



EDUCACIÓN EMOCIONAL EN ED. PRIMARIA: Introducción



SERIE DOCUMENTOS:

profes **O**rientador

JUSTIFICACIÓN

Las emociones tienen un importante papel en todos los aspectos de nuestra vida. Funcionan como una señal potente que informa al sistema cognitivo de un peligro o de una situación favorable provocando una reacción conductual o un plan de acción determinado. Si bien las emociones aparecen en los primeros momentos del desarrollo evolutivo, el conocimiento, la expresión y la regulación de las mismas va cambiando progresivamente en paralelo al desarrollo cognitivo, lingüístico y social del niño.

Mientras que en la etapa de educación infantil la conciencia emocional sobre uno mismo y de los demás es más imprecisa y basada en evidencias externas, en la etapa de primaria se va afinando hasta permitir detectar o predecir situaciones emocionales complejas y más psicológicas. Igualmente en primaria se aprecia una evolución positiva de la capacidad de autorregulación en relación a las emociones negativas y en las respuestas conductuales dadas. Por ejemplo, las rabietas se hacen cada vez más inexistentes y las respuestas conductuales a estímulos negativos son menos impulsivas y adaptadas a las normas sociales.

En este cuadernillo pretendemos aportar una visión general del desarrollo emocional del alumno escolarizado en la etapa de Primaria. Así mismo, se ofrece una justificación de la importancia de las emociones en las interacciones con los iguales, y por otra parte, el papel de la escuela en el desarrollo de las emociones y el papel de las emociones en los procesos de enseñanza-aprendizaje.

EL DESARROLLO EMOCIONAL EN LA ETAPA DE PRIMARIA. DIFERENCIAS CON LA ETAPA DE INFANTIL.

La etapa de Primaria puede considerarse como una fase de tranquilidad afectiva. Suelen pasar por periodo de buenas relaciones con las figuras de apego, con las que se sienten seguros, pudiéndose romper esta armonía por acontecimientos realmente impactantes como puede ser la ruptura de la pareja, muerte de algún familiar o el fracaso escolar.

A continuación, citando M^a José Ortíz (“Desarrollo afectivo y Social”, Edit. Pirámide, 1999, capítulo 3) se hace una breve síntesis del desarrollo emocional en la etapa escolar hasta los 12 años, ofreciendo una comparativa con las características propias de la Educación Infantil:

ETAPA DE INFANTIL	ETAPA DE PRIMARIA
<i>Comprensión de las emociones y toma de perspectiva emocional:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • A los 3-4 años los niños saben que determinadas situaciones causan emociones concretas: el día del cumpleaños (alegría), la pérdida de juguete (tristeza),... Con la experiencia generalizan este conocimiento a otras situaciones (guiones). • A los 4 años los niños ya son capaces de explicar las emociones propias y las de los demás en términos de deseos y sentimientos. 	<p>Periodo 6-8 años:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se desarrolla una notable capacidad para comprender las emociones propias y las de los demás respecto la etapa anterior. Para ello se debe educar el lenguaje como vehículo de identificación, comprensión y expresión emocional. • Las emociones se van diferenciando entre sí y se manifiestan con mayor rapidez, intensidad y duración, pudiendo llegar a transformarse en sentimientos. • A los 6 años, empiezan a comprender que la manifestación de sus emociones es conocida por los demás. Los niños comprenden que no es la situación objetiva, sino la evaluación personal la que explica la emoción. Por lo tanto, dando un paso más en la descentralización, los niños comienzan a entender que las emociones dependen no solo de los deseos o la situación, sino también de las creencias que se tienen. (Ej. “el niño se pondrá contento porque cree que en la lata hay coca-cola”). • Las emociones vividas influyen ante situaciones similares, ya que en esta etapa se desarrolla el recuerdo de las vivencias unido a las emociones que generan las mismas.
	<p>Periodo 9-10 años:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comienzan a explicar las relaciones emocionales de las personas en términos de personalidad (“Si es un niño gracioso, estará contento”).
	<p>Periodo 11-12 años:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A partir de los 10 años explican las relaciones emocionales de las personas en términos de personalidad de modo más fino. • Pueden realizar predicciones sobre las emociones a partir de experiencias previas. Es decir, teniendo en cuenta la autobiografía anterior pueden los niños entender las emociones.
ETAPA DE INFANTIL	ETAPA DE PRIMARIA
<i>Comprensión de la ambivalencia emocional</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Los preescolares no entienden que una misma situación pueda suscitar emociones o sentimientos contradictorios. Sólo al final de preescolar algunos niños comienzan a entender que puedan darse varios sentimientos a la vez (Ej. “el niño pierde el perro y el día de su cumpleaños le regalan otro. Entonces, estará unas veces contento y otras, triste). 	<p>Periodo 6-8 años:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entienden perfectamente que pueden darse dos o más emociones, pero se dan secuencialmente, es decir, hay una creencia de que no se dan a la vez, y que una de las emociones se impone con más prioridad que la otra. (Estará triste una veces y otras, contento, pero más tiempo contento). • A los 8 años comienzan a entender que pueden darse dos o más emociones contrarias a la vez en una misma situación (estará triste, pero menos porque le han regalado un cachorro).
	<p>Periodo 9-10 años:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entienden totalmente que pueden darse dos o más emociones contrarias a la vez en una misma situación.
	<p>Periodo 11-12 años:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • A partir de los 10-12 años comienzan a comprender que una misma situación puede concitar sentimientos contrarios a la vez, que dichas emociones se influyen mutuamente y eran capaces de explicar la ambivalencia en relación a hechos sucedidos con anterioridad y que perduran en la memoria. • Este logro se desarrolla con mayor solidez en la adolescencia, más pronto en niñas que en niños.
<i>Comprensión de las reglas de expresión emocional.</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • No saben que la gente oculta o simula sus expresiones emocionales. Ellos lo hacen, pero no son conscientes de las reglas sociales de expresión emocional. Ej. Niños de 3-4 años son capaces de mostrar una media sonrisa ante un regalo decepcionante, pero no son conscientes de que el adulto es engañado. 	<p>Periodo 6-12 años:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A los 6 años comprenden que los demás pueden leer sus emociones y que se puede intentar ocultar su expresión. Siendo las niñas más capaces de ocultar estas emociones, pero no por una mayor comprensión sino por el rol de género. El rol también explica porqué los niños ocultan frecuentemente el miedo y la tristeza. •
<i>La regulación emocional en la niñez.</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Sobre los 4-5 años utilizan la distracción visual, desviando la atención a otras cosas, para evitar situaciones emocionales problemáticas (ej. En un discusión de los padres, desvían la atención hacia otro lugar u objeto). Si bien no la utilizan como una estrategia definida y sistemática. 	<p>Periodo 6-8 años:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aunque es un período de emociones muy intensas que provocan desequilibrios emocionales, los niños de estas edades aumentan el autocontrol y regulación emocional, favoreciendo así la interacción social. • A medida que los niños desarrollan una comprensión más compleja y psicológica de la emoción, las estrategias de autorregulación incluyen la distracción cognitiva, redirigir la atención de forma consciente pensando en otras cosas, recordando o imaginando experiencias). A los 8 años es cuando los niños comienzan a redirigir internamente la emoción a través de la distracción cognitiva. • Desde los 7 años los niños toman conciencia de que una emoción pierde intensidad con el paso del tiempo, porque dejas progresivamente de pensar en el evento que lo causó. • Otra estrategia para regular las emociones consiste en modificar la interpretación del acontecimiento que causa la emoción. Esto lo realizan ya de manera incipiente desde los 6 años. • También utilizan el apoyo social como estrategia buscando consuelo en la tristeza, confort en la ansiedad y un apaciguamiento en la cólera. Los padres son la principal fuente de consuelo y apoyo a la que se recurre en estas edades.
	<p>Periodo 9-12 años:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entre los 9-10 años se abre un periodo de tranquilidad emocional debido a su capacidad de autorregulación y comunicación. • Es importante el <i>entrenamiento en estrategias</i> de regulación emocional y la evaluación de su utilidad y consecuencias. Así por ejemplo, utilizan la distracción cognitiva con mayor solidez

e intención.

- Saben perfectamente que una emoción pierde intensidad con el paso del tiempo, porque dejas progresivamente de pensar en el evento que lo causó, usándolo como estrategia.
- Utilizan el apoyo social como estrategia consciente buscando consuelo en la tristeza, confort en la ansiedad y un apaciguamiento en la cólera. El refugio puede extenderse a los compañeros y amigos. Esta estrategia está más extendida en las niñas.

Los niños de estas edades señalan que el apoyo social y la reestructuración cognitiva como las estrategias más eficaces, y las que menos, la agresión y dar rienda suelta a la emoción.

A pesar de que este esquema sobre la conquista de las emociones es esperable encontrarlo en los niños con las edades de referencia, la variabilidad en el desarrollo emocional de los niños puede ser grande por la dependencia de otros factores como son: la educación socio-afectiva recibida en el medio, el temperamento o la asociación con otros trastornos o síndromes.

En relación con el factor temperamento, investigaciones recientes constatan que hay cierta predisposición en algunos niños a manifestar emociones o sentimientos negativos. Algunos estudios asocian esta propensión a una mayor activación del hemisferio cerebral derecho.

PAPEL DE LAS EMOCIONES EN LAS RELACIONES CON LOS IGUALES.

En esta etapa aumenta la importancia del grupo en la vida de los escolares, el tiempo que pasan en compañía con los iguales, el tamaño de los grupos de juego y la variedad de contextos de juego. Paralelamente disminuye la supervisión que mantenían los adultos sobre las actividades infantiles.

Se dan dos cambios esenciales en esta etapa, por un lado las agresiones físicas abundantes en Infantil se van sustituyendo por las agresiones verbales, insultos, amenazas, desprecios o desplantes; por otro lado, disminuyen los juegos de simulación y los juegos de agitación y son reemplazados por juegos de reglas y charlas entre amigos sobre la conducta de los otros y las relaciones interpersonales.

Se comienzan a formar grupos en los que se crean sus propias normas sociales y cuyo cumplimiento exige de forma rigurosa a todos los miembros. Estas normas regulan la agresión dentro y fuera del grupo. El hecho de conocer y cumplir estas normas determina la aceptación o el rechazo del niño por parte del grupo. Se desarrolla así el sentido de pertenencia a un grupo con jerarquía de popularidad, que da lugar al prestigio o estatus social. El proceso de comparación ya no es con el otro, sino con un grupo social.



En la conducta del niño influyen las expectativas y atribuciones que realizan los compañeros. El estatus de popularidad influye en la interpretación de las conductas agresivas, de manera que si la conducta agresiva aparece en un niño popular la atribución se realiza en base a factores externos y dependientes de la situación, mientras que si esta conducta la realiza un niño no popular, se le atribuyen intencionalidad hostil.

Entre los 6 y 8 años la percepción de la autoestima es positiva, precisando la confianza y el apoyo emocional por adultos e iguales para forjar una autoestima adecuada. Suelen realizar atribuciones externas culpando a otros de sus conductas para preservar su propia autoestima.

Igualmente empiezan a ser capaces de ponerse en el lugar del otro (empatía). Se dan cuenta de que sus compañeros de juego a veces realizan trampas, por lo que los conflictos se multiplican.

Les gusta tener compañeros de juego del mismo sexo y muchos tienen un mejor “amigo” y un “enemigo”. Juegan bien en grupo pero de vez en cuando prefieren el juego en solitario

Todavía no aceptan bien las críticas y precisan que se les presten atención. Contradice, discute y se resiste a obedecer.

Según Kohlberg se encontrarían en la fase pre-convencional del desarrollo moral, consistente en que el niño sólo piensa en las consecuencias inmediatas a sus acciones, evitando las experiencias desagradables vinculadas al castigo y buscando la satisfacción de las propias necesidades. Para ellos algo bueno o malo es lo que sus padres o profesores aprueban o desaprueban

Alrededor de los 9 años, aunque las amistades son aún inestables, comienzan a valorar profundamente la necesidad de pertenencia al grupo y son muy sensibles a la comparación social. Esto se manifiesta en su esfuerzo por seguir los patrones del grupo y en su preferencia por los juegos grupales reglados, aunque mantiene su capacidad de jugar solo. Empieza a mostrar una creciente independencia de la familia y a mostrar más interés en los amigos, sobre todo en los últimos años de la Primaria.

Entre los 8 y 12 años se va a una percepción más realista que no siempre es favorable, y que pone en *peligro* la autoestima, porque se basa en una apreciación más objetiva de su

capacidad, integrando aspectos positivos y negativos. La tendencia a compararse con sus pares contribuye a esta objetivación de la imagen de sí mismo. La autoestima en esta etapa se construye sobre la imagen y competencia física, la aceptación social y la competencia académica.

La conciencia y la autorregulación del niño sobre sus emociones y la experiencia en las interacciones que se dan en el grupo facilitan fuertemente la capacidad de empatizar con los otros. De esta manera descubre nuevas maneras más adaptadas de resolver conflictos, aunque todavía es frecuente observar la agresividad verbal, especialmente ante las provocaciones intencionadas de los compañeros. En cualquier caso los niños van aprendiendo a controlar la agresión mediante métodos alternativos y estrategias de resolución de conflictos:

- Identificación del problema social.
- Motivación y objetivos.
- Codificación e interpretación correcta de los aspectos claves de la situación social.
- Generación de diferentes estrategias alternativas que resuelvan el problema.
- Evaluación de las consecuencias potenciales de cada alternativa.
- Selección y realización de una estrategia.
- Valoración del resultado y evaluación de las consecuencias emocionales y sociales.

Los niños socialmente competentes ponen en funcionamiento las siguientes estrategias:

- Estar alerta a cualquier clave social que facilite su integración en el grupo: expresiones faciales de los otros para sonreírles o responderles de modo agradable.
- Mantener una actitud de espera hasta encontrar el mejor momento para proponer su entrada en el grupo sin interrumpir la actividad en curso.
- Aprovechar cualquier interrupción o cambio de actividad para proponer su incorporación.
- Amoldar su conducta no verbal a la de los niños que juegan.
- Una vez dentro del grupo adaptarse a su actividad, proporcionar ideas e información para que continúe la actividad.
- Las reacciones emocionales que presentan están en relación con la alegría, la confianza, la apertura al otro.

Los niños con problemas en sus relaciones sociales tienen las siguientes dificultades:

- Su motivación consiste en socavar las relaciones intentando vencer o derrotar a los pares.
- Interpretan que los actos negativos son fruto de la maldad de los otros, interpretan las situaciones ambiguas como fruto de una mala intención. Aparece suspicacias recíprocas entre los miembros del grupo y estos niños.
- Generan más estrategias agresivas y hostiles para intentar resolver los problemas y menos alternativas prosociales.
- Esperan el fracaso social y se lo atribuyen a sí mismos, en cambio perciben el éxito social como inestable y causado externamente.
- En estos niños las reacciones emocionales están relacionadas con la ira.
 - a. Expresión adecuada de las emociones.
 - b. Regulación de las emociones y sentimientos.
 - c. Habilidades de afrontamiento.
 - d. Conciencia para autogenerar emociones positivas.

PAPEL DE LAS EMOCIONES EN LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE.

En algunos artículos relacionados con la educación emocional y su importancia en el proceso de aprendizaje se considera que dentro del proceso educativo se ha tendido a privilegiar los aspectos cognitivos por encima de los emocionales.



Según Davidson (2012) la gestión de las emociones debería preceder a la enseñanza de contenidos académicos. Proporcionar a los alumnos habilidades para gestionar las emociones les dará capacidad de controlarlas sobre todo ante situaciones adversas. Dichas capacidades adversas tienden a interferir en la capacidad de aprender en los niños.

La integración del niño en la escuela implica el desprendimiento del mundo familiar que conocen y por otra parte, implica al mismo tiempo la interrelación con personas nuevas y ajenas a su círculo familiar. Todo ello demandará nuevas habilidades sociales. Según Inés Monjas (1997) el ser humano debe interactuar con las personas y si no está preparado para ello se generan emociones negativas que interfieren en su bienestar.

Enseñar en habilidades sociales y emociones ayuda a que los alumnos aprendan mejor. Goleman (2012) señala que cognición y emoción no van separadas y que *“ahora estamos descubriendo que enseñar habilidades sociales y emocionales a los niños desde*

que tienen cinco años hasta la universidad es muy eficaz, los vuelve más cívicos, mucho mejor estudiantes". En los últimos años con el auge de la Inteligencia Emocional y el aprendizaje social y emocional, ha surgido la necesidad de establecer si hay una relación positiva entre la Inteligencia Emocional y el éxito académico. En este sentido destacamos los siguientes hallazgos:

- Estudios recientes muestran que las carencias del alumnado en habilidades de inteligencia emocional afectan a los alumnos tanto dentro como fuera del contexto escolar (Sánchez-Núñez, Fernández-Berrocal, Montañés y Latorre, 2008)
- Los alumnos que se sienten ansiosos, enfurecidos o deprimidos no aprenden (Casas, 2003). No asimilan la información de manera eficaz ni la manejan bien.
- Aquellos alumnos que manifiestan dificultades para gestionar emociones o presentan escasez de habilidades sociales, es más probable que experimenten estrés y dificultades de atención lo que repercutirá sin duda en su rendimiento.

Como consecuencia de todo ello, hay cada vez una mayor concienciación e interés del profesorado de los centros por desarrollar una educación emocional con sus alumnos. No obstante, el tratamiento que se hace en los centros es muy variopinta. Así, tras un sondeo realizado en los centros del sector del EOEP de Benavente y Subsede de Puebla de Sanabria, se obtienen los siguientes resultados sobre el tratamiento de la educación emocional:

- Los centros consideran que trabajan la educación emocional en todos los niveles, pero, generalmente, no a través de un plan sistemático que vertebré todos los niveles de modo coordinado. En algunos centros del sector sí se trabaja a nivel de centro de forma coordinada algún programa específico.
- En la mayor parte de los centros el trabajo de las emociones depende de la propensión del profesor tutor hacia este tema, y consiste en la aplicación de actividades específicas de acuerdo a las necesidades del grupo clase.
- Con carácter general la educación emocional se lleva a cabo de manera intuitiva, cuando el profesor lo considera oportuno y aprovechando las situaciones de conflicto y los problemas ordinarios que surgen en el día a día formando parte de lo que se conoce como currículo oculto.
- La resolución de conflictos suele desarrollarse desde el enfoque emocional.
- Los momentos en los que se trabaja la educación emocional en la etapa de Primaria suelen ser aleatorios, aunque en E. Infantil se suele utilizar la asamblea como el momento escogido para el trabajo de concienciación, expresión y gestión de las emociones.

PAPEL DE LAS ESCUELA EN EL DESARROLLO DE LAS EMOCIONES.

Si la escuela tiene como meta última el desarrollo integral de la persona, tiene un deber inexcusable para acometer la educación sistemática de las emociones y la socialización, y no solo porque el ámbito socio-afectivo forma parte de la persona, sino también porque las habilidades socioemocionales (fuerza de voluntad, perseverancia, responsabilidad, autocontrol...) son el lecho sobre el que se asientan los éxitos académicos y, además, ocurre que la mayoría de conflictos en el aula son de índole interpersonal o emocional. De ello se hace eco la normativa educativa vigente que regula los currículos de Infantil y Primaria.

Por otra parte, la escuela es un buen lugar para llevar a cabo el desarrollo de las emociones, porque aparte de ser un lugar social por excelencia, los escolares son como una “esponja” y absorben todos aquellos conocimientos que se les enseña. En la etapa Ed. Primaria es cuando empiezan a tener consciencia de sus propios sentimientos y es un momento muy propicio para comenzar a enseñarles cómo manejarlos y desarrollarlos.

La educación de las emociones en la escuela es, por tanto, una cuestión fundamental, entendiendo esta educación (Bisquerra, 2009) como un “proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral”.

Desde la educación de las emociones se logra promover y realizar una labor preventiva. Este es el pilar fundamental, tanto de la educación emocional, como de la orientación; por medio de la prevención lo que se busca es que las personas puedan tener un crecimiento y desarrollo saludables, de modo que logren un bienestar emocional, personal y social. La educación emocional busca que las personas tengan las herramientas necesarias para conocer, expresar y manejar sus propias emociones y las de las demás personas, de manera que estas no afecten sus vidas y que, por el contrario, promuevan el bienestar personal y social.

Elia López menciona que la educación emocional ayuda a toda la comunidad educativa (profesores, alumnos y familia) a conseguir los siguientes objetivos:

- Mejora del desarrollo integral de los niños.
- Desarrollar estrategias emocionales que contribuyan a construir una autoestima positiva.
- Desarrollar valores y actitudes tales como el respeto, la tolerancia,...
- Conseguir la motivación de los niños.



- Desarrollar un clima de relaciones favorables entre compañeros y profesores para conseguir una cohesión de grupo.
- Regular las emociones.

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.
- Programa de Educación emocional: Cultivando emociones 2. Generalitat Valenciana.
- M^a José Ortiz :“Desarrollo afectivo y Social”, Edit. Pirámide, 1999, capítulo 3.
- Programa de inteligencia emocional. Diputación de Guipúzcoa.
- Revista Supervisión 21 nº 36 Abril 2015 ISSN 1886-5895 ARTÍCULO: “La importancia de gestionar las emociones en la escuela: implicaciones en el proceso de enseñanza aprendizaje”. Autor: Alagarda Mocholi.
- Revista Innovación y experiencias educativas, “Propuestas de socialización”, Autora: Zenaida Alonso Sánchez
- Revista Supervisión 21, Nº 36. Abril 2015. “La importancia de gestionar las emociones en la escuela: implicaciones en el proceso de enseñanza aprendizaje”. Autor: Alagarda Mocholi.
- Inteligencia Emocional. Educación Primaria. 1º Ciclo. GIPUZKOAN EMOZIOAT, EAGUTU, IKASI, LANDU, BIZI. La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje
- The Emotional Intelligence, its importance in the learning process José Ángel García Retana Universidad de Costa Rica, Sede Guanacaste Guanacaste, Costa Rica jagrucr1058@gmail.com