada)</i></p>

UNA PROPUESTA INTEGRAL DE TRABAJO DE LAS EMOCIONES...

Concluir entonces que el primer paso para el centro educativo pasa por asumir la importancia del trabajo de las emociones desde las primeras edades, no solo por imperativo legal (ya hemos visto que es un aspecto importante del currículo de la etapa), sino por lo beneficioso desde el punto de vista del bienestar del niño y la prevención de conflictos de convivencia.



Una vez asumido lo anterior, debe optarse por una combinación de estrategias de educación emocional que se ajuste a la idiosincrasia de cada centro educativo. No obstante, hemos de convenir que el trabajo de las emociones requiere sistematicidad del maestro de educación infantil, tratando los distintos elementos que configuran la educación emocional (alfabetización y conciencia emocional, expresión de las emociones, autorregulación, empatía,...).

Para ello, nada mejor que seguir un programa específico como los anteriormente referidos u otros que están disponibles en el mercado. Tras la aplicación del programa los alumnos habrán aprendido a identificar las emociones, a expresarlas y a analizar las situaciones y causas a las que se asocian. En algunos casos, también habrán adquirido alguna estrategia para controlar las emociones.

Sin embargo, estos aprendizajes solo cobrarán sentido cuando permitan a los alumnos afrontar la diversidad de situaciones y conflictos que surgen en el día a día. Por lo tanto, para generalizar lo aprendido en el programa específico conviene que la educación emocional forme parte del propio currículo de aula y aprovechar las situaciones afectivo-sociales que se suscitan diariamente, tanto en la asamblea como en los incidentes de aula.

BIBLIOGRAFÍA

- Daniel Goleman (1996). "Inteligencia emocional". Editorial Kairos.
- Programas anteriormente relacionados.