



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado
Educación de la Inteligencia Emocional en
el niño

Autor

Marta Bestué Laguna

594198@celes.unizar.es

Director

José María Crespo de Pedro

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de Teruel. Universidad de Zaragoza.
2012

Repositorio Institucional de la UZ, Zaguán <http://zaguan.unizar.es>

“Hablar de sentimientos ayuda a los niños a estar capacitados para controlarlos y a no ser irreflexivos. Se ha comprobado que el hecho de hablar sobre las propias emociones tiene un efecto sedante sobre el Sistema Nervioso”.

John M. Gottman. Psicólogo.

Resumen

En este trabajo se propone una intervención de Inteligencia Emocional para el desarrollo de las habilidades emocionales y sociales en el ámbito escolar y familiar, dada la importancia que está adquiriendo este constructo en los últimos años.

Aquí se plantea no sólo el análisis de las distintas perspectivas de la Inteligencia Emocional, sino que además se expone un modo más práctico de intervención mediante unas sesiones de aprendizaje de habilidades socio-emocionales bien definidas.

Palabras clave

Inteligencia emocional, habilidades emocionales, adaptación, relaciones sociales.

Abstract

In this work we propose an intervention of emotional intelligence to develop emotional and social skills in schools and in the family, given the growing importance this construct in recent years.

This raises not only the analysis of the different perspectives of emotional intelligence, but it also exposes a more practical intervention by means of learning sessions of socio-emotional well-defined.

Key words

Emotional intelligence, emotional skills, adaptation, social relationships.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
JUSTIFICACIÓN. EXPOSICIÓN DEL CASO	5
ACTIVIDADES	6
OBJETIVOS	7
SESIONES	8
CRONOGRAMA	9
TEMPORALIZACIÓN	13
SESIONES COMPLEMENTARIAS	14
RESULTADOS ESPERADOS	15
CONCLUSIONES	16
REFERENCIAS	18

INTRODUCCIÓN:

El papel de las emociones desempeña una función muy importante en la vida y supervivencia de las personas. Las emociones están implicadas en aspectos cognitivos y conductuales y en la activación y la coordinación de los cambios fisiológicos, además de tener que adaptarse a las demandas del ambiente.

Como describen Salamero, Fernández-Berrocal y otros (2011), las emociones nos aportan información relevante acerca de los pensamientos e intenciones de otras personas y nos permiten dirigir de forma efectiva nuestros encuentros sociales. La habilidad para detectar y comprender las señales emocionales ajenas se presenta como un requisito importante a la hora de determinar un comportamiento social competente. Aunque la capacidad de “leer” las emociones en los rostros de otras personas es uno de los atributos que compartimos los humanos a través de diversas culturas, existen diferencias importantes en el grado en que las personas son capaces de poner en marcha esta habilidad.

Para algunos autores (Domínguez, 2006), las emociones pueden ser acontecimientos breves o mantenerse a lo largo del tiempo. Cuando las emociones se mantienen más allá de los acontecimientos originales que las desencadenaron se describen como estados de ánimo, y cuando dichos estados de ánimo persisten durante largos períodos de tiempo y se manifiestan regularmente en el individuo, se consideran significativos para la personalidad.

Las emociones son consecuencia de nuestras reacciones a las informaciones que recibimos del ambiente y el grado de intensidad con que las experimentemos depende de las evaluaciones subjetivas que se realicen. Estas interpretaciones o evaluaciones surgen en función de las creencias, experiencias previas, percepciones del ambiente, metas personales, etc.

El conocimiento de las emociones infantiles es esencial para poder manejar el mundo de los niños (del Barrio, 2002). El sistema emocional de los niños a los siete años ya se ha adquirido de manera suficiente como para compararlo con el de un adulto en lo que se refiere a conocimiento y regulación, la única diferencia es que las emociones las experimentan con mayor intensidad. (del Barrio y Carrasco, 2009).

En la sociedad actual, en este caso, la psicología, ha indagado con detenimiento el tema de la capacidad intelectual y de las aptitudes en relación con el aprendizaje, sin embargo aspectos como la motivación, las expectativas o las actitudes pasaban a un segundo plano.

Sin embargo, a pesar de que la sociedad ha sobrevalorado la inteligencia de las personas en detrimento de otras cualidades de los individuos (Jiménez y López, 2009), la evidencia empírica ha demostrado que ser cognitivamente inteligente no es suficiente para garantizar el éxito académico, profesional y personal. Por otra parte esta creencia ha llevado a la escuela a priorizar aspectos intelectuales y académicos de los alumnos, convencidos de que los aspectos emocionales y sociales pertenecían al ámbito privado y eran completamente independientes.

Todavía actualmente, en ocasiones se considera que el éxito académico depende de la inteligencia y la fuerza de voluntad del estudiante. Como consecuencia, se ha mantenido un modelo de educación que se concentra únicamente en el aprendizaje cognitivo, dejando de lado la capacidad y las habilidades emocionales de los educandos. Es fundamental promover el crecimiento intelectual y emocional de los niños. (de la Barrera et al., 2012).

Por otra parte, en este momento las emociones deben tomar prioridad, porque los problemas que se detectan en la escuela tienen repercusiones emocionales y sólo combinando el Cociente intelectual con el Cociente Emocional se pueden alcanzar buenos resultados.

Como exponen del Barrio y Carrasco, la *ley de Yerkes-Dobson* (1908) mostró la relación entre emoción y aprendizaje de un modo matemático: La curva en U invertida regula este proceso y muestra que la activación emocional eleva el aprendizaje hasta un punto óptimo a partir del cual, si la activación se incrementa, el aprendizaje disminuye. Los procesos de atención, memorización y procesamiento de la información están indisolublemente ligados a estados emocionales. Esto afecta tanto a la emoción negativa como positiva; por ello ha hecho fortuna el término de “estrés positivo”. En el extremo izquierdo de la curva están los niños que tienen, por alguna razón, por ejemplo, una emoción que produce una baja activación, como la depresión. En este caso sus expectativas, su idea de si mismo y la creencia en su propia capacidad están

mermadas. Por otra parte el extremo derecho de la curva muestra cómo una mayor activación emocional produce un descenso del rendimiento, como ocurre en el caso de la ira. El equilibrio emocional del niño es la meta a conseguir. La U invertida es la plasmación visual de esa relación. A poca activación emocional poco rendimiento; a moderada activación emocional mayor rendimiento, hasta alcanzar un punto óptimo; a partir de ahí el incremento de activación produce un descenso de rendimiento. Por tanto, las emociones de intensidad moderada ayudan al aprendizaje, mientras que la ausencia de emoción dificulta aprender y el exceso de emoción también.

El término Inteligencia Emocional es un constructo psicológico tan interesante como controvertido, que aún siendo conceptualizado de modos muy diferentes por los autores, constituye el desarrollo psicológico más reciente en el campo de las emociones y se refiere a la interacción adecuada entre Emoción y Cognición, que permite al individuo un funcionamiento adaptado a su medio. (Jiménez y López, 2009)

A diferencia de CI, al que se ha estudiado por más de un siglo, el concepto de IE es nuevo, y aunque aún no se pueda decir con exactitud hasta qué punto explica la variabilidad entre las personas en el curso de la vida, los datos existentes sugieren que puede ser muy poderoso, a veces, incluso más que el CI. Mientras que hay quienes afirman que el CI no puede cambiar demasiado mediante la experiencia o la educación, las aptitudes emocionales podrían ser aprendidas y mejoradas en los niños a través de la educación. (de la Barrera et al., 2012).

Se han propuesto numerosas definiciones del término de inteligencia emocional pero hay un factor común a todas ellas: las competencias emocionales son un factor esencial para explicar el dinamismo de un sujeto en todas las áreas donde se ve envuelto.

Uno de los aspectos más controvertidos en torno a este concepto radica en la naturaleza teórica, de modo que podemos distinguir entre modelos de IE basados en el procesamiento de información emocional, centrado en las habilidades emocionales básicas (Mayer y Salovey, 1997) y aquellos modelos denominados “mixtos”, basados en rasgos de personalidad (Bar-On, 1997; Goleman, 1995). (Jiménez y López, 2009).

En nuestro país, el modelo que más repercusión ha tenido ha sido el modelo de habilidad de Mayer y Salovey. Muestra de ello es que la mayoría de los artículos publicados se ajustan al marco teórico de estos autores, aunque esto no impida que otros autores tengan una visión más amplia sobre la IE. (Fernández-Berrocal y Extremera, 2006).

Según el modelo de Mayer y Salovey (1997) la IE es la habilidad para percibir, valorar y expresar la emoción adecuadamente y adaptativamente; la habilidad para acceder y /o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para entender las emociones y la cognición emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover el crecimiento intelectual y emocional. El nuevo modelo (Salovey & Grewal, 2006) está constituido por cuatro dominios de aptitudes relacionados: 1) la capacidad para percibir y expresar las emociones de forma precisa, 2) la capacidad para encauzar las emociones de modo que faciliten el pensamiento y el razonamiento, 3) la capacidad para comprender las emociones, especialmente el lenguaje de las emociones, y 4) la capacidad para controlar las propias emociones y las de los demás. Estos cuatro componentes están enlazados de modo que sin el adecuado desarrollo de alguno de ellos no sería posible desarrollar el resto. (Sánchez, 2007).

Siguiendo esta explicación, el modelo de Reuven Bar-On (1997) identifica cinco áreas de funcionamiento relacionadas con la personalidad que parecían ser relevantes para el éxito: inteligencia intrapersonal, inteligencia interpersonal, adaptación, gestión del estrés y humor general. Este modelo al combinar las habilidades emocionales con lo que podría llamarse factores de personalidad se le incluye dentro de los modelos mixtos. En el año 2000 define la inteligencia social y emocional como una serie multifactorial de habilidades emocionales, personales y sociales interrelacionadas que influyen en nuestra habilidad emocional global de una forma activa y eficaz para cubrir las demandas y presiones diarias.

Bar-On considera que la IE tiene diez factores clave y los cinco restantes actuarían transversalmente potenciando los diez primeros: 1) autoconsideración 2) conocimiento emocional de sí mismo 3) asertividad 4) empatía 5) relaciones interpersonales 6) tolerancia al estrés 7) control de los impulsos 8) testar fiablemente 9) flexibilidad 10) resolución de problemas 11)

optimismo 12) autoactualización 13) felicidad 14) independencia 15) responsabilidad social. Bar-On en 2006 consideró que la inteligencia socio-emocional y la interrelación de competencias sociales y emocionales que determinan el modo efectivo en el que nos comprendemos a nosotros mismos y nos expresamos, es la manera en la que cada persona entiende a los demás, cómo nos relacionamos con ellos y cómo afrontamos las demandas del día a día.

Para Goleman su modelo está basado en competencias personales y sociales, y define la IE como un conjunto de competencias y rasgos de personalidad necesarias para el desarrollo efectivo dentro del ámbito organizacional. (Sánchez, 2007)

En este caso tomaremos como referencia el modelo de Salovey y Mayer ya que son los que han realizado el mayor esfuerzo en desarrollar una visión científica del concepto elaborando un modelo teórico bien contrastado, convirtiéndose en el marco teórico de referencia dentro del estudio de la IE, interesándose de manera temprana por diseñar métodos de evaluación del concepto, refinando formas de medición cada vez más genuinas, llegando a considerarse por algunos autores como el único modelo que puede contribuir con aportaciones interesantes al campo de la psicología. (Sánchez, 2007).

JUSTIFICACIÓN. EXPOSICIÓN CASO ÚNICO.

Este proyecto se va a centrar en un caso concreto, se trata de un niño de 7 años y 8 meses que está cursando 2º de primaria. El curso pasado fue remitido al equipo de orientación por motivo de dificultades en la adquisición de la lectoescritura, así como problemas de atención e importantes carencias en la inteligencia emocional como son el autocontrol y la empatía.

Desde primero de infantil ha tenido problemas para adaptarse, incluso hubo intentos de escaparse del centro. Presentaba problemas de conducta desde infantil (gritos, negativa a trabajar, molestar a compañeros,...). En primero de primaria el trabajo es muy dirigido y va cumpliendo lo que le proponen, sin embargo, esta actitud colaboradora no se daba de forma habitual.

El niño recibe apoyo por parte de la profesora de pedagogía terapéutica desde primero de primaria hasta la actualidad para atenuar las dificultades de

lectoescritura. Se han dado intentos de agresión a esta profesora y de huida de las clases de apoyo. Las rabietas son frecuentes (insultos y agresiones), fundamentalmente en el horario del comedor, aunque han disminuido en el curso 2011/2012 con respecto al año anterior. Sin embargo, es bastante común que el niño coma solo en el comedor porque es la única forma que han encontrado las monitoras para que no moleste a los compañeros.

A su familia le resulta complicado poner límites al niño. Lo llevan a la USMIJ (Unidad de Salud Mental Infanto Juvenil) donde piden derivación a psiquiatría, en psiquiatría le recetan metilfenidato. Los padres al comprobar que con las pastillas el niño sigue teniendo comportamientos inadecuados le dejaron de administrar la medicación. A pesar de que a los padres se les han facilitado unas pautas, no son capaces de seguirlas.

Partiendo de esta explicación del caso, considero que en estas edades la interacción con los iguales, dentro de una dinámica socio-afectiva positiva en el centro, puede suponer un beneficio tanto en los procesos de socialización como en los procesos de desarrollo cognitivo y desarrollo emocional como se ha demostrado en algunos estudios (Martorell et al., 2009), donde la empatía se considera un elemento favorecedor de la convivencia escolar. Además hay estudios (Gil-Olarte, Palomera y Brackett, 2006) que corroboran que existe una relación positiva entre inteligencia emocional y rendimiento académico, así que trabajar la Inteligencia Emocional con este niño podría serle de mucha utilidad, tanto para la mejora de la adquisición de la lectoescritura como para el desarrollo social con las personas de su entorno (compañeros, padres, profesores, etc.).

ACTIVIDADES:

Las actividades que se proponen a continuación van dirigidas a niños y profesores del centro educativo. En el contexto escolar, los niños, deben hacer frente diariamente a situaciones en las que tienen que recurrir al uso de las habilidades emocionales para adaptarse de forma adecuada a la escuela. Los profesores, por su parte, deben emplear su inteligencia emocional durante su actividad docente para guiar con éxito tanto sus emociones como las de sus alumnos. Por este motivo, aunque el proyecto esté centrado en el caso único expuesto anteriormente, de ahora en adelante llamado niño “M”, considero que

la inteligencia emocional no es un constructo que se deba tratar de manera individual, sino dentro del contexto que envuelve al niño, en este caso los compañeros de su clase y los profesores.

Las habilidades emocionales podrían contribuir a la adaptación social y académica de diversos modos: facilitando el pensamiento, incrementando la motivación intrínseca del niño para realizar el trabajo escolar, y proporcionando el uso de estrategias de interacción social efectivas y la función ejecutiva asociada a la coordinación de todas las destrezas para la conducta social efectiva. (Jiménez y López-Zafra, 2007).

OBJETIVOS:

Los **objetivos generales** que se pretenden alcanzar con este programa de intervención son:

-Desarrollar la capacidad para controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos y prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.

-Desarrollar la habilidad de generar emociones positivas y de controlarlas de modo que se incremente la conciencia de los factores que inducen al bienestar subjetivo.

-Desarrollar la tolerancia a la frustración.

-Desarrollar una actitud positiva ante la vida y potenciar la capacidad para ser feliz.

Los **objetivos específicos** que se plantean que este niño concreto logre alcanzar son:

-Desarrollar el autocontrol y la empatía.

-Aceptación incondicional de sí mismo y de los demás.

-Comprender y percibir sus emociones en situaciones complejas para el niño.

-Regular sus emociones y con ello sus comportamientos disfuncionales en el ámbito social.

-Aumentar su motivación para la realización de las tareas escolares.

-Crear lazos afectivos más fuertes con los compañeros de su clase.

SESIONES:

Para estructurar las actividades, a nivel de contenidos teóricos, me he basado en las aportaciones del modelo de habilidad de Mayer y Salovey porque, como ya se ha explicado en el apartado de la introducción es uno de los más contrastados y que sirve como referente a muchas otras teorías.

Centrándonos un poco más en la materia que se va a llevar a cabo se describen a continuación los temas que se van a desarrollar dentro de las sesiones, de acuerdo al modelo de habilidad:

-Habilidad para percibir, valorar y expresar las emociones (Percepción emocional)

-Habilidad para acceder y/o generar sentimientos (Facilitación o asimilación emocional)

-Habilidad para comprender emociones (Comprensión emocional)

-Habilidad para regular emociones (Regulación emocional)

El planteamiento de las actividades no deja de lado el hecho de que van dirigidas a niños, y mediante el juego conseguimos la motivación y la estimulación para que los niños estén predisuestos a realizarlas. El juego queda recogido en la declaración de los derechos del niño porque fomenta en la persona que juega las ganas de saber, sentir, crear, descubrir, disfrutar, esforzarse, aceptar retos, etc. Y es una de las fuentes más importante de progreso y aprendizaje. (Marín, 2009).

Las sesiones que se proponen para el niño se van a basar en el *saber cómo* y no tanto en el *saber qué*. Con esto me refiero que en las sesiones no se va a realizar una exposición teórica sobre la Inteligencia Emocional, sino que se va a poner en práctica, ya que a través de talleres sencillos y dinámicos es la mejor manera de asimilar este tipo de constructos.

CRONOGRAMA:

	Módulo	Método de enseñanza	Quién lo imparte	A quién va dirigido
1^a Sesión	1.Percepción emocional	-Reloj de las emociones -Panel de las emociones	Profesor	Niño “M”
2^a Sesión	1.Percepción emocional	-Panel de las emociones -El escultor	Profesor	Compañeros de clase y niño “M”
3^a Sesión	2.Facilitación emocional	-Las etiquetas	Profesor	Compañeros de clase y niño “M”
4^a Sesión	2.Facilitación emocional	-Abrazos musicales -El ovillo	Profesor	Compañeros de clase y niño “M”
5^a Sesión	3.Comprensión emocional	-Saludos emocionales -Emociones mímicas	Profesor	Compañeros de clase y niño “M”
6^a Sesión	3.Comprensión emocional	-Diferentes puntos de vista -Dibujo de flores de colores.	Profesor	Compañeros de clase y niño “M”
7^a Sesión	4.Regulación emocional	-El semáforo -La varita mágica -El planeta privado	Profesor	Niño “M”
8^a Sesión	4.Regulación emocional	-Relación y respiración diafragmática -Relajación Jacobson -La bolsa de estrellas mágicas	Profesor	Niño “M”

Al seleccionar estas actuaciones hemos de prever con anterioridad la creación de un clima y una motivación adecuada. Con respecto al **módulo 1** de la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones se proponen estas dinámicas, pero antes de realizarlas, como acabo de decir, tenemos que crear un clima de confianza, ya que los niños están acostumbrados a comunicar sus emociones a las personas con las que han establecido hábitos de comunicación en otros temas. No se puede pretender hablar de problemas si

no se tiene una comunicación básica de acontecimientos positivos o neutros. El objetivo de este módulo es que los niños identifiquen y reconozcan tanto los propios sentimientos como los de aquellos que le rodean. Las actividades se desarrollan a continuación:

-Reloj de las emociones: Esta dinámica va dirigida exclusivamente al niño “M” y lo que se quiere conseguir es que se familiarice con las emociones y que las sepa identificar. Se colocará un reloj, “el reloj de las emociones”, en un lugar visible. En el lugar de los números habrá dibujos que expresen un estado emocional diferente. El profesor leerá en voz alta breves historias, ayudándose con láminas que reflejan lo que lee, donde intervendrán dos personajes conocidos por el niño. Una vez explicada la historia deberá poner la agujas del reloj en el dibujo que ellos creen que refleja el estado emocional que viven los personajes ante la situación. Existirán dos agujas porque una misma situación puede dar lugar a dos sentimientos diferentes.

-Panel de las emociones: Esta actividad también va dirigida al niño “M”, puede ser una manera de cerrar la sesión para que el niño exprese sus emociones. Una vez que el niño “M” ya se haya familiarizado con este tipo de dinámicas podría realizarse esta misma actividad con más compañeros de su clase. En el aula se coloca de manera visible un panel con diferentes caras que expresen distintos sentimientos. Estas caras deben identificarse y nombrar qué sentimiento representan. Los niños uno a uno deben identificar una emoción suya con alguna cara del panel, muestra la cara y verbaliza lo que le pasa.

-El escultor: donde todos los participantes se pondrán por parejas. Una de las personas de la pareja será el escultor y la otra la escultura. Se dirá al escultor una emoción y tendrá que colocar el cuerpo de la escultura de forma que refleje esa emoción. El objetivo es reflexionar acerca de cómo representar las emociones uno mismo y como lo hacen los demás.

Con respecto al **módulo 2**, donde se estima propiciar la habilidad para acceder y/o generar sentimientos ante determinadas situaciones, las actividades que se proponen son las siguientes:

-Las etiquetas: Los niños de la clase formarán un círculo mirando hacia fuera del mismo y se les colocará una etiqueta en la espalda con cinta adhesiva con verbos como “halágame”, “anímame”, “acaríciame”, “abrázame”, “sonríeme”,... Cuando se les avise, se girarán y comenzarán a caminar por la

clase. En el momento que se encuentren con un compañero mirarán la etiqueta que el otro tiene en la espalda y realizarán la acción que corresponda a la etiqueta. Una vez que se haya estimado el tiempo suficiente para que todos hayan participado, finalizarán la actividad debatiendo sobre cómo se han sentido al realizar las acciones y qué sentimientos han experimentado cuando otros compañeros les han reforzado.

-**Abrazos musicales:** va a ser usado principalmente para potenciar la autoestima entre los miembros del grupo, intentar eliminar sentimientos negativos que ya pudieran existir, así como favorecer la cohesión grupal. Esta dinámica consiste en poner una canción para que los niños bailen mientras la escuchan, pero una vez que se detenga, cada persona debe abrazar a otra. Despues, se reanuda la música, y en la próxima detención de la música deberán abrazarse tres personas. De esta forma, el abrazo se va haciendo cada vez mayor hasta que, finalmente, acabe abrazado todo el grupo.

-**El ovillo:** Con esta actividad se va a fomentar de forma directa tanto la autoestima de cada participante como la capacidad de aceptación de las críticas. Este taller consiste en que un niño lance el ovillo de lana a otro niño (entre la cual tiene que haber como mínimo dos niños de diferencia) y le diga a éste tres cualidades positivas que ve en él y una negativa.

En el **módulo 3** con el que se pretende desarrollar la habilidad para comprender emociones se estiman las siguientes actividades:

-**Saludos emocionales:** esta dinámica consiste en una lluvia de ideas en la que los participantes dirán todas las emociones que se les ocurran y después realizarán distintos saludos según la emoción que quieran expresar. El objetivo principal es reconocer la existencia de diferentes tipos de emociones. Se pedirá que los niños digan en voz alta todo tipo de emociones que se les ocurran hasta obtener un número considerado de ellas y así hacerles conscientes de la cantidad de emociones que existen. Despues cada uno realizará distintos saludos según la emoción que quieran expresar y por último deberán reflexionar sobre qué emociones les ha generado cada saludo.

-**Emociones mímicas:** en la que uno de los niños debe representar, mediante la mímica, una emoción y los demás tienen que adivinarla. El objetivo que se persigue es el reconocimiento de las emociones en los demás. Uno de los participantes es informado de una emoción que sólo sabrá él/ella y

a continuación la representará mediante la mímica hasta que sus compañeros lo adivinen. La persona que lo adivine realizará el papel de mimo y así sucesivamente hasta que todo el grupo haya realizado al menos una representación.

-Diferentes puntos de vista: El niño se sentará en una mesa junto con tres compañeros más, en la cual habrá una hoja con una letra. Cada niño deberá ir diciendo lo que ve según el lugar donde esté sentado. El objetivo es reflexionar acerca de las emociones propias y las de los demás. La subjetividad de las emociones, el cómo, a veces, ante acontecimientos similares se pueden sentir emociones distintas.

Los materiales que se van a utilizar son un folio con una M mayúscula grande, una mesa y cuatro sillas. En una mesa cuadrada o rectangular se sentarán los cuatro niños ante un folio en el que habrá escrito una M. Según el punto de vista de cada uno, uno verá una M o dos montañas, otro verá un 3, otro verá una E y otro verá una W.

-Dibujo de flores de colores: Se le pide al niño que dibuje flores de colores y, cada vez que piense que no ha sido emocionalmente correcto con otra persona, le debe regalar una flor que haya dibujado a modo de disculpa.

Con respecto al **módulo 4** cuyo objetivo es la regulación emocional se le propone al niño del caso explicado la siguiente actividad:

-El semáforo: Se le enseña un semáforo al niño “M” con los tres colores, y un dibujo en cada color:

Rojo: dibujo de una cara que con expresión de tristeza y la palabra “párate” en letras mayúsculas.

Ámbar: dibujo de una cara de un niño pensativo y la palabra “piensa”.

Verde: dibujo de un niño sonriente y la palabra actúa.

Ante cualquier conflicto que surja en el aula le sugerimos el uso del semáforo y le invitamos a imaginar cómo habría sido si nos hubiéramos parado a pensar antes de actuar.

-La varita mágica: El niño debe realizar de manera artesanal una varita mágica. Esta varita la guardará en un lugar accesible de su habitación y cada vez que se sienta angustiado o esté muy nervioso debe agarrarla muy fuerte y al ser mágica desaparecerá su turbación. Esta técnica sirve para que aprenda a controlar el momento en el que empieza a dispararse su nerviosismo.

-El planeta privado: Se le pide al niño que imagine un planeta donde le gustaría estar, lo debe dibujar y ponerle un nombre. Una vez que haya descrito su planeta se le explica que cada vez que perciba que tiene emociones negativas puede imaginarse que va a su planeta a modo de refugio. Esta técnica sirve para distanciarse de las malas emociones.

-Relajación: Una estrategia que se le va a enseñar al niño es la relajación para regular y controlar sus emociones. Para ello le enseñaremos dos técnicas la relajación mediante el método de Jacobson y la respiración diafragmática.

La relajación progresiva de **Jacobson** y consiste en llevar a cabo ejercicios consistentes en tensar y relajar diferentes músculos. Se deberán adquirir nuevas estrategias de regulación emocional y conocer los beneficios de la relación en la reducción del estrés y la ansiedad. Se van tensando cada uno de los grupos de los músculos durante unos 6 segundos. Despues se relajan durante unos 15 segundos, mientras, el niño se centra en la sensación de relajación y la diferencia entre ésta y la anterior sensación de tensión.

La otra manera de conseguir controlar las emociones es detectando y relajando las tensiones, para ello el niño “M” debe revisar mentalmente cada grupo muscular y se relajará cualquier tensión que note sin necesidad de tensarlos antes. Es recomendable que en este ejercicio practique la relajación acompañándola de la **respiración diafragmática** lenta y repetirse a uno mismo alguna palabra o frase tranquilizadora. Por ejemplo, al soltar el aire puede pensar: “Relájate”.

-La bolsa de estrellas mágicas: Este ejercicio es una técnica de autocontrol. Sirve para controlar las emociones negativas. El niño debe realizar una bolsita donde haya muchas estrellas y cada vez que piense que sus emociones negativas van a ir dirigidas a una persona concreta debe coger una estrella y dársela a esa persona. De esta manera se canalizan las emociones negativas y se consigue el autocontrol.

TEMPORALIZACIÓN:

Cada sesión tiene la duración de 30 o 45 minutos con cambios de actividades para mantener la atención del niño, ya que partimos de la base de que el niño tiene poca capacidad de atención sostenida.

Las sesiones se realizarán una por semana, haciéndolas coincidir en las clases de tutoría cuando se realizan con el gran grupo de la clase, y cuando son individualizadas con el niño se realizarán en el período de apoyo.

Estas sesiones no se deben percibir como sesiones que le resten ayuda al niño en las tareas escolares ya que supondrán una gran ayuda a nivel personal, tanto en el ámbito académico como en el socio-emocional.

SESIONES COMPLEMENTARIAS:

A pesar de la dificultad que tienen los padres para seguir algunas pautas no se debe soslayar la importancia que tiene la familia en el niño. La familia es uno de los contextos más influyentes para el niño y con la ayuda de los padres podemos forjar sus competencias emocionales. Para ello, además de las sesiones planteadas anteriormente, se hace un esfuerzo por implicar a los padres en las siguientes actividades que pueden realizar en el ámbito familiar.

Para que estas actividades lleguen a aportar beneficios emocionales al niño, los padres deben establecer un consenso entre ellos, se debe dar un aumento de la coordinación y no se deben dar muestras de diferencias delante del niño ya que probablemente las utilice en su propio beneficio. Se deben establecer conductas con sus respectivas consecuencias pactadas, el niño debe ser conocedor de las nuevas normas. Si se aplica algún tipo de castigo, éste debe ser breve y contiguo a la conducta. Además es conveniente que al niño se le expongan las conductas que sí que puede hacer, como correr por el jardín, prensar almohadas,... para expresar su enojo de manera adecuada y no verbalizar al niño lo que no puede hacer. Al finalizar el día se deberán comentar durante 15 minutos los aspectos positivos y negativos del día, se pueden utilizar refuerzos positivos y refuerzos negativos para felicitar y resaltar los momentos en los que resuelve de manera adecuada sus emociones.

-Mano de hierro guante de seda: Esta técnica sirve para una modificación de conducta y consiste en actuar, en lugar de hablar de la conducta inapropiada, y esta actuación debe ser con “guante de seda”, es decir, mostrando una actitud pausada y amable.

-Hucha: Cada vez que los padres realicen una amenaza al niño y no cumplan lo que están diciendo deberán meter un euro en una hucha. Este método sirve para bloquear este patrón de conducta y facilitar otros métodos.

Así los padres comprenden que con las amenazas no estaban consiguiendo nada.

-Relajación muscular progresiva: Para complementar las técnicas de relajación que se han nombrado en las sesiones anteriores, se les proporcionará a los padres un CD donde se realiza esta relajación muscular progresiva de manera dirigida. Es conveniente que el niño escuche el CD antes de ir a dormir. La duración de esta actividad es de 7,20 minutos. (Lantieri, 2009).

-Prestar atención: la atención plena: Esta es otra actividad dirigida que el niño ejecuta mientras escucha el CD, sirve para aumentar su capacidad para mantener la atención y tiene una duración de 7,45 minutos. (Lantieri, 2009).

Además de las sesiones planteadas tanto para el niño, como a los padres del mismo y como a sus compañeros de clase, es conveniente dedicar una sesión sobre inteligencia emocional a los profesores en la que se haría una breve introducción teórica y se realizarían algunas de las actividades ya nombradas, que ellos, una vez comprendidas, trabajarán con sus alumnos. De esta manera se tienen en cuenta todos los contextos que rodean al niño.

RESULTADOS ESPERADOS:

Con este proyecto se pretende conseguir un incremento de la inteligencia emocional en el niño “M” y por extensión en el resto de compañeros del grupo aula. Con ello se espera que se incremente el nivel de autocontrol, la empatía, la aceptación de sí mismo y de los demás, controlar la ansiedad y que reproduzca estrategias de resolución de problemas, así como, de forma complementaria, aumente su capacidad de atención. De esta manera se familiarizará con todas las habilidades que integran la inteligencia emocional y, las competencias adquiridas, pueden suponer un gran beneficio tanto físico como emocional, produciéndose así un reajuste emocional que puede repercutir de manera positiva tanto a nivel académico como dentro del contexto social más cercano.

CONCLUSIONES:

Aunque la escuela sea el lugar que se ha escogido para trabajar las habilidades emocionales de este niño, hay que tener en cuenta que el aprendizaje de estas habilidades empieza en casa y este niño, en concreto, ha entrado al sistema educativo con algunas carencias emocionales a las que los docentes implicados en este proyecto se enfrentan.

A pesar de las dificultades que se pueden encontrar en casa a la hora de realizar las sesiones complementarias, se ha hecho un esfuerzo para que su aplicación sea beneficiosa, y con este método no sólo obtiene beneficio el niño sino que por extensión todo su entorno también mejora.

Este programa está diseñado para realizar una intervención con el niño en Inteligencia Emocional y, una vez que el niño sea capaz de manejar adecuadamente sus emociones mediante la educación que ha recibido sobre ellas, de manera lindante se apreciará una mejoría en todos los aspectos de su vida, incluyendo la mecánica de los aprendizajes básicos que se le exigen en la escuela.

Se pretende mejorar habilidades emocionales en el niño tras haber aplicado este programa de intervención y eso va a redundar en la actitud en clase, en el contexto familiar y también de forma indirecta en una mejoría de la lectoescritura y en un aumento del nivel curricular. De todos modos, si los resultados que se obtienen no son lo suficientemente beneficiosos para el niño se debería realizar una derivación a la Unidad de Salud Mental Infanto-Juvenil, la cual se seguiría viendo respaldada por este programa.

La mejoría de estas habilidades puede observarse mediante la aplicación previa de un sociograma al aula y otro después de la intervención para comprobar la integración y las relaciones del alumno con los compañeros, además de un cuestionario de valoración de comportamiento a padres y profesores y la realización de un seguimiento de la evolución del rendimiento académico.

Para finalizar, he de reincidir en la importancia de las emociones en las personas, y especialmente en los niños, y que por ello se debe crear una buena base desde la infancia para crecer más sanos emocionalmente.

“No se ve bien sino con el corazón. Lo esencial es invisible a los ojos”.
El principito

REFERENCIAS:

- Alegre, A. (2012). *¿Hay relación entre los estilos educativos de las madres y la inteligencia emocional de los hijos?* Electronic Journal of Research in Educational Psychology. Vol. 10, num. 26, pp 5-34.
- Bar-On, R. (2006). *The Bar-On Model os emotional-social Intelligence.* Psicothema, 18, 13-25.
- de la Barrera, M.L., Silvo, D., Acosta, L.S., González, M.M., (2012). *Inteligencia emocional y ambientes escolares: Una propuesta psicopedagógica.* Enseñanza e investigación en Psicología, Vol. 17, num. 1, pp.63-81.
- del Barrio, V. (2002). *Emociones infantiles.* Madrid: Pirámide.
- del Barrio, V. y Carrasco, M.A., (2009). *Detección y prevención de problemas psicológicos emocionales en el ámbito escolar.* Facultad de Psicología. UNED.
- Domínguez, P. (2004). *Intervención educativa para el desarrollo de la inteligencia emocional.* Faisca, nº11, 47-65.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., (2006). *La investigación de la Inteligencia Emocional en España.* Revista Ansiedad y Estrés. Num.12 pp. 139-153.
- Gil-Olarte, p., Palomera, R. y Brackett, M.A., (2006). *Relating emotional intelligence to social competence, and academic achievement among high school students.* Psicothema, 18, 118-123.
- Jiménez Morales, M.I., López Zafra, E., (2009). *Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión.* Revista Latinoamericana de Psicología, Vol. 41, Num. 1, pp 69-79.

Lantieri, L. (2009). *Inteligencia emocional infantil y juvenil: Ejercicios para cultivar la fortaleza interior en niños y jóvenes*. Ed. Aguilar.

Marín, I. (2009). *Jugar, una necesidad y un derecho*. Revista de Psicología Aloma. Num 25, pp 233-249.

Martorell,C., González, R., Rasal, P., Estellés, R. (2009). *Convivencia e inteligencia emocional en niños en edad escolar*. European Journal of Education and Psychology, vol.2, num.1, pp 69-78.

Pérez Fernández, J.I., Garaigordobil Lanzabal, M. (2004). *Relaciones de la socialización con inteligencia, autoconcepto y otros rasgos de la personalidad en niños de 6 años*. Apuntes de Psicología, vol. 22, num. 2 pp.153-169.

Salguero, J.M., Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D., Castillo, R., Palomera, R. (2011). *Inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: El papel de la percepción emocional*. European Journal of Education and Psychology. Vol. 4, nº 2 pp 143-152.

Sánchez, M.T., (2007). *Inteligencia emocional autoinformada y ajuste perceptivo en la familia. Su relación con el Clima Familiar y la Salud Mental*. Tesis doctoral. Universidad de Castilla La Mancha. Albacete.