



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Desarrollo emocional

Autora

Alba García Gómez

Director

Alberto Ballarín Tarrés

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

2019 / 2020

Índice

1. Introducción	4
1.1. Objetivos	4
2. La importancia de un buen desarrollo emocional	5
2.1. ¿Qué son las emociones?	6
2.2. Clasificación emocional	9
2.3. Ambivalencia emocional	12
2.4. Expresión emocional	13
3. Inteligencia emocional	15
3.1. Inteligencia intrapersonal	20
3.2. Inteligencia interpersonal	20
3.3. Estrategias socioemocionales	21
3.3.1. Comprensión	22
3.3.2. Empatía	24
4. Regulación emocional	26
5. Educación emocional	29
6. Conclusiones	33
7. Referencias bibliográficas.....	34

Título del TFG

Emotional Development.

- Elaborado por Alba García Gómez
- Dirigido por Alberto Ballarín Tarrés.
- Presentado para su defensa en la convocatoria de Junio del año 2020.
- Número de palabras (sin incluir anexos): 11146

Resumen

En este Trabajo de Fin de Grado observaremos el desarrollo emocional desde un camino teórico adentrándonos en la definición, clasificación, expresión y regulación de las emociones. Complementando la teoría, veremos ejemplos y estudiaremos posibles estrategias para ayudar al niño o a la niña a regular sus emociones correctamente. Por último, comprobaremos la importancia de una buena educación emocional desde la etapa de infantil.

Palabras clave

Emociones, desarrollo, regulación, inteligencia, estrategias, educación, niño/a, infantil.

Summary

In this Final Graduate Project we will observe the emotional development from a theoretical way getting in the definition, classification, expression and regulation of emotions. Complementing the theory, we will see examples and we will study posssible strategies to help the child regulate his emotions correctly. Finally, we will verify the importance of a good emotional education from the infant stage.

Key words

Emotions, development, regulation, intelligence, strategies, education, child, infant.

1. INTRODUCCIÓN

Desde hace muchos años nos llama la atención el tema emocional, y ahora más que nunca nos gustaría aprender un poco más sobre ello. En esta situación que estamos viviendo con el confinamiento por Covid-19, la mayoría de las personas estamos experimentando un montón de emociones y sensaciones nuevas. Normalizamos estos hechos porque estamos inmersos en una situación rara que nunca nos habíamos imaginado que podía suceder. De repente, de un día para otro, el mundo se detiene, y con él nuestras rutinas y estilos de vida. En este periodo de adaptación y conocimiento de uno mismo, estamos descubriendo emociones que nunca habían florecido en nosotros.

Todo esto nos lleva a pensar ¿por qué nos cuesta entender nuestras emociones? ¿Hemos tenido una buena educación emocional? ¿Qué sienten los niños en estas situaciones? ¿Cómo gestionamos nosotros las emociones y cómo lo hacen ellos? ¿Qué podemos hacer para ayudarles a entender lo que pasa dentro de su cuerpo y a saber gestionarlo? Todas estas preguntas, y muchas más son las que, día a día, nos hacen plantearnos si el sistema educativo es consciente de lo importante que son las emociones.

Desde hace años la escuela ya no es un sitio donde solo se enseñan conocimientos académicos, ahora se lucha por conseguir un desarrollo integral del niño. Es tan importante el desarrollo físico, como el cognitivo, social o emocional. Gracias a un equilibrio en todos estos desarrollos conseguimos que el niño crezca sano en todos sus aspectos.

1.1.Objetivos

Como ya hemos mencionado en el punto anterior, nos gustaría saber más sobre el tema emocional en el ser humano, y para ello es necesario empezar por nuestros primeros años de vida. Desde muy pequeños aprendemos de todo lo que nos rodea. Aprendemos de todo lo que vemos a nuestro alrededor. Sin embargo, las emociones son algo abstracto que no son tan fácil de identificar o separar. La enseñanza de la clasificación, expresión y regulación emocional es, cada día, más importante.

Está claro que la vida cambia a la velocidad de un parpadeo, y la escuela debe adaptarse a la misma velocidad. Antiguamente la escuela se dedicaba únicamente a transmitir conocimientos teóricos y conceptuales, relegando a la familia la formación emocional en el niño. Sin embargo, cada día vemos más familias que exigen a la escuela desarrollar una educación emocional para sus hijos. Es necesario saber que, para un desarrollo pleno, escuela y familia deben trabajar juntas en la educación de los niños. Tanto el tema emocional como cualquier otro, debe ser abordado por ambas partes.

El objetivo de este trabajo es mostrar una serie de herramientas y métodos que nos pueden ser útiles para ayudar a los niños a reconocer, expresar y regular sus emociones. Es importante enseñarles a gestionar sus emociones y actuar de forma correcta cuidando de sí mismos y de los demás.

También investigaremos sobre cómo influyen los tipos de educación emocional familiar en el infante, y qué repercusiones puede tener en su futuro.

2. IMPORTANCIA DE UN BUEN DESARROLLO EMOCIONAL

Muchas veces pensamos que la parte que más define nuestra personalidad es hereditaria; pero nos equivocamos. Lo cierto es que hay estudios que demuestran que la estructura social y el desarrollo afectivo son las dos fuentes más influyentes en el desarrollo de nuestra conducta y nuestra personalidad.

¿Qué parte de nosotros es innata y cuál depende del ambiente en el que crecemos? Esta es una pregunta que lleva siendo planteada durante años, pero para resolverse, haría falta hacer un experimento prohibido. Este experimento consistiría en apartar a una persona desde que nace de cualquier interacción para ver qué capacidades florecen y cuáles no. Como ya hemos dicho, es un experimento prohibido, pero en 1970 salió a la luz un caso real que se aproxima a este experimento. Este caso apareció en California y se conoce como Genie. En el artículo de Victoria Fromkin, Stephen Krashen, Susan Curtiss, David Rigler y Marilyn Rigler publicado en 1974 podemos ver más detalles de este caso.

Genie era una niña que nació en una familia abusiva, su padre creía que Genie tenía un grado de retraso mental y pensó que lo mejor era aislarla del mundo para que no le

pasara nada malo. Cuando solo tenía dos años, su madre la metió en una habitación oscura con una pequeña rendija y la ató a un orinal. Solo entraban para alimentarla a base de papillas, cereales y huevos. La niña estuvo allí encerrada hasta los 13 años, sin contacto con el exterior ni con ningún otro miembro de la familia. Muy de vez en cuando escuchaba hablar a algún miembro de la familia o algún grito de su madre, pero normalmente su casa permanecía en completo silencio.

A los 13 años, su madre tuvo el valor de huir de esa casa con ella. Hasta entonces Genie apenas tuvo estimulación sensorial, estuvo casi inmovilizada atada a una cuna, no recibió ningún tipo de apego y nadie le enseñó el lenguaje. La doctora Curtiss estuvo trabajando con ella y descubrió que Genie no había pasado por los hitos del desarrollo, no tenía reglas sociales ni gestión de las emociones, no hacía ruido al llorar (seguramente por las amenazas de su madre), cuando se enfadaba no gritaba y se autolesionaba. Su desarrollo cognitivo estaba entre los dos y cinco años, su lenguaje era nulo y conseguían comunicarse con ella a través de gestos. Tenía un retraso en el crecimiento, retraso intelectual y del lenguaje, falta de expresividad, pasividad, tristeza, apatía, indefensión, dificultades para establecer relaciones sociales...

Con este “experimento” nos damos cuenta, como dijo Jean Piaget (1991), de la necesidad de contacto físico y de establecer vínculos afectivos y sociales. Es muy importante una educación plena para asegurar un buen desarrollo del niño y el contexto emocional es el primer referente a tener en cuenta. Un buen ambiente social y afectivo permite al niño canalizar más fácilmente sus emociones y así desarrollarse en armonía.

2.1.¿Qué son las emociones?

El término emoción es algo complejo que muchos autores han intentado definir. Entre ellos podemos encontrar a dos grandes referentes: Daniel Goleman (psicólogo) y Rafael Bisquerra (psicopedagogo y educador emocional).

Como explica Angela del Valle López en su artículo sobre la educación de las emociones de 1998 (p.174), según Goleman “El término emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan.”

Como podemos comprobar en esta definición, Goleman no solo relaciona el término emoción con los sentimientos de una persona. Goleman también hace referencia a la parte biológica y a la parte psicológica de la persona; por consiguiente, a todo lo que el individuo es genéticamente y a los estímulos y aprendizajes que realiza en contacto con lo que le rodea.

Sin embargo, la emoción según Bisquerra es “Un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno.” (Bisquerra, 2003 p.12)

Aquí Bisquerra hace referencia al nacimiento de la emoción, de donde viene y a través de qué nos medio llega a nosotros. Afirma que la emoción puede venir tanto del interior de nosotros mismos, como de acontecimientos externos. Por tanto, todavía se hace más complicado el objetivo de gestionar nuestras propias emociones, ya que en ocasiones no podemos controlar todo lo que ocurre a nuestro alrededor.

Podemos decir que la emoción es como un mensajero que nos avisa de que algo está pasando. Es un impulso que estimula nuestro organismo y nos hace exteriorizar lo que sentimos, nos hace actuar y dirige nuestra conducta.

Las emociones nos predisponen a actuar y tomar decisiones; y éstas dependen tanto de nuestros sentimientos como de nuestros pensamientos más racionales. Gracias a ellas podemos conectar con los demás y descubrir el mundo que nos rodea, pero ¿podríamos decir que las emociones son universales?

Estudios demuestran que las emociones básicas que expresan los niños durante sus primeros años de vida están presentes en todas las culturas. Por ello podríamos afirmar que las emociones sí son universales. Todos los niños nacen con la capacidad de producir las expresiones faciales de cada emoción; aunque la situación que provoca esa emoción puede variar culturalmente. Así podemos ver como la cultura y el entorno que nos rodea influye en nuestro desarrollo emocional.

Ahora bien, ¿podríamos vivir sin emociones? La respuesta a esta pregunta la encontramos en las conclusiones de Antonio Damasio sobre su paciente Elliot (El error de Descartes, 1997).

Elliot era un ciudadano estadounidense con una vida normal. Era el mayor de cinco hermanos y todos lo tenían como un ejemplo a seguir, se había casado y tenía dos hijos. En el ámbito laboral, había sido ascendido dos veces, y era muy bueno en su trabajo. En 1975, con solo 35 años de vida le detectaron un tumor en el cráneo que empezaba a oprimir su cerebro. Decidieron extirparlo y la operación y recuperación fueron bien. Al cabo de dos semanas le evaluaron con varios tests, y en todos ellos parecía estar totalmente recuperado. Seguía siendo un hombre muy inteligente pero cuando regresó a su trabajo sus compañeros descubrieron que algo raro le pasaba. Aunque sus habilidades cognitivas estaban intactas y seguía siendo un hombre amable, solía llegar tarde y era lento y disperso. Se entretenía con tonterías y no siempre acataba las normas. Lo despidieron del trabajo y su vida descarriló completamente. Damasio realizó un experimento con él donde le mostraba imágenes que suscitaban sentimientos y emociones. Pudo observar como a Elliot no le producían nada, tenía una falta de sentimientos y una incapacidad para decidir que le hacían ser una persona totalmente diferente a la que era antes.

Cuando debemos elegir entre varias opciones los inputs sensoriales que nos llegan del exterior, despiertan en nosotros la información que almacenamos en nuestro cerebro a partir de nuestras experiencias y recuerdos. Esta información tiene un componente emocional que resume cada una de las opciones que barajamos al decidir. Por eso, si tienes dañada la función emocional (como en el caso de Elliot), tienes incapacidad de decisión ya que no hay ningún mecanismo emocional que reduzca o descarte alguna de las opciones. En este caso, las decisiones deberían tomarse de una manera racional y tardaríamos muchísimo en analizar todas las opciones. Elliot no sabía cómo le iban a hacer sentir sus elecciones y existía la misma probabilidad de que esas decisiones fueran buenas o malas. Como dice Eduardo Punset (2006, p. 38) “un organismo inteligente sin emociones estaría, sencillamente, incapacitado para evolucionar y no sería más, sino menos inteligente que nosotros”.

Gracias a este caso, vemos como la razón y la emoción caminan siempre de la mano; sin la emoción, la razón no existe. Solo cuando conectamos los sentimientos con el pensamiento racional y consciente podemos tomar decisiones. Como dijo Patri Tezanos (2020), Damasio explica que “La ausencia de emoción parece ser al menos tan perniciosa para la racionalidad como su exceso. Las emociones probablemente sean el

soporte sin el que el edificio del raciocinio no puede funcionar correctamente, y sin el que, incluso, seguramente colapse”.

2.2. Clasificación de las emociones

Al igual que el concepto de emoción, su clasificación también ha sido estudiada por muchos autores. A lo largo de los años, cada uno ha ido aportando su visión en cuanto a clasificación emocional. Lo cierto es que las emociones no tienen una sola forma de clasificación; podemos clasificarlas en primarias, secundarias, básicas, sociales, estéticas, positivas, negativas, neutras, ambiguas y un largo etcétera.

El psicólogo Paul Ekman se ha dedicado siempre a estudiar las expresiones faciales y en 1979, con Harriet Oster, establece una clasificación de las seis emociones básicas (Ekman y Oster 1979, p. 531). Afirma que todas ellas son universales, todos los niños, independientemente de su cultura, las desarrollan desde muy pequeños (como hemos mencionado en el apartado anterior sobre las emociones). Las seis emociones son las siguientes:

- Ira: es una emoción que activa nuestro sistema nervioso, libera adrenalina y noradrenalina que nos hace aumentar la frecuencia cardiaca y la respiratoria.
- Alegría: es una emoción agradable que abarca sentimientos desde la satisfacción hasta la euforia. En ocasiones podemos confundirla con la felicidad, pero ésta última es un sentimiento mucho más prolongado en el tiempo que la alegría.
- Sorpresa: es la única emoción que no se considera agradable o desgradable, sino que puede darse en diversas situaciones. Tiene rasgos en común con la alegría y con el miedo.
- Asco: es la emoción que expresa rechazo ante algunos estímulos que resultan desagradables para alguno de nuestros sentidos (vista, gusto, olfato, oído y tacto).
- Tristeza: es una emoción que aparece al experimentar una pérdida o un duelo por algo o alguien. Disminuye en nuestro organismo la actividad motora y provoca el llanto. Suele estar relacionado también el aislamiento social.
- Miedo: esta emoción aparece cuando el individuo se siente amenazado. Suele asociarse al peligro y hace que aumente en nuestro organismo la frecuencia cardiaca y respiratoria (hiperventilación). Nos provoca tensión muscular y sudoración.

Otros autores como Goleman hacen otra clasificación donde incluyen ocho emociones primarias y clasifican dentro de cada emoción primaria otras emociones secundarias que derivan de las primeras. Judit Aresté (2015) realiza esta clasificación según Goleman en la siguiente tabla:

EMOCIONES PRIMARIAS	EMOCIONES SECUNDARIAS
Ira	Rabia, enojo, resentimiento, furia, exasperación, indignación, acritud, animosidad, irritabilidad, hostilidad y, en caso extremo, odio y violencia.
Tristeza	Aflición, pena, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desesperación y, en caso patológico, depresión grave.
Miedo	Ansiedad, aprensión, temor, preocupación, consternación, inquietud, desasosiego, incertidumbre, nerviosismo, angustia, susto, terror y en caso de que sea psicopatológico, fobia y pánico.
Alegría	Felicidad, gozo, tranquilidad, contento, deleite, beatitud, diversión, dignidad, placer sensual, estremecimiento, rapto, gratificación, satisfacción, euforia, capricho, éxtasis y, en casi extremo, manía.
Amor	Aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, enamoramiento y ágape.
Sorpresa	Sobresalto, asombro, desconcierto, admiración.
Aversión	Desprecio, desdén, displicencia, asco, antipatía, disgusto y repugnancia.
Vergüenza	Culpa, perplejidad, desazón, remordimiento, humillación, pesar y aflicción.

TABLA 1. Clasificación de las emociones. Visión de Goleman.

Tomada de Aresté (2015, p. 12)

A su vez, Bisquerra ofrece su visión de clasificación emocional y lo hace subdividiendo algunas de ellas. Lo podemos observar, a continuación, en la siguiente tabla de Aresté (2015):

EMOCIONES NEGATIVAS	
Ira	Rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión,

	animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia.
Miedo	Temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia, ansiedad, aprensión, inquietud, incertidumbre.
Ansiedad	Angustia, desesperación, inquietud, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo.
Tristeza	Depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación, desesperación.
Vergüenza	Culpabilidad, timidez, inseguridad, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia, perplejidad, desazón, remordimiento, humillación, pesar.
Aversión	Hostilidad, desprecio, acritud, animosidad, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo, asco, repugnancia, desdén, displicencia, disgusto.

EMOCIONES POSITIVAS

Alegría	Entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, gratificación, estremecimiento, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, felicidad, gozo, diversión.
Humor	Provoca sonrisa, risa, carcajada, hilaridad.
Amor	Afecto, cariño. Ternura, simpatía, empatía, aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud.
Felicidad	Gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, bienestar.

EMOCIONES AMBIGÜAS

Sorpresa, esperanza y compasión

EMOCIONES ESTÉTICAS

Son aquellas producidas por las manifestaciones artísticas como la literatura, la pintura, la escultura o la música.

TABLA 2. Clasificación de las emociones. Visión de Bisquerra.

Tomada de Aresté (2015, p. 13).

Simplemente observando estas tres clasificaciones, nos damos cuenta de la complejidad que tiene la clasificación emocional. Son muchas las emociones que siente el ser humano y, por tanto, muy difícil clasificarlas.

2.3.Ambivalencia emocional

Rosa Isabel García, Adrián Mellado y Lilia Santillán, en 2010, hablan sobre el proceso de perdida, muerte y ausencia en la edad infantil. En este artículo establecen varias definiciones de diferentes autores como Pedrosa, Giacchi o Baeza. Nos llama la atención uno de ellos donde, estos tres autores, explican la visión de Pauline Boss sobre la ambivalencia emocional y dice lo siguiente:

El concepto de ambivalencia se ha dirigido básicamente hacia los impulsos antagónicos en la psique, e indica un conflicto entre los sentimientos positivos y negativos hacia determinada persona o conjunto de ideas o, en un sentido social, una mezcla de elementos emocionales y sociales. Para los niños, el reconocimiento explícito de la ambivalencia es difícil, ya que tardan varios años en traducirla en palabras aun cuando a temprana edad su conducta demuestra sentimientos ambivalentes, los cuales son muy comunes (Boss, 2001. Tomado de García, Mellado y Santillán 2010, p. 58-67).

Algunos autores como María José Ortiz (1999, p.109-110), afirman que los niños hasta más o menos los cinco años no entienden que pueden aparecer sentimientos contradictorios en una misma situación. Por ejemplo, si a un niño de menos de cinco años, que ha perdido a su perro, le regalan otro diferente; inmediatamente aparece en él un sentimiento, bien sea alegría o tristeza. Pero estos dos sentimientos, según la mente del niño, no pueden coexistir al mismo tiempo porque no está preparado para ello. A partir de los cinco o seis años pueden existir dos sentimientos distintos hacia un mismo acontecimiento. Por ejemplo, el niño que ha perdido a su perro y le regalan otro diferente; puede sentirse triste o alegre alternadamente, pero las dos emociones se darán por separado y en intervalos de tiempo distintos.

Sin embargo, los niños a partir de diez u once años pueden tener varios sentimientos o emociones al mismo tiempo y por la misma situación. En el mismo ejemplo de antes, si el niño ha perdido un perro y le regalan otro distinto; el niño puede sentir alegría por el perro nuevo y a la vez tristeza por los recuerdos de su anterior perro. Así podemos afirmar que los sentimientos que se activan en una situación pueden relacionarse con otros sentimientos que perduran en la memoria.

Aunque estos niños puedan sentir dos emociones contrarias al mismo tiempo, aceptar que en una misma situación una persona puede desencadenar sentimientos opuestos, es un logro que se realiza en la adolescencia.

En definitiva, podemos definir la ambivalencia emocional como la capacidad para sentir dos o más emociones al mismo tiempo. Esta situación se puede dar desde infantil, aunque los niños no tengan la capacidad para entenderlo.

2.4. Expresión emocional

Los niños, desde sus primeros años, muestran las emociones como las sienten, sin seguir ningún patrón establecido o ninguna norma. Sin embargo, conforme van creciendo, aprenden las reglas sociales de expresión emocional. Al principio el niño tiene contacto con su núcleo familiar y es éste el primer encargado de favorecer este desarrollo. Es importante para el desarrollo de las emociones, no ocultarlas a los niños. Hacerles ver que los adultos también las manifiestan y las expresan con normalidad.

Según Ekman (1979) las expresiones faciales (sorpresa, ira, asco...) son universales. Cuando Ekman empezó a interesarse por este tema, toda la población estaba a favor de las teorías de Margaret Mead que el propio Ekman constata en su trabajo. Se creía que el comportamiento social era producto de la cultura y que incluso había culturas que no tenían ninguna emoción. Decían que las expresiones no existían porque eran un invento cultural y el propio Ekman, reticente a toda esta información, intenta contrastar estas teorías con un proyecto de investigación. Al principio pensó que esta investigación serviría para corroborar la teoría de Mead, pero para su sorpresa, descubrió todo lo contrario. Ekman se califica como un científico cuyos descubrimientos han cambiado su forma de pensar. Con su investigación descubrió que las expresiones son algo innato y que ocurren en todas partes. Las culturas aisladas que no estaban en contacto con el mundo exterior (no habían tenido contacto con otras culturas, ni habían visto fotografías, imágenes, películas del exterior) tenían las mismas expresiones faciales que el resto del mundo.

Es cierto que cada cultura tiene un lenguaje corporal distinto que ayuda al entendimiento entre los seres humanos que conviven, pero nuestras expresiones faciales no cambian culturalmente, son universales.

Aunque las expresiones en nuestra infancia son algo que no sabemos controlar, a partir de los 6 años, los niños comprenden que los demás pueden leer sus emociones y que se puede intentar ocultar su expresión. El control de las expresiones emocionales tiene dos objetivos: protegerse a uno mismo y/o proteger a los demás. Por ejemplo, un niño puede ocultar su miedo para que los demás no se rían de él (autoprotección) o puede ocultar su risa ante un niño que se ha caído (proteger a otro).

A su vez, también podemos poner expresiones, aunque no sintamos esa emoción (los buenos actores son expertos en esta tarea, son capaces de hacernos creer que está sintiendo una emoción a través de sus expresiones). Como ya decimos, hay buenos actores que con mucho trabajo lo logran, pero lo más común es que se note la diferencia entre las expresiones reales y las expresiones actuadas. Como bien dice Ekman, la universalidad es un hecho. Nos ayuda a comprender que la expresión emocional nos es útil para informar de nuestras emociones. Por ejemplo, nuestra expresión de ira alerta a los demás y les transmite tu enfado; o la expresión de miedo informa al resto de un posible peligro. Así podríamos decir, que las expresiones emocionales han ayudado a los seres humanos a sobrevivir.

Son muchos los beneficios de reconocer nuestras propias emociones y expresiones emocionales. Podemos destacar algunos como:

- Capacidad de elegir el ser o no emotivo. Es verdad que no podemos elegir de donde nace el impulso de la emoción, pero podemos darnos cuenta de que hay un pequeño espacio de tiempo entre el impulso y la acción. Es en ese espacio temporal donde nosotros podemos frenar o disminuir la acción. No es algo fácil, pero podemos trabajar en ello. Por ejemplo, una situación de ira puede producirnos el impulso de patalear, gritar, lanzar algún objeto... sin embargo, nosotros podemos ser capaces de controlar ese impulso y relajarnos antes de actuar.
- Capacidad de decidir el propio comportamiento cuando se está emotivo. Debemos intentar dirigir nuestra emoción a la acción que lo ha producido y no a la persona involucrada. Por ejemplo, no sirve de nada enfadarse con alguien, si es algo lo que te ha molestado. Debemos ser coherentes con nuestras emociones y dirigirlas hacia la acción correcta.

- Capacidad para sensibilizarnos con las emociones ajenas. Debemos aprender a ser más sensibles con las emociones de los demás. A veces reconocemos fácilmente las expresiones de los demás, pero otras veces éstas se esconden. En estas situaciones entra en juego la microexpresión facial ayudándonos a identificar las emociones de los demás, aunque en ocasiones ni ellos mismos las sepan identificar.

3. INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional es otro término que ha sido descrito por muchos autores. Los primeros en utilizar este término fueron Salovey y Mayer en 1990. Rajeli Gabel expone la definición de estos autores en 2005:

La inteligencia emocional es la capacidad para identificar y traducir correctamente los signos y eventos emocionales personales y de los otros, elaborándolos y produciendo procesos de dirección emocional, pensamiento y comportamiento de manera efectiva y adecuada a las metas personales y el ambiente. (Salovey y Mayer. Tomado de Gabel 2005, p.13)

Ahora que ya hemos visto la definición, entenderemos mejor las habilidades necesarias que describían estos autores. Aresté en 2015, de acuerdo con Mayer y Salovey, realiza esta clasificación:

La regulación de las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual.

La habilidad para estar abierto a los sentimientos, tanto a los placenteros como a aquellos que no lo son.	La habilidad para emplear reflexivamente o desprenderse de una emoción, dependiendo de su naturaleza informativa o utilitaria.	La habilidad para monitorear reflexivamente las emociones personales; así como el reconocimiento de cuán claras, influenciables o razonables son.	La habilidad para manejar las emociones en uno mismo y en otros, mediante el control de las emociones negativas y la focalización en las placenteras; tener que reprimir o exagerar la información transmitida.
--	--	---	---

Entendimiento y análisis de las emociones; empleo del conocimiento emocional.

La habilidad para describir las	La habilidad para interpretar los	La habilidad para entender los	La habilidad para reconocer las
---------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	---------------------------------

emociones y reconocer las representaciones de estas en las palabras. Por ejemplo, la relación entre querer y amar.	significados de las emociones con respecto a las relaciones (por ejemplo, la tristeza casi siempre acompaña a la pérdida).	sentimientos complejos; por ejemplo, la ambivalencia.	transiciones entre las emociones, tales como la transición de la ira a la satisfacción o de la ira a la timidez.
Facilitación emocional del pensamiento.			
Las emociones dan prioridad al pensamiento, por medio de dirigir la atención a la información importante.	Las emociones están lo suficientemente disponibles como para que puedan ser generadas como ayuda para el juicio y la memoria concerniente a los sentimientos.	El ánimo emocional modula los cambios en el individuo: de optimista a pesimista, lo cual alienta el reconocimiento de múltiples puntos de vista.	Los estados emocionales se diferencian y fomentan métodos de solución de problemas (ejemplo, la felicidad facilita el razonamiento inductivo y la creatividad).
Percepción, evaluación y expresión de la emoción.			
La habilidad para identificar la emoción en nuestros estados físicos, sentimentales y reflexivos.	La habilidad para identificar las emociones en otras personas, objetos, situaciones, etc., a través del lenguaje, sonido, apariencia y comportamiento.	La habilidad para expresar las emociones con precisión y para expresar las necesidades de aquellos sentimientos.	La habilidad para discriminar entre sentimientos; por ejemplo, expresiones honestas versus deshonestas.

TABLA 3. Inteligencia emocional. Visión de Mayer y Salovey.

Tomada de Aresté (2015, p. 16).

En resumen:

- Percibir y expresar emociones de forma precisa: habilidad para identificar las expresiones, ya sean voluntarias o involuntarias, y saber expresarlas adecuadamente a través del lenguaje, conducta...
- Usar la emoción para facilitar la actividad cognitiva: habilidad para cambiar la perspectiva de las emociones según nos llegan a nuestro organismo y poder afrontar las situaciones con mayor facilidad.
- Comprender las emociones: habilidad para interpretar las emociones, aunque estas sean totalmente opuestas y reconocer cuando pasamos de una a otra.

- Regular las emociones para el crecimiento personal y emocional: habilidad para graduar las emociones negativas y positivas (potenciando estas últimas), ver su utilidad en cada situación y valorar lo que nos aporta.

Aunque esta definición parezca totalmente completa e innegable, a lo largo de los años, muchos otros autores la han modificado e incluso rebatido.

Goleman adapta la definición de Salovey y Mayer y en 2009 Miriam Fernández, Miriam Domínguez, Violeta Cruz, Marta Abelleira y Ana Amado (2009) lo resumen en estas líneas:

La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social. (Goleman. Tomado de Fernandez, Dominguez, Cruz, Abelleira y Amado 2009, p.4476)

Encontramos también esta otra definición de Goleman que expone Aresté en 2015 y explica muy bien la esencia de este autor. “La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y nosotros mismos.” (Goleman. Tomada de Aresté 2015, p.14).

Como podemos observar, Goleman va más allá y afirma que es necesario, no solo conocer y manejar nuestras emociones, sino también ser capaces de reconocer y adaptarse a los sentimientos de los demás para poder relacionarnos. Para conseguirlo, plantea cinco puntos importantes:

- Conocer nuestras propias emociones y reconocer un sentimiento cuando ocurre nos permite ser conscientes de lo que está pasando y poder controlar la situación.
- Controlar las emociones para expresar los sentimientos de manera adecuada. Las emociones son impulsos que nos llevan a actuar, pero debemos saber controlar lo que exteriorizamos. Controlar la ira, la rabia, o incluso la alegría es esencial en nuestras relaciones interpersonales.
- Mantener una automotivación encaminada a cumplir nuestros objetivos. Ya hemos dicho que las emociones nos impulsan a realizar una acción y, por tanto,

nos motivan. Este autocontrol emocional nos lleva a ser personas más productivas y efectivas.

- Reconocer las emociones de los demás es un aspecto importante en las relaciones interpersonales. Esta capacidad conocida como “empatía” nos ayuda a identificar las emociones de los demás y a saber lo que la otra persona desea y necesita.
- Saber gestionar las relaciones con los demás también nos ayuda a interactuar de manera más efectiva. Esta capacidad es la base del liderazgo, la popularidad y la eficiencia interpersonal.

Años más tarde tras plantear esta división, Goleman divide las habilidades en cuatro grupos, dedicando uno de ellos a todas las habilidades necesarias para relacionarnos con los demás. A continuación, vemos la división de Jennifer Rose Mesa de 2015, según Goleman en estos cuatro grupos:

HABILIDADES	
Autoconciencia	Conocimiento de nuestras preferencias, sensaciones, estados y recursos internos.
Autocontrol	Manejo de nuestros sentimientos, impulsos, estados y obligaciones internas.
Conciencia social	Reconocimiento de los sentimientos, preocupaciones y necesidades de otros.
Manejo de las relaciones	Habilidad para manejar bien las relaciones y construir redes de soporte.

TABLA 4. Habilidades emocionales básicas. Visión de Goleman.

Tomada de Mesa (2015, p. 65)

Estas dos definiciones que acabamos de ver han sido muy importantes a lo largo de la historia, pero si alguien destaca en este tema es Howard Gardner con su teoría de las Inteligencias Múltiples. Este autor divide la inteligencia del ser humano en ocho grupos, dedicando dos de ellos a las inteligencias emocionales (inteligencia intrapersonal e inteligencia interpersonal). Aquí abajo podemos observar su planteamiento resumido por Iván Pico (s. f.):

INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

Lingüística	Capacidad de usar las palabras de manera efectiva, en forma oral o escrita. Incluye la habilidad en el uso de la sintaxis, la fonética, la semántica y los usos pragmáticos del lenguaje (la retórica, la mnemónica, la explicación y el metalenguaje). Utiliza ambos hemisferios.
Lógico-matemática	Capacidad para usar los números de manera efectiva y de razonar adecuadamente. Incluye la sensibilidad a los esquemas y relaciones lógicas, las afirmaciones y las proposiciones, las funciones y otras abstracciones relacionadas. Se corresponde con el modo de pensamiento del hemisferio lógico y con lo que la cultura occidental ha considerado siempre como la única inteligencia.
Cinestésica-corporal	Capacidad para usar todo el cuerpo en la expresión de ideas y sentimientos, y la facilidad en el uso de las manos para transformar elementos. Incluye habilidades de coordinación, destreza, equilibrio, flexibilidad, fuerza y velocidad, como así también la capacidad kinestésica y la percepción de medidas y volúmenes. Así como también es la capacidad de utilizar el propio cuerpo para realizar actividades o resolver problemas.
Musical	Capacidad de percibir, discriminar, transformar y expresar las formas musicales. Incluye la sensibilidad al ritmo, al tono y al timbre.
Espacial	Capacidad de pensar en tres dimensiones. Permite percibir imágenes externas e internas, recrearlas, transformarlas o modificarlas, recorrer el espacio o hacer que los objetos lo recorran y producir o decodificar información gráfica. Consiste en formar un modelo mental del mundo en tres dimensiones.
Naturalista	Capacidad de distinguir, clasificar y utilizar elementos del medio ambiente, objetos, animales o plantas. Tanto del ambiente urbano como suburbano o rural. Incluye las habilidades de observación, experimentación, reflexión y cuestionamiento de nuestro entorno.
Intrapersonal	Capacidad de construir una percepción precisa respecto de sí mismo y de organizar y dirigir su propia vida. Incluye la autodisciplina, la auto comprensión y la autoestima.
Interpersonal	Capacidad de percibir diferencias en los demás, particularmente contrastados en sus estados de ánimo, sus motivaciones, sus intenciones y su temperamento.

TABLA 5. Inteligencias múltiples. Visión de Gardner. Tomada de Pico (s.f.)

Aunque vemos que la inteligencia emocional ocupa un 25% de su gran teoría, este autor profundiza en temas como la percepción y el control emocional, la automotivación, la empatía y la capacidad de manejo de las relaciones interpersonales.

En conclusión, podríamos definir la inteligencia emocional como la percepción y canalización de la emoción, así como la comprensión de los sentimientos de los demás. Muchos autores demuestran que estas dos capacidades se desarrollan en los primeros años de vida y nos permiten sentirnos bien con nosotros mismos y saber relacionarnos con los demás. Por tanto, podemos decir que en este proceso la familia y la escuela tienen un papel fundamental, ya que son las responsables de fomentar este desarrollo en el niño.

3.1. Inteligencia intrapersonal

Según Mario Alonso Puig (2018), la inteligencia intrapersonal es la capacidad de reconocer nuestras propias emociones y poderlas modificar de manera positiva para nuestra vida.

Desde pequeños experimentamos con el mundo exterior y dentro de nosotros aparecen nuevas emociones que no conocemos. Uno de los aspectos más importantes de la inteligencia intrapersonal que presenta Gardner es el reconocimiento de las emociones. Una vez que reconocemos la emoción o simplemente tenemos una idea de lo que estamos sintiendo, podemos ponerle nombre. Necesitamos hacer consciente lo inconsciente y cuando somos muy pequeños este proceso se hace difícil, por lo que normalmente necesitamos la ayuda de un adulto que nos guíe en este aprendizaje. El siguiente paso es saber controlar estas emociones, ya sean positivas o negativas. Debemos saber manejar nuestras emociones para disfrutar de las emociones positivas y establecer un aprendizaje de las emociones negativas.

3.2. Inteligencia interpersonal

La inteligencia interpersonal, según Puig (2018), es la capacidad de entender qué pasa en la otra persona y saber relacionarte en consecuencia.

Este tipo de inteligencia que establece Gardner es necesaria para poder vivir, convivir, compartir, participar y liderar en sociedad; es vital para nuestras vidas. Sería muy difícil vivir sin contacto social y, por tanto, sin relaciones interpersonales.

Desde nuestra infancia, compartimos nuestra vida con las personas que nos rodean. Al principio con nuestra familia más cercana y un poco después, también con la escuela. Compartir un deporte, tener ocio, comer en familia, son algunas de las actividades que

disfrutamos desde bien pequeños y requieren una relación con los demás. Necesitamos cariño y afecto que nos viene de las personas que nos rodean, por lo que estas relaciones son extremadamente necesarias y más en educación infantil.

Algunos de los aspectos importantes para una buena relación interpersonal son la comunicación, la asertividad, la capacidad de resolución de conflictos, el afecto y la expresión de nuestras emociones. Debemos tener la capacidad para observar y escuchar a los demás y así ver sus emociones y sentimientos.

Es importante que la familia y la escuela trabajen con los niños y les brinden la confianza suficiente para que ellos se sientan libres de expresar sus sentimientos. Esto les dará más seguridad en sí mismos y se sentirán más queridos y liberados.

Podemos decir que la inteligencia interpersonal es esencial en nuestro desarrollo. Como dice el proverbio africano “*Si quieres ir rápido camina solo, si quieres llegar lejos ve acompañado*”.

Estas dos inteligencias son claves para el éxito en la vida. Una persona que no sepa controlar ni cambiar sus estados de ánimo o resolver conflictos, es difícil que progrese en la vida. Es necesario que, desde infantil, ayudemos a los niños a gestionar sus emociones y sentimientos para que puedan hacerlo solos en un futuro. Debemos hacerles sentir valiosos, inteligentes y queridos para que desarrollen su autoestima. Nuestra capacidad de hacer afrontar los problemas depende, en muchas ocasiones, de nuestras emociones, nuestro mundo mental y nuestras propias limitaciones. Por tanto, el componente emocional y la autoestima son importantes para el aprendizaje.

3.3.Estrategias/habilidades socioemocionales

Los niños manifiestan, al igual que los adultos, emociones desde que nacen. En sus primeros años de vida, no saben manejar sus emociones, ni siquiera saben que existen como tal y se pueden nombrar, acotar y definir. Simplemente ellos sienten y experimentan diferentes estados emocionales en cada situación. Poco a poco van ampliando su abanico de emociones y gracias a los adultos que les acompañan en su crecimiento y desarrollo van comprendiendo algunas cosas de este gran mundo emocional. Nos damos cuenta entonces que es necesario ayudar al niño a identificar las

emociones, nombrarlas, delimitarlas y entenderlas; en definitiva, a desarrollar sus propias habilidades emocionales.

Pero entonces, ¿podríamos definir las habilidades socioemocionales como la capacidad de reconocer y entender sus propias emociones? La respuesta es no.

Hemos hablado ya de las habilidades emocionales, pero las habilidades socioemocionales van más allá. Estas habilidades no se centran solo en el desarrollo de estas capacidades en el individuo, sino que se fijan en estas y otras capacidades en el individuo y la sociedad que lo rodea.

Hugo Estavillo en 2018 explica la cita de Aristóteles “El hombre es un ser social por naturaleza” y dice que “cada hombre posee una dimensión individual que desarrolla su personalidad o su ‘ser’ y esta dimensión está inserta en la dimensión social de convivencia en comunidad para el desarrollo de la coexistencia”. Aunque Estavillo se dedica a la agricultura y no tiene nada que ver con la psicología ni los tema que estamos tratando; define bastante bien la idea que Aristóteles quería transmitir en cuanto al ser humano. Con esta reflexión afirmamos que el ser humano vive en sociedad y por ello debe desarrollar una serie de habilidades que le permitan y faciliten la convivencia con los demás.

3.3.1. Comprensión

Cuando hablamos de comprensión emocional nos referimos a la habilidad de ser conscientes de lo que estamos sintiendo y ponerle un nombre. Además, debemos comprender cuál es la causa de esa emoción (el por qué aparece), la consecuencia (qué nos pasa cuando sentimos esa emoción, cómo nos comportamos) y qué podemos hacer para cambiarlo.

Éste es un proceso complicado para los niños. Muchas veces es difícil identificar lo que se está sintiendo. Si le preguntamos a un niño como se siente, normalmente responderá “bien” o “mal”. Estas dos respuestas nos indican si el niño está sintiendo una emoción agradable o desgradable, pero no nos indica la emoción exacta. Como adultos, ya sea en la familia o en la escuela, debemos enseñar a los niños un vocabulario emocional básico para ayudarles a expresar exactamente lo que sienten. Una vez sepan identificar esa emoción, debemos investigar qué es lo que causa esa emoción. Por qué el

niño está sintiendo eso, qué es lo que le hace sentirse así. Debemos motivar al niño para que busque la causa de la emoción y comprenda lo que está sintiendo.

Con las emociones desagradables los niños suelen utilizar el apoyo social. Buscan consuelo cuando sienten tristeza, o calma y confort cuando están nerviosos o ansiosos. Para esto necesitan la colaboración de otros y por eso es tan importante el sistema de apego en los niños pequeños. Al principio buscan consuelo en las figuras de apoyo más importantes como los miembros de la familia, y cuando se hacen más mayores pueden buscar ese consuelo o esa aceptación en los compañeros y amistades, sus iguales.

Otro aspecto importante para la comprensión es la escucha activa y la observación. Se trata de entender diferentes perspectivas distintas a la tuya. Para poder realizar una escucha activa no solo es necesario comprender lo que dicen los demás, también lo es captar lo que no dicen. Podemos oír muchas cosas, pero solo cuando se escucha podemos llegar a entender a los demás. En ocasiones los ruidos mentales nos impiden escuchar y simplemente preparamos una respuesta para dar sin fijarnos en lo que de verdad nos están transmitiendo. Debemos paralizar nuestros pensamientos para escuchar; no solo emitir monólogos con nuestro punto de vista y pensando únicamente en nosotros mismos. Debemos aprender a escuchar desde el corazón, sin juzgar y prestando atención a la otra persona. Carolina Buitrago, Angélica Cuevas y Efraín Londoño (s.f.) nombran una frase de Winston Churchill: “Se necesita coraje para pararse y hablar, pero mucho más para sentarse y escuchar”.

Debemos, a su vez, ofrecer al niño un espacio donde se sienta seguro para compartir sus emociones. Es importante transmitir calma al niño para que exteriorice sus emociones con palabras. Tiene que sentir seguridad en sí mismo y con los demás. Por último, un pilar fundamental es la asertividad aplicada a las emociones. Entendemos por asertividad la habilidad de expresarnos sin herir los sentimientos de los demás, sin menoscabar y respetando los derechos y opiniones de los demás. Esto es muy importante en los adultos que rodean al niño, tanto familia como escuela. Pero también debemos ayudar al niño a desarrollar esta habilidad con los adultos y con sus iguales. Desarrollar la asertividad le ayudará a comunicarse de forma efectiva con los demás y, a su vez, transmitir sus opiniones de forma respetuosa y empática.

3.3.2. Empatía

La mayoría de los seres humanos definimos la empatía como la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona. Esta definición no es incorrecta, pero sí podríamos decir que está incompleta.

La experta Mary Gordon en 2019 dijo “la empatía es la habilidad de entender cómo se siente otra persona y ser capaz de sentir con esa persona”. Esta habilidad tiene un componente cognitivo que consiste en cambiar la perspectiva que tenemos y un componente afectivo que representa a la emoción.

En apartados anteriores comentábamos el concepto de inteligencia emocional según Goleman, y Gordon utiliza este mismo concepto y lo denomina “alfabetización emocional”. A través de un programa que lleva a cabo llamado Roots of Empathy (1996) enseña a niños con una infancia emocionalmente difícil a entender los sentimientos a través de la observación de un bebé. Durante este programa los niños se reúnen rutinariamente para ver a un bebé relacionándose con su madre, y en estas reuniones identifican las emociones del bebé y les ponen nombre. El hecho de reconocer las emociones del bebé y también las de sus compañeros y ver que tienen cosas en común, les hace sentirse unidos con el resto.

Anteriormente se pensaba que solo algunas personas nacían con empatía, con capacidad de leer las emociones de los demás y ponerse en el lugar del otro. Con este programa de Gordon demuestran que esto no es cierto, que todos podemos ser empáticos. La empatía es algo que se construye a partir de las vivencias de cada uno. No se puede enseñar a ser empático, pero se puede ayudar a entender qué es la empatía y se puede exponer a los niños a diferentes situaciones donde puedan desarrollar esta habilidad por sí mismos.

En ocasiones los niños no saben decir lo que sienten (por ejemplo “tengo miedo”, “nadie me quiere” o “no quiero ir al colegio porque se ríen de mí”), pero nos lo comunican con acciones a través de su comportamiento.

La escuela en ocasiones pone demasiada importancia a las habilidades cognitivas que deben desarrollar sus alumnos y presta muy poca atención al lado humano. Debemos

fomentar las relaciones entre los alumnos con sus iguales y con sus profesores, porque los niños aprenden a través de relaciones basadas en el amor y en el apoyo.

Otro psicólogo que habla del término empatía es Rafael Guerrero. Sostiene que la empatía es ponerse en los zapatos del otro y experimentar la emoción de la otra persona. Esta habilidad se empieza a desarrollar a partir de los cuatro o cinco años, cuando nos damos cuenta de que hay más realidades aparte de la nuestra, que cada persona siente y piensa diferente. Guerrero en 2018 habla de un aspecto muy importante de la empatía: la sociedad. Hasta ahora hemos estado hablando de la empatía como si fuera algo que depende de nosotros, pero la empatía no podría desarrollarse si no viviéramos en sociedad. Como él mismo dijo: “la empatía es un aspecto que se desarrolla en sociedad”. Necesitamos de otras personas para desarrollar esa habilidad.

Este psicólogo divide la empatía en tres tipos o fases:

- Empatía emocional: consiste en identificar el sentimiento de la otra persona en una determinada situación. Ver lo que siente (preocupación, miedo, tristeza...).
- Empatía cognitiva: una vez identificado el o los sentimientos que vemos en la otra persona, añadimos nuestros pensamientos y nuestros razonamientos. Intentamos ver el porqué de ese sentimiento, la causa que le hace sentirse así. Vemos los motivos que nosotros creemos que pueden causar esos sentimientos (fallecimiento de un familiar, pérdida de un trabajo...).
- Cambio de perspectiva: consiste en ponerse en el lugar de la otra persona y hacerle ver que es normal lo que siente y que tú en su situación sentirías lo mismo que ella (“entiendo como te sientes, yo en tu lugar sentiría lo mismo”).

Podríamos decir que la empatía es uno de los aspectos más importantes en el desarrollo emocional. Muchos estudios demuestran que la empatía surge cuando nos ponemos en el lugar de la otra persona, por tanto, aparece cuando el niño compara los sentimientos del otro con una experiencia emocional ya vivida. Esta experiencia no tiene por qué ser la misma, puede que simplemente se parezca en algunos aspectos. La empatía requiere comprender la emoción de la otra persona, entender la respuesta emocional de uno mismo y observar la situación para saber cómo debemos actuar. Nuestras actuaciones dependerán de la otra persona y para ello debemos tener en cuenta

sus características personales. Cada persona es distinta y por eso no todos necesitamos el mismo tipo de apoyo o consuelo en cada situación.

No se puede establecer una edad concreta para el desarrollo de la empatía, porque es una habilidad bastante compleja que depende de otros desarrollos emocionales anteriores y cada persona es diferente. Podríamos decir que alrededor que los cinco años, como establece Guerrero, los niños al escuchar una historia o ver una situación determinada pueden llegar a sentir lo mismo que la otra persona. Pero, aunque los niños lleguen a sentir lo mismo, normalmente no podrán explicar por qué. Si intentaran explicarlo, normalmente darían una respuesta egocéntrica haciendo referencia a sí mismos. Por ejemplo, si ven a un niño que se ha perdido y está triste porque no encuentra a sus padres, ellos podrán sentir tristeza, pero no sabrán explicar el porqué de ese sentimiento. Estos niños solo sabrán que se sienten tristes o argumentarán diciendo que están tristes porque no les gusta ver a un niño triste.

Sobre los siete años los niños comienzan a argumentar estos sentimientos que antes no podían. Empiezan a decir las razones por las que sienten la misma emoción que otra persona. Por ejemplo, en la misma situación de antes, los niños sentirían tristeza y podrían explicar que sienten eso porque el niño está solo. También incluso podrían llegar a decir que están tristes porque el niño está solo y ellos cuando están solos también se sienten tristes.

Vemos que con unos siete años ya son capaces de razonar lógicamente el porqué, pero no es hasta los nueve o diez años cuando son capaces de entender la empatía y referirse a ella como un concepto. Por ejemplo, en la misma situación de antes el niño podría decir que se siente triste porque el niño está triste. El niño entiende que su sentimiento es un reflejo del sentimiento de otra persona. No es una consecuencia de una situación que él está viviendo, sino que es algo que experimenta otra persona y él puede ponerse en su lugar y sentir lo mismo.

4. REGULACIÓN EMOCIONAL

Anteriormente hemos hablado del conocimiento de nuestras propias emociones y de cómo, con el paso del tiempo, somos capaces de identificarlas y definirlas. Estos pasos

son necesarios si queremos tener un buen desarrollo emocional, pero uno de los aspectos más importantes en este tema es la regulación emocional.

La regulación emocional en los primeros años del bebé suele estar apoyada por la interacción con la figura de apego. Cuando el bebé muestra señales de alegría, interés o sorpresa, la madre reacciona a esas emociones con más atención, mientras que, ante la colera o el llanto sin ninguna razón, la figura de apego suele “ignorarlo” más.

La figura de apego es muy importante para el niño. Cuando tienen dos años se guían por las respuestas regulatorias de los padres en cuanto a los posibles peligros a los que se enfrentan los niños día a día. Por ello, podemos afirmar, que uno de los factores que influyen en la regulación emocional propia del niño es la relación con la figura de apego.

Entre el segundo y el tercer año, el niño, empieza a reconocer y poner nombre a las emociones propias y ajenas. Al principio los padres (figuras de apego) son los que le ayudan a identificar la emoción que está sintiendo, pero poco a poco el niño va siendo capaz de expresar su emoción cuando la experimenta (“estoy triste”). Cuando el niño empieza a hablar y a expresarse, hay un gran avance en el desarrollo emocional; ya que permite al niño hablar sobre las emociones que siente e incluso recordar situaciones vividas con otras emociones y comentarlas. También influye si los padres hablan con los hijos sobre las emociones incluso antes de que ellos comiencen a hablar; únicamente como oyentes. Así empiezan a entender, categorizar e integrar/interiorizar las emociones. Está demostrado que los niños que han estado expuestos a diálogos con las figuras adultas sobre emociones, cuando crecen tienen más facilidad en el desarrollo emocional.

Muchos educadores, psicólogos e incluso científicos están de acuerdo en que la gestión emocional se debería enseñar en la escuela antes que cualquier contenido académico. Está demostrado que las emociones negativas en el niño interfieren en su aprendizaje, por ello es esencial la regulación emocional.

La regulación emocional es la capacidad que desarrollamos los seres humanos para manejar las emociones adaptándonos a cada situación. Cristina Perera (2017, p.16-17) establece cuatro microcompetencias para una buena regulación emocional:

- Expresión emocional apropiada: es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa. Esto se refiere tanto en uno mismo como en los demás. En niveles de mayor madurez, supone la comprensión del impacto que la propia expresión emocional y el propio comportamiento, puedan tener en otras personas. También incluye el hábito para tener esto en cuenta en el momento de relacionarse con otras personas.
- Regulación de emociones y sentimientos: es la regulación emocional propiamente dicha. Esto significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Lo cual incluye: regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo); tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión); perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades; capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo, pero de orden superior, etc.
- Habilidades de afrontamiento: habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.
- Competencia para autogenerar emociones positivas: es la capacidad para autogenerarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida. Capacidad para autogestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida. (Perera, 2017, p. 16-17)

Ahora que hemos visto la parte más teórica de la regulación emocional, nos centraremos en el desarrollo de ésta misma en la etapa de infantil. Podríamos decir que éste es el apartado más difícil de todos los que hemos visto hasta ahora. Este proceso de regulación emocional puede no lograrse hasta edades muy adultas, y se puede llevar a cabo de varias formas.

Por un lado, se puede cambiar la situación que nos provoca una emoción o sentimiento negativo para que podamos tolerarla. Por ejemplo, si dos niños han discutido y están tristes, lo más sencillo es que hablen y se pidan perdón para volver a ser amigos. Cambiar la situación arreglando el problema, si es posible, suele ser lo más fácil.

Por otro lado, podemos aceptar la emoción que sentimos y lograr majar o modular nuestros estados emocionales. Por ejemplo, si un niño se va a comer el último caramelo y se le cae al suelo, va a sentir tristeza o incluso rabia. Esa situación no se puede

cambiar porque no podemos retroceder en el tiempo. Lo único que podemos hacer es entender lo que estamos sintiendo y aceptarlo. Este proceso es más complejo, porque el niño no entiende que esa emoción es pasajera. Los niños tardan en descubrir que las emociones no duran para siempre, se dan en un espacio de tiempo limitado. Las emociones negativas y positivas desaparecen o bien porque dejamos de pensar en ellas (se nos olvidan) o bien progresivamente si aparece la emoción opuesta (por ejemplo, la alegría desaparece poco a poco si aparece la tristeza; y viceversa).

Otro método es la distracción cognitiva, aunque no se empieza a dar en los niños hasta los 8 años. Este método consiste en redirigir la atención para pensar en otras cosas y así evitar esa emoción o sentimiento negativo. Se utiliza cuando no es posible un cambio actual de la situación o cuando no podemos huir de ésta. Este método es el más utilizado en adultos.

Los niños de infantil empiezan este desarrollo, y muchos otros, con el juego simbólico. Esta actividad consiste en jugar con diferentes escenarios y personajes y atribuir sentimientos a cada uno de ellos. Normalmente este proceso lo hacen solos y por voluntad propia, por lo que no necesitan interacción con el adulto. Ellos mismos deciden como se sienten los personajes y simulan distintas situaciones con ellos. Creando los distintos escenarios y dándole voz a sus personajes (que suelen ser juguetes, muñecos o incluso sus hermanos pequeños), exteriorizan emociones distintas para cada situación. Son capaces de adoptar un estado emocional diferente al suyo y jugar con diferentes roles. Interpretan la pena, el dolor, el hambre, el sueño o la tristeza. Esto nos indica que no solo reconocen la emoción, sino que son capaces de identificar las características y representaciones de cada una de ellas.

A medida en que los niños crecen, su capacidad de comprensión y regulación emocional también; esto hace que progrese su desarrollo emocional.

5. EDUCACIÓN EMOCIONAL

La educación emocional, como muchos otros conceptos, también ha sido estudiada por muchos psicólogos y pedagogos a lo largo de los años. Cada uno tiene su teoría y su

definición, pero la mayoría coinciden en que la educación emocional es un proceso educativo y, por tanto, debe “trabajarse” también en la escuela.

Mireya Vivas (2003, p. 3) expone la definición, según Bisquerra, de la educación emocional y afirma que es:

Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se planten en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. (Vivas, 2003, p. 3)

Vivas (2003, p. 4) muestra teorías de diferentes autores, entre ellas encontramos las tres capacidades básicas que según Steiner y Perry debemos desarrollar para una buena educación emocional. Estas tres capacidades son “la capacidad para comprender las emociones, la capacidad para expresarlas de una manera productiva y la capacidad para escuchar a los demás y sentir empatía respecto de sus emociones” (Vivas, 2003, p. 4).

Esta primera etapa de infantil nos ofrece una oportunidad increíble para poner en marcha el desarrollo y educación de las capacidades emocionales y afectivas en el niño. Olga Mollón (2015) nos muestra una cita de Aristóteles donde decía “Educar la mente sin educar el corazón no es educar en absoluto” (Mollón, 2015, p. 2).

En cuanto a la expresión emocional en la familia hay estudios que afirman que, si los padres muestran emociones positivas, el niño será más positivo, tendrá capacidad de autocalmarse, altos niveles de respuesta hacia las necesidades de los demás, competencia social... Si por el contrario los padres muestran tristeza o emociones negativas frecuentemente; el niño tendrá dificultades de regulación emocional, tristeza, cólera y distanciamiento ante las necesidades de los demás. Esto se debe a que, si los padres sufren depresión o emociones negativas constantes, pueden desatender las necesidades del niño (el niño no aprenderá a regularse emocionalmente), tener comportamientos agresivos o poca capacidad empática.

Como dijo Mollón (2015), según Elsa Punset:

Para los padres la educación emocional significa llegar a comprender los sentimientos de los hijos y ser capaz de calmarlos y guiarlos. Cuando los padres ofrecen empatía a sus hijos y les ayudan a enfrentarse a las emociones negativas —a la ira, a la tristeza o al miedo— se crean lazos de lealtad y de afecto entre padres e hijos. La obediencia y la responsabilidad fluyen entonces con mayor naturalidad desde el sentido de conexión que se crea entre los miembros de la familia. Para los hijos la inteligencia emocional se traduce por la habilidad de controlar los impulsos y la ansiedad, tolerar la frustración, motivarse a sí mismos, comprender las señales emocionales de los demás y mantener el equilibrio durante las épocas de cambios. (Mollón, 2015, p. 8)

Rafael Guerrero (2018) establece los siete pasos que debemos llevar a cabo para ayudar a nuestros hijos (y en este caso, también alumnos) para entender sus emociones:

- Conocer el nombre y las funciones de las emociones básicas.
- Reconocer las emociones.
- Legitimar la emoción. Permitir al niño experimentar y explicar la emoción.
- Enseñar estrategias para regular las emociones.
- Reflexionar sobre la emoción. ¿Qué pasa en su cuerpo a nivel físico? ¿Es consciente de la emoción que está experimentando? ¿Qué pensamientos está teniendo? ¿Qué acciones está llevando a cabo?
- Dar una respuesta emocional lo más adaptativa posible. Los seres humanos tenemos la capacidad de sentir una emoción y no expresarla, podemos inhibir ese comportamiento a través de respuestas más adaptativas.
- Dar una narrativa. Explicar lo que ha ocurrido a través de palabras para que el niño lo entienda. Normalizar las emociones.

Vemos que para una buena educación emocional los adultos (familia y escuela principalmente) debe validar las emociones de los niños, empatizar con ellos, ponerse en su lugar, ayudarles a identificar y nombrar sus emociones cuando las sienten, ponerles límites, enseñarles formas aceptables de expresión y proponerles estrategias para la resolución del problema. Para ello, los adultos deben tener conciencia de sus propios estados afectivos y los de los demás. Es importante considerar todas las emociones como útiles y valorar las emociones negativas como oportunidades de intimar con el niño y ayudarle a adquirir un aprendizaje de ellas. Mostrarnos pacientes y dedicar tiempo a escuchar al niño, es imprescindible para saber lo que siente e intentar ayudarle (o bien consolándole cuando lo necesite o bien ayudándole a buscar una

solución). Cuando escuchamos al niño y le hacemos ver que nosotros entendemos que se sienta así, ayudamos a que el niño se sienta más tranquilo y seguro de sí mismo.

Es importante también ayudar al niño a nombrar la emoción, porque de esta manera les hacemos más conscientes de lo que son y esto ayudará al desarrollo emocional del niño y a la regulación de sus emociones. Nombrar las emociones les ayuda a transformar un sentimiento abstracto e incomprensible en algo definido y esto le proporciona tranquilidad al niño. Debemos invitarle a que comparta sus sentimientos calmadamente sin criticarle y sin utilizar la ironía. Validar sus sentimientos y después ayudarle a buscar una solución a su problema (si el niño está enfadado porque su mejor amigo no quiere jugar con él, podemos decirle que es normal que se sienta triste, que nosotros también nos sentiríamos así en esa situación y podemos guiarle para buscar una solución a su problema).

También debemos establecer límites y enseñar al niño que, aunque se sienta enfadado, no debe descontrolar su comportamiento, porque puede ser perjudicial para él o para los demás. O incluso en otras ocasiones, debemos enseñarles que las conductas “inmorales” no son las correctas (por ejemplo, si un niño está enfadado porque su amigo le ha roto un juguete, debemos hacerle entender que romperle un juguete a su amigo no está bien y además no arregla nada). Después de escuchar al niño, ponernos en su lugar y hacerle saber que es normal que sienta eso, podemos ayudarle a identificar sus objetivos (¿qué es lo que quieras?) y a explorar estrategias para solucionar el problema (¿cómo lo puedes hacer?).

Con todos estos pasos ayudaremos a que el niño no tenga tantas rabietas “sin sentido”, tenga menos ansiedad, menos problemas de conducta, mayor competencia social, mejor rendimiento académico...

Entonces... ¿es importante la educación emocional en la escuela? Sabemos que la educación emocional es imprescindible en los primeros años de vida, por tanto, también lo es en la escuela. Vivas (2003, p. 14) nos muestra la explicación de Martín y Bock acerca de la importancia de una buena educación emocional del maestro, y como influye ésta en el aprendizaje de sus alumnos. “Los alumnos que tienen profesores inteligentes, desde el punto de vista emocional, disfrutan asistiendo a la escuela, aprenden sin pasar

miedo alguno y van edificando una sana autoestima. Pero, sobre todo, la postura humana del profesor trasciende a ellos”.

¿Qué objetivos tiene la educación emocional? Como ya hemos dicho, la educación emocional es un concepto muy amplio y, por tanto, abarca muchas habilidades. Algunos de los objetivos que nos expone Mollón (2015, p. 10) según Bisquerra son:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de regular las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas intensas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida. (Mollón. 2015, p. 10)

Con esta información podemos comprobar que un buen desarrollo emocional en el niño es imprescindible para su vida como ser humano. No solo es necesario para su etapa infantil, sino a lo largo de toda la vida. La educación emocional, como hemos visto, depende de todo aquel que le rodea; ya sea familia, escuela, iguales... Como explica Ortiz (1999, p. 99):

El contexto social interviene a través de la provisión de oportunidades para experimentar determinadas emociones, provee las etiquetas verbales y el contenido de ciertos objetivos, define las reglas de expresión que dictan cuando expresar o no determinadas emociones y su intensidad, y reglas de sentimiento que establecen qué se debe sentir en determinadas circunstancias según criterios morales, clínicos o situacionales. (Ortiz, 1999, p. 99)

6. CONCLUSIONES

Como ya hemos visto, tanto la familia como la escuela son los dos principales puntos de influencia en el niño y, por ende, los que más deben cuidar su educación. Es importante que el niño crezca en un ambiente sano, donde se sienta querido y seguro.

La escuela y los educadores que trabajamos en ella no tenemos que anteponer los conocimientos meramente académicos al desarrollo emocional. En esta etapa de infantil, el desarrollo de las emociones será condicionante para la vida de adultos de nuestros

alumnos. Además, no debemos olvidar que nosotros como educadores somos los líderes emocionales de nuestros alumnos y tenemos que cuidar nuestra forma de actuar, ya que los niños no solo aprenden lo que les enseñamos sino también lo que ven en nosotros.

Es de vital importancia cuidar la autoestima de nuestros alumnos basándonos en sus fortalezas para que se sientan importantes e integrados en el aula y así desarrollen con más facilidad sus habilidades emocionales. Si conseguimos que todos los alumnos se sientan a gusto y trabajamos las emociones, será más fácil conseguir un ambiente empático en el aula. Debemos recordar que nuestra aula es el instrumento socializador que nos permitirá ayudar al niño a desarrollar sus emociones en una “comunidad” de iguales. En este ambiente podremos fomentar el respeto hacia uno mismo y hacia los demás, aceptando la diversidad y estableciendo relaciones afectivas.

Como conclusión podemos afirmar que, dentro y fuera de la escuela, el desarrollo emocional tiene un papel determinante en nuestra supervivencia como especie. Nos permite desarrollarnos como personas y resolver los problemas y dificultades que nos depara la vida. Es necesario que todos nosotros pongamos nuestro granito de arena y brindemos una buena educación emocional a nuestros alumnos, para que sean seres emocionalmente inteligentes.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aresté, J. (2015). Las emociones en Educación Infantil: sentir, reconocer y expresar. Recuperado de <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/3212/ARESTE%20GRAU%2C%20JUDIT.pdf?sequence=1>
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de Investigación Educativa, Vol.21, Nº 1, p 7-43. Recuperado de <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/99071-Texto%20del%20art%C3%ADculo-397691-1-10-20100316.pdf>
- Buitrago, C., Cuevas, A., Londoño, E. (s.f.). Escucha activa. (Slide Player). Recuperado de <https://slideplayer.es/slide/5427230/>

Damasio, A. R. (1997). El error de Descartes. La razón de las emociones. 2^a ed. Santiago de Chile: Editorial Andrés Bello. Recuperado de https://www.academia.edu/17368764/Damasio_A._R._1994_.El_error_de_Descartes

Del Valle, A. (1998). Educación de las emociones. Educación. Vol. VII. N° 14, p 169-198. Recuperado de [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-EducacionDeLasEmociones-5056784%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-EducacionDeLasEmociones-5056784%20(2).pdf)

Ekman, P., Oster, H. (1979). Facial expressions of emotion. Annual Review of Psychology 30^a ed., p 527-554. Recuperado de <https://www.annualreviews.org/doi/pdf/10.1146/annurev.ps.30.020179.002523>

Estavillo, H. (2018). El hombre es un ser social por naturaleza. Recuperado de <https://es.slideshare.net/hugoestavillo9/el-hombre-es-un-ser-social-por-naturaleza-109608946>

Fernández, M., Domínguez, M., Cruz, V., Abelleira, M., Amado, A. (2009). Inteligencia emocional: beneficios educativos de su estimulación y desarrollo. Congreso internacional Galégo-Portugués de Psicopedagogía. Braga. p. 4476-4485. Recuperado de <http://www.educacion.udc.es/grupos/gipdae/documentos/congreso/Xcongreso/pdfs/t9/t9c332.pdf>

Fromkin, V., Krashen, S., Curtiss, S., Rigler, D., Rigler, M. (1974). The Development of Language in Genie: a case of Language Acquisition beyond the “Critical Period”. Brain and language 1, p 81-107. Recuperado de <https://linguistics.ucla.edu/people/curtiss/1974%20-The%20development%20of%20language%20in%20Genie.pdf>

Gabel, R. (2005). Inteligencia emocional. Perspectivas y aplicaciones ocupacionales. Recuperado de <https://www.esan.edu.pe/publicaciones/2009/12/07/DocTrab16.pdf>

García, R. I., Mellado, A., Santillán, L. (2010). Pérdida y duelo infantil: una visión constructivista narrativa. Alternativas en Psicología, vol. 15, N° 23, p. 58-67. México. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-339X2010000100007

Gordon, M. (2019). Empatía: tus hijos aprenden de lo que ven en ti. Aprendemos juntos. Recuperado de <https://aprendemosjuntos.elpais.com/especial/empatia-tus-hijos-aprenden-de-lo-que-ven-en-ti-mary-gordon/>

- Guerrero, R. (2018). Siete pasos para ayudar a tu hijo a entender sus emociones. Aprendemos juntos. Recuperado de <https://aprendemosjuntos.elpais.com/especial/que-es-la-empatia-y-como-desarrollarla-en-los-ninos-rafael-guerrero/>
- Mesa, J. R. (2015). Inteligencia Emocional, Rasgos de Personalidad e Inteligencia Psicométrica en Adolescentes. Recuperado de <https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/310420/TJRMJ.pdf?sequence=1>
- Mollón, O. (2015). Educación emocional en la familia. Escuela de padres: “+ emocionales”. Recuperado de <https://educrea.cl/wp-content/uploads/2017/08/DOC2-educ-emocional.pdf>
- Ortiz, M. J. (1999). El desarrollo emocional. Desarrollo afectivo y social. 1^a ed. p. 95-124 Madrid: EDICIONES PIRAMIDE S.A.
- Perera, C. (2017). Conciencia emocional y regulación emocional. p. 16-17. Recuperado de <http://deposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/118533/7/TFP%20Cristina%20Perera.pdf>
- Piaget, J. (1991). Seis estudios de Psicología. 1^a ed. Barcelona: Editorial Labor S.A.
- Pico, I. (s.f.). La teoría de las inteligencias múltiples de Gardner. Psicopico. Recuperado de <https://psicopico.com/la-teoria-las-inteligencias-multiples-gardner/>
- Puig, M. A. (2018). La autoestima es clave para la inteligencia de tu hijo. Aprendemos juntos. Recuperado de <https://aprendemosjuntos.elpais.com/especial/inteligencia-y-desarrollo-personal-mario-alonso-puig/>
- Punset, E. (2006). El viaje a la felicidad. Las nuevas claves científicas. 15^a ed. Barcelona: Ediciones Destino, S.A. Recuperado de <https://salvablog01.files.wordpress.com/2017/06/el-viaje-a-la-felicidad-eduard-punset.pdf>
- Tezanos, P. [Antroporama]. (2020, Marzo 22). La curiosa historia del hombre que NO podía usar sus emociones (y cuya vida se fue al hoyo). [<https://youtu.be/Y85OfTdWFYI>]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=Y85OfTdWFYI>
- Vivas, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. Sapiens. Revista Universitaria de Investigación. Vol. 4, Nº 2. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/410/41040202.pdf>