



Universidad
Zaragoza

1542

Trabajo Fin de Grado

Inteligencia emocional: una guía práctica para
maestros de Educación infantil

Autor/es

Sandra López Abós

Director/es

Patricia Tisner

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

2014/2015

ÍNDICE

1. Introducción.....	4
2. Objetivos.....	4
3. Justificación	5
4. Fundamentación teórica.....	6
4.1. <i>Del término ‘inteligencia’ al de inteligencia emocional</i>	6
4.2. <i>¿Qué significa ‘emoción’?</i>	16
4.3. <i>La inteligencia emocional</i>	23
4.4. <i>La inteligencia emocional en la educación actual</i>	26
5. Metodología: encuestas	27
5.1. <i>Resultados y análisis de las encuestas</i>	28
6. Guía de intervención en inteligencia emocional.....	43
7. Conclusiones.....	66
8. Referencias bibliográficas	67

Inteligencia emocional: una guía práctica para maestros de Educación Infantil

- Elaborado por Sandra López Abós.
- Dirigido por Patricia Tisner.
- Depositado para su defensa en octubre de 2015.

RESUMEN

A lo largo de la historia de la humanidad se ha ido desarrollando el concepto de ‘inteligencia’ y el término ‘emoción’ por separado, obteniendo numerosas connotaciones gracias al estudio de diversos autores y psicólogos. Finalmente, ambos conceptos se han unido para formar el término ‘Inteligencia emocional’, el cual se va a tener en cuenta a lo largo de este TFG para llegar a cumplir el objetivo principal: la realización de una guía práctica con pautas y técnicas que ayuden a desarrollar competencias emocionales en la infancia. Para la realización de la guía se ha analizado la evolución del concepto de Inteligencia Emocional desde una perspectiva teórica, la importancia de su aplicación en las aulas de Educación Infantil y la orientación necesaria para los docentes a la hora de ponerla en práctica.

Abstract. Throughout history of humanity, concepts of ‘intelligence’ and ‘emotion’ have been developed separately. Thanks to authors and psychologists studies, we are getting a lot of connotations for these terms. But finally, both concepts have joined to form the ‘Emotional intelligence’, a term that we will consider along this Final Year Project, in order to achieve this main: the realization of a guide whose patterns and activities will be used to develop emotional competencies in childhood.

PALABRAS CLAVE

Inteligencia, emoción, Inteligencia emocional, sentimientos, cociente intelectual, Educación Infantil.

Abstract. Intelligence, emotion, Emotional intelligence, feeling, intelligence quotient, pre-school education.

1. INTRODUCCIÓN

Este Trabajo de Fin de Grado está basado en el estudio de la Inteligencia Emocional. Para ello, por un lado se hace una revisión histórica de los autores y etapas más relevantes en el desarrollo del término ‘inteligencia’. Y por otro, se revisa históricamente el término ‘emoción’. Mediante esta fundamentación teórica se pretende observar la evolución que estos han tenido por separado hasta llegar a unirse en un término que surgió a finales del siglo XX, la Inteligencia Emocional.

El objetivo fundamental planteado para el desarrollo de este trabajo, es llegar a la creación de una guía de intervención para docentes de Educación Infantil. A través de esta, los maestros de la etapa de 0 a 6 años podrán leer consejos sobre cómo enseñar a los niños a motivarse, a reconocer las emociones en sí mismos y gestionarlas... Además de enseñarles a que tengan empatía y sean capaces de reconocer los sentimientos en personas ajenas a ellos. La escuela no debe enseñar solo a que las personas sean inteligentes académicamente hablando, sino que también debe enseñarles educación emocional. Ya que ambos conceptos están íntimamente relacionados y resultan fundamentales para el desarrollo humano. Sin embargo, muchas veces no se les da la importancia que requieren.

Posteriormente, varios autores relevantes nos ayudarán a comprender que la diversidad de emociones (ansiedad, enfado, tristeza, felicidad...) son capaces de ocupar nuestra mente e influenciarnos de una manera u otra, llegando, incluso, a inhabilitar nuestros pensamientos en el peor de los casos. Sin embargo, para poder enseñar a los alumnos a ser inteligentes emocionales, es necesario que los maestros también lo sean. Pero... ¿Cómo podemos ayudar a nuestros alumnos a educar las emociones? a lo largo de este trabajo se quiere dar respuesta a esta pregunta.

2. OBJETIVOS

El objetivo principal en la realización del presente TFG, es:

- Realizar una guía para el desarrollo de aspectos y componentes de la Inteligencia emocional en la edad de 0 a 6 años.

Con respecto a los objetivos específicos, estos son:

- Realizar una revisión histórica del concepto ‘inteligencia’.
- Hacer una revisión histórica del término ‘emoción’.
- Explorar los autores y modelos correspondientes a la Inteligencia Emocional.
- Analizar resumidamente el contexto en el que se realiza este trabajo.
- Elaborar encuestas a 11 maestros de Educación Infantil de dos colegios de la provincia de Huesca: CEIP Pío XII y CEIP Pirineos Pyrénées.
- Analizar los resultados obtenidos en los cuestionarios realizados a maestros.
- Elaborar una guía de intervención para docentes en el ámbito de la Inteligencia Emocional.

3. JUSTIFICACIÓN

El grado de desarrollo de la inteligencia emocional no está determinado genéticamente y tampoco se desarrolla exclusivamente en nuestra infancia. A diferencia de lo que ocurre con el CI, que apenas varía después de cumplir los diez años, la inteligencia emocional constituye un proceso de aprendizaje mucho más lento que prosigue durante toda la vida y que nos permite ir aprendiendo de nuestras experiencias. (D. Goleman, 1999, p. 25)

Actualmente muchos docentes no saben qué estrategias llevar a cabo o qué decisiones tomar para el desarrollo de diversos ámbitos de Educación Infantil. Por este motivo, buscan información que les pueda ayudar a saber qué hacer en sus aulas. Es por esto, por lo que este trabajo pretende la realización de una guía de IE con pautas y técnicas para ponerlas en práctica en las aulas.

Para comprobar si la elaboración de una guía serviría de ayuda a los docentes, se van a realizar varias encuestas a maestros de diversos centros escolares. Posteriormente, se

hará un análisis de sus respuestas para comprobar si el planteamiento de este trabajo es correcto.

Además, centrándonos un poco en el contexto actual en el que se quiere realizar esta guía, es fundamental tener en cuenta que la educación emocional no recibe la importancia necesaria. La actual LOMCE (Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. BOE del 10 de diciembre) valora la economía y la competitividad, y por ello cita ambos conceptos en varias ocasiones. Pero, sin embargo, no hace alusión a la importancia de las emociones como uno de los principales objetivos para el bienestar de los futuros ciudadanos. Por ello, el tema de este proyecto está centrado en el terreno emocional, ya que considero muy importante que los maestros ayuden a los niños a desarrollarse plenamente en todos los aspectos, y las emociones son un buen ámbito por el que comenzar desde la infancia.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Para poder hablar de Inteligencia Emocional, es imprescindible iniciarse en este tema a partir de una fundamentación teórica. Para ello, en apartados posteriores se van a explicar los diferentes autores y teorías que han dado forma a la definición actual de dicho concepto. Comenzaremos por una revisión general del término “inteligencia” y, posteriormente, una revisión del concepto “emoción”, hasta llegar a la IE.

4.1. Del término ‘inteligencia’ al de inteligencia emocional: Antecedentes.

Desde la aparición del ser humano en el mundo, las personas se han ido desarrollando según sus necesidades. Principalmente, la necesidad de supervivencia y la alimentación de los primeros homínidos hicieron que se fueran desarrollando varias habilidades y capacidades como, por ejemplo, la ‘inteligencia’. Esta está formada por numerosas estructuras cerebrales que continúan evolucionando a lo largo de nuestra vida. Y cabe destacar que dicho término continúa siendo un debate en el presente.

El concepto de ‘inteligencia’ viene del latín.¹ Según la Real Academia Española (RAE), y seleccionando 3 de las 7 definiciones sugeridas, ‘inteligencia’ hace referencia a:

- ‘La capacidad de entender o comprender’.
- ‘La capacidad de resolver problemas’.
- ‘Habilidad, destreza y experiencia’.

Por lo tanto, y formando un término algo más complejo, es la facultad que permite que el ser humano rzone, sea capaz de aprender y comprender la realidad del mundo que le rodea, y tome decisiones que le ayuden a la resolución de problemas.

Sin embargo, este concepto ha evolucionado mucho a lo largo del tiempo, por lo que, para comprenderlo, hay que observarlo de manera retrospectiva.² Así pues, debemos diferenciar tres enfoques: enfoque empírico, enfoque psicométrico e inteligencias múltiples.³

Aunque, según Martínez-Otero, V.⁴, “el estudio científico de la inteligencia corresponde a la psicología y, en concreto, a tres enfoques: diferencial, cognitivo y evolutivo.”

Comenzamos por el *enfoque empírico*, nombrado anteriormente. Este es un método basado en la experiencia mediante el que podemos ver que, desde hace muchos años, las personas han sido observadas en sociedad y han sido clasificadas como inteligentes, o no. Es decir, el ser humano ya utilizaba el término ‘inteligencia’ y era capaz de

¹ Etimológicamente hablando, la palabra ‘inteligencia’ en latín es ‘intelligentia’. Y esta última es derivada de *intelligere*. Este término se puede dividir en dos partes: *Inter-*, cuyo significado es entre; y *Legere*, cuyo significado es escoger... Por lo que significa ‘saber elegir’. Harper, D. (2001-2015) *Intelligence. Online etymology dictionary*. Recuperado el 25 de abril de 2015 de: <http://www.etymonline.com/index.php?term=intelligence>

² *Retrospectivo, va.* (del lat. *retrospicere*, mirar hacia atrás). **1.** Adj. Que se considera en su desarrollo anterior. (Diccionario electrónico de la Real Academia Española, 22^a edición, 2012).

³ Barragón, C., Cortés, J. F., y Vázquez, M. L. (2002). Perfil de Inteligencia emocional: construcción, validez y confiabilidad. *Revista Salud Mental*, 25 (5) 50-60.

⁴ Martínez-Otero, V. (2002). Reflexiones psicopedagógicas sobre la inteligencia. *Pulso, revista de educación* 25, 77-86.

diferenciar las capacidades que tenían los demás, sin haberse descubierto todavía su significado científico.

Si nos remontamos a finales del siglo XIX fue, en aquella época, cuando se comenzaron a realizar trabajos mediante los cuales se quería definir el concepto de inteligencia. Esto es el *enfoque psicométrico*, fundamentado en elaborar técnicas que sean capaces de evaluar o medir la capacidad del ser humano.

Probablemente, los estudios acerca de la inteligencia comenzaron con P. Broca⁵ (1824-1880), quien observaba y medía cráneos humanos y descubrió en qué parte del cerebro se localiza el área del lenguaje.

F. Galton (1822-1911)⁶, también fue una de las primeras personas que dedicaron su vida a investigar el ámbito cognitivo, queriendo demostrar que la cognición era algo innato. En 1877 creó el concepto de ‘correlación’, mediante el cual relacionó variables psicológicas (unas características, unos talentos...) a cada persona para poder ver el nivel de relación entre estas. La correlación será desarrollada y mejorada años después, por autores como K. Pearson ó C. E. Spearman.

A comienzos del siglo XX, se produjeron dos hechos históricos que unieron la evaluación con la teoría sobre la inteligencia. Por un lado, en 1905, A. Binet (1857-1911) y T. Simon (1872-1961) crearon la ‘*Escala de Inteligencia de Stanford-Binet*’. Fue publicada en 1916 para distinguir a aquellos alumnos que tenían dificultades de aprendizaje y que, de este modo, pudieran ser instruidos de manera especial. Por otro lado, L. M. Terman (1877-1956) fue un psicólogo estadounidense que se encargó de traducir y editar este primer test de medida de inteligencia, para poder aplicarlo en la población de América. Cabe destacar que psicólogos como Terman ó C. E. Spearman,⁷

⁵ Rodríguez, M.F. (2013). La inteligencia emocional. *Revista de Clases historia, publicación digital de Historia y CC.SS*, 377. Recuperado de: <http://www.claseshistoria.com/revista/>

⁶ López, L. et. al. (2013). Los orígenes del concepto de Inteligencia II. El nacimiento de la psicometría de la Inteligencia. *Revista Galego-Portuguesa de Psicología e Educación*, 21 (1).

⁷ Esteban, C., Molero, C., Saiz, E. (1998). Revisión histórica del concepto de inteligencia: Una aproximación a la Inteligencia Emocional. *Revista latinoamericana de Psicología*, 30 (1), 11-30.

consideraban que la inteligencia se debía juzgar como una capacidad general (factor g) que servía para solucionar problemas y para crear conceptos.

En el año 1912, el psicólogo alemán W. Stern (1871-1938) introdujo el concepto de Cociente intelectual, también conocido como CI, para evaluar los resultados obtenidos en los primeros test de inteligencia. Stern quiso explicar, con esta fórmula ^(Cuadro 1), la relación existente entre ‘edad mental’ (EM) y ‘edad cronológica’ (EC), y la desviación entre ambas. Esta desviación muestra la comparación entre individuos de la misma edad al realizar un test de inteligencia.

$$CI = \frac{EM}{EC} \times 100$$

Cuadro 1: W. Stern (1912)

En 1917, EE.UU. entró a combatir en la 1^a Guerra Mundial. En aquella época, el psicólogo R. M. Yerkes (1876-1956)⁸, quien había dedicado su carrera a la ciencia, fue elegido como presidente de la APA (American Association of Psychology) y como líder de la División de Psicología junto a Terman y Goddard. Esta se encargaba de administrar, elaborar y analizar los test psicológicos, como la ‘escala de Stanford-Binet’, a los soldados americanos. Los resultados no fueron los esperados y los soldados demostraron tener una inteligencia muy baja, debido a que se produjeron numerosas alteraciones en la elaboración, administración y evaluación de las pruebas. Sin embargo, y a pesar de este fracaso inicial, poco a poco los test se fueron utilizando cada vez más hasta abordar el campo académico y laboral... Y el concepto de cociente intelectual se fue conociendo cada vez más. Si actualmente se siguieran realizando estas pruebas como medida de la inteligencia cognitiva únicamente, no se podría llevar a cabo una guía de inteligencia emocional como la que se plantea en este trabajo.

⁸ Gómez, R.. (2006). Un proyecto de ingeniería humana: Robert M. Yerkes y el laboratorio de Biología Primate. *Revista de Historia de la Psicología*, 27 (2/3), 289-297.

Como la ‘Escala de Stanford-Binet era poco apropiada para adultos, en el año 1939, D. Wechsler (1896-1981)⁹ creó una nueva a la que llamó ‘*Escala Wechsler-Bellevue de Inteligencia*’, y mediante la que se pretendía evaluar cognitivamente a adultos y adolescentes. Esta se mostró como algo alternativo a la ‘Escala de Stanford-Binet’. Tras varias revisiones a esta primera versión de 1939, en 1949 elaboró una nueva prueba para niños cuya edad estaba comprendida entre 6 y 16 años, a la cual nombró ‘*Escala Wechsler de Inteligencia para el nivel escolar*’ (WISC). En 1955, cambió el nombre de la escala para adolescentes y adultos, al de ‘*Escala Wechsler de Inteligencia para Adultos*’ (WAIS). Ambas fueron un recurso muy utilizado por numerosos psicólogos y pedagogos.

Los *planteamientos factorialistas* o antecedentes a *las inteligencias múltiples* vienen de la mano de varios autores que quisieron demostrar que la inteligencia estaba formada por diversos componentes. En 1920, E. Thorndike (1874-1949) publicó “La inteligencia y sus usos”. Este artículo se elaboró para poder entender mejor dicho término, en el cual también se incorporó el componente social. Thorndike distinguió 3 tipos: inteligencia abstracta, mecánica y social. Por una parte, la inteligencia abstracta hace referencia a la capacidad de utilizar símbolos o ideas (números, leyes, palabras...). A su vez, la inteligencia mecánica es definida como la capacidad para comprender y utilizar objetos (medios de transporte como el barco, armas...). Y, por otra parte, la inteligencia social se entiende como la capacidad de comprender a las personas y relacionarse correctamente. En 1923 se continuaba pensando que la inteligencia era innata. Esta concepción no permitiría la puesta en práctica de una guía como la que se plantea en este trabajo, ya que solo da importancia a la inteligencia cognitiva y la evalúa como algo no modificable y sobre lo que no se puede actuar.

L. L. Thurstone (1887-1955)¹⁰ también contribuyó en este campo. Publicó el libro “The Nature of Intelligence”, en el cual explica que “*La inteligencia es considerada como un rasgo mental. Es, por lo tanto, la capacidad de abstracción, la cual es un*

⁹ Jiménez, G.J. (2007). Prueba: escala Wechsler de inteligencia para el nivel escolar (WISC-IV). *Avances en Medición*, 5, 169-171.

¹⁰ Santana, A.C. (2007). Louis Leon Thurstone. *Avances en medición*, 5, 172-174.

*proceso inhibitorio*¹¹ (L. L. Thurstone, 1924, p. 159). Este psicómetro, quien fue muy importante en el ámbito sobre la evaluación y la medición psicológica, quería entender cómo era la estructura de la inteligencia. Tras muchos estudios, consiguió desarrollar el llamado ‘Modelo de los factores mentales primarios’, en el cual se explican 7 factores que componen la inteligencia, independientes los unos de los otros: memoria (m), facilidad numérica (n), velocidad perceptual (p), razonamiento inductivo (r), espacial (s), significado verbal (v) y fluidez verbal (w).

R. Cattel (1905-1998) presentó en 1942 sus estudios sobre la personalidad y la inteligencia, y distinguió dos tipos: la inteligencia fluida y la cristalizada. La primera hace referencia al razonamiento o las capacidades neuronales que se necesitan para realizar pruebas cognitivas y solucionar problemas (por ejemplo, hacer clasificaciones, recordar números...). Sin embargo, Cattell se refiere a la inteligencia cristalizada como aquella que se aprende con la experiencia o la cultura de manera concreta, y simboliza a las operaciones de la inteligencia fluida. Es decir, es la habilidad para usar los conocimientos almacenados en el momento de solucionar problemas o emitir juicios (por ejemplo, aprender significados, tocar o utilizar instrumentos...).

En 1956, J. P. Guilford (1897-1987)¹² se interesó por estudiar de manera psicométrica la creatividad, y formuló varias ideas sobre la inteligencia. Sugirió que la inteligencia tenía tres dimensiones: operaciones (memoria, cognición, evaluación, pensamiento convergente y divergente); contenido (simbólico, conductual, figurativo y semántico); y productos (clases, relaciones, unidades, implicaciones, transformaciones y sistemas). Obteniendo, así, 120 componentes distintos. También manifestó la idea de que la medición del CI solo es una muestra insignificante sobre la capacidad mental del ser humano, ya que no se miden algunas aptitudes como la creatividad, la cual es una parte de la inteligencia. Desde entonces aparecieron dos posturas distintas: aquellos que

¹¹ *Inhibición. 2. f. Psicol.* Componente de los sistemas de regulación, psicológicos o fisiológicos, que actúan en los seres vivos. Puede participar a distintos niveles, por ejemplo, en el sistema nervioso, génico, enzimático, etc. (Diccionario electrónico de la Real Academia Española, 22^a edición, 2012).

¹² Peña, A.M. (2004). Las teorías de la inteligencia y la superdotación. *Aula Abierta*, 84, 23-38. Recuperado de: http://www.uniovi.net/ICE/publicaciones/Aula_Abierta/

pensaban que la inteligencia era un hecho general; y aquellos que creían que la inteligencia venía determinada por distintos fenómenos que se relacionan y que la componen.

Tras analizar e identificar numerosos factores que forman la inteligencia, R. Cattell y P. E. Vernon se cuestionaron si había relación entre ellos, y consideraron que existía una jerarquización de los componentes. Por ejemplo, pensaron que la inteligencia verbal tenía dominancia ante el resto de componentes más concretos. Aunque algunos autores como Thurstone no estaban de acuerdo ante esta postura.

Centrándonos en las teorías contextuales, encontramos a Sternberg (1988), quien defendió que la creatividad era más amplia que la inteligencia, y que esta primera incluía a la segunda. También desarrolló otras teorías como la ‘Teoría práctica’ (1986), en las que el objetivo era entender la forma de actuar de la cognición (es decir, el éxito y a la adaptación) en la vida real. Este enfoque está centrado en que la inteligencia posee 3 aspectos: la planificación de carreras, el manejo del yo y el de los demás.

Para, L. Vigotsky (1979)¹³, representó a la psicología soviética, pero no creó una teoría como tal. Sus ideas sobre la “*psyche*” (el alma) influyeron en los estudios sobre la inteligencia. Ya que concebía a esta como un sistema que surgía de la relación entre cerebro y sociedad. Y además, según Vigotsky, estaba en constante desarrollo.

Por otro lado, H. Gardner quiso exponer una teoría alternativa a la visión tradicional del término de inteligencia, donde esta solo era una mera capacidad para contestar las preguntas de los test de inteligencia. Creía en ‘*una visión pluralista de la mente, que reconoce muchas facetas distintas de la cognición, que tiene en cuenta que las personas tienen diferentes potenciales cognitivos y que contrasta diferentes estilos cognitivos*’.

(Gardner, 2003).

La teoría de las inteligencias múltiples se basa en hallazgos de las ciencias como la *ciencia cognitiva*, basada en el estudio de la mente; y la *neurociencia*, basada en el

¹³ Arias, W.L. (2013). Teoría de la Inteligencia: una aproximación neuropsicológica desde el punto de vista de Lev Vigotsky. *Cuadernos de Neuropsicología*, 7 (1), 22-37.

estudio del cerebro. Además, se instaura en la base neurobiológica de cada capacidad para resolver problemas.

La *neurociencia*¹⁴ comenzó a escucharse a finales de los años 70. Esta expone que las emociones nos llevan a los impulsos, y esos impulsos producen movimientos o acciones. Gracias a los medios actuales se han podido estudiar las relaciones cerebrales y emocionales. Para comprender la inteligencia emocional, hay que comprender la neuroanatomía de las emociones. En el cerebro, además de los *hemisferios* cerebrales y muchas otras partes, se encuentra la *corteza*. Esta da sentido a lo que hacemos y percibimos. Es decir, además de ser la parte pensante del cerebro, nos permite tener sentimientos sobre nuestros propios sentimientos. También encontramos el *sistema límbico*, el cual regula nuestras emociones e impulsos.

Dentro del sistema límbico encontramos varias estructuras, como el hipocampo, la amígdala y los aminoácidos o neuropéptidos. El hipocampo es el lugar donde se almacenan recuerdos emocionales y donde se origina el aprendizaje emocional, mientras que la amígdala es el centro de control de las emociones cerebrales. Por último, los neuropéptidos se almacenan en el cerebro emocional y se envían a través del cuerpo cuando sentimos una emoción, de modo que se le indica al cuerpo cómo reaccionar.

Volviendo a la teoría de las Inteligencias múltiples en particular, en el año 1983, Gardner publicó su libro ‘Estructura de la Mente’. En este libro se ha definido la inteligencia como la habilidad del ser humano para solucionar problemas y para crear productos que tengan valor en un contexto en concreto. Su teoría se llamó ‘Las inteligencias múltiples de Gardner’ y esta expuso que el ser humano posee ocho capacidades cognitivas distintas. Este pensamiento se elaboró a partir de la idea de que la competencia cognitiva es un conjunto de talentos o capacidades a las que se les denomina inteligencias. Dichas inteligencias se manifiestan de manera independiente y funcionan por sí mismas, aunque ninguna existe de forma aislada, sino que trabajan en

¹⁴ Escera, C. (2004). Aproximación histórica y conceptual a la Neurociencia Cognitiva. *Fundación Infancia y Aprendizaje*, 16 (2).

conjunto. Esto es así porque el ser humano vive en comunidad y requiere tener una combinación de capacidades, a pesar de que siempre haya alguna o algunas que destaque más en una persona.

En 2001, H. Gardner explicó que todas las inteligencias poseen un *núcleo identificable*, es decir, que cada una de ellas se activa o se impulsa a partir de cierta información, ya sea externa o interna. Asimismo, '*una inteligencia también debe ser susceptible de codificarse en un sistema simbólico*' (Gardner, 2001). Lo que quiere decir que, a pesar de que cada inteligencia contenga su propia simbología, los seres humanos deben saber ponerlos en práctica y aplicarlos en diversos ámbitos.

Esta teoría del funcionamiento cognitivo plantea 8 inteligencias que poseen todas las personas, aunque en cada una de ellas se desempeñen de una manera en particular. Es decir, no se van a manifestar de la misma manera. Ni tampoco hay unas características específicas para ser considerado inteligente en ese ámbito en concreto. Así pues, se distinguen: inteligencia lingüística; lógico-matemática; viso-espacial; musical; intrapersonal; interpersonal; corporal-cinestésica y naturalista.

- *I. lingüística:* Comprensión, expresión oral y escrita, lectura y aprendizaje de otros idiomas. '*Capacidad de formular el pensamiento en palabras y usar el lenguaje de manera eficaz.*' (M. Del Pozo, 2005.)
- *I. lógico-matemática:* Esta inteligencia permite hacer cálculos, cuantificar, establecer y comprobar hipótesis.... Enumerar, hacer seriaciones, deducir, medir, comparar, sacar conclusiones y verificar.
- *I. musical:* Es la capacidad para percibir, discriminar y expresar formas musicales.... Observar, identificar, reproducir, conceptualizar, relatar y combinar.
- *I. corporal-cinestésica:* Comparar, medir, relatar, transferir, resumir, interpretar, desplazar, interactuar, demostrar y clasificar. '*Habilidad para utilizar el propio cuerpo para expresar una emoción, para competir en un juego, para crear un nuevo producto...*' (H. Gardner, 1993).

- *I. naturalista:* Es la sensibilización y la comprensión del mundo natural. Saber relatar, discriminar, demostrar, colecciónar, cuidar, analizar, crear hipótesis, trabajar con plantas, entender necesidades de los animales, clasificar, etc.
- *I. emocional (inter e intrapersonal):* Es la capacidad para percibir sentimientos de una manera apropiada, la habilidad para saber asimilarlos y entenderlos adecuadamente, y la capacidad para regular el estado emocional propio o ajeno.
- *I. viso-espacial:* Es la capacidad para percibir, localizar, deducir, comparar, combinar, observar y relatar imágenes ó información espacial y visual.

Con estas 8 inteligencias se muestra que ser competente e inteligente hoy en día requiere numerosas cualidades en el ser humano, y no solo tener buena capacidad cognitiva como se ha pensado tradicionalmente.

Como se explica en el libro '*¿Qué es inteligencia emocional?*': “En un mundo cada vez más complicado y complejo, la inteligencia debe abarcar más ámbitos que la capacidad de abstracción, la lógica formal, la comprensión de complejas implicaciones y amplios conocimientos generales. También deberá incluir méritos como la creatividad, el talento para la organización, el entusiasmo, la motivación, la destreza psicológica y las actitudes humanitarias...” (D. Martin y K. Boeck, 2000, p.13)

H. Gardner habla de la inteligencia intra e interpersonal como componentes esenciales. La define como la manera que tenemos las personas de relacionarnos con nosotros y con los demás, y distingue varios componentes: autoconciencia; ajuste y enriquecimiento emocional; empatía y habilidades sociales.

Si bien es cierto que el contexto en el que se empieza a hablar de Inteligencia Emocional es a partir de un artículo de J. Mayer y P. Salovey en 1990, no será, hasta 5 años después, cuando D. Goleman, de quien hablaré posteriormente, lo hará popular con su obra.

Como decía, Mayer y Salovey investigaron acerca de la IE (1990), ya que “además de información y formación intelectual, los niños necesitan aprender otro tipo de habilidades no cognitivas. Han suscrito la importancia del aprendizaje de aspectos

emocionales y sociales para facilitar la adaptación global de los ciudadanos en un mundo cambiante.” (Lopes & Salovey, 2004; Mayer & Cobb, 2000).¹⁵

A lo largo del tiempo han ido reformulando el concepto de IE, pero, en un principio, la definieron como un subconjunto de la inteligencia social, una habilidad para dirigir las emociones y sentimientos, distinguirlos y utilizar estos conocimientos para poder regir el pensamiento. Gracias a esta concepción y a esta clasificación, podemos desarrollar una guía de inteligencia emocional que antiguamente no habría podido realizarse porque se basaban solamente en el aspecto cognitivo, dejando a un lado las emociones. Salovey y Mayer se oponían al CE (cociente emocional) como sinónimo de inteligencia emocional, ya que creían que podía llevar al error de pensar que la IE se puede medir.

4.2. ¿Qué significa ‘emoción’?

Para explicar el concepto ‘emoción’, he comenzado investigando la Gran Enciclopedia Larousse. En esta, dicho término se define de la siguiente manera:

n. f. (lat. Emotionem). Estado afectivo que transforma de un modo momentáneo pero brusco, el equilibrio de la estructura sicosférica del individuo. (G. E. L., p. 3648, 2005).

Es un término complejo porque hay numerosos enfoques que lo explican desde diferentes perspectivas. Si bien esta definición anterior es correcta, para comprenderla más profundamente hace falta que nos situemos en una época lejana. Esto es debido a que, durante muchísimos años, se ha explorado el campo de las emociones humanas. Por ello, la competencia emocional y sus antecedentes (filosofía clásica, enfoque evolucionista, fisiológico, conductual y cognitivo...) serán explicados brevemente a lo largo de este apartado, con el objetivo de obtener ideas para comprender mejor este trabajo.

¹⁵ Extremera, N., y Fernández, P. (2005). La inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 63-93.

Para comenzar, y en cuanto a la *filosofía clásica*,¹⁶ nos encontramos a Platón o Aristóteles, entre muchos otros filósofos conocidos. Platón (428-347 a. C) explica que las emociones se experimentan a través del placer y del dolor y, cuando estas se muestran en exceso, afectan a la razón del ser humano. A su vez, Aristóteles (384-322 a. C.) define la emoción como un estado placentero o doloroso, que convierte y afecta al juicio del ser humano. Las emociones citadas por este filósofo son: cólera, lástima, temor o envidia. Pero, pese a esto, en su posterior obra explica que estas se pueden reeducar para lograr alcanzar la óptima convivencia.

El estoicismo, movimiento filosófico creado por Zenón, pensaba que las emociones eran negativas, una alteración del ánimo. Además, las consideraban culpables de los problemas del ser humano. Sin embargo, si actualmente pensáramos que las emociones son negativas y son un problema, no podríamos educarlas en la escuela y no tendría sentido este trabajo.

En la Edad Media (476 – 1453 d.C.)¹⁷ la razón tenía un papel fundamental, era la encargada de controlar o vigilar el deseo, ya que este producía la pasión. Es, por eso, por lo que se tenían que controlar el deseo y, quien no lo hiciera, sería pecador y sería castigado. Las emociones eran concebidas como algo irracional que interfería en la razón. Si bien es cierto que hay veces en las que las emociones interfieren en la razón, no solo debemos quedarnos ahí. En la actualidad, el ser humano debe ser capaz de gestionarlas y utilizarlas de una manera positiva para tener éxito en la vida personal y laboral.

Tiempo después, el filósofo R. Descartes (1596-1650 d.C.)¹⁸ explicó, a través de su obra titulada ‘Las pasiones del Alma’, que hay una dualidad de la mente y del cuerpo. A partir de esto, define a las emociones como unas pasiones o alteraciones. Estas están

¹⁶ Casado, C., y Colomo, R. (2006) Un breve recorrido por la concepción de las emociones en la Filosofía occidental. *A Parte Rei; Revista de Filosofía*, 47.

¹⁷ De Souza, L. (2009). *Competencias emocionales y resolución de conflictos interpersonales en el aula*. (Tesis doctoral). Universidad de Barcelona. Recuperado de: <http://eumed.net/tesis-doctorales/2012/>

¹⁸ Judge, A., y Robbins, S. (2007). *Chapter 4. Emotions and Moods*. Organizational Behavior (792). New Jersey, United States: Prentice hall.

divididas en los pensamientos (la mente) y las percepciones (el cuerpo), y la unión entre ambas partes está agrupada en el cerebro o glándula pineal, donde se encuentra el alma.

Para Descartes, las 6 emociones simples a partir de las cuales se componen las demás, son: amor, asombro, deseo, odio, tristeza y alegría. Y la única emoción que no provoca movimientos en el cuerpo porque no busca el mal o el bien, es el asombro. Aunque esto no significa que no tenga fuerza, puesto que asombrarse por aquello que es novedoso provoca refuerzo en las demás emociones.

Pero no solo este filósofo estudió las emociones o sentimientos del ser humano, sino que también lo hicieron otros como B. Spinoza, I. Kant y F. Nietzsche...

Muchos años después, en 1859, C. Darwin¹⁹ expuso el *Enfoque evolucionista* o ‘Teoría de la evolución’ en su obra “El Origen de las Especies”. Aunque no tuvo gran impacto hasta mitad del siglo XX., en ella se puede observar cómo Darwin expone que las emociones, en los animales y en los seres humanos, son heredadas y adaptadas al ambiente. Es decir, tienen valor funcional y también generan diversidad de expresiones. Esta forma de expresión es necesaria para que los seres humanos estén bien, puesto que, por ejemplo, en el ámbito social, nos ayudan a poder transmitir ideas o pensamientos que muchas veces no logramos expresar con las palabras... Es decir, tienen una función en la sociedad. Sin embargo, si las contenemos podemos tener limitaciones. En resumen, esta perspectiva nos define la emoción como un patrón de conducta adaptativo.

Como exhibe A. C. Vindel,²⁰ el *Enfoque psicofisiológico*²¹ se basa en el análisis de las emociones para comprender que estas son el resultado de la manera en la que percibimos los cambios fisiológicos. En dicho enfoque encontramos a W. James (1884), un psicólogo que resaltaba el papel de las respuestas fisiológicas periféricas en la

¹⁹ Rojas, Y., y Velásquez, A. (2009). Neuropsicología de las emociones: el aporte de Charles Darwin. *Cuaderno de Neuropsicología*, 3 (2), 225-233.

²⁰ Cano-Vindel, A. (1997). Modelos explicativos de la emoción. *Capítulo 4. Teorías psicológicas de la emoción*. Recuperado de: <http://www.researchgate.net/publication/>

²¹ **1. f. Psicol.** Disciplina que estudia las relaciones entre los procesos de los sistemas nervioso, muscular y endocrino y las actividades mentales y el comportamiento. (Diccionario electrónico de la Real Academia Española, 22^a edición, 2012).

experiencia con las emociones. Obtuvo un gran reconocimiento a nivel internacional tras exponer sus estudios.

James expuso, en 1884, un artículo llamado ‘¿Qué es una emoción?’²², e hizo una crítica a los fisiólogos de aquella época, ya que se habían centrado en las funciones cognitivas y volitivas del cerebro y habían obviado las emociones. En este documento, este psicólogo pretendía demostrar que los procesos cerebrales emocionales, además de asemejarse a los procesos cerebrales sensoriales, son los mismos procesos pero combinados de diversa manera. Para James, las emociones se producen como resultado de unos cambios corporales que se producen tras percibir un hecho determinado.

C. Lange expuso su teoría, en 1885, en la cual defendía unas ideas parecidas a las de James pero con algunos cambios. Para Lange, los problemas emocionales eran debidos a dificultades vasculares del Sistema Nervioso. En la teoría James-Lange, ambos exponen que las emociones se producen al ser percibidas por los órganos periféricos... Pero es necesario que se presente un estímulo concreto para que se inciten cambios corporales y se produzcan las emociones. Esta teoría psicofisiológica fue muy criticada, pero sirvió de ayuda a algunas investigaciones futuras.

Con respecto al *Enfoque Neurofisiológico*, W. B. Cannon expuso una teoría acerca de fisiología de las emociones parecida a la teoría de James. Tras investigarlo, elaboró su propio modelo: ‘la teoría emergentista de las emociones’. Esta explicaba que las emociones preceden a la conducta y que los cambios corporales deben preparar al organismo para que este actúe en contextos de emergencia.

Además, basándose en los experimentos realizados por Bard, elaboraron ‘la teoría de Cannon-Bard’. En la cual se exponía que existen centros específicos en el Sistema Nervioso Central encargados de las emociones.

²² Gaviria, E. (1985). ¿Qué es una emoción? William James. *Estudios de psicología*, 21, 188-205. Recuperado de: <http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/65926.pdf>

También debemos nombrar el *Enfoque psicoanalítico*.²³ La teoría de Freud constituye la fuente de los estudios psicoanalíticos basados en las emociones. Aunque ha recibido críticas porque no llegó a afrontar todas las emociones, ya que carece de una teoría general sobre ellas. Principalmente se centraba en la angustia (la cual ocurre ante un peligro externo e interno), y el miedo. Aunque en sus obras también se nombraban algunas como el odio, el amor, el asco, la tristeza, etc.

A comienzos del siglo XX estaban ocurriendo muchos cambios culturales en EE.UU. Entonces se comenzó a hablar del *Enfoque conductista*,²⁴ cuyos precursores fueron J. B. Watson y B. F. Skinner, principalmente. El conductismo analiza las emociones como unas respuestas fisiológicas o motoras que se pueden observar, condicionar y provocar mediante estímulos nuevos.

Por un lado Watson²⁵ provocó un cambio en la psicología tradicional, cambiando la mente por el análisis experimental de la conducta como eje de estudio. En 1913 hizo público '*El manifiesto conductista*', un artículo que tuvo gran influencia y gracias al cual su conductismo clásico se reconoció en otras culturas. Uno de los temas que estudió de manera experimental fue el desarrollo emocional temprano en los niños, centrándose más en el estudio de las fobias porque estas son más susceptibles a estímulos provocados por el ambiente. Por ello, distinguió varias emociones básicas como rabia, miedo y amor que derivarán en el resto de emociones en posteriores etapas del desarrollo.

Por otro lado, B. F. Skinner fue un psicólogo que expuso el llamado 'condicionamiento operante'. Una técnica de aprendizaje mediante la cual se pretende moldear el comportamiento de las personas, dándoles un refuerzo negativo o positivo

²³ Rodríguez, C. (2013). ¿Qué es una emoción? Teoría relacional de las emociones. *Clínica e Investigación Relacional. Revista electrónica de Psicoterapia*, 7 (2), 348-372.

²⁴ 1. m. *Psicol.* Orientación metodológica que estudia el comportamiento sobre las relaciones de estímulo y respuesta y a partir de la conducta y de las reacciones objetivas, sin tener en cuenta la conciencia, que es considerada un epifenómeno. (Diccionario electrónico de la Real Academia Española, 22^a edición, 2012).

²⁵ Pellón, R. (2013). Watson, Skinner y Algunas Disputas dentro del Conductismo. *Revista Colombiana de Psicología*, 22 (2), 389-399. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80429824012>

después de una conducta determinada. El refuerzo positivo consiste en dar una recompensa, y el refuerzo negativo, en proporcionar un castigo o una respuesta emocionalmente desagradable.

Al contrario que la psicología cognitiva que daba prioridad a las interacciones entre el ambiente y el individuo, los conductistas daban prioridad a aquello que se podía medir y observar. El conductismo clásico de Watson ha sido criticado en ciertas partes del mundo. Sin embargo, el conductismo radical de Skinner, a pesar de las críticas, tuvo mayor influencia.

A mitad del siglo XX comienza a hablarse del *Enfoque cognitivista*,²⁶ cuya primera teoría fue creada por M. Arnold en 1960. Sus investigaciones se centraron en el ámbito neurológico, psicológico y fisiológico de la emoción y esta teoría cognitivista intenta diferenciar emoción y sentimiento. Explica que las personas, automáticamente, evalúan y valoran aquellas cosas con las que se encuentran, siendo esta valoración algo fundamental. Es, por eso, que la emoción se produce cuando la percepción es complementada por la valoración del objeto. Y esta valoración, positiva o negativa, se produce a raíz de un estímulo externo o a raíz de un estímulo interno (memoria o imaginación).

Asimismo, expone que las personas son capaces de evaluar una circunstancia o situación de forma inmediata (emocional) o no inmediata (no emocional); al contrario que los animales inferiores, quienes solo pueden actuar de manera inmediata. Concretamente, M. Arnold explica que las situaciones son valoradas como positivas o negativas para una persona a raíz de 3 ejes: beneficioso-perjudicial, presencia-ausencia de algún objeto y dificultad para aproximarse o evitar ese objeto.

Dicha teoría está influenciada por Darwin y James, a pesar de que Arnold critique los planteamientos de ambos autores, principalmente de James.

²⁶ F. Palmero (s.f.) La emoción desde el Modelo cognitivista. *Revista electrónica de Motivación y Emoción*. Recuperado de: <http://reme.uji.es/articulos/avillj3022401105/texto.html>

R. Lazarus (1966, 1982, 1984), considerado un seguidor de M. Arnold, defiende que la valoración cognitiva es fundamental para comprender una emoción. Ya que los cambios corporales no son suficientes para las emociones y es necesario, previamente, valorar una situación para entenderla y crearse expectativas sobre el significado que esa situación tiene para el organismo. Hay 3 maneras de valoración: primaria, secundaria y revaloración.

La valoración primaria hace referencia a la decisión del individuo sobre las consecuencias (positivas, irrelevantes o negativas) que tendrán los estímulos en su bienestar; la valoración secundaria representa la habilidad para controlar las consecuencias y tomar decisiones sobre lo que hacer o no hacer una vez se evalúa una situación; y la revaloración se centra en la evaluación constante del sujeto en interacción con el medio, es decir, la comprobación de los resultados de las dos primeras fases de valoración.

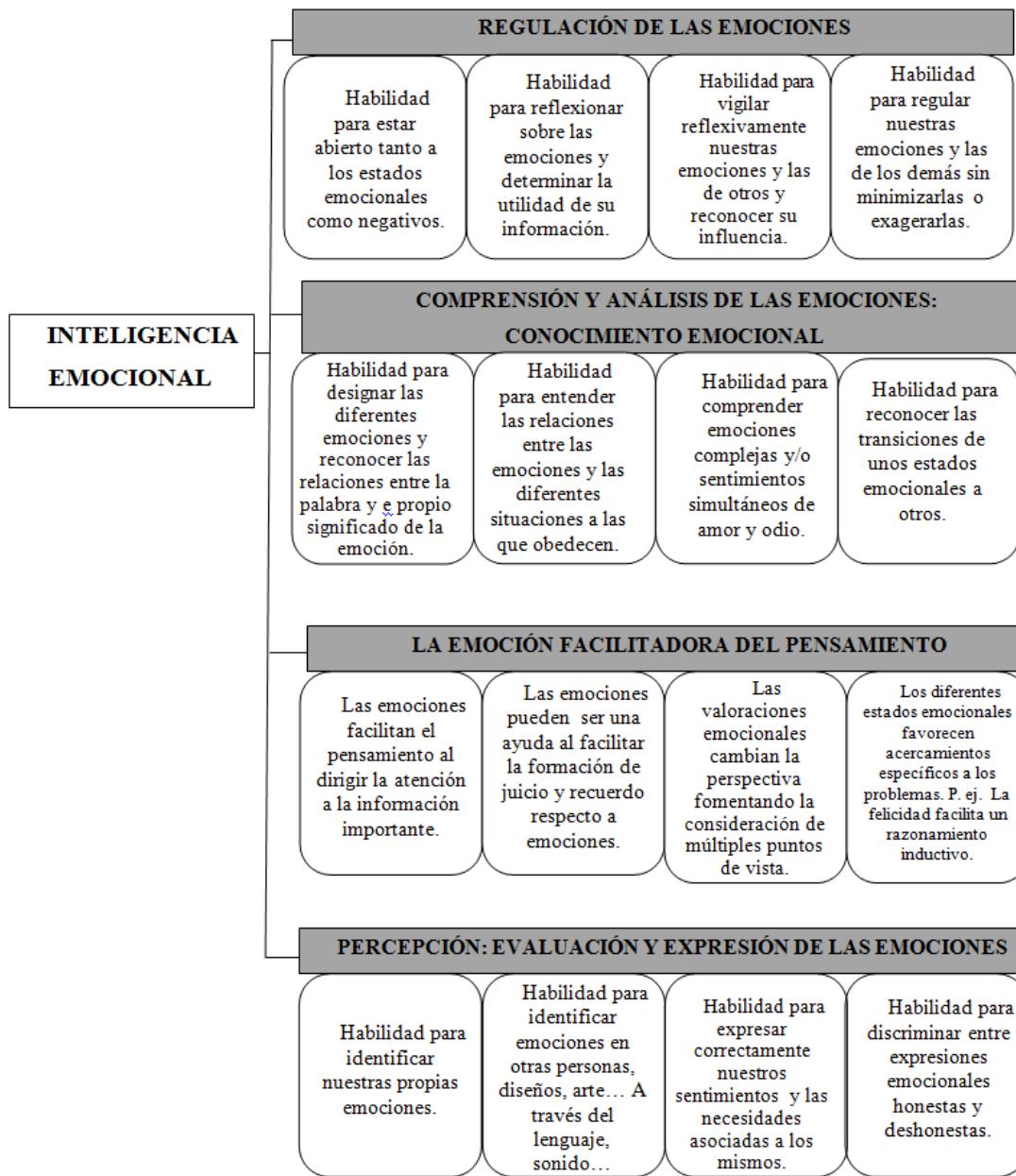
Finalmente, en los años 70 y 80 se desarrolló el enfoque denominado *constructivismo social*.²⁷ En este se postula que la sociedad moldea las emociones de los individuos en sus expresiones y experiencias emocionales. Los constructivistas sociales radicales defienden que las emociones no son entidades reales, sino que se forman socialmente mediante la cultura, el lenguaje, etc. Para Kemper (1987), hay cuatro emociones innatas como rabia, miedo, tristeza y alegría. Y todas tienen una función adaptativa en el medio. Por otro lado, Armon-Jones (1986), explica que las emociones deben tener la función de conservar los valores de la sociedad. Y, para James R. Averill (1982, 1986, 1988), la emoción no es tanto una acción, es más una pasión. Es decir, el individuo no realiza algo premeditadamente, sino que experimenta.

²⁷ Martín, M.L., y Mora, J.A. (s. f.). Análisis comparativo de los principales paradigmas en el estudio de la emoción humana. *Revista electrónica de Motivación y Emoción*, 13, (34). Recuperado de: <http://reme.uji.es/articulos/numero34/article10/texto.html>

4.3. La inteligencia emocional.

Tras la realización de la fundamentación teórica de varios conceptos por separado, como es la inteligencia y la emoción, llegamos al apartado al que queríamos llegar: la inteligencia emocional. Hay numerosas definiciones de IE. Y, sobre todo, se deben destacar autores como H. Gardner, Mayer y Salovey y D. Goleman.

Según Mayer y Salovey hay dos modelos de Inteligencia Emocional. Por un lado, el *modelo mixto* es un enfoque amplio que la ha concebido como un conjunto de competencias socio-emocionales, motivaciones y capacidades o habilidades cognitivas... Por otro, el *modelo de habilidad* habla de la Inteligencia Emocional como aquella que se basa en la utilización de las emociones para adaptarse, y la forma en la que se utilizan en lo que pensamos. Este último modelo es el defendido por Salovey y Mayer, en el cual consideran 4 habilidades o capacidades elementales: habilidad de percepción, valoración y expresión de emociones; capacidad para acceder y asimilar sentimientos; habilidad para entender las emociones; y capacidad para regularlas y generar un crecimiento intelectual y emocional. ^(Cuadro 2)



Cuadro 2. Inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey.

Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19 (3), 63-93.

Con respecto a Salovey, considera que los maestros tienen que utilizar su Inteligencia Emocional para guiarse ellos mismos y saber guiar a sus alumnos en el proceso de enseñanza-aprendizaje. También explica que los niños, en la escuela, deben hacer frente

a ambientes donde deben utilizar sus capacidades o habilidades emocionales, citadas en el párrafo anterior, para poder adaptarse correctamente.

Centrándonos en el psicólogo D. Goleman, publicó su libro “Inteligencia Emocional” en 1995. Sin embargo, antes de divulgarla, Hernstein y Murray (1994) se posicionaron en el elitismo²⁸ y anunciaron ‘The Bell Curve’. Esta fue una obra muy polémica por argumentar que el Cociente Intelectual es importante para entender las clases sociales, y que estas no se pueden cambiar. Según ellos, hay pocas personas con poca inteligencia; muchas otras se encuentran en el centro; y otras pocas personas son muy inteligentes. Esto también guarda relación con los trabajos y la economía.

En este ambiente y esta sociedad, fue donde triunfaron las ideas de Goleman, quien define la IE como “una capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, para motivarse y gestionar la emocionalidad en nosotros mismos y en las relaciones interpersonales” (1998, p. 98)²⁹.

Este psicólogo es reconocido en el mundo por haber investigado y acercado la Inteligencia Emocional a la sociedad mediante sus obras y conferencias, y ha supuesto una revolución en este ámbito. Goleman³⁰ reconoce que se basó en las ideas de Mayer y Salovey y defiende que la inteligencia emocional puede llegar a tener más impacto que la inteligencia general (factor G), al contrario de lo que se pensaba. Como explica en su libro, esta contiene varios componentes como la empatía, el entusiasmo, la motivación, la perseverancia y el autocontrol, y estas destrezas pueden transmitirse por genética, moldearse en los primeros años, y aprenderse o mejorar durante la vida del individuo.

²⁸ *Elitismo/Elitista.* **3.** Adj. De *elite*. Partidario de una élite o del predominio de las élites ó minorías selectas. (Diccionario electrónico de la Real Academia Española, 22^a edición, 2012).

²⁹ García, M., y Giménez, S. I. (2010). La Inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 3 (6), 43-52. Recuperado de: <http://www.cepcuevasolula.es/espiral>

³⁰ Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21 (1), 7-43.

Sin embargo, Goleman³¹ ha sido cuestionado por ‘falta de apoyo empírico’. Y la IE ha sido muy criticada y ha supuesto numerosos debates porque algunos creen que no es tanto una ciencia, sino un mito. También hay quienes la defienden y quienes piensan que simplemente constituye un cambio de nombre de conceptos que ya existían. Por otro lado, según Davies y otros autores (2004), consideran que los conocimientos acerca de la Inteligencia emocional proceden de la literatura comercial más que de la investigación.

4.4. La inteligencia emocional en la educación actual.

Actualmente la escuela debe recoger numerosas demandas que cada día cobran más importancia. La educación emocional es una de ellas, y es necesario que sea asumida como un proceso educativo continuo enfocado hacia el desarrollo de la competencia emocional de los alumnos. Si no se le da la importancia que tiene, pueden ocurrir numerosos conflictos sociales característicos de aquellas personas con una baja inteligencia emocional.

No obstante, la nueva ley educativa, LOMCE, ha recibido numerosas críticas a la hora de abordar este tema. Parte de esas críticas son debidas a que la LOE (Ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. BOE del 4 de mayo)³² puntuizaba que se trata de lograr que todos los ciudadanos logren el mayor desarrollo posible de las capacidades sociales e individuales, culturales, cognitivas y emocionales, y por ello se requiere una educación de calidad que se adapte a sus capacidades. Además, en el apartado 1 y 2 del Artículo 71 se redacta el papel de las Administraciones educativas, y se nombra que estas tendrán los medios necesarios para que el alumnado logre alcanzar un óptimo desarrollo en todos los ámbitos.

³¹ Danvila, I., y Sastre, M.A. (2010). Inteligencia Emocional: una revisión del concepto y líneas de investigación. *Cuadernos de estudios empresariales* 20, 107-126.

³² Ley Orgánica 2/2006, 3 mayo. Madrid: Boletín oficial del Estado (2006). Recuperado de: <https://www.boe.es/boe/dias/2006/05/04/pdfs/A17158-17207.pdf>

Sin embargo, la LOMCE (Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. BOE del 10 de diciembre)³³ no tiene en cuenta el aspecto emocional de los alumnos, ya que no hace alusión a este pero sí se centra en el ámbito económico y competitivo.

Para R. Bisquerra (2013), esto es un indicador de retroceso en la educación. Ya que la LOE hace hincapié en la importancia de las emociones aunque luego sea, o no, una realidad que se ponga en práctica. Pero, en cambio, el primer párrafo del anteproyecto de la LOMCE cita que la educación promueve la competitividad y la economía sin hacer alusión al bienestar de las personas, para lo que se requiere una buena educación emocional.

Por todo esto, en el contexto actual considero de vital importancia que los maestros dispongan de una guía de Inteligencia emocional que les sirva de apoyo para ayudar a los niños a desarrollarse plenamente en todos los aspectos, principalmente en las emociones. Ya que no se le da la importancia educativa que requiere y todos los profesionales de la educación deberían participar en la construcción del bienestar de las personas.

5. METODOLOGÍA: ENCUESTAS

En el presente Trabajo de Fin de Grado se ha llevado a cabo una encuesta no científica a maestros y maestras de Educación Infantil de distintos colegios de Huesca y Zaragoza. El muestreo del estudio no es representativo de la población, ya que solo se realizó la encuesta a 11 maestros de la provincia de Huesca.

El objetivo principal que se ha pretendido es obtener distintas opiniones de varios profesionales de la educación para poder basarme en ellas y tenerlas en cuenta en la elaboración de la guía práctica. Por lo tanto, se decidió realizar una serie de encuestas mediante una plataforma online, para lo que fueron necesarios los correos electrónicos de estos docentes.

³³ Ley Orgánica 8/2013, 9 diciembre. Madrid: Boletín oficial del Estado (2013). Recuperado de: <https://www.boe.es/boe/dias/2013/12/10/pdfs/BOE-A-2013-12886.pdf>

El motivo por el que se decidió realizar encuestas electrónicas fue la rapidez y facilidad con la que se recogen datos de los entrevistados, sin necesidad de tener que utilizar el método manual para, posteriormente, pasar los datos al ordenador. La plataforma utilizada para su elaboración fue Google drive. Con ella también se realizaron los análisis de los datos, aunque los gráficos de barras y las tablas de porcentajes se tuvieron que realizar individualmente y de manera manual con Word.

5.1. Resultados y análisis de las encuestas

El cuestionario contiene un total de 10 preguntas sencillas mediante las cuales se pretende observar cuál es el concepto de inteligencia emocional que tienen varios docentes actuales.

Entre las cuestiones, los maestros van a opinar acerca de si consideran que se debe impartir la IE en el aula, si les resultaría ventajoso disponer una guía para desarrollar las emociones en los niños, qué puntos de esta creen indispensables para su utilidad, e incluso cómo evaluarían los diversos componentes emocionales.

5.1.1. ¿Qué es para ti la inteligencia emocional?

La primera pregunta del cuestionario consistía en un ‘texto de párrafo’, donde los entrevistados podían opinar libremente sobre lo que es para ellos la inteligencia emocional. Las respuestas se han recogido en la siguiente tabla:

Tabla 1. ¿Qué es para ti la Inteligencia emocional?

Respuesta 1.	Sentimientos, emociones, estados de ánimo... Aquel aspecto o capacidad que nos hace avanzar, estar bien con nosotros mismos y con los demás, lo que nos da estabilidad. Sin esta inteligencia desarrollada, nuestro desarrollo como personas mermaría, sería mucho más pobre, no nos dejaría avanzar en el aprendizaje.
Respuesta 2.	Saber vivir con uno mismo y con los demás... La capacidad de gestionar y ser conscientes de nuestras emociones, nuestros deseos, nuestras capacidades, motivaciones... Y saber ponerse en el lugar de los demás (empatía).
Respuesta 3.	Es, sobre todo, tener las habilidades necesarias para vivir y dejar vivir. Con esto quiero decir, el saber hacer de nuestros pensamientos, nuestras emociones y nuestro comportamiento, un tandem que se refleje también en

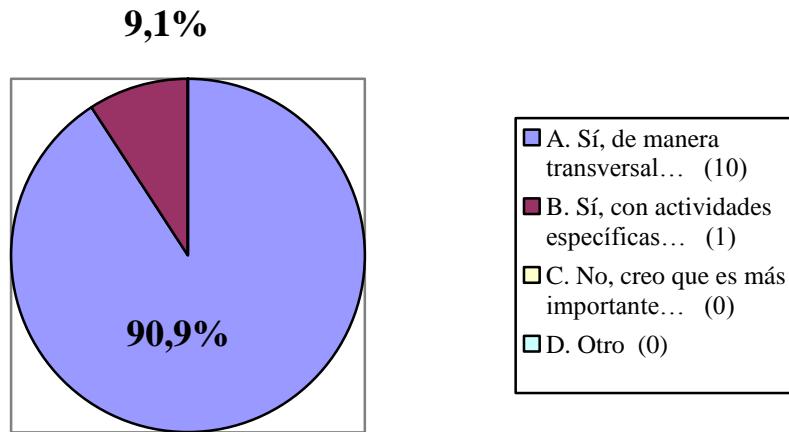
	los demás habilidades necesarias para afrontar relaciones con los demás y con uno mismo (empatía y autoestima).
Respuesta 4.	Es la capacidad que nos ayuda a disfrutar de las cosas y a alcanzar el equilibrio y satisfacción en nuestra vida. Ser capaces de conseguir que nuestra vida tenga sentido y valga la pena. Conseguir equilibrio interior y estar preparados para afrontar dificultades que se nos presenten en la vida.
Respuesta 5.	La capacidad de gestionar las emociones, sentimientos, impulsos, éxitos y fracasos, habilidades sociales... En definitiva, todo aquello que nos ayuda a conseguir una buena adaptación social y un equilibrio personal.
Respuesta 6.	La capacidad que tenemos para comprender, conocer y controlar nuestras emociones facilitando, de este modo, un pleno desarrollo como ser individual y social de cada individuo.
Respuesta 7.	La capacidad que tenemos para expresarnos y conocer nuestras propias emociones. Es muy importante educar emocionalmente y conocer nuestras emociones para el día a día en la sociedad.
Respuesta 8.	Un conjunto de habilidades que debemos tener para saber conocer nuestras emociones, gestionarlas y saber identificarlas en los demás, ponernos en su lugar, etc.
Respuesta 9.	Conjunto de habilidades para educar las emociones, para saber gestionar los conflictos internos que vayan surgiendo. Educar la manera de relacionarse con los demás y saber compatibilizar mis intereses a los de los demás.
Respuesta 10.	Las distintas habilidades psicológicas y sociales que tiene toda persona para poder entender y expresar sus sentimientos y emociones de una forma respetuosa. Así como para entender, aceptar y respetar las de las otras personas.
Respuesta 11.	La Inteligencia emocional es un conjunto de capacidades o de habilidades que tenemos las personas para poder expresar a los demás lo que sentimos.

Tal y como se puede contemplar en las respuestas obtenidas, el punto en común entre estas definiciones personales, es que, para ellos, la IE es una capacidad o conjunto de habilidades que poseen las personas y mediante las cuales podemos expresar nuestros sentimientos. En general, una gran mayoría de los docentes interrogados afirma que esta capacidad es importante para el desarrollo social y personal de los seres humanos.

5.1.2. ¿Te parece importante educar emocionalmente desde la etapa de Educación infantil?

Esta pregunta era ‘tipo test’. Los maestros solo podían marcar una de las respuestas que consideraran correcta: A, B, C o D.

Gráfico 1. ¿Te parece importante educar emocionalmente desde Infantil?



Como se observa en el gráfico circular, el 100% de los educadores entrevistados piensan que es importante educar las emociones desde la etapa de Educación Infantil, ya sea de una manera u otra.

De ese 100%, un 90,9% (el cual se corresponde con 10 personas) considera que se debe educar las emociones desde una perspectiva transversal. El otro 9,1%, cree que debe trabajarse con actividades específicas sobre ese tema.

5.1.3. ¿Cómo pones en práctica la IE en el aula?

De los 11 maestros se han extraído numerosas contestaciones a esta pregunta porque era del tipo ‘casilla de verificación’. Es decir, podían marcar una, dos o más opciones que ellos consideraran correctas. Como se puede observar en la tabla posterior, al poder marcar varias respuestas como correctas se produjeron un total de 17 respuestas.

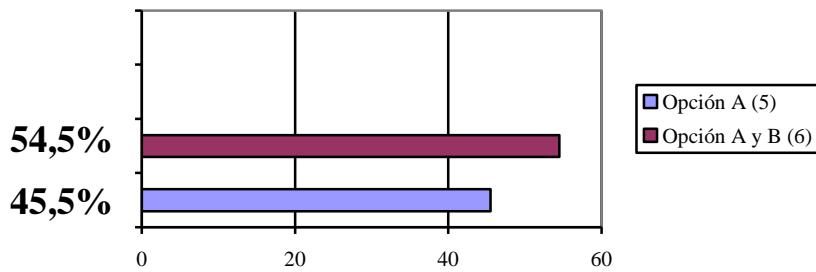
Tabla 2. ¿Cómo pones en práctica la IE en el aula?

	<i>Cantidad de respuestas</i>	<i>Porcentaje</i>
A. Mediante juegos y actividades que fomenten el aprendizaje cooperativo y desarrollos y estimulen los diversos componentes de la IE	11	64,7%
B. Mediante técnicas y estrategias que ayuden a orientar, gestionar y nombrar las emociones (refuerzo positivo...)	6	35,3%
C. No la pongo en práctica	0	0%
D. Otro	0	0%
Total de respuestas	17	100%

En la tabla anterior se recogen los datos tal y como se obtuvieron en la encuesta. Un total de 11 veces se indicó la opción A. Lo que significa que el 64,7% de las personas que realizaron el cuestionario, ponen en práctica la IE en el aula mediante juegos y actividades que fomenten el aprendizaje cooperativo y desarrollos y estimulen los diversos componentes de la inteligencia emocional. La opción B fue marcada en 6 ocasiones. Lo que quiere decir que el 35,3% de los maestros interrogados, trabajan la IE mediante estrategias o técnicas que ayuden a orientar, gestionar y nombrar las emociones (refuerzo positivo...).

Al producirse más contestaciones que personas entrevistadas debido al tipo de pregunta, y tras observar una por una las encuestas, se ha percibido que varios maestros marcaron dos opciones a la vez. Por lo que se realizó el siguiente gráfico de barras:

Gráfico 2. ¿Cómo pones en práctica la IE en el aula?



En esta representación gráfica, se comprueba que un 54,5% de los entrevistados, o sea, 5 personas, han marcado la opción A correspondiente a juegos y actividades. El otro 45,5%, es decir, 6 maestros, han indicado simultáneamente la opción A y B: juegos, actividades y estrategias, como la forma en la que trabajan las emociones en sus aulas.

5.1.4. ¿Cuál de estas actividades consideras importantes para trabajar la IE?

De los 11 educadores, también se han extraído varias respuestas a esta pregunta porque era del tipo ‘casilla de verificación’. Lo que significa que se podía marcar una, dos y hasta tres o cuatro opciones que ellos consideraran correctas. Como se puede observar en la tabla siguiente, al poder marcar varias respuestas se produjeron un total de 24 contestaciones a esta pregunta.

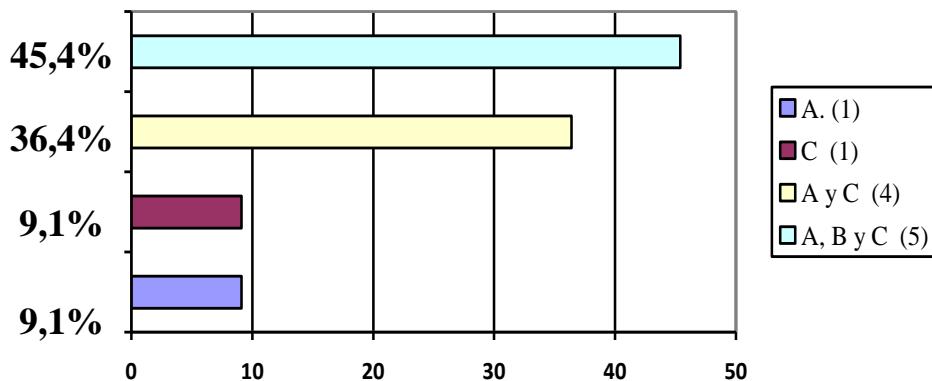
Tabla 3. ¿Cuál de estas actividades consideras importantes para trabajar la IE?

	<i>Cantidad de respuestas</i>	<i>Porcentaje</i>
A. Cuentos sobre las distintas emociones	10	41,7%
B. Talleres acerca de las emociones.	4	16,6%
C. Juegos de reconocer emociones propias y ajenas.	10	41,7%
D. Otro	0	0%
Total de respuestas	24	100%

En la tabla anterior se recogen los datos tal y como se obtuvieron en la encuesta. La opción A fue marcada en 10 ocasiones. Lo que quiere decir que el 41,7% de las personas que realizaron el cuestionario, considera los cuentos como una actividad fundamental para trabajar las emociones. La opción B, talleres acerca de las emociones, se marcó 4 veces, es decir, en el 16,6% de los casos. Por último, la opción C que hace referencia a los juegos sobre reconocer emociones, se marcó 10 veces. Es decir, en el 41,7% de las respuestas.

Al producirse más contestaciones que personas entrevistadas debido al tipo de pregunta, y tras observar una por una los cuestionarios, se ha podido comprobar que varios maestros marcaron dos y hasta tres opciones a la vez. Por lo que se realizó el siguiente gráfico de barras:

Gráfico 3. ¿Cuál de estas actividades consideras importantes para trabajar la IE?



En dicha gráfica se muestra cómo un 9,1% (1 persona) indicó que utilizaba la opción C. La cual se corresponde a juegos de reconocer emociones propias y ajenas, como actividades importantes para mejorar la IE. La opción A, cuentos sobre las distintas emociones, fue marcada por otro 9,1%. Es decir, 1 maestro marcó esta opción de forma individual. Sin embargo, 4/11 maestros, un 36,4%, marcaron simultáneamente la opción A y C como actividades fundamentales en el desarrollo emocional. Y, finalmente 5/11, es decir, un 45,4% de los profesionales de Educación Infantil, han considerado de

manera simultánea las tres opciones (A, B y C): cuentos, talleres y juegos sobre las emociones, como una manera óptima con la que trabajar la Inteligencia emocional.

5.1.4.1. *¿Por qué?*

Esta pregunta es del tipo ‘texto de párrafo’. Esto quiere decir que los entrevistados podían expresar libremente su opinión. La siguiente tabla recoge las contestaciones obtenidas:

Tabla 4. *¿Por qué consideras importantes estas actividades para trabajar la IE?*

Respuesta 1.	Los niños aprenden mucho con cuentos y juegos en la infancia.
Respuesta 2.	Los juegos y los cuentos son muy utilizados en Educación Infantil para trabajar multitud de temas. Y me parecen una buena manera puesto que hay muchos cuentos que hablan de las distintas emociones.
Respuesta 3.	Porque en grupos pequeños podemos realizar actividades que nos permitan trabajar las emociones en un ambiente de confianza y de mayor relajación. Allí podrían entrar cuentos, juegos, dramatizaciones, trabajo con la pizarra digital interactiva...
Respuesta 4.	Los cuentos y los juegos son los grandes recursos de los que dispone la maestra de infantil para captar la atención y favorecer el entender a los personajes. Y ayuda a los niños a entenderlos y establecer distintos roles para vivenciar diversas emociones.
Respuesta 5.	Son las actividades más propias y cercanas y como mejor aprenden los niños a esta edad.
Respuesta 6.	En Infantil es imprescindible el trabajo de las emociones desde distintos ámbitos y con diferentes recursos, ya que es lo que va a asentar la base de todos los demás procesos de crecimiento personal.
Respuesta 7.	Porque a través de ellos podemos ayudar a nuestro alumnado a conocer sus emociones y a saber gestionarlas adecuadamente.
Respuesta 8.	Todas las actividades posibles que se pueden realizar en el aula sobre este tema, me parecen importantes.
Respuesta 9.	Son actividades de uso cotidiano en el aula, a los niños les gustan y se pueden trabajar las emociones con juegos en grupos de alumnos diversos, con recursos digitales, cuentos, etc.
Respuesta 10.	Porque la inteligencia emocional hay que desarrollarla desde muy pequeños.

Respuesta 11.	Juegos para poner en práctica diversas técnicas que nos ayuden a conocernos más a nosotros mismos y a los demás. Cuentos que nos ayuden a reflexionar para ver cómo actuaría yo en esa situación.
----------------------	---

Podemos ver que prácticamente todos los educadores quieren expresar las mismas ideas. Hay quienes hablan de cuentos, de juegos o de talleres en función de lo que creen mejor. Pero la mayoría de interrogados están de acuerdo en que son actividades con las que los niños aprenden mucho en la etapa de Educación Infantil, y les ayudan a conocer sus emociones propias o ajenas, requisito imprescindible para el aprendizaje y para la vida.

5.1.5. Valora del 1 al 5, según la importancia que tengan para ti estos componentes de la Inteligencia emocional:

La pregunta 5 era del tipo ‘cuadrícula’. Se concretaron cinco opciones, correspondientes a los cinco componentes de la inteligencia emocional. Y se les pidió a los docentes que marcaran una valoración del 1 al 5 según la importancia que tiene para ellos cada uno de estos.

Tabla 6. Valoración del autoconocimiento.

Autoconocimiento: valoración	<i>Cantidad de respuestas</i>	<i>Porcentaje</i>
1	0	0%
2	0	0%
3	1	9,1%
4	4	36,4%
5	6	54,5%
Total de respuestas	11	100%

El ‘autoconocimiento’ fue calificado con un 5 por el 54,5% de los profesionales de Educación Infantil. Un 36,4% evaluó su importancia con un 5, y un 9,1% lo valoró con un 3.

Tabla 7. Valoración del autocontrol o auto-regulación.

Auto-regulación: valoración	<i>Cantidad de respuestas</i>	<i>Porcentaje</i>
1	0	0%
2	0	0%
3	1	9,1%
4	4	36,4%
5	6	54,5%
Total de respuestas	11	100%

Con respecto a la segunda tabla centrada en la evaluación de la importancia de la auto-regulación o autocontrol, un 54,5% de los cuestionados indicó que tenía un valor de 5 para ellos. El 36,4% lo puntuó con un 4, y el 9,1% restante evaluó el autocontrol con un 3.

Tabla 8. Valoración de la motivación.

Motivación: valoración	<i>Cantidad de respuestas</i>	<i>Porcentaje</i>
1	1	9,1%
2	0	0%
3	0	0%
4	3	27,3%
5	7	63,6%
Total de respuestas	11	100%

La tercera tabla indica la puntuación de la motivación. Un 63,6% de los maestros entrevistados la valoraron con un 5. El 27,3% la votaron con una puntuación de 3, y el 9,1% restante la calificó con un 1.

Tabla 9. Valoración de la empatía.

Empatía: valoración	<i>Cantidad de respuestas</i>	<i>Porcentaje</i>
1	0	0%
2	0	0%
3	1	9,1%
4	0	0%
5	10	90,9%
Total de respuestas	11	100%

Esta cuarta tabla resume los datos obtenidos acerca de la empatía. Esta obtuvo una puntuación de 5 por el 90,9% de las personas que contestaron la encuesta. El 9,1% restante, la valoró con un 3.

Tabla 10. Valoración de las habilidades sociales.

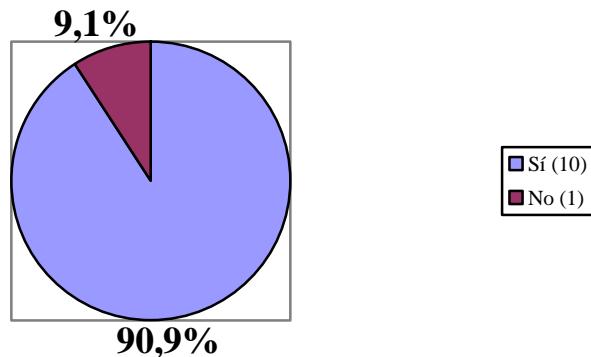
HH. sociales: valoración	<i>Cantidad de respuestas</i>	<i>Porcentaje</i>
1	0	0%
2	1	9,1%
3	1	9,1%
4	3	27,3%
5	6	54,5%
Total de respuestas	11	100%

Por último, las habilidades sociales han obtenido diversas puntuaciones. Tal y como se puede observar en la siguiente tabla, un 54,5% de los interrogados ha valorado estas habilidades con un 5. Tres personas, el 27,3%, las puntuó con un 4. Por otro lado, un docente, es decir, el 9,1% las evaluó con un 3. Y el 9,1% restante, las calificó con un 2.

5.1.6. ¿Alguna vez has recibido formación sobre IE?

Esta cuestión era ‘tipo test’ y solo admitía una de las dos respuestas. Las cuales han sido plasmadas en el siguiente gráfico circular.

Gráfico 4. ¿Alguna vez has recibido formación sobre IE?



Tal y como se puede analizar, el 9,1% de los entrevistados no ha recibido formación sobre Inteligencia emocional. En cambio, el 90,9% ha afirmado sí haber recibido información sobre este tema.

5.1.6.1. En caso afirmativo... ¿Dónde te has formado y qué tipo de formación era?

Esta pregunta se correspondía con el tipo ‘texto de párrafo’. Esto quiere decir que los entrevistados podían expresar libremente su opinión en caso de que, en la pregunta anterior, hubieran afirmado haber recibido formación sobre la IE. La siguiente tabla recoge las diversas contestaciones.

Tabla 11. ¿Dónde te has formado?

Respuesta 1.	Escuela de magisterio, grupos de trabajo en centros de profesores, seminarios y autoformación para el buen hacer en mi trabajo...
Respuesta 2.	Diferentes asociaciones, centro educativo, CIFE...
Respuesta 3.	Durante la carrera de magisterio, cursos online, libros y artículos de revistas para Educación Infantil...
Respuesta 4.	En mi formación como maestra, en cursos online, artículos de periódicos y de internet sobre las emociones...

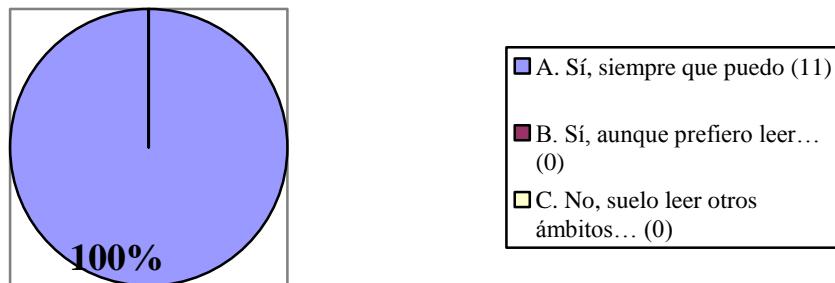
Respuesta 5.	He leído libros de psicología e inteligencia emocional porque es un tema que me apasiona como maestro. En el centro educativo se trabaja, hice cursos...
Respuesta 6.	En distintos foros de distintas administraciones educativas. Universitarios como realizadas por los CIFE.
Respuesta 7.	Asociación Aragonesa de Psicopedagogía Centro de Profesores y Recursos, libros sobre Psicología positiva e Inteligencia emocional, charlas sobre el tema...
Respuesta 8.	Es un tema que me interesa y sobre el que me he documentado.
Respuesta 9.	Cursos en el CPR.
Respuesta 10.	Foros online, publicaciones o artículos, centros escolares y CIFE...

La gran mayoría ha aprendido sobre las emociones en distintas administraciones educativas, ya sea durante su período en la Universidad, revistas, cursos profesionales, seminarios... Se puede afirmar que el 90,9% de maestros interrogados que han indicado 'Sí' en la pregunta anterior, no se han quedado atrás en su aprendizaje y, una vez finalizado Magisterio, han continuado su formación sobre este tema en distintos medios o cursos.

5.1.7. *¿Lees libros o artículos sobre las emociones en la infancia?*

Esta séptima pregunta era de tipo test. Solo permitía marcar A, B o C como respuesta única. Los resultados obtenidos han sido recogidos en el siguiente gráfico circular:

Gráfico 5. *¿Lees libros o artículos sobre las emociones en Educación Infantil?*

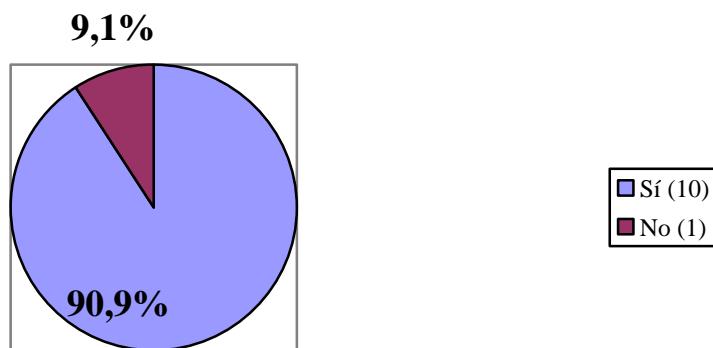


Como se puede contemplar, el 100% de las personas entrevistadas han indicado la opción A. La cual se corresponde con que, siempre que pueden, leen libros o artículos sobre las emociones infantiles. Esto corrobora la importancia que tienen, ya que, todos los maestros que han contestado al cuestionario, sienten curiosidad por seguir recibiendo información sobre este ámbito.

5.1.8. ¿Te resultaría útil disponer de una guía sobre diferentes pautas de la Inteligencia emocional para llevarlas a cabo en tu aula de infantil?

En esta octava cuestión sólo se podía marcar una de las dos opciones. El siguiente gráfico circular recoge las respuestas:

Gráfico 6. ¿Te resultaría útil disponer de una guía para trabajar la IE?



Como vemos, el 90,9% de los entrevistados opina que sí les resultaría útil tener una guía de Inteligencia emocional sobre pautas y estrategias para desarrollar en sus aulas. El 9,1% restante cree que no le resultaría de utilidad.

Esto demuestra que el objetivo principal del presente Trabajo de Fin de Grado se va a cumplir, ya que la gran mayoría de maestros considera importante la idea de guía que se había planeado.

5.1.9. ¿Qué apartados te gustaría que tuviera esa guía de IE?

De los 11 docentes, se han extraído numerosas respuestas a esta pregunta porque era del tipo ‘casilla de verificación’. Esto quiere decir que se podía marcar una o más

opciones en la misma pregunta. Como se puede observar en la tabla siguiente, al poder marcar varias respuestas se produjeron un total de 27 contestaciones:

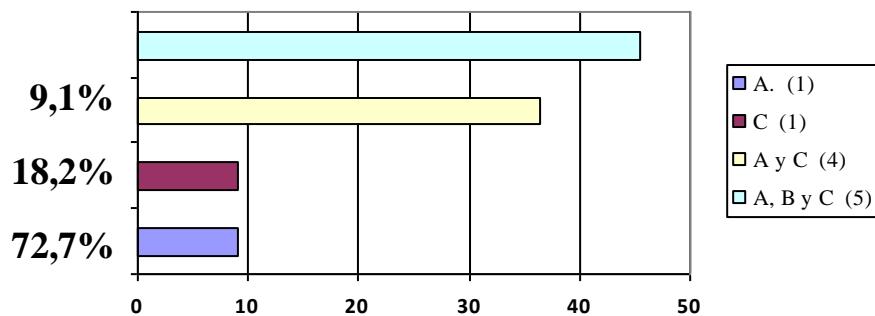
Tabla 12. ¿Qué apartados te gustarían...?

	<i>Cantidad de respuestas</i>	<i>Porcentaje</i>
A. Definiciones concretas sobre términos de Inteligencia Emocional	3	11,2%
B. Autores relevantes	2	7,4%
C. Pautas y técnicas concretas para trabajar	11	40,7%
D. Actividades para ponerlas en práctica	11	40,7%
Total de respuestas	27	100%

La idea principal que extraemos de la tabla anterior, es que los maestros a los que se ha preguntado, han marcado en 11 ocasiones en que es más importante disponer de una guía con pautas y técnicas para trabajar la IE. La opción D, correspondiente a actividades, también se ha indicado en 11 ocasiones. Ambas respuestas son las más valoradas.

Al producirse más respuestas que personas entrevistadas debido al tipo de pregunta de elección múltiple, y tras observar una por una las encuestas, se ha percibido que varios maestros marcaron dos opciones a la vez. Por lo que se ha creado el siguiente gráfico de barras para valorar el porcentaje de respuestas en conjunto.

Gráfico 7. ¿Qué apartados te gustarían...?



Si bien el 9,1% de los profesionales de la educación interrogados marcaron A (definiciones), B (autores), C (pautas y técnicas), y D (actividades) como puntos fundamentales... El 72,7%, es decir, 8 personas creen que lo más importante que debe contener la guía son los apartados de actividades y técnicas, y por ello han marcado ambas respuestas simultáneamente.

5.1.10. Para finalizar, si puedes escribir propuestas, estrategias que utilices o aspectos que te gustaría destacar o comentar.

Esta última cuestión donde los profesores podían escribir acerca de aspectos que querían comentar o que consideraran importantes, se ha recogido 3 respuestas que han servido para poder encaminar el comienzo de la guía.

Tabla 13. Propuestas, estrategias y otros aspectos a comentar.

Respuesta 1.	Me parece fundamental que, en nuestra actividad profesional, consideremos las emociones de nuestro alumnado a la hora de afrontar cualquier aprendizaje. Así como enseñarles a ser conscientes de sus emociones y de las de los demás para que lleguen a ser mejores personas.
Respuesta 2.	Resolver conflictos dialogando (los alumnos se quedan tranquilos en un lugar del aula para intentar solucionar lo que les ha ocurrido), actividades de trabajo cooperativo...
Respuesta 3.	Me parece un tema muy necesario para el desarrollo de la personalidad de nuestro alumnado. Es imposible trabajar cuando no están resueltas nuestras emociones. Se trata de incidir en lo cognitivo, en lo emocional y en lo conductual.

Todas las encuestas se han realizado con la plataforma online Google drive. Esta técnica es interesante y sirve de ayuda a la hora de recoger los datos porque resulta más sencillo y rápido que efectuarlas manualmente.

Gracias a todas estas respuestas, la guía se ha podido realizar teniendo en cuenta las pautas y actividades de manera más concreta y específica. Principalmente, esta se realizó en Word para su fácil manejo, y finalmente el diseño fue creado con el programa Adobe InDesign. Desde un primer momento, quise plantearla como si fuera un folleto informativo, para lo que tuve que investigar y observar tutoriales sobre cómo manejar este programa.

6. GUÍA DE INTERVENCIÓN EN INTELIGENCIA EMOCIONAL.

La guía práctica para maestros sobre Inteligencia emocional en niños de 0 a 6 años, se incluye en este apartado en formato Word. Sin embargo, la guía ya finalizada y diseñada se va a adjuntar como un folleto impreso a color en la contraportada del presente TFG, una vez este sea impreso.



Índice

Existe la fuente de la juventud: se trata de tu mente, de tus talentos, de la creatividad que lleves a tu vida y a la de aquellos a los que amas. Cuando aprendas a conectar con esa fuente, habrás vencido realmente a la edad. (S. K. Robinson, 2001, p.125).

Contenidos:

1. ¿Cuál es el objetivo de esta guía?
2. ¿Qué es una emoción?
3. ¿Qué es la inteligencia emocional?
4. ¿Cuáles son los principales componentes de la IE?
5. ¿Qué pautas y técnicas se pueden utilizar?
 - El autoconocimiento
 - El autocontrol
 - La motivación
 - La empatía
 - Las habilidades sociales
6. ¿Qué actividades se pueden desarrollar?
7. Una propuesta concreta de 3 a 6 años:
 - Autoconocimiento
 - Autocontrol
 - Motivación
 - Empatía
 - Habilidades sociales
8. Recursos útiles para trabajar las emociones.
9. Bibliografía.

Introducción:

Durante el desarrollo de esta guía, los maestros y maestras de la etapa de Educación Infantil podrán encontrar numerosas pautas y actividades muy concretas para trabajar en el aula y desarrollar la Inteligencia emocional en los más pequeños. En algunos casos podrán observar pequeños ejemplos basados en libros y otros documentos de investigación sobre este ámbito.

Pero, antes de comenzar, es necesario hacer una pequeña introducción acerca de qué es la IE, los componentes que esta contiene y los hitos evolutivos donde poder trabajarla con los niños y niñas en la etapa de 0 a 6 años.

En las próximas páginas, los docentes encontrarán una recopilación de pautas, técnicas y actividades que les podrán ayudar en su labor, imprescindible para cambiar el mundo: la educación.

6.1. ¿Cuál es el objetivo de esta guía?

Actualmente estamos en una sociedad que no para de evolucionar y cambiar. Por este motivo, ya no solo se habla de inteligencia cognitiva, como antiguamente, sino también de inteligencia emocional. Porque las emociones se han vuelto necesarias en el ámbito psicológico, educativo y personal y laboral.

Por este motivo, el objetivo de la presente guía es ayudar a los maestros a enseñar a los niños a conocer y regular sus emociones, ya que las conductas se aprenden y los niños tienen a sus padres y profesores como modelos a seguir. Además de recoger información sobre cómo enseñar a los niños, esta guía quiere ayudar a los maestros a ser unos buenos referentes emocionales para sus alumnos.

6.2. ¿Qué es una emoción?

Existen seis emociones básicas: Miedo, ira, sorpresa, aversión, tristeza y alegría. No obstante, una vez cumplidos los 10 u 11 años, aparecen varias emociones más. Saber identificar estas emociones básicas implica, también, conocer qué señales emocionales nos transmiten los demás con sus gestos, movimientos o tonos de voz.

De forma resumida y concreta, una emoción es un proceso o mecanismo que se pone en marcha cuando nuestro cuerpo detecta alguna situación en la que hay peligro o desequilibrio. En estas situaciones, el cuerpo busca la manera de tomar el control y actuar rápidamente. Aunque no todas las personas experimentan de la misma forma, ya que, estas reacciones provocadas por las emociones, pueden ser innatas o aprendidas.

6.3. ¿Qué es la Inteligencia emocional?

En 1990, los psicólogos J. Mayer y P. Salovey utilizaron el concepto de Inteligencia emocional (IE) por primera vez. Dicho término fue definido como:

“Subconjunto de la inteligencia social que comprende la capacidad de controlar los sentimientos y emociones propios así como los de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones”. (Saphira, L., 1999).

Además, utilizaron este término para especificar qué cualidades emocionales son importantes para tener éxito. Para estos autores, algunas de estas cualidades, son: amabilidad, cordialidad, persistencia, simpatía, capacidad para resolver problemas de manera interpersonal, capacidad de adaptarse, expresar y comprender sentimientos, controlar el genio y tener empatía... Es decir, la IE hace referencia a un conjunto de habilidades que nos sirven para controlar, de forma correcta, los sentimientos y emociones.

6.4. ¿Cuáles son los componentes principales de la IE?

Para el psicólogo D. Goleman, autor de los libros titulados “Inteligencia emocional” y “La práctica de la inteligencia emocional”, son 5 las habilidades o componentes principales de la IE:

- *Autoconocimiento:* Para poder conocer a los demás, primero es necesario conocernos a nosotros mismos. Y distinguir y manejar nuestros sentimientos para saber guiarnos en nuestra vida y tomar decisiones. De esta manera, debemos ser conscientes de que nuestras emociones precisan atender a los estados internos y a nuestra manera de reaccionar (pensamientos, conductas o respuestas fisiológicas), para poder relacionarlas con aquellos estímulos que las han provocado.
- *Auto-regulación o autocontrol:* Para poder solucionar un problema tenemos que controlar nuestras emociones y nuestros pensamientos. Cada emoción tiene una función, por eso no hay que reprimirlas sino mantener el equilibrio entre ellas. Una habilidad necesaria en una persona con alta IE, es saber calmarse y tener autocontrol.
- *Motivación:* Esta habilidad es fundamental, y va ligada a la autoestima. El ser humano necesita estar motivado para actuar sin miedo a cometer errores, tener

iniciativa... Para ello es necesario premiar el esfuerzo y crear un clima positivo donde se acepten las diferencias entre los alumnos. A pesar de los errores, las personas tienen que saber motivarse, sentirse bien consigo mismas y seguir aprendiendo a pesar de las dificultades, porque el pensamiento positivo puede significar el éxito.

- *Empatía:* Es la capacidad de ponerse en el lugar de los demás, para lo que es necesario tener claro que todos tenemos sentimientos y que estos son independientes. Nuestras conductas pueden influir en cómo se sentirán los demás en un momento determinado.
- *Habilidades sociales:* Son muy importantes para relacionarse. Debemos producir sentimientos en los demás y saber desenvolvernos de acuerdo a las emociones. Además, gracias a las habilidades sociales, los niños pueden aprender conductas diversas como la aceptación social.

6.5. ¿Qué pautas y técnicas se pueden desarrollar para educar emocionalmente?

Los niños se forman y maduran emocionalmente interactuando con los adultos, ya que ellos les enseñan diariamente con sus acciones. Por este motivo, hay que aprovechar las situaciones cotidianas.

Para que los alumnos desarrollen los 5 componentes emocionales citados en el punto anterior, es fundamental utilizar refuerzos positivos y mostrar dedicación y preparación.

Las actividades y pautas que se van a comentar en estos apartados posteriores, servirán para trabajar la Inteligencia Emocional de manera transversal en el aula. Ya que la IE no debe trabajarse como un área separada de las demás, puesto que las emociones están presentes a lo largo de todo el aprendizaje escolar.

6.5.1. Conocer las emociones

Las emociones son propias de los seres humanos y pueden ser calificadas como positivas o negativas. Sin embargo, no hay emociones buenas y malas, ya que todas son válidas y vitales para las personas. Aunque es necesario conocerlas para poder expresarlas y manejarlas mejor.

A partir de los dos años de edad, los niños comienzan a iniciarse en el reconocimiento de emociones mediante la interacción con adultos e iguales de manera más abierta, por lo que podremos hacer distintas actividades y llevar a cabo diversas técnicas que les ayuden a desenvolverse emocionalmente.

Qué SÍ hacer:

- Mostrarles imágenes de distintos niños expresando emociones. Preguntarles qué emoción expresan y por qué creen que puede estar sintiéndose de ese modo.
- Enseñarles que deben explicar el motivo de sus sentimientos y emociones. Por ejemplo, pueden comentar por qué se sienten de esa manera: “Estoy contento porque me has ayudado” o “estoy enfadado porque mis padres no me han llevado al cine”...
- Demostrarle que no se les van a tolerar los malos comportamientos como las rabietas. Por ello es necesario ignorarlas si estas ocurren. Una vez que el alumno se calme, mostrarle de qué manera puede comportarse mejor que teniendo una rabieta y enfadándose. Por ejemplo, haciendo que diga en voz alta los motivos de su enfado y se desahogue con los demás, mientras le demostramos que le entendemos y le ayudamos a tranquilizarse (“Ahora que estás más calmado, me gustaría saber por qué estás enfadado”).
- Hacerles ver que todos los niños sienten emociones, y que ellos son capaces de modificar las de los demás con sus actos. Esto está ligado a la empatía.
- Fomentar una actitud docente cercana y un clima cálido serán las condiciones más óptimas para poder ofrecer confianza, comodidad y buena comunicación. En este ambiente los niños se sentirán a gusto para expresar las emociones y mostrar sus temores.
- Escucharles y utilizar refuerzos positivos cuando expresen sus sentimientos y emociones.

Qué NO hacer:

- Mostrarnos siempre autoritarios y alejados de los alumnos. Una actitud así no facilitará un clima óptimo donde los alumnos sientan la confianza suficiente como para mostrar sus sentimientos.
- Tratar las emociones como algo secundario, ignorarlas y darle más importancia a los conocimientos que se tienen que impartir en el aula. En vez de dedicar tiempo a ver cómo se sienten los alumnos y cuáles son sus preocupaciones.
- Hacer caso a las rabietas. O ignorarlas sin hacer nada por evitarlas. Como, por ejemplo, no hablar de aquello por lo que el alumno está enfadado, fomentando que la rabia sea la única forma de expresar la ira.

6.5.2. Manejar el autocontrol

Entre 2 y los 6 años, los niños suelen tener un comportamiento impulsivo debido a características innatas como el egocentrismo. Si hay algo que no sale de la manera en la que ellos quieren, se frustran y actúan de manera impulsiva. Además, en edades tempranas no saben esperar porque todavía no han adquirido la noción temporal, y experimentan conductas sin pensar en las consecuencias.

Qué SÍ hacer:

- Enseñarle técnicas psicológicas para manejar el autocontrol. Algunas son, por ejemplo:
 - “La técnica de la tortuga”: es una táctica con efectos positivos a largo plazo. Cuando un niño esté enfadado y a punto de pelearse, debe pensar que es una tortuga que se mete en su caparazón. Con los brazos pegados al cuerpo, los pies juntos y la barbilla pegada al pecho, contará hasta 10. Esto hará que se relaje, porque perderá el contacto visual con el otro niño y le hará olvidar el motivo de la discusión.
 - “Tiempo fuera positivo”: es una técnica que consiste en marcar un sitio específico del aula como lugar para calmarnos. Los niños nos ayudarán a

elegirlo y a decorarlo con materiales que les produzca relajación (música, juguetes, dibujos...) y, cuando estén enfadados o estresados, acudirán a ese sitio para tranquilizarse.

- “El semáforo”: consiste en regular los impulsos y los enfados. Para ello es necesario entrenarle con una foto de un semáforo y darle las instrucciones. Se le incita al niño a pensar que, cuando se altere, primero es un semáforo en rojo (es decir, debe detenerse). Despues pasa al amarillo (piensa soluciones al problema) y finalmente es verde (realiza alguna solución de las que había pensado, y valora si ha funcionado).
 - “Rueda de opciones para controlar el enfado”: haremos, junto al alumno, una rueda con diversas opciones que le harán tranquilizarse cuando esté alterado. Esta rueda estará dividida en varias porciones y, en cada una de estas, habrá una técnica de relajación que nos haya dicho el niño. Por ejemplo, contar hasta 10, dibujar, correr...
 - “El globo”: esta técnica consiste en calmar al alumno haciéndole sentir como si fuera un globo que se hincha y deshincha con cada respiración. Al inspirar notará su tripa inflarse, y al expirar, desinflarse, proporcionándole un estado de tranquilidad.
 - “Arena y agua”: podemos tener una caja con arena o un cubo con agua. Cuando un alumno se enfade, podrá entretenerte metiendo sus manos en uno de estos dos elementos y jugando con ellos para calmarse.
 - “Bola antiestrés”: podemos hacer una bola antiestrés con los niños. De modo que se diviertan y tengan un elemento personal en el aula que puedan usar cuando se alteran. Solo se necesita un globo, arroz, y algún elemento decorativo para hacerlas más atractivas.
- Prepararle y enseñarle a calmarse mediante auto-instrucciones que le lleven a tener un diálogo consigo mismo: “Primero me calmo, respiro hondo, cuento hasta 10...”. De vez en cuando será importante recordarle las pautas de actuación.
- El modelado de conducta consiste en que los maestros seamos un modelo a seguir en sus actos. Es decir, utilizarnos como ejemplo ante determinadas situaciones.

- Establecer límites y normas de manera clara para que sepan qué es lo que pueden hacer, y qué no.
- No ceder a las rabietas de los niños ni hacerles caso cuando estén enfadados y quieran llamar nuestra atención. Si ignoramos estas conductas cuando están sucediendo, no las reforzaremos y será más fácil su extinción.
- Reforzar las buenas conductas de autocontrol. Por ejemplo, dándole la enhorabuena por haberse calmado o haber contado hasta 10 para tranquilizarse.

Qué NO hacer:

- Hacerle caso, mirarlo y/o hablar con él cuando esté enfadado y quiera llamar nuestra atención. Si hacemos esto, el niño verá reforzada esta conducta negativa y actuará así más veces.
- Utilizar solo el castigo y no hacer uso del refuerzo positivo.
- No establecer límites o normas y dejarle que se salga con la suya. Si esto ocurre, no tendremos control sobre el alumno y creerá que tiene el poder.
- Querer ser el modelo a seguir por los niños, pero sin embargo alterarnos con facilidad y actuar de manera impulsiva.

6.5.3. Trabajar la motivación y la autoestima

Hay que tener en cuenta el momento evolutivo en el que se encuentran, ya que son niños muy pequeños todavía y, en algún momento determinado, pueden presentar síntomas de tener una baja motivación o autoestima. Los padres y maestros deben estar atentos para actuar cuando esto suceda.

Qué SÍ hacer:

- No hacer comparaciones entre los niños. Ya que en las comparaciones, siempre hay uno que es el perdedor y esto es negativo en su autoestima.

- Tratarlos con respeto, utilizando normas de cortesía como “por favor” o “gracias”... Pero siempre dejar claros los límites.
- Ofrecerles tareas diversas que supongan un problema para el niño y le ayuden a aprender a tomar decisiones y resolver dificultades.
- Escuchar a los alumnos tanto como sea posible. Poner atención en lo que cuentan y contestar de una forma honesta ayudará a mejorar la relación y a desarrollar la empatía.
- Ayudarle y darle consejos cuando deba realizar un problema, evitando la sobreprotección y dejando que actúe por sí mismo.
- Dar feedback positivo. Premiarle cuando se esfuerce y haga las cosas bien. Siempre con elogios que le ayuden a motivarse y mejoren su autoestima sin aumentarla en exceso o de manera artificial. Por ejemplo, si hace un dibujo muy bonito, en vez de decir: “Eres un genio”, podemos comentarle: “Me encanta tu dibujo, he visto que te has esforzado mucho y eso me gusta”.
- Enseñarle que el esfuerzo tiene recompensa pero esta puede no producirse de manera simultánea.
- Enseñarle que es importante afrontar los fracasos y superarlos. Ya que puede aprender de ellos.
- Evitar la corrección delante de otras personas o dejarle en evidencia.
- No culpabilizarlo por sus errores. Es mejor enseñarle dónde ha fallado y motivarle para que la próxima vez no actúe de la misma manera.
- Ayudarnos de la imaginación o los juegos para conseguir su atención. Si mientras contamos una historia nos convertimos en un personaje en concreto, haremos que se interesen por lo que se les está contando.

- Motivarnos con las actividades que propongamos, así se les transmitirá este interés por aprender y realizar esa tarea.
- Todos tenemos aspectos en los que destacamos y otros que no se nos dan tan bien. Por ello, una buena técnica es utilizar las habilidades en las que el niño sea bueno y llevarlas a otras áreas. Por ejemplo, si al alumno se le da bien la música y mal las matemáticas, enseñarle operaciones sencillas o números mediante canciones que le ayuden a aprender. Otro ejemplo sería, si al alumno no siente interés por la psicomotricidad pero, en cambio, le gusta contar historias, estimularle dejando que explique algún juego que se va a realizar en esa clase.

Qué NO hacer

- Oírle en vez de escucharle. Si el niño siente que no mostramos interés ni nos importa lo que nos cuenta, puede ver mermada su autoestima.
- Comparar sus capacidades o tareas con las de los demás y hacer valoraciones únicamente negativas.
- Exigirle más de lo que es capaz de hacer.
- Comentar sus errores y dejarle en evidencia delante de los demás niños (por ejemplo, durante la Asamblea).
- Mostrar indiferencia ante sus mejoras y su esfuerzo. Y elogiar todo lo que haga de una manera artificial o excesiva.
- Echarle en cara sus errores una y otra vez.
- Explicar las actividades con un tono de voz monótono y poco estimulante.
- Realizar actividades que no nos motiven como docentes. Si hacemos una tarea que no nos llama la atención, no sabremos transmitir interés por ella y los niños lo notarán.

¿Cómo saber si nuestros alumnos tienen una alta motivación y autoestima?

- Se interesa en nuevas tareas y en aprender cosas nuevas.
- Cuando comete errores, es autocrítico y aprende de ellos en vez de frustrarse.
- Coopera con los demás compañeros en la realización de tareas y es responsable.
- Confía en su capacidad para realizar actividades y se responsabiliza de sus actos.

6.5.4. Desarrollar la empatía

La empatía es fundamental para las personas, ya que es la habilidad que nos permite ponernos en el lugar de los demás y compartir lo que ellos están sintiendo.

Sin embargo, este componente de la Inteligencia Emocional se desarrolla con el tiempo: durante los primeros meses los niños no saben diferenciar su identidad ni la del resto. Cuando cumplen 1 año, comienzan a entender que los demás son distintos a él. Y con 2 o 3 años ya entienden que ellos tienen sus sentimientos y que estos son distintos a los de los demás.

Tanto maestros como padres pueden ayudar a los niños a desarrollarla desde pequeños, ya que esta les permitirá relacionarse con otras personas de una manera óptima. Les ayudará a comprender mejor tanto a los demás como a sí mismos, a sociabilizar convenientemente y a actuar pensando en los demás.

Qué SÍ hacer:

- Enseñarles a prestar atención a las demás personas. Hay que ser un modelo para ellos y por eso, cuando otra persona nos hable, debemos escucharla y mirarle a los ojos para que los niños vean que eso es lo que deben hacer.
- Enseñarles a mostrar sus emociones. Y, además, expresar las nuestras de manera que puedan observar cómo los demás también sienten y piensan de manera individual.

- Ayudarles a desarrollar una autoestima fuerte. Así podrán ser empáticos con los demás sin sentirse vulnerables. Para desarrollar una buena autoestima pueden utilizarse las pautas del apartado anterior sobre la motivación.
- Es necesario que los maestros desarrollen su empatía para poder enseñarla, ya que los niños también aprenden observando.
- Mostrarles que nos interesan sus vivencias, problemas y sentimientos.
- Leer cuentos, ver películas... Y comentar las emociones que en ellas ocurren. Además, preguntarles a los alumnos cuándo se han sentido igual que los personajes y por qué.
- Hacer obras o escenificaciones que hagan ponerse en la piel de los demás (que expresen distintas emociones, situaciones, características, dificultades...). Con las dramatizaciones conseguimos que los niños aprendan a expresar emociones y empatizar.
- Hacerles ver que sus comportamientos habituales pueden tener consecuencias y efectos en las emociones de los demás de una forma negativa o positiva. Por ejemplo, mostrarle que si se enfada con un amigo, la consecuencia es que este se sienta triste.

Qué NO hacer:

- Hablar con los niños mientras hacemos otras tareas y no les prestamos atención, ni les miramos a los ojos.
- Leer cuentos o ver películas sin comentar los sentimientos o emociones que muestran los personajes. Y tampoco preguntarles cuándo se han sentido del mismo modo.
- Hacer comentarios que hagan que repriman sus emociones o que les hagan pensar que no nos interesa lo que nos cuentan.

- Quitar importancia a sus problemas o sentimientos.
- Mostrarnos como ejemplo de personas con alto grado de empatía sin saber ser empáticos.

¿Cómo saber si una persona es empática?

- Saben escuchar a los demás y ponerse en su lugar.
- Son respetuosos con las opiniones y conductas de las demás personas.
- Son sensibles socialmente hablando. Muestran interés y preocupación por los sentimientos o problemas de los demás, y los comprenden.
- Son capaces de captar la comunicación no verbal (tono de voz, gestos, miradas...) para saber cómo se siente la otra persona.

6.5.5. Mejorar las habilidades sociales

Otro aspecto fundamental que los niños tienen que aprender y que les va a ayudar en su vida personal y profesional futura, son las habilidades sociales. Ya que, a lo largo de la vida, vivirán numerosas situaciones de diversa complejidad en las que será fundamental saber desenvolverse con los demás.

Estas pueden ser aprendidas mediante la experiencia directa, los refuerzos o la imitación... Y para aprenderlas desde la infancia hace falta paciencia y estimulación, dejándoles comprender cómo sus actuaciones tienen consecuencias.

Las HH. SS. van de simples a complejas, e incluyen numerosas actuaciones (sonreír, saludar, ser amables, iniciar y mantener conversaciones, respetar...). Sin embargo, sin haber aprendido las más simples, no se pueden desarrollar las más complejas.

Qué SÍ hacer:

- Ofrecerle diversas experiencias que provoquen que los alumnos sean partícipes de distintas situaciones sociales (juegos de parejas o juegos en grupo, dramatizaciones donde sean los protagonistas y deban perder el miedo...).
- Proponerles situaciones de grupo para que practiquen cómo resolver un conflicto y cómo ponerse de acuerdo entre ellos, sin ayuda de los adultos.
- Mostrarles cómo deben tratar a los demás y cómo deben comportarse en los sitios públicos como la escuela, o privados como su hogar.
- Enseñarles a ser tolerantes, a saber escuchar y a tener respeto por los demás. A la vez que son respetados.
- Prepararles para que sepan tratar bien a las personas, a las plantas y a los animales.
- Enseñarles a cuidar la naturaleza, a ser pulcros y educados en aquellos sitios en los que se encuentran (en el parque, la escuela, la calle...).
- Ser un modelo para ellos y actuar con buenas conductas sociales: sonreír, saludar al entrar en clase o encontrarnos con alguien, presentarnos, ser amables y utilizar las normas de cortesía como “gracias” o “perdón”...
- Hacerles ver que reír y mostrar una sonrisa es un gesto no verbal que ayuda a relacionarnos con los demás, a la vez que significa agradecimiento. Para ello, se les puede pedir que representen una situación donde dos niños se saluden y se sonrían. Y otra en la que se muestren enfadados o serios mientras se presentan. De modo que vean por sí mismos el efecto positivo o negativo de estos gestos.
- Enseñarles cómo pedir las cosas a los demás. Si queremos que otros niños nos presten algo, debemos hacerles aprender que tienen que pedir las cosas “por favor” y con una sonrisa. Y que, después, tenemos que agradecer la ayuda que nos han proporcionado.

- Indicarles que deben estar en silencio y escuchando mientras el resto habla. Ya que es fundamental enseñarles que pueden aprender mucho si prestan atención.
- Es fundamental fomentar el diálogo y relacionarnos con los demás sin mostrarnos agresivos. Saber llegar a un acuerdo y respetarnos.
- Reforzar positivamente las buenas conductas sociales. Y no interactuar con los niños en caso de que no sepan dialogar o decir las cosas con educación.
- Si ocurre una situación negativa para el niño, como que un amigo se enfade con él, debemos dejarle vivir esa experiencia. Pero, cuando haya pasado un tiempo, es importante mostrarles la situación y comentar cómo se sienten.

Qué NO hacer:

- Sentir indiferencia cuando los niños sean descuidados con el resto de compañeros o con el entorno que les rodea.
- Enseñarles que deben respetar a los demás pero, sin embargo, que el docente no respete a los alumnos (sus ritmos de aprendizaje, características, etc).
- Enseñarles a estar en silencio mientras hablan los demás, pero ignorarles o hablar con terceras personas mientras ellos nos cuentan cosas.
- No hacer uso de las normas de cortesía “por favor”, “gracias”... Y no enseñar a los niños a utilizarlas.
- SobreproTEGERLES y no dejarles desenvolverse socialmente, ni resolver conflictos por sí mismos.

¿Cuáles son las habilidades sociales básicas?

- *Apego:* vínculo afectivo con otras personas.
- *Asertividad:* capacidad de expresar nuestras opiniones e ideas sin hacer sentir inferiores a los demás y sin hacerles daño.

- *Empatía*: capacidad de ponerse en el lugar de los demás y comprender sus emociones.
- *Cooperación*: habilidad para colaborar con otras personas con el fin de conseguir un objetivo.
- *Comunicación*: capacidad de escuchar, expresar nuestras opiniones y sentimientos...
- *Autocontrol*: habilidad para controlar los impulsos e interpretar los sentimientos.
- *Comprensión de situaciones*: capacidad para comprender las situaciones y no culpabilizarnos ni pensar que es algo personal.
- *Resolución de conflictos*: habilidad para solucionar un problema e interpretarlo de la manera más correcta posible.

¿Qué ocurre si los niños no desarrollan buenas habilidades sociales?

- Se pueden producir problemas en la autoestima de los niños puesto que, al no saber relacionarse con los demás y tener dificultades para ello, pensarán que es su culpa.
- Inadaptación escolar que puede derivar en problemas como el fracaso escolar.
- Problemas para saber relacionarse, lo que puede provocar timidez excesiva y conflictos a la hora de hacer amigos.
- Dificultad para expresar sus emociones, opiniones o deseos debido a que tendrán dificultades (introversión, por ejemplo) para mostrarlas a los demás.
- Al no saber relacionarse, se puede producir un desequilibrio y malestar emocional, ya que sociabilizarse es fundamental para el ser humano.

¡No te olvides!

- Alabar en exceso no beneficia en que la autoestima se fortalezca de una manera correcta.
- No utilices un tono de voz demasiado elevado, ya que eso no hará que te obedezcan. Los niños suelen acatar las normas por las consecuencias que puedan surgir si no hacen aquello que deben.
- Utiliza la imaginación y los juegos para mejorar el clima de aula, la motivación y las rutinas de clase.
- Ten paciencia y no quieras corregir todo en un mismo día, pero sé constante.
- Haz las correcciones sin emitir juicios de valor negativos o burlas. Utiliza el diálogo y en vez de decir: “Qué mal lo haces, eres un vago”, dile: “No me gusta cómo has hecho el ejercicio hoy, me gusta cuando te esfuerzas”.

6.6. ¿Qué actividades puedes desarrollar en el aula?

Se pueden trabajar actividades de manera transversal con otros temas. Las siguientes tareas se proponen de manera conjunta porque pueden estimular las distintas emociones o componentes. Algunas de estas, son:

- Ayudar entre todos a crear las normas del aula. Aunque la maestra dirija esta tarea, los niños se sentirán importantes y verán que es necesaria su participación en clase.
- Utilizar las normas de cortesía mientras realizan alguna actividad en concreto. Por ejemplo, que den las gracias, pidan los objetos por favor, sepan pedirse perdón si ocurre algún conflicto, etc.
- Leer cuentos sobre las diferentes emociones o sobre otros temas. Cuando acabe la lectura, preguntar a los niños aspectos del cuento que les hagan partícipes. Por ejemplo: en qué situaciones han sentido alegría, enfado...

- Hablar en Asambleas y dejarles aportar sus ideas o anécdotas. De este modo se sentirán comprendidos y escuchados.
- Utilizar materiales manipulativos y técnicas originales para aprender de manera dinámica, en vez de seguir siempre unas mismas pautas o un libro.
- Utilizar técnicas de refuerzo positivo además de comentarios positivos. Por ejemplo: poner un gomet verde o un pin con una cara sonriente a aquellos niños que se han esforzado. A los que no lo hayan hecho, motivarles a que el próximo día vuelvan a intentarlo.
- Usar materiales que motiven a los niños: cuentos, juegos, música, marionetas, pinturas... De manera que las tareas no sean monótonas y despierten el interés y motivación de los niños.
- Dejar que se relacionen entre ellos para resolver tareas o llegar a un objetivo concreto de manera individual y colectiva, aunque finalmente reciban nuestra ayuda.

6.7. Una propuesta didáctica: trabajando las emociones de manera concreta de 3 a 6 años.

6.7.1. Conocer las emociones: Emociómetro

Edad: 3-4-5 años.

Materiales: Goma Eva, tijeras y velcro.

Objetivos:

- Identificar las emociones diarias que sentimos.
- Habituar a los alumnos a que reconozcan y hablen de sus emociones y las de los demás.

Desarrollo:

Primero cortaremos la goma eva en círculos (roja para el enfado, amarilla para la alegría, azul para la tristeza, morada para el miedo y rosa para la sorpresa). En cada uno de los trozos dibujaremos una de las emociones, tal y como se puede ver en la imagen de la derecha, y colocaremos velcro por detrás.

En la lista de nombres de clase con la que los alumnos pasan lista durante la Asamblea, cogeremos cada uno de los nombres y colocaremos otro trozo de velcro por la parte delantera. De este modo, cuando hagamos las rutinas, preguntaremos a cada niño cómo se siente, y pegaremos una de las emociones al lado del nombre del niño correspondiente. Así aprenderán a saber cómo se sienten los demás, a reconocer las emociones y expresarlas.

6.7.2. Autocontrol: Las burbujas del autocontrol

Edad: 3-4-5 años.

Materiales: Juguete para hacer burbujas.

Objetivos:

- Mejorar el autocontrol de los alumnos.

Desarrollo:

Esta tarea es muy sencilla. Durante una Asamblea, les enseñaremos a los alumnos el bote de burbujas de jabón y soparemos para hacer unas pocas. Seguramente, todos los niños se moverán para explorarlas en vez de estarse quietos en su sitio.

Tras esto, les pediremos que se queden sentados e inmóviles mientras volvemos a soplar y hacemos burbujas, demostrándoles que su deseo es explotarlas, pero no deben hacerlo porque se les ha ordenado que no lo hagan.

Si consiguen estarse tranquilos pese a sus deseos, les explicaremos que eso es el autocontrol. El cual deberán utilizar en todas las situaciones. Por ejemplo: cuando vayan

a pelearse, cuando vayan a tener una rabieta, o quieran hablar con los compañeros pero deban estar callados... Es decir, les mostraremos que el autocontrol es relajarse y estarse quieto y tranquilo pese a desear realizar algo en ese momento, que no debemos hacer.

6.7.3. Motivación y autoestima: La caja del tesoro

Edad: 3-4-5 años.

Materiales: Caja de cartón, espejo y pinturas o cartulinas para decorarla.

Objetivos:

- Fomentar una valoración positiva de sí mismos.
- Mejorar la autoestima y la motivación.

Desarrollo:

Primero, se pintará una caja de cartón como si fuera un cofre del tesoro. Se le pegará un espejo en el fondo.

Durante una Asamblea o mientras los niños juegan por rincones, la maestra llamará a un grupo de 4-5 alumnos y les mostrará el juego al que van a dedicar unos minutos.

Se les explicará que es una caja del tesoro mágica y que, dentro de ella, se encuentra un tesoro muy valioso, único y especial. Así se generarán una expectativa muy positiva de la caja.

Por turnos, la iremos abriendo y les enseñaremos lo que hay dentro (su reflejo). Les pediremos que guarden el secreto. Cuando todo ese grupo lo haya hecho, les diremos que comenten en voz alta qué es aquello que han visto. Y les haremos preguntas sobre qué es lo que ellos piensan que les hace especiales.

Tras reflexionar sobre las cualidades que todos los niños tienen y sobre cómo se han sentido, llamaremos a otro grupo de niños y volveremos a realizar la dinámica.

6.7.4. Empatía: Nos disfrazamos de las emociones

Edad: 4-5 años.

Materiales: Pegatinas de pizarra, tijeras, tizas y cuerda.

Objetivos:

- Aprender a distinguir nuestras emociones.
- Aprender a entender cómo se sienten los demás.

Desarrollo:

Primero, cortaremos las pegatinas de pizarra en círculos o cuadrados grandes con ayuda de unas tijeras.

Tras esto, colocaremos un trocito de cuerda para hacer unos collares con esas pegatinas. A un collar le pintaremos, con tiza, la ira, y a otro la alegría, por ejemplo.

Comenzaremos los turnos durante una Asamblea, pidiendo a los niños que salgan por parejas y por turnos. Le colocaremos un collar a cada uno y les dejaremos que observen el material primero. Tras esto, les pediremos al niño que tenga el collar de la ira, que le diga al otro una frase como: “No quiero jugar, contigo.”, “Estoy enfadado”, “No te quiero dejar mis juguetes...”.

Analizaremos entre todos cómo se puede sentir el otro niño cuando le dicen esas cosas, si se siente bien o mal, si seguirá alegre... Cuando sepamos cómo se siente, le borraremos la emoción que tiene dibujada en su pizarra, para sustituirla por otra (en este caso, cambiaríamos la alegría por la tristeza).

Después de esto, le podemos pedir al niño con el collar de la ira, que le pida perdón al otro niño y le dé un abrazo, diciéndole que son amigos de nuevo. Volveremos a analizar la situación y borraremos las pizarras de ambos niños, dibujando, en este caso, la alegría en ambos collares.

Se pueden jugar con distintas situaciones y emociones para que analicen qué actos son positivos o negativos tanto en ellos como en los demás. Así trabajaremos la empatía y podrán observar cómo sus actos influyen en las emociones de los demás... Observando cómo cada niño puede tener una emoción diferente en un mismo momento.

6.7.5. Habilidades sociales: Carrera de disfraces

Edad: 4-5 años.

Materiales: Cajas y prendas de ropa (sombreros, camisetas, pulseras, collares...).

Objetivos:

- Aprender a relacionarse jugando de manera cooperativa.
- Perder la vergüenza y coger confianza con los compañeros de clase.
- Aprender a utilizar las normas de cortesía con los compañeros.

Desarrollo:

Para este juego, se formarán cuatro equipos de unos 4 ó 5 jugadores cada uno. Como los grupos serán aleatorios y formados por la/el maestr@, se dejará un tiempo para que los alumnos se relacionen entre ellos mientras se monta el escenario o sala.

Se distribuirán tres o cuatro cajas por la sala, separadas entre ellas, y en cada una se meterá una prenda de ropa (en una los sombreros, en otra las camisetas...). En función de la edad se podrán añadir dificultades como clasificar los objetos en las cajas por colores, tipo de prendas, etc. Una vez que ya se hayan familiarizado con su grupo, se sentarán 3 grupos y uno se quedará de pie, ya que este será el que comience a desarrollar la tarea. Un niño del equipo se pondrá en la salida y el resto de sus compañeros al lado de las cajas, para ayudarle a vestirse.

El juego consiste en lo siguiente: el niño que esté en la salida deberá correr por la sala buscando las distintas prendas de ropa de las cajas mientras el cronómetro marca el tiempo que tarda en hacerlo. Cuando haya pasado por las 4 cajas y se haya vestido con

las prendas, se cambiará el sitio con uno de los niños de su equipo que estaba situado en una de las secciones. Entonces al que antes estaba quieto, ahora le tocará echar a correr para disfrazarse. Así sucesivamente hasta que todos los miembros del equipo estén disfrazados y se haya calculado todo el tiempo que han tardado en hacer el recorrido y vestirse. Esto se hará con los otros equipos hasta que toda la clase acabe disfrazada. De este modo, se pretende que todos los niños, especialmente los introvertidos, pierdan la vergüenza y se sientan parte de un equipo donde todos deben cooperar para lograr un objetivo en común: ser los primeros en llegar a la meta.

6.8. Recursos útiles para trabajar las emociones en Educación Infantil:

- Película “Inside out” (Del Revés).
- Cuento: “El monstruo de colores”.
- Colección de cuentos: “Sentimientos” de la editorial SM.
- Libro: “El pez arcoíris”.
- Página web: <http://www.imageneseducativas.com/>
- Página web: <http://silvina-porelcaminodelasemociones.blogspot.com.es/>
- Página web: <http://sonandosonrisas.blogspot.com.es/>
- Página web: <http://www.auladeelena.com/>
- Página web: <http://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/>

7. CONCLUSIONES

Tras la revisión teórica de ambos conceptos como son la ‘inteligencia’ y las ‘emociones’, y su posterior unión en el término ‘inteligencia emocional’, se realizaron con éxito las encuestas a los docentes y la guía práctica.

Por otro lado, y tal y como ha quedado demostrado a lo largo de todo el análisis del cuestionario desarrollado en el mes de junio, se han conseguido argumentar y resolver

los objetivos principales y la justificación del trabajo. Esto se debe a que la mayoría de las respuestas adquiridas en las encuestas realizadas, han reflejado la importancia de la Inteligencia Emocional en la infancia. Y, a su vez, se ha podido observar cómo los maestros correspondientes a un muestreo no representativo, han considerado significativa la realización de una guía para desarrollar la IE en la que, principalmente, se encuentren pautas y actividades para el desarrollo y mejoría de la educación emocional.

Gracias a esto, este Trabajo de Fin de Grado ha podido resolver su objetivo principal y la guía ha podido ser realizada de la manera correcta, respondiendo a las demandas expuestas por los once docentes de Educación Infantil que han querido colaborar.

Para finalizar, y como propuestas a mejorar en un futuro, he de comentar la limitación de los cuestionarios desarrollados. Al ser una muestra no representativa de unos docentes de dos colegios distintos, no se puede afirmar que sus opiniones sean generales a todos los maestros de Infantil. Por todo ello, en un futuro, si tuviera que volver a desarrollar un tema tan bonito como es la Educación emocional en las aulas, realizaría una encuesta con una muestra representativa a nivel de la ciudad de Huesca o de la provincia de Aragón.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adán, G. (s. f.) *Psicología de la Personalidad. Raymond Bernard Cattell*. Apuntes de clase. Universidad de Islas Baleares. Recuperado de: <http://www.ibesinvestigacion.com/>
- Alcón, F. (s. f.). Las emociones: comprenderlas para vivir mejor. *Asociación Española contra el cáncer*. Recuperado de: <http://sauce.pntic.mec.es/falcon/enlaces.html>
- Anónimo, (1982). William James 1842-1910. *Revista latinoamericana de Psicología*, 14 (1), 119-120.
- Ardila, R. (2013). Los orígenes del conductismo, Watson y el manifiesto conductista de 1913. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 45 (2), 315-319. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80528401013>

- Arias, W.L. (2013). Teoría de la Inteligencia: una aproximación neuropsicológica desde el punto de vista de Lev Vigotsky. *Cuadernos de Neuropsicología*, 7 (1), 22-37.
- Barra, W. (s. f.) Sistema límbico. *Monografía: curso de capacitación docente en neurociencias*. Recuperado de: <http://www.asociacioneducar.com/>
- Barragón, C., Cortés, J.F., y Vázquez, M.L. (2002). Perfil de Inteligencia emocional: construcción, validez y confiabilidad. *Revista Salud Mental*, 25, (5), 50-60.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21 (1), 7-43.
- Bisquerra, R. (2013). ¿Cómo está contemplada la educación emocional en el anteproyecto de LOMCE? *Educaweb*. Recuperado el 13 de septiembre de 2015 de: <http://www.educaweb.com/noticia/2013/01/28/como-esta-contemplada-educacion-emocional-anteproyecto-lomce-5957/>
- Bisquerra, R. (2015). La inteligencia emocional según Salovey y Mayer. *Grupo de recerca en Orientación Psicopedagógica* Recuperado el 5 junio de 2015 de: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/inteligencia-emocional-segun-salovey-mayer.html>
- Blanco, C. (2014) *Historia de la neurociencia: el conocimiento del cerebro y la mente desde una perspectiva interdisciplinar*. Madrid: Biblioteca nueva.
- Boeck, K., & Märtin, D. (1997). *Qué es Inteligencia emocional*. Madrid: EDAF.
- Cano-Vindel, A. (1997). Modelos explicativos de la emoción. *Capítulo 4. Teorías psicológicas de la emoción*. Recuperado de: <http://www.researchgate.net/publication/>
- Casado, C., y Colomo, R. (2006) Un breve recorrido por la concepción de las emociones en la Filosofía occidental. *A Parte Rei. Revista de Filosofía*, 47.
- Clavería, J. (s. f.) Orientaciones a los padres para desarrollar las habilidades sociales. *Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica*. Recuperado de: <http://web.educastur.princast.es/eoep/eeaoived/recursos/recursospadres/ProgHabilidadSocial.pdf>
- Danvila, I., Sastre, M.A. (2010). Inteligencia Emocional: una revisión del concepto y líneas de investigación. *Cuadernos de estudios empresariales*, 20, 107-126.

- De Souza, L. (2009). *Competencias emocionales y resolución de conflictos interpersonales en el aula*. (Tesis doctoral). Universidad de Barcelona. Recuperado de: <http://eumed.net/tesis-doctorales/2012/>
- Domenech, B. (1995). Introducción al estudio de la inteligencia: teorías cognitivas. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23, 149-162.
- Escalante, G. (s. f.) *Creatividad e inteligencia. Estudio exploratorio con escolares de primaria*. Centro de Investigaciones Psicológicas, Universidad Latinoamericana.
- Escera, C. (2004). Aproximación histórica y conceptual a la Neurociencia Cognitiva. *Fundación Infancia y Aprendizaje*, 16 (2).
- Escuelapedia. Información didáctica*. (2015). William Stern. Recuperado el 3 de mayo de 2015 de: <http://www.escuelapedia.com/>
- Esteban, C., Molero, C., Saiz, E. (1998). Revisión histórica del concepto de inteligencia: Una aproximación a la Inteligencia Emocional. *Revista latinoamericana de Psicología*, 30 (1), 11-30.
- Extremera, N., y Fernández, P. (2005). La inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 63-93.
- Fernández, V. (2009-2015). Empatía. Perfil de una persona empática. *Webconsultas. Tu centro médico online*. Recuperado el 15 de julio de 2015 de: <http://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/emociones-y-autoayuda/>
- Ferrández, C., Ferrando, M., y Prieto, M.D. (2005). Inteligencia y creatividad. *Revista electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 3 (7), 21-50.
- Fuller, A. (2013) Emotional Intelligence. *Bully Stoppers*. Department of Education and Early Childhood Development. State Government Victoria. Recuperado de: <http://www.education.vic.gov.au/Documents/about/programs/bullystoppers/afemotional.pdf>
- García, L., Moya, J., y Valiente, P. (1990). *La teoría de las emociones de James-Lange*, 11 (3-4), 19-28. Recuperado de: <http://www.revistahistoriapsicologia.es/revista/1990-vol-11-n%C3%BAm-3-4/>

- García, M., Giménez, S (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: Propuesta de un modelo integrador. *Espiral, cuadernos del profesorado*. 3 (6), 43-52. Recuperado de: <http://www.cepcuevasolula.es/espiral>.
- García, M., y Giménez, S. I. (2010). La Inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 3 (6), 43-52. Recuperado de: <http://www.cepcuevasolula.es/espiral>
- Gaviria, E. (1985). ¿Qué es una emoción? William James. *Estudios de psicología*, 21, 188-205. Recuperado de: <http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/65926.pdf>
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairos.
- Gómez, R. (2006). Un proyecto de ingeniería humana: Robert M. Yerkes y el laboratorio de Biología Primate. *Revista de Historia de la Psicología*, 27 (2/3), 289-297.
- Harper, D. (2001-2015) Intelligence. *Online etymology dictionary*. Recuperado el 25 de abril de 2015 de: <http://www.etymonline.com/index.php?term=intelligence>
- Herrera, C. (26 noviembre 2014). 10 Maravillosas técnicas para fomentar el autocontrol en los niños. *Disciplina positiva pequeño gran humano. Crianza con amor y respeto*. Recuperado el 15 de julio de 2015 de: <http://www.disciplinapositivamx.com/?p=1733>
- Jiménez, G. J. (2007). Prueba: escala Wechsler de inteligencia para el nivel escolar (WISC-IV). *Avances en Medición*, 5, 169-171.
- Jiménez, V., Lorente, E., Puente, A. (2010). Inteligencia. *E-Prints Complutense. Universidad Complutense de Madrid*. Recuperado el 4 de mayo de 2015 de: <http://eprints.ucm.es/10192/1/INTELIGENCIA.pdf>
- Judge, A., y Robbins, S. (2007). *Chapter 4. Emotions and Moods*. Organizational Behavior (792). New Jersey, United States: Prentice hall.
- La inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 63-93.

Las normas en infantil (2/3): técnica para trabajar el autocontrol. (8 octubre 2012).

Sonando sonrisas. Recuperado el 2 de agosto de 2015 de:
<http://sonandosonrisas.blogspot.com.es/2012/10/las-normas-en-infantil-23-tecnica-para.html>

Ley Orgánica 2/2006, 3 mayo. Madrid: Boletín oficial del Estado (2006).

Recuperado de: <https://www.boe.es/boe/dias/2006/05/04/pdfs/A17158-17207.pdf>

Ley Orgánica 8/2013, 9 diciembre. Madrid: Boletín oficial del Estado (2013).

Recuperado de: <https://www.boe.es/boe/dias/2013/12/10/pdfs/BOE-A-2013-12886.pdf>

López, W. (1994). Antecedentes históricos y filosóficos del conductismo radical.

Una aproximación puntual. *Revista Suma Psicológica*, 1, (2), 191-107.

López. L. et. al. (2013). Los orígenes del concepto de Inteligencia II. El nacimiento de la psicometría de la Inteligencia. *Revista Galego-Portuguesa de Psicología e Educación*, 21 (1).

Martín, M.L., Mora, J.A. (s. f.). Análisis comparativo de los principales paradigmas en el estudio de la emoción humana. *Revista electrónica de Motivación y Emoción*, 13 (34). Recuperado de: <http://reme.uji.es/articulos/numero34/article10/texto.html>

Martínez-Otero, V. (2002). Reflexiones psicopedagógicas sobre la inteligencia. *Pulso, revista de educación* 25, 77-86.

Martínez-Otero, V. (2003). Proyección educativa de la inteligencia afectiva. *Revista Complutense de Educación*, 14 (1), 57-82.

Mira, J. (1999). Inteligencia artificial, emoción y neurociencia. *Revista Arbor*. 473-506.

Montero, E. (2010). Excelencia y equidad en pruebas de admisión: una propuesta emergente para la Universidad de Costa Rica. *Revista electrónica actualidades investigativas en educación*, 10 (2), 1-19.

Nicuesa, M. (2009-2015). Técnicas para potenciar la autoestima infantil. *Webconsultas. Tu centro médico online*. Recuperado el 25 de junio de 2015 de: <http://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/familia-y-pareja/>

- O’ Hara, L., Sternberg, R. J. (2005). Creatividad e inteligencia. *Cuadernos de Información y Comunicación*, 10.
- Palmero, F. (s.f.) La emoción desde el Modelo cognitivista. *Revista electrónica de Motivación y Emoción*, 5, 14-15. Recuperado de: <http://reme.ujj.es/articulos/avillj3022401105/texto.html>
- Peinado, A. (17 enero 2013). Actividades reconocimiento de emociones en Educación infantil. *SlideShare*. Recuperado el 20 de julio de 2015 de: <http://es.slideshare.net/peinado74/actividades-reconocimiento-emociones-educacion-infantil-16033727>
- Pellón, R. (2013). Watson, Skinner y Algunas Disputas dentro del Conductismo. *Revista Colombiana de Psicología*, 22 (2) 389-399. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80429824012>
- Peña, A. M. (2004). Las teorías de la inteligencia y la superdotación. *Aula Abierta*, 84, 23-38. Recuperado de: http://www.uniovi.net/ICE/publicaciones/Aula_Abierta/
- Peraita, L. (2013). Los 10 fallos más habituales al educar a un niño. *ABC*. Recuperado el 27 de junio de 2015 de: <http://www.abc.es/familia-padres-hijos/20131028/abci-fallos-educar-ninos-201309131641.html>
- Recursos para motivar a los niños. (2014). *Desarrollo del Talento. Descubre el mundo de Talentina*. Recuperado el 25 de junio de 2015 de: <http://www.desarrollodeltalento.com/2014/16-recursos-para-motivar-a-los-ninos>
- Rivas, L.A., Trujillo, M. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional, 15 (25), 9-24.
- Rodríguez, C. (2013) Habilidades sociales: educar para las relaciones sociales. *Educapeques. Portal de educación infantil y primaria*. Recuperado el 15 de julio de 2015 de: <http://www.educapeques.com/escuela-de-padres/habilidades-sociales-educar-para-las-relaciones-sociales.html>
- Rodríguez, C. (2013). ¿Qué es una emoción? Teoría relacional de las emociones. *Clínica e Investigación Relacional. Revista electrónica de psicoterapia*, 7 (2), 348-372.

- Rodríguez, C. (2013). Escuela de padres: ¿Qué es la empatía?. *Educapeques. Portal de educación infantil y primaria*. Recuperado el 27 de junio de 2015 de: <http://www.educapeques.com/escuela-de-padres/consejos-educacion-hijos/escuela-de-padres-la-empatia.html>
- Rodríguez, C. (2014) El autocontrol y la impulsividad infantil. 10 consejos prácticos para enseñar el autocontrol de la conducta y la reducción de los impulsos. *Educapeques. Portal de educación infantil y primaria*. Recuperado el 27 de junio de 2015 de: <http://www.educapeques.com/escuela-de-padres/>
- Rodríguez, L (s.f). *Psicología de la Emoción. Capítulo 1: Actitudes*. Universidad de educación a distancia. Recuperado de: <http://www.psicocode.com/resumenes/1EMOCION.pdf>
- Rodríguez, M.F. (2013). La inteligencia emocional. *Revista de Claseshistoria, publicación digital de Historia y CC.SS*, 377. Recuperado de: <http://www.claseshistoria.com/revista/>
- Rodríguez, Miriam S. Educar en las emociones: Un desafío hacia la integración. Av. Psicol. 16 (1), 2008.
- Rojas, Y., y Velásquez, A. (2009). Neuropsicología de las emociones: el aporte de Charles Darwin. *Cuaderno de Neuropsicología*, 3 (2), 225-233.
- Sabater, V. (2014). Diez estrategias para educar a los niños en inteligencia emocional. *La mente es maravillosa*. Recuperado el 15 de julio de 2015 de: <http://lamenteesmaravillosa.com/>
- Saiz, A. (2009-2015). Enseña a tu hijo a compartir. *Webconsultas. Tu centro médico online*. Recuperado el 20 de junio de 2015 de: <http://www.webconsultas.com/bebes-y-ninos/educacion-infantil/>
- Salmerón, P. (2002). Evolución de los conceptos sobre inteligencia. *Planteamientos actuales de la inteligencia emocional para la orientación educativa*, 5, 97-121.
- Santana, A.C. (2007). Louis Leon Thurstone. *Avances en medición*, 5, 172-174.
- Sapiro, L. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. México: Vergara Editor, S. A.

- Sociedad de Pediatría de Atención Primaria de Extremadura. (2001-2015). Cómo fomentar la autoestima en el niño/a. *Consejos de salud y Guías Anticipadoras*. Recuperado de: <http://www.spapex.es/psi/autoestima.pdf>
- Southworth, J. (2014) *William James Theory of Emotion*. (Electronic Thesis and Dissertation Repository). The university of Western Ontario. Recuperado de: <http://ir.lib.uwo.ca/cgi/viewcontent.cgi?article=3584&context=etd>
- Suazo, V. (s. f.) *Inteligencia: Conceptos básicos. Psicopatología*. Recuperado de: https://alojamientos.uva.es/guia_docente/uploads/2012/470/45806/1/Documento15.pdf
- Tarrés, S. (2000-2013). Juegos para fomentar la autoestima en los niños. *Guía infantil*. Recuperado el 2 de agosto de 2015 de: <http://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/autoestima/juegos-y-actividades-para-fomentar-la-autoestima-en-los-ninos/>
- Tisner, P. (s. f.). *Inteligencias múltiples: un nuevo modelo para la competencia cognitiva*. Apuntes de clase. Universidad Internacional de la Rioja.
- Vargas-Mendoza, J.E. (2007) *El conductismo en la historia de la psicología*. México: Asociación Oaxaqueña de Psicología A.C.

GUÍA PRÁCTICA

1

Pautas

Para mejorar la
inteligencia
emocional

2

Actividades

para trabajar cada uno de los
componentes: autoconocimiento,
empatía, autocontrol, motivación y
habilidades sociales



La inteligencia
emocional
en el aula

GOOD HUMOR
GOOD CHEER SORROW
HOPEFULNESS
SEVENTH HEAVEN EXHILARATION DELIRIUM
GAIETY
GLOOM LIGHTHEARTEDNESS
BLESSEDNESS DELECTATION HIGH SPIRITS PARADISE
EXUBERANCE ENJOYMENT GENIALITY WOE
PLAYFULNESS ELATION DEPRESSION PEACE OF MIND JOYEUPHORIA PROSPERITY
MERRIMENT OPTIMISM SADNESS HILARIOUS FELICITY
CHEER SATISFACTION SANCTITY BEATITUDE LAUGHTER
CONTENT MIRTH ECSTASY VIVACITY MISERY
PARADES CHEERINESS UNHAPPINESS REJOICING



*Trabajo de Fin de Grado.
Magisterio de Educación Infantil.
Facultad de CC. HH. y de la Educación.
Huesca.
2014-2015.*

*Guía realizada por Sandra López Abós.
Finalizada el 19 de Agosto de 2015.*

Índice:

«Existe la fuente de la juventud: se trata de tu mente, de tus talentos, de la creatividad que lleves a tu vida y a la de aquellos a los que amas. Cuando aprendas a conectar con esa fuente, habrás vencido realmente a la edad»

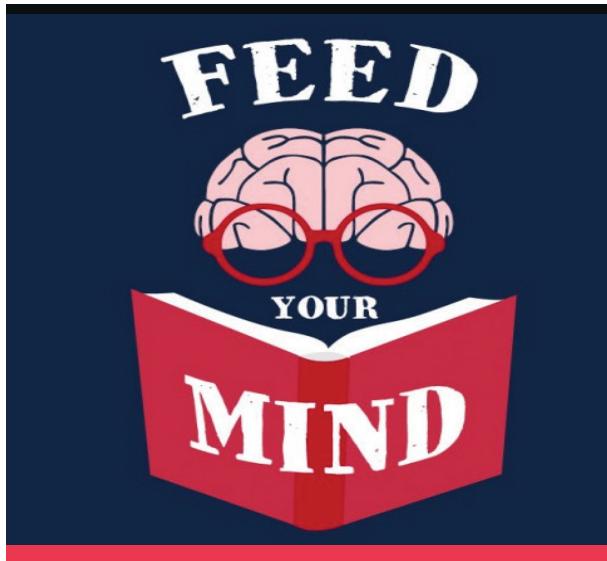
Sir Ken Robinson.



CONTENIDOS:

- | | |
|---|---|
| 03 ¿Cuál es el objetivo de esta guía? | 19 ¿Qué actividades se pueden desarrollar? |
| 03 ¿Qué es una emoción? | 20 Una propuesta concreta de 3 a 6 años |
| 04 ¿Qué es la inteligencia emocional? | 20 Conocer las emociones |
| 05 ¿Cuáles son los principales componentes de la IE? | 21 Autocontrol |
| 06 ¿Qué pautas y técnicas se pueden utilizar? | 22 Motivación |
| 07 El autoconocimiento | 23 Empatía |
| 08 El autocontrol | 24 Habilidades sociales |
| 10 La motivación | 25 Recursos útiles para trabajar las emociones |
| 13 La empatía | 26 Bibliografía |
| 15 Las habilidades sociales | |

Introducción:



Durante el desarrollo de esta guía, los maestros y maestras de la etapa de Educación Infantil podrán encontrar numerosas pautas y actividades para trabajar en el aula, y desarrollar la Inteligencia emocional en los más pequeños. En algunos casos podrán observar pequeños ejemplos basados en libros y otros documentos de investigación sobre este ámbito.

Pero...

Antes de comenzar...

Es necesario hacer una pequeña introducción acerca de qué es la IE, los componentes que esta contiene y los hitos evolutivos donde poder trabajarla con los niños y niñas en la etapa de 0 a 6 años.



En las próximas páginas, los docentes encontrarán una recopilación de pautas, técnicas y actividades que les podrán ayudar en su labor, imprescindible para cambiar el mundo: la educación.

1. ¿Cuál es el objetivo de esta guía?

Actualmente estamos en una sociedad que no para de evolucionar y cambiar. Por este motivo, ya no solo se habla de inteligencia cognitiva, como antiguamente, sino también de inteligencia emocional. Porque las emociones se han vuelto necesarias en el ámbito psicológico, educativo, personal y laboral.

Por esta razón, el objetivo de la presente guía es ayudar a los maestros a enseñar a los niños a conocer y regular sus emociones, ya que las conductas se aprenden y los niños tienen a sus padres y profesores como modelos a seguir. Además de recoger información sobre cómo enseñar a los niños, esta guía quiere ayudar a los maestros a ser unos buenos referentes emocionales para sus alumnos.



2. ¿Qué es una emoción?

Existen seis emociones básicas: Miedo, ira, sorpresa, aversión, tristeza y alegría. No obstante, una vez cumplidos los 10 u 11 años, aparecen varias emociones más. Saber identificar estas emociones básicas implica, también, conocer qué señales emocionales nos transmiten los demás con sus gestos, movimientos o tonos de voz.

De forma resumida y concreta, una emoción es un proceso o mecanismo que se pone en marcha cuando nuestro cuerpo detecta alguna situación en la que hay peligro o desequilibrio. En estas situaciones, el cuerpo busca la manera de tomar el control y actuar rápidamente. Aunque no todas las personas experimentan de la misma forma, ya que, estas reacciones provocadas por las emociones, pueden ser innatas o aprendidas.

3. ¿Qué es la inteligencia emocional?

En 1990, los psicólogos J. Mayer y P. Salovey utilizaron el concepto de Inteligencia emocional (IE) por primera vez.

Dicho término fue definido como:

«*Subconjunto de la inteligencia social que comprende la capacidad de controlar los sentimientos y emociones propios así como los de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones*»
(Saphira, L., 1999).

Además, utilizaron este término para especificar qué cualidades emocionales son importantes para tener éxito. Para estos autores, algunas de estas cualidades, son: amabilidad, cordialidad, persistencia, simpatía, capacidad para resolver problemas de manera interpersonal, capacidad de adaptarse, expresar y comprender sentimientos, controlar el genio y tener empatía... Es decir, la IE hace referencia a un conjunto de habilidades que nos sirven para controlar, de forma correcta, los sentimientos y emociones.



4. ¿Cuáles son los componentes de la IE?

Para el psicólogo D. Goleman, autor de los libros titulados "Inteligencia emocional" y "La práctica de la inteligencia emocional", son 5 las habilidades o componentes principales de la IE:

1

Autoconocimiento:

Para poder conocer a los demás, primero es necesario conocernos a nosotros mismos. Y distinguir y manejar nuestros sentimientos para saber guiarnos en nuestra vida y tomar decisiones. De esta manera, debemos ser conscientes de que nuestras emociones precisan atender a los estados internos y a nuestra manera de reaccionar (pensamientos, conductas o respuestas fisiológicas), para poder relacionarlas con aquellos estímulos que las han provocado.

2

Auto-regulación o autocontrol:

Para poder solucionar un problema tenemos que controlar nuestras emociones y pensamientos. Cada emoción tiene una función, por eso no hay que reprimirlas sino mantener el equilibrio entre ellas. Una habilidad necesaria en una persona con alta IE, es saber calmarse y tener autocontrol.

3

Motivación:

Esta habilidad es fundamental, y va ligada a la autoestima. El ser humano necesita estar motivado para actuar sin miedo a cometer errores, tener iniciativa... Para ello es necesario premiar el esfuerzo y crear un clima positivo donde se acepten las diferencias entre los alumnos. A pesar de los errores, las personas tienen que saber motivarse, sentirse bien consigo mismas y seguir aprendiendo a pesar de las dificultades, porque el pensamiento positivo puede significar el éxito.

4

Empatía:

Es la capacidad de ponerse en el lugar de los demás, para lo que es necesario tener claro que todos tenemos sentimientos y que estos son independientes. Nuestras conductas pueden influir en cómo se sentirán los demás en un momento determinado.

5

Habilidades sociales:

Son muy importantes para relacionarse. Debemos producir sentimientos en los demás y saber desenvolverse de acuerdo a las emociones. Además, gracias a las habilidades sociales, los niños pueden aprender conductas diversas como la aceptación social.

5. ¿Qué pautas y técnicas se pueden utilizar?

Los niños se forman y maduran emocionalmente interactuando con los adultos, ya que ellos les enseñan diariamente con sus acciones. Por este motivo, hay que aprovechar las situaciones cotidianas.

Para que los alumnos desarrollen los 5 componentes emocionales citados en el punto anterior, es fundamental utilizar refuerzos positivos y mostrar dedicación y preparación.

Las actividades y pautas que se van a comentar en estos apartados posteriores, servirán para trabajar la Inteligencia Emocional de manera transversal en el aula. Ya que la IE no debe trabajarse como un área separada de las demás, puesto que las emociones están presentes a lo largo de todo el aprendizaje escolar.



Pautas para... »»» CONOCER LAS EMOCIONES:

Las emociones son propias de los seres humanos y pueden ser calificadas como positivas o negativas. Sin embargo, no hay emociones buenas y malas, ya que todas son válidas y vitales para las personas. Aunque es necesario conocerlas para poder expresarlas y manejarlas mejor.

A partir de los dos años de edad, los niños comienzan a iniciarse en el reconocimiento de emociones mediante la interacción con adultos e iguales de manera más abierta, por lo que podremos hacer distintas actividades y llevar a cabo diversas técnicas que les ayuden a desenvolverse emocionalmente.



QUÉ SÍ HACER:



- Mostrarles imágenes de distintos niños expresando emociones. Preguntarles qué emoción expresan y por qué creen que puede estar sintiéndose de ese modo.
- Enseñarles que deben explicar el motivo de sus sentimientos y emociones. Por ejemplo, pueden comentar por qué se sienten de esa manera: "Estoy contento porque me has ayudado" o "estoy enfadado porque mis padres no me han llevado al cine"...
- Demostrarle que no se les van a tolerar los malos comportamientos como las rabietas. Por ello es necesario ignorarlas si estas ocurren. Una vez que el alumno se calme, mostrarle de qué manera puede comportarse mejor que teniendo una rabieta y enfadándose. Por ejemplo, haciendo que diga en voz alta los motivos de su enfado y se desahogue con los demás, mientras le demostramos que le entendemos y le ayudamos a tranquilizarse ("Ahora que estás más calmado, me gustaría saber por qué estás enfadado").
- Hacerles ver que todos los niños sienten emociones, y que ellos son capaces de modificar las de los demás con sus actos. Esto está ligado a la empatía.
- Fomentar una actitud docente cercana y un clima cálido serán las condiciones más óptimas para poder ofrecer confianza, comodidad y buena comunicación. En este ambiente los niños se sentirán a gusto para expresar las emociones y mostrar sus temores.
- Escucharles y utilizar refuerzos positivos cuando expresen sus sentimientos y emociones.



QUÉ NO HACER:



- Mostrarnos siempre autoritarios y alejados de los alumnos. Una actitud así no facilitará un clima óptimo donde los alumnos sientan la confianza suficiente como para mostrar sus sentimientos.
- Tratar las emociones como algo secundario, ignorarlas y darle más importancia a los conocimientos que se tienen que impartir en el aula. En vez de dedicar tiempo a ver cómo se sienten los alumnos y cuáles son sus preocupaciones.
- Hacer caso a las rabietas. O ignorarlas sin hacer nada por evitarlas. Como, por ejemplo, no hablar de aquello por lo que el alumno está enfadado, fomentando que la rabieta sea la única forma de expresar la ira.

►►► MANEJAR EL AUTOCONTROL:

Entre los 2 y los 6 años, los niños suelen tener un comportamiento impulsivo debido a características innatas como el egocentrismo. Si hay algo que no sale de la manera en la que ellos quieren, se frustran y actúan de manera impulsiva. Además, en edades tempranas no saben esperar porque todavía no han adquirido la noción temporal, y experimentan conductas sin pensar en las consecuencias.



QUÉ SÍ HACER:

- Enseñarle técnicas psicológicas para manejar el autocontrol. Algunos ejemplos, son:
 - *"La técnica de la tortuga"*: es una táctica con efectos positivos a largo plazo. Cuando un niño esté enfadado y a punto de pelearse, debe pensar que es una tortuga que se mete en su caparazón. Con los brazos pegados al cuerpo, los pies juntos y la barbilla pegada al pecho, contará hasta 10. Esto hará que se relaje, porque perderá el contacto visual con el otro niño y le hará olvidar el motivo de la discusión.
 - *"Tiempo fuera positivo"*: es una técnica que consiste en marcar un sitio específico del aula como lugar para calmarnos. Los niños nos ayudarán a elegirlo y a decorarlo con materiales que les produzca relajación (música, juguetes, dibujos...) y, cuando estén enfadados o estresados, acudirán a ese sitio para tranquilizarse.

- “*El semáforo*”: consiste en regular los impulsos y los enfados. Para ello es necesario entrenarle con una foto de un semáforo y darle las instrucciones. Se le incita al niño a pensar que, cuando se altere, primero es un semáforo en rojo (debe detenerse). Después pasa al amarillo (piensa soluciones al problema) y finalmente es verde (realiza alguna solución de las que había pensado, y valora si ha funcionado).
 - “*Rueda de opciones para controlar el enfado*”: haremos, junto al alumno, una rueda con diversas opciones que le harán tranquilizarse cuando esté alterado. Esta rueda estará dividida en varias porciones y, en cada una de estas, habrá una técnica de relajación que nos haya dicho el niño. Por ejemplo, contar hasta 10, dibujar, correr...
 - “*El globo*”: esta técnica consiste en calmar al alumno haciéndole sentir como si fuera un globo que se hincha y deshincha con cada respiración. Al inspirar notará su tripa inflarse, y al expirar, desinflarse, proporcionándole un estado de tranquilidad.
 - “*Arena y agua*”: podemos tener una caja con arena o un cubo con agua. Cuando un alumno se enfade, podrá entretenerte metiendo sus manos en uno de estos dos elementos y jugando con ellos para calmarse.
 - “*Bola antiestrés*”: podemos hacer una bola antiestrés con los niños. De modo que se diviertan y tengan un elemento personal en el aula que puedan usar cuando se alteran. Solo se necesita un globo, arroz, y algún elemento decorativo para hacerlas más atractivas.
- Prepararle y enseñarle a calmarse mediante auto-instrucciones que le lleven a tener un diálogo consigo mismo: “Primero me calmo, respiro hondo, cuento hasta 10...”. De vez en cuando será importante recordarle las pautas de actuación.
 - El modelado de conducta consiste en que los maestros seamos un modelo a seguir en sus actos. Es decir, utilizarnos como ejemplo ante determinadas situaciones.
 - Establecer límites y normas de manera clara para que sepan qué es lo que pueden hacer, y qué no.
 - No ceder a las rabietas de los niños ni hacerles caso cuando estén enfadados y quieran llamar nuestra atención. Si ignoramos estas conductas cuando están sucediendo, no las reforzaremos y será más fácil su extinción.
 - Reforzar las buenas conductas de autocontrol. Por ejemplo, dándole la enhorabuena por haberse calmado o haber contado hasta 10 para tranquilizarse.



QUÉ NO HACER:



- Hacerle caso, mirarlo y/o hablar con él cuando esté enfadado y quiera llamar nuestra atención. Si hacemos esto, el niño verá reforzada esta conducta negativa y actuará así más veces.
- Utilizar solo el castigo y no hacer uso del refuerzo positivo.
- No establecer límites o normas y dejarle que se salga con la suya. Si esto ocurre, no tendremos control sobre el alumno y creerá que tiene el poder.
- Querer ser el modelo a seguir por los niños, pero sin embargo alterarnos con facilidad y actuar de manera impulsiva.

»»» TRABAJAR LA MOTIVACIÓN Y LA AUTOESTIMA:

Hay que tener en cuenta el momento evolutivo en el que se encuentran, ya que son niños muy pequeños todavía y, en algún momento determinado, pueden presentar síntomas de tener una baja motivación o autoestima. Los padres y maestros deben estar atentos para actuar cuando esto suceda.



QUÉ SÍ HACER:



- No hacer comparaciones entre los niños. Ya que en las comparaciones, siempre hay uno que es el perdedor y esto es negativo en su autoestima.
- Tratarlos con respeto, utilizando normas de cortesía como "por favor" o "gracias"... Pero siempre dejar claros los límites.
- Ofrecerles tareas diversas que supongan un problema para el niño y le ayuden a aprender a tomar decisiones y resolver dificultades.

- Escuchar a los alumnos tanto como sea posible. Poner atención a lo que cuentan y contestar de una forma honesta ayudará a mejorar la relación y a desarrollar la empatía.
- Ayudarle y darle consejos cuando deba resolver un problema, evitando la sobreprotección y dejando que actúe por sí mismo.
- Dar feedback positivo. Premiarle cuando se esfuerce y haga las cosas bien. Siempre con elogios que le ayuden a motivarse y mejoren su autoestima sin aumentarla en exceso o de manera artificial. Por ejemplo, si hace un dibujo muy bonito, en vez de decir: "Eres un genio", podemos comentarle: "Me encanta tu dibujo, he visto que te has esforzado mucho y eso me gusta".
- Enseñarle que el esfuerzo tiene recompensa pero esta puede no producirse de manera simultánea.
- Enseñarle que es importante afrontar los fracasos y superarlos. Ya que puede aprender de ellos.
- Evitar la corrección delante de otras personas o dejarle en evidencia.
- No culpabilizarlo por sus errores. Es mejor enseñarle dónde ha fallado y motivarle para que la próxima vez no actúe de la misma manera.
- Ayudarnos de la imaginación o de los juegos para conseguir su atención. Si mientras contamos una historia nos convertimos en un personaje en concreto, haremos que se interesen por lo que se les está contando.
- Motivarnos con las actividades que propongamos, así se les transmitirá este interés por aprender y realizar esa tarea.
- Todos tenemos aspectos en los que destacamos y otros que no se nos dan tan bien. Por ello, una buena técnica es utilizar las habilidades en las que el niño sea bueno y llevarlas a otras áreas. Por ejemplo, si al alumno se le da bien la música y mal las matemáticas, enseñarle operaciones sencillas o números mediante canciones que le ayuden a aprender. Otro ejemplo sería, si el alumno no siente interés por la psicomotricidad pero, en cambio, le gusta contar historias, estimularle dejando que explique algún juego que se vaya a realizar en esa clase.



QUÉ NO HACER:



- Oírle en vez de escucharle. Si el niño siente que no mostramos interés ni nos importa lo que nos cuenta, puede ver mermada su autoestima.
- Comparar sus capacidades o tareas con las de los demás y hacer únicamente valoraciones negativas.
- Exigirle mucho más de lo que es capaz de hacer.
- Comentar sus errores y dejarle en evidencia delante de los demás niños (por ejemplo, durante la Asamblea).
- Mostrar indiferencia ante sus mejoras y su esfuerzo. Y elogiar todo lo que haga de una manera artificial o excesiva.
- Echarle en cara sus errores una y otra vez.
- Explicar las actividades con un tono de voz monótono y poco estimulante.
- Realizar actividades que no nos motiven como docentes. Si hacemos una tarea que no nos llama la atención, no sabremos transmitir interés por ella y los niños lo notarán.

¿Cómo saber si nuestros alumnos tienen una alta motivación y autoestima?

- Se interesa en nuevas tareas y en aprender cosas nuevas.
- Cuando comete errores, es autocrítico y aprende de ellos en vez de frustrarse.
- Coopera con los demás compañeros en la realización de tareas y es responsable.
- Confía en su capacidad para realizar actividades y se responsabiliza de sus actos.



»»» DESARROLLAR LA EMPATÍA:

La empatía es fundamental para las personas, ya que es la habilidad que nos permite ponernos en el lugar de los demás y compartir lo que ellos están sintiendo.

Sin embargo, este componente de la Inteligencia Emocional se desarrolla con el tiempo: durante los primeros meses los niños no saben diferenciar su identidad ni la del resto. Cuando cumplen 1 año, comienzan a entender que los demás son distintos a él. Y con 2 ó 3 años ya entienden que ellos tienen sus sentimientos y que estos son distintos a los de los demás.

Tanto maestros como padres pueden ayudar a los niños a desarrollarla desde pequeños, ya que esta les permitirá relacionarse con otras personas de una manera óptima. Les ayudará a comprender mejor tanto a los demás como a sí mismos, a sociabilizar convenientemente y a actuar pensando en el prójimo.



QUÉ SÍ HACER:



- Enseñarles a prestar atención a los demás. Hay que ser un modelo para ellos y por eso, cuando otra persona nos hable, debemos escucharla y mirarle a los ojos para que los niños vean que eso es lo que deben hacer.
- Enseñarles a mostrar sus emociones. Y, además, expresar las nuestras de manera que puedan observar cómo los demás también sienten y piensan de manera individual.
- Ayudarles a desarrollar una autoestima fuerte. Así podrán ser empáticos con los demás sin sentirse vulnerables. Para desarrollar una buena autoestima pueden utilizarse las pautas del apartado anterior sobre la motivación.
- Es necesario que los maestros desarrollen su empatía para poder enseñarla, ya que los niños también aprenden observando.
- Mostrarles que nos interesan sus vivencias, problemas y sentimientos.
- Leer cuentos, ver películas... Y comentar las emociones que en ellas ocurren. Además, preguntarles a los alumnos cuándo se han sentido igual que los personajes y por qué.

- Hacer obras o escenificaciones que hagan ponerse en la piel de los demás (que expresen distintas emociones, situaciones, características, dificultades...). Con las dramatizaciones conseguimos que los niños aprendan a expresar emociones y empatizar.
- Hacerles ver que sus comportamientos habituales pueden tener consecuencias y efectos en las emociones de los demás de una forma negativa o positiva. Por ejemplo, mostrarle que si se enfada con un amigo, la consecuencia es que este se sienta triste.



QUÉ NO HACER:



- Hablar con los niños mientras hacemos otras tareas y no les prestamos atención, ni les miramos a los ojos.
- Leer cuentos o ver películas pasando por alto los sentimientos o emociones que muestran los personajes. Y tampoco preguntarles cuándo se han sentido del mismo modo.
- Hacer comentarios que hagan que repriman sus emociones o que les hagan pensar que no nos interesa lo que nos cuentan.
- Quitar importancia a sus problemas o sentimientos.
- Mostrarnos como ejemplo de personas con alto grado de empatía sin saber ser empáticos.

¿Cómo saber si una persona es empática?

- Saben escuchar a los demás y ponerse en su lugar.
- Son respetuosos con las opiniones y conductas de las demás personas.
- Son sensibles socialmente hablando. Muestran interés y preocupación por los sentimientos o problemas de los demás, y los comprenden.
- Son capaces de captar la comunicación no verbal (tono de voz, gestos, miradas...) para saber cómo se siente la otra persona.



»»» MEJORAR LAS HH. SOCIALES:

Otro aspecto fundamental que los niños tienen que aprender y que les va a ayudar en su vida personal y profesional futura, son las habilidades sociales. Ya que, a lo largo de la vida, vivirán numerosas situaciones de diversa complejidad en las que será fundamental saber desenvolverse con los demás.

Estas pueden ser aprendidas mediante la experiencia directa, los refuerzos o la imitación... Y para aprenderlas desde la infancia hace falta paciencia y estimulación, dejándoles comprender cómo sus actuaciones tienen consecuencias.

Las HH. sociales van de simples a complejas, e incluyen numerosas actuaciones (sonreír, saludar, ser amables, iniciar y mantener conversaciones, respetar...). Sin embargo, sin haber aprendido las más simples, no se pueden desarrollar las más complejas.



QUÉ SÍ HACER:



- Ofrecerles diversas experiencias que provoquen que los alumnos sean partícipes de distintas situaciones sociales (juegos de parejas o juegos en grupo, dramatizaciones donde sean los protagonistas y deban perder el miedo...).
- Proponerles situaciones de grupo para que practiquen cómo resolver un conflicto y cómo ponerse de acuerdo entre ellos, sin ayuda de los adultos.
- Mostrarles cómo deben tratar a los demás y cómo deben comportarse en los sitios públicos como la escuela, o privados como su hogar.
- Enseñarles a ser tolerantes, a saber escuchar y a tener respeto por los demás. A la vez que son respetados.
- Prepararles para que sepan tratar bien a las personas, a las plantas y a los animales.
- Enseñarles a cuidar la naturaleza, a ser pulcros y educados en aquellos sitios en los que se encuentran (en el parque, la escuela, la calle...).

- Ser un modelo para ellos y actuar con buenas conductas sociales: sonreír, saludar al entrar en clase o encontrarnos con alguien, presentarnos, ser amables y utilizar las normas de cortesía como "gracias" o "perdón"...
- Hacerles ver que reír y mostrar una sonrisa es un gesto no verbal que ayuda a relacionarnos con los demás, a la vez que significa agradecimiento. Para ello, se les puede pedir que representen una situación donde dos niños se saluden y se sonrían. Y otra en la que se muestren enfadados o serios mientras se presentan. De modo que vean por sí mismos el efecto negativo o positivo de estos gestos.
- Enseñarles cómo pedir las cosas a los demás. Si queremos que otros niños nos presten algo, debemos hacerles aprender que tienen que pedir las cosas "por favor" y con una sonrisa. Y que, después, tenemos que agradecer la ayuda que nos han proporcionado.
- Indicarles que deben estar en silencio y escuchando mientras el resto habla. Ya que es fundamental enseñarles que pueden aprender mucho si prestan atención.
- Es fundamental fomentar el diálogo con los demás y relacionarnos sin mostrarnos agresivos. Saber llegar a un acuerdo y respetarnos.
- Reforzar positivamente las buenas conductas sociales. Y no interactuar con los niños en caso de que no sepan dialogar o decir las cosas con educación.
- Si ocurre una situación negativa para el niño, como que un amigo se enfade con él, debemos dejarle vivir esa experiencia. Pero, cuando haya pasado un tiempo, es importante mostrarles la situación y comentar cómo se sienten.





QUÉ NO HACER:



- Sentir indiferencia cuando los niños sean descuidados con el resto de compañeros o con el entorno que les rodea.
- Enseñarles que deben respetar a los demás pero, sin embargo, que el docente no respete a los alumnos (sus ritmos de aprendizaje, características, etc.)
- Enseñarles a estar en silencio mientras hablan los demás, pero ignorarles o hablar con tercera personas mientras ellos nos cuentan cosas.
- No hacer uso de las normas de cortesía "por favor", "gracias"... Y no enseñar a los niños a utilizarlas.
- SobreproTEGERLES y no dejarles desenvolverse socialmente, ni resolver conflictos por sí mismos.

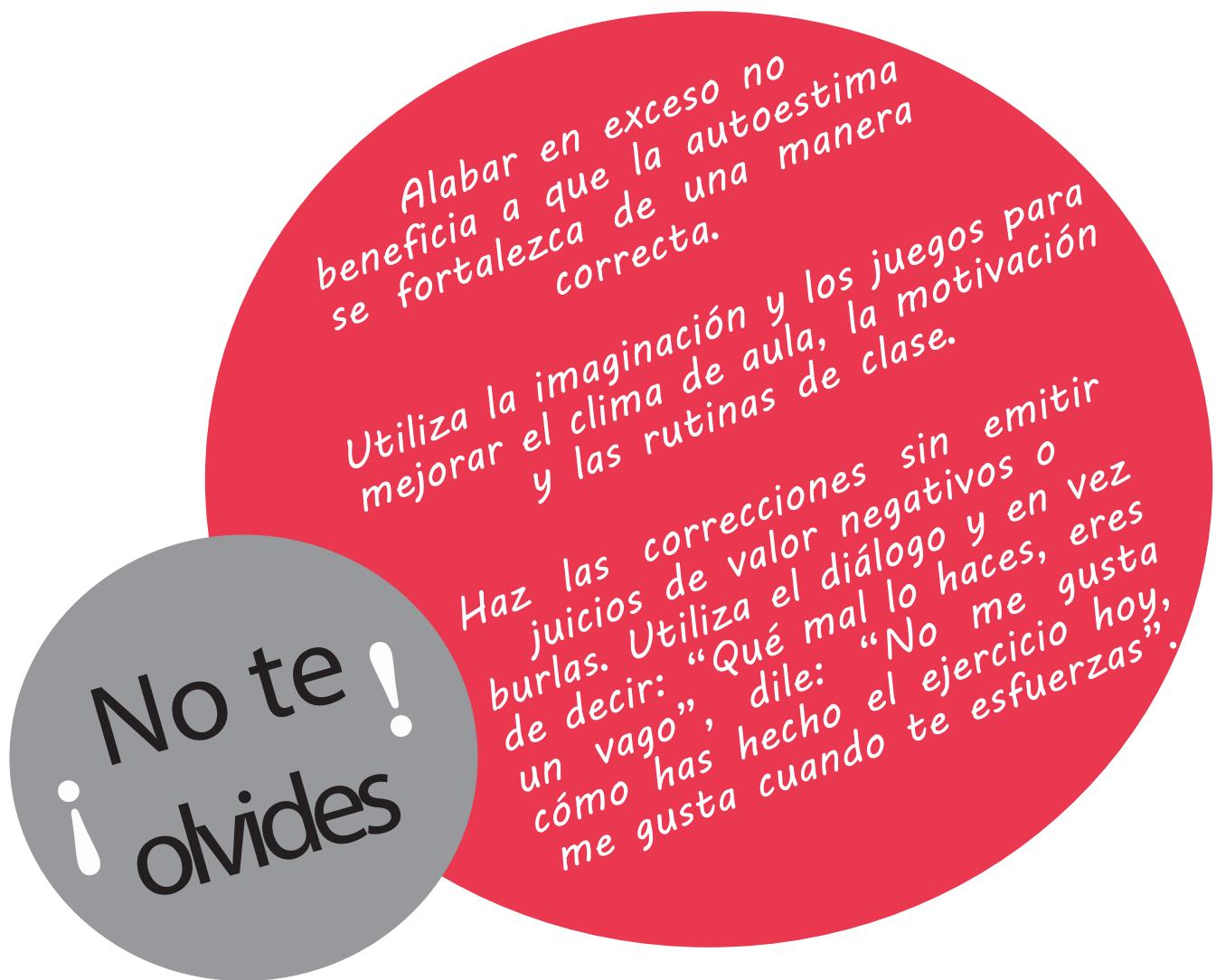
¿Cuáles son las habilidades sociales básicas?

- Apego: vínculo afectivo con otras personas.
- Asertividad: capacidad de expresar nuestras opiniones e ideas sin hacer sentir inferiores a los demás y sin hacerles daño.
- Empatía: capacidad de ponerse en el lugar de los demás y comprender sus emociones.
- Cooperación: habilidad para colaborar con otras personas con el fin de conseguir un objetivo.
- Comunicación: capacidad de escuchar, expresar nuestras opiniones y sentimientos...
- Autocontrol: habilidad para controlar los impulsos e interpretar los sentimientos.
- Comprensión de situaciones: capacidad para comprender las situaciones y no culpabilizarnos ni pensar que es algo personal.
- Resolución de conflictos: habilidad para solucionar un problema e interpretarlo de la manera más correcta posible.



¿Qué ocurre si los niños no desarrollan buenas habilidades sociales?

- Pueden producirse problemas en la autoestima de los niños puesto que, al no saber relacionarse con los demás y tener dificultades para ello, pensarán que es su culpa.
- Inadaptación escolar que puede derivar en problemas como el fracaso escolar.
- Problemas para saber relacionarse, lo que puede provocar timidez excesiva y conflictos a la hora de hacer amigos.
- Dificultad para expresar sus emociones, opiniones o deseos debido a que tienen dificultades (introversión, por ejemplo) para mostrarlas a los demás.
- Al no saber relacionarse, se puede producir un desequilibrio y malestar emocional, ya que sociabilizarse es fundamental para el ser humano.





6. ¿Qué actividades se pueden desarrollar?

Se pueden trabajar actividades de manera transversal con otros temas. Todas estas tareas se proponen de manera conjunta porque pueden estimular las distintas emociones o componentes. Algunas de estas, son:

- Ayudar entre todos a crear las normas del aula. Aunque la maestra dirija esta tarea, los niños se sentirán importantes y verán que es necesaria su participación en clase.
- Utilizar las normas de cortesía mientras realizan alguna actividad en concreto. Por ejemplo: que den las gracias, pidan los objetos por favor, sepan pedirse perdón si ocurre algún conflicto, etc.
- Leer cuentos sobre las diferentes emociones o sobre otros temas. Cuando acabe la lectura, preguntar a los niños aspectos del cuento que les hagan partícipes. Por ejemplo: en qué situaciones han sentido alegría, enfado...
- Hablar en Asambleas y dejarles aportar sus ideas o anécdotas. De este modo se sentirán comprendidos y escuchados.
- Utilizar materiales manipulativos y técnicas originales para aprender de manera dinámica, en vez de seguir siempre unas mismas pautas o un libro.

- Utilizar técnicas de refuerzo positivo además de comentarios positivos. Por ejemplo: poner un gomet verde o un pin con una cara sonriente a aquellos niños que se han esforzado. A los que no lo hayan hecho, motivarles a que el próximo día vuelvan a intentarlo.
- Usar materiales que motiven a los niños: cuentos, juegos, música, marionetas, pinturas... De manera que las tareas no sean monótonas y despierten el interés y motivación de los niños.
- Dejar que se relacionen entre ellos para resolver tareas o llegar a un objetivo concreto de manera individual y colectiva, aunque finalmente reciban nuestra ayuda.

7. Una propuesta didáctica Trabajando las emociones de manera concreta de 3 a 6 años

CONOCER LAS EMOCIONES:

EDAD: 3-4-5 años.

MATERIALES:

Goma Eva, tijeras y velcro.

OBJETIVOS:

- Identificar las emociones diarias que sentimos.
- Habituar a los alumnos a que reconozcan y hablen de sus emociones y las de los demás.

Emociómetro

DESARROLLO:

Primero cortaremos la goma eva en círculos (roja para el enfado, amarilla para la alegría, azul para la tristeza, morada para el miedo y rosa para la sorpresa). En cada uno de los trozos dibujaremos una de las emociones, tal y como se puede ver en la imagen de la derecha, y colocaremos velcro por detrás.

En la lista de nombres de clase con la que los alumnos pasan lista durante la Asamblea, cogeremos cada uno de los nombres y colocaremos otro trozo de velcro por la parte delantera. De este modo, cuando hagamos las rutinas, preguntaremos a cada niño cómo se siente, y pegaremos una de las emociones al lado del nombre del niño correspondiente. Así aprenderán a saber cómo se sienten los demás, a reconocer las emociones y expresarlas.



»»» AUTOCONTROL:

EDAD: 3-4-5 años.

MATERIALES:

Juguete para hacer burbujas.

OBJETIVOS:

- Mejorar el autocontrol de los alumnos

Las burbujas del autocontrol

DESARROLLO:

Esta tarea es muy sencilla. Durante una Asamblea, les enseñaremos a los alumnos el bote de burbujas de jabón y soparemos para hacer unas pocas. Seguramente, todos los niños se moverán para explorarlas en vez de estarse quietos en su sitio.

Tras esto, les pediremos que se queden sentados e inmóviles mientras volvemos a soplar y hacemos burbujas, demostrándoles que su deseo es explotarlas, pero no deben hacerlo porque se les ha ordenado que no lo hagan.

Si consiguen estarse tranquilos pese a sus deseos, les explicaremos que eso es el autocontrol. El cual deberán utilizar en todas las situaciones. Por ejemplo: cuando vayan a pelearse, cuando vayan a tener una rabietas, o quieran hablar con los compañeros pero deban estar callados... Es decir, les mostraremos que el autocontrol es relajarse y estarse quieto y tranquilo pese a desear realizar algo en ese momento, que no debemos hacer.



»»» MOTIVACIÓN Y AUTOESTIMA:

La caja del tesoro

EDAD: 3-4-5 años.

MATERIALES:

Caja de cartón, espejo y pinturas o cartulinas para decorarla.

OBJETIVOS:

- *Fomentar una valoración positiva de sí mismos.*
- *Mejorar la autoestima y la motivación.*



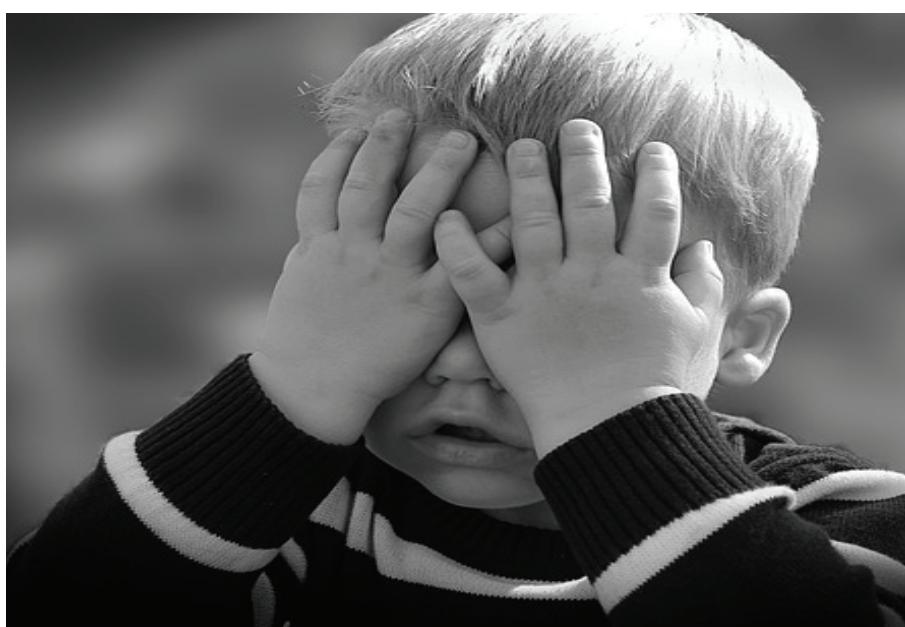
DESARROLLO:

Primero, se pintará una caja de cartón como si fuera un cofre del tesoro. Se le pegará un espejo en el fondo.

Durante una Asamblea o mientras los niños juegan por rincones, la maestra llamará a un grupo de 4-5 alumnos y les mostrará el juego al que van a dedicar unos minutos. Se les explicará que es una caja del tesoro mágica y que, dentro de ella, se encuentra un tesoro muy valioso, único y especial. Así se generarán una expectativa muy positiva de la caja.

Por turnos, la iremos abriendo y les enseñaremos lo que hay dentro (su reflejo). Les pediremos que guarden el secreto. Cuando todo ese grupo lo haya hecho, les diremos que comenten en voz alta qué es aquello que han visto. Y les haremos preguntas sobre qué es lo que ellos piensan que les hace especiales.

Tras reflexionar sobre las cualidades que todos los niños tienen y sobre cómo se han sentido, llamaremos a otro grupo de niños y volveremos a realizar la dinámica.



▶▶▶ EMPATÍA:

EDAD: 4-5 años.

MATERIALS:

Pegatinas de pizarra, tijeras, tizas y cuerda.

OBJETIVOS:

- Aprender a distinguir nuestras emociones.
 - Aprender a entender cómo se sienten los demás.



*Nos disfrazamos de
las emociones*

DESARROLLO:

Primero, cortaremos las pegatinas de pizarra en círculos o cuadrados grandes con ayuda de unas tijeras. Tras esto, colocaremos un trocito de cuerda para hacer unos collares con esas pegatinas. A un collar le pintaremos, con tiza, la ira, y a otro la alegría, por ejemplo.

Comenzaremos los turnos durante una Asamblea, pidiendo a los niños que salgan por parejas y por turnos. Le colocaremos un collar a cada uno y les dejaremos que observen el material primero. Tras esto, les pediremos al niño que tenga el collar de la ira, que le diga al otro una frase como: "No quiero jugar, contigo.", "Estoy enfadado", "No te quiero dejar mis juguetes...". Analizaremos entre todos cómo se puede sentir el otro niño cuando le dicen esas cosas, si se siente bien o mal, si seguirá alegre... Cuando sepamos cómo se siente, le borraremos la emoción que tiene dibujada en su pizarra, para sustituirla por otra (en este caso, cambiaríamos la alegría por la tristeza). Despues de esto, le podemos pedir al niño con el collar de la ira, que le pida perdón al otro niño y le dé un abrazo, diciéndole que son amigos de nuevo. Volveremos a analizar la situación y borraremos las pizarras de ambos niños, dibuiando, en este caso, la alegría en ambos collares.



Se pueden jugar con distintas situaciones y emociones para que analicen qué actos son positivos o negativos tanto en ellos como en los demás. Así trabajaremos la empatía y podrán observar cómo sus actos influyen en las emociones de los demás... Observando cómo cada niño puede tener una emoción diferente en un mismo momento.

»»» HABILIDADES SOCIALES:

Carrera de disfraces

EDAD: 4-5 años.

MATERIALES:

Cajas y prendas de ropa (sombreros, camisetas, pulseras, collares...).

OBJETIVOS:

- Aprender a relacionarse jugando de manera cooperativa.*
- Perder la vergüenza y coger confianza con los compañeros de clase.*
- Aprender a utilizar las normas de cortesía con los compañeros.*

DESARROLLO:

Para este juego, se formarán cuatro equipos de unos 4 ó 5 jugadores cada uno. Como los grupos serán aleatorios y formados por la/el maestr@, se dejará un tiempo para que los alumnos se relacionen entre ellos mientras se monta el escenario o sala.

Se distribuirán tres o cuatro cajas por la sala, separadas entre ellas, y en cada una se meterá una prenda de ropa (en una los sombreros, en otra las camisetas...). En función de la edad se podrán añadir dificultades como clasificar los objetos en las cajas por colores, tipo de prendas, etc. Un vez que ya se hayan familiarizado con su grupo, se sentarán 3 grupos y uno se quedará de pie, ya que este será el que comience a desarrollar la tarea. Un niño del equipo se pondrá en la salida y el resto de sus compañeros al lado de las cajas, para ayudarle a vestirse.



El juego consiste en lo siguiente: el niño que esté en la salida deberá correr por la sala buscando las distintas prendas de ropa de las cajas mientras el cronómetro marca el tiempo que tarda en hacerlo.

Cuando haya pasado por las 4 cajas y se haya vestido con las prendas, se cambiará el sitio con uno de los niños de su equipo que estaba situado en una de las secciones. Entonces al que antes estaba quieto, ahora le tocará echar a correr para disfrazarse. Así sucesivamente hasta que todos los miembros del equipo estén disfrazados y se haya calculado todo el tiempo que han tardado en hacer el recorrido y vestirse. Esto se hará con los otros equipos hasta que toda la clase acabe disfrazada. De este modo, se pretende que todos los niños, especialmente los introvertidos, pierdan la vergüenza y se sientan parte de un equipo donde todos deben cooperar para lograr un objetivo en común: ser los primeros en llegar a la meta.



Recursos útiles para trabajar las emociones

- Película "Inside out" (Del Revés).
- Cuento: "El monstruo de colores".
- Colección de cuentos: "Sentimientos" de la editorial SM.
- Libro: "El pez arcoíris".
- Página web: <http://www.imageneseducativas.com/>
- Página web: <http://silvina-porelcaminodelasemociones.blogspot.com.es/>
- Página web: <http://sonandosonrisas.blogspot.com.es/>
- Página web: <http://www.auladeelena.com/>
- Página web: <http://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/>

*Si tienes un
momento,
visita estos
recursos*



Bibliografía:

- Alcón, F. (s. f.) Las emociones: comprenderlas para vivir mejor. *Asociación Española contra el cáncer*. Recuperado de: <http://sauce.pntic.mec.es/falcon/enlaces.html>
- Clavería, J. (s. f.) Orientaciones a los padres para desarrollar las habilidades sociales. *Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica*. Recuperado de: <http://web.ed-ucastur.princast.es/eoep/eeaovied/recursos/recursospadres/ProgHabilidadSocial.pdf>
- Fernández, V. (2009-2015). Empatía. Perfil de una persona empática. *Webconsultas. Tu centro médico online*. Recuperado el 15 de julio de 2015 de: <http://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/emociones-y-autoayuda/>
- García, M., Giménez, S (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: Propuesta de un modelo integrador. *Espiral, cuadernos del profesorado*. 3 (6), 43-52. Recuperado de: <http://www.cepcuevasolula.es/espiral>.
- Herrera, C. (26 noviembre 2014). 10 Maravillosas técnicas para fomentar el autocontrol en los niños. *Disciplina positiva pequeño gran humano. Crianza con amor y respeto*. Recuperado el 15 de julio de 2015 de: <http://www.disciplinapositivamx.com/?p=1733>
- Las normas en infantil (2/3): técnica para trabajar el autocontrol. (8 octubre 2012). *Sonando sonrisas*. Recuperado el 2 de agosto de 2015 de: <http://sonandosonrisas.blogspot.com.es/2012/10/las-normas-en-infantil-23-tecnica-para.html>
- Nicuesa, M. (2009-2015). Técnicas para potenciar la autoestima infantil. *Webconsultas. Tu centro médico online*. Recuperado el 25 de junio de 2015 de: <http://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/familia-y-pareja/>
- Peinado, A. (17 enero 2013). Actividades reconocimiento de emociones en Educación infantil. *SlideShare*. Recuperado el 20 de julio de 2015 de: <http://es.slideshare.net/peinado74/actividades-reconocimiento-emociones-educacion-infantil-16033727>
- Peraita, L. (13 noviembre 2013). Los 10 fallos más habituales al educar a un niño. *ABC*. Recuperado de: <http://www.abc.es/familia-padres-hijos/20131028/abci-fallos-educar-ninos-201309131641.html>
- Recursos para motivar a los niños. (2014). *Desarrollo del Talento. Descubre el mundo de Talentina*. Recuperado el 25 de junio de 2015 de: <http://www.desarrollodeltalento.com/2014/16-recursos-para-motivar-a-los-ninos>
- Rodríguez, C. (2013) Habilidades sociales: educar para las relaciones sociales. *Educapeques. Portal de educación infantil y primaria*. Recuperado el 15 de julio de 2015 de: <http://www.educapeques.com/escuela-de-padres/habilidades-sociales-educar-para-las-relaciones-sociales.html>

Rodríguez, C. (2013). Escuela de padres: ¿Qué es la empatía?. *Educapeques. Portal de educación infantil y primaria*. Recuperado el 27 de junio de 2015 de: [http://www.educapeques.com/escuela-de-padres-la-empatia.html](http://www.educapeques.com/escuela-de-padres/consejos-educacion-hijos/escuela-de-padres-la-empatia.html)

Rodríguez, C. (2014) El autocontrol y la impulsividad infantil. 10 consejos prácticos para enseñar el autocontrol de la conducta y la reducción de los impulsos. *Educapeques. Portal de educación infantil y primaria*. Recuperado el 27 de junio de 2015 de: <http://www.educapeques.com/escuela-de-padres/>

Rodríguez, Miriam S. Educar en las emociones: Un desafío hacia la integración. *Av. Psicol.* 16 (1), 2008.

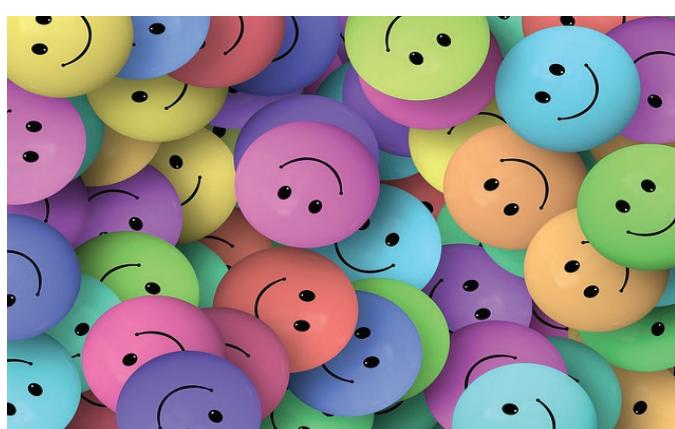
Sabater, V. (2014). Diez estrategias para educar a los niños en inteligencia emocional. *La mente es maravillosa*. Recuperado el 15 de julio de 2015 de: <http://lamenteesmaravillosa.com/>

Saiz, A. (2009-2015). Enseña a tu hijo a compartir. *Webconsultas. Tu centro médico online*. Recuperado el 20 de junio de 2015 de: <http://www.webconsultas.com/bebes-y-ninos/educacion-infantil/>

Sapiro, L. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. México: Vergara editor S. A.

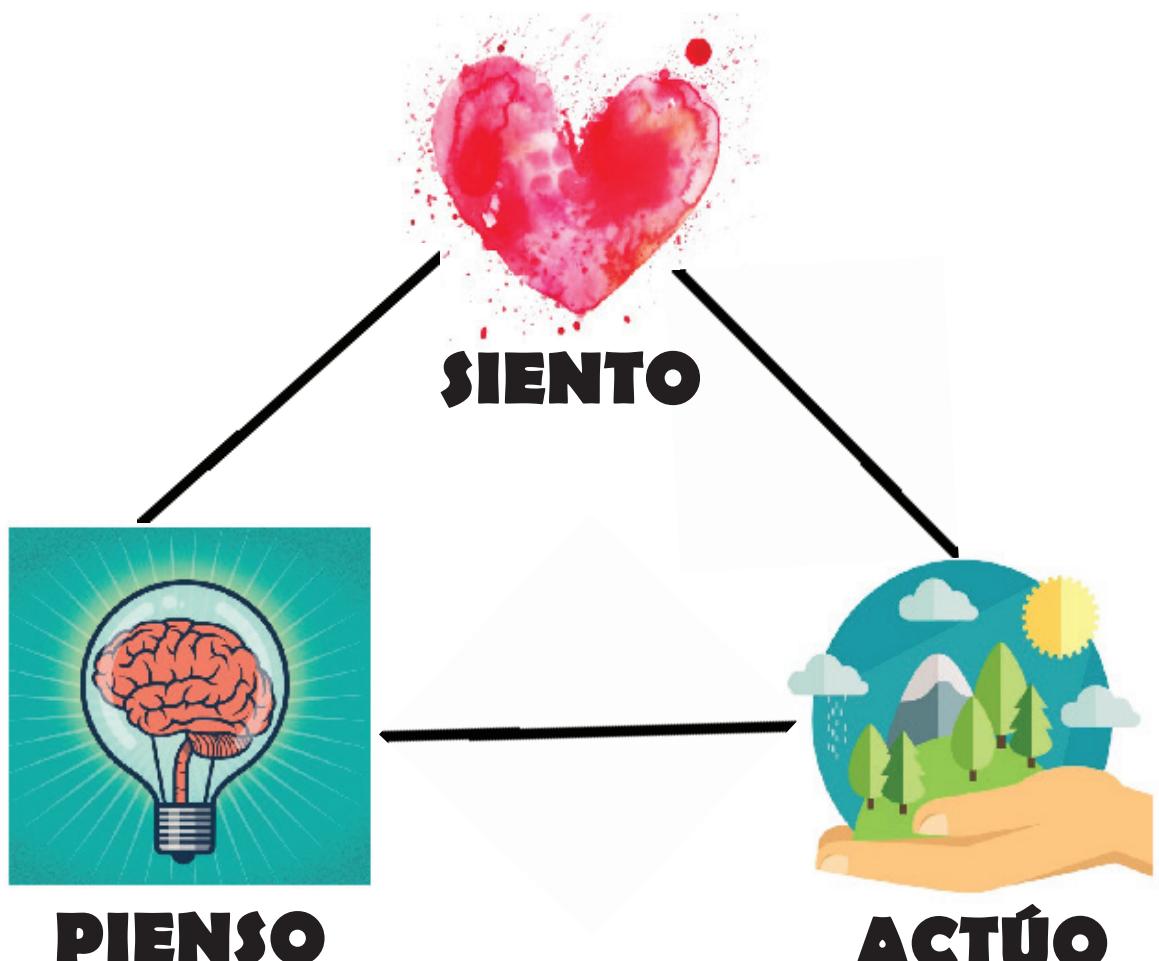
Sociedad de Pediatría de Atención Primaria de Extremadura. (2001-2015). Cómo fomentar la autoestima en el niño/a. *Consejos de salud y Guías Anticipadoras*. Recuperado de: <http://www.spapex.es/psi/autoestima.pdf>

Tarrés, S. (2000-2013). Juegos para fomentar la autoestima en los niños. *Guía infantil*. Recuperado el 2 de agosto de 2015 de: <http://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/autoestima/juegos-y-actividades-para-fomentar-la-autoestima-en-los-ninos/>



«El mayor descubrimiento de mi generación es que un ser humano puede cambiar de vida cambiando su actitud mental.»

William James



«No olvidemos que las pequeñas emociones son los grandes capitanes de nuestras vidas, y las obedecemos sin darnos cuenta.»

Vincent Van Gogh.



© Photos: designed by Freepik.com and Pixabay.com
© Sandra López Abós
2015.