



LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA

Esther Flores Martínez
Maestra especialista en Audición y Lenguaje

Podemos definir la inteligencia emocional como la "capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, y la habilidad para manejarlos".

El término fue popularizado por Daniel Goleman, creador del libro: *Emotional Intelligence*, publicado en 1995. Goleman estima que la inteligencia emocional se puede organizar en cinco capacidades: conocer las emociones y sentimientos propios, manejarlos, reconocerlos, crear la propia motivación, y gestionar las relaciones.

1-. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ESCUELA



Si miramos atrás, podremos observar cómo los profesores preferían a los niños conformistas, que conseguían buenas notas y exigían poco.

Por esto no era extraño encontrar a alumnos atentos en clase, que sólo memorizaban las explicaciones del profesor, no mostrando queja alguna y sacando buenas notas a la hora de citar los conocimientos adquiridos.

Las habilidades emocionales del niño no son evaluables dentro del sistema educativo, pero tienen una gran importancia. Es evidente que para que un niño pueda llegar a ser el día de mañana un gran profesional, no basta con que tenga memorizados una serie de datos, ya que somos seres sociales a la vez que inteligentes, y por lo tanto es imprescindible saber comportarse adecuadamente con la sociedad.

Por lo tanto, podemos afirmar que la inteligencia emocional es un factor decisivo a la hora de formarnos académicamente.

Por ejemplo, un niño puede ser muy inteligente y por consiguiente sacar buenas notas en el colegio, pero al no tener una autoestima adecuada puede ocurrir que en la adolescencia sea un niño rebelde y deje los estudios simplemente por una

influencia de sus amigos, ya que no tiene las herramientas adecuadas para tomar decisiones de forma autónoma.

Probablemente muchos problemas de la adolescencia (embarazos no deseados, drogas, problemas de conductas) son el producto de una inadecuada educación emocional en la infancia.

Damos por hecho que todos los seres humanos nacemos con una serie de recursos innatos que nos permiten crear nuestra autoestima y nuestro autocontrol, sin embargo, al igual que la inteligencia cognitiva se aprende, podemos trabajar la inteligencia emocional en la escuela a través de ejercicios específicos sobre cada área.

Recientemente, se ha identificado al niño inteligente con el que obtiene una puntuación elevada en los test de inteligencia.

El Cociente Intelectual llevado a cabo por psicólogos y psicopedagogos ha marcado de forma negativa a muchos alumnos. Esta forma de “medir” la inteligencia a través de pruebas de inteligencia ha hecho olvidar las emociones del niño, por lo tanto, un alumno podría sacar un coeficiente muy alto y sin embargo no poseer habilidades emocionales adecuadas.

Tener un elevado C.I. (Cociente intelectual) no es una condición suficiente que garantice el éxito en la vida, es necesario algo más que una buena inteligencia abstracta para poder solucionar los problemas personales derivados de la emocionalidad, y de los problemas de relación con las personas próximas.

Pero hemos evolucionado, y para seguir haciéndolo tendremos que asumir que la escuela es uno de los medios más importantes a través del cual el niño “aprenderá” y se verá influenciado, y no sólo un lugar donde el niño adquiere una serie de conocimientos.

Es por ello que en la escuela se debe plantear enseñar a los alumnos a ser emocionalmente más inteligentes, dotándoles de estrategias y habilidades emocionales básicas que les protejan de los factores de riesgo o, al menos, que palien sus efectos negativos.

Los objetivos que se persiguen con la implantación de la Inteligencia Emocional en la escuela, serían los siguientes:

- Detectar casos de pobre desempeño en el área emocional.
- Conocer cuáles son las emociones y reconocerlas en los demás
- Clasificarlas: sentimientos, estados de ánimo...
- Modular y gestionar la emocionalidad.
- Desarrollar la tolerancia a las frustraciones diarias.
- Prevenir el consumo de drogas y otras conductas de riesgo.
- Desarrollar la resiliencia
- Tener una actitud positiva ante la vida.
- Prevenir conflictos interpersonales
- Mejorar la calidad de vida escolar.

Para llevar a cabo estos objetivos es necesaria la función del tutor (con un perfil distinto al que estamos acostumbrados a ver normalmente) que aborde el proceso de manera eficaz para sí y para sus alumnos. Para ello es necesario que él mismo se convierta en modelo de equilibrio de afrontamiento emocional, de habilidades

empáticas y de resolución serena, reflexiva y justa de los conflictos interpersonales, como fuente de aprendizaje vicario para sus alumnos.

Por tanto, el profesor ideal no sólo tiene que poseer unos conocimientos óptimos de la materia a impartir, sino que además tiene que ser capaz de transmitir una serie de valores a sus alumnos, desarrollando una nueva competencia profesional.

Las funciones que tendrá que desarrollar el nuevo tutor serán:

- Percibir las necesidades, motivaciones, intereses y objetivos de los alumnos.
- Ayudar a los alumnos a establecerse objetivos personales.
- Facilitar los procesos de toma de decisiones y responsabilidad personal.
- Orientar personalmente al alumno.
- Establecer un clima emocional positivo, ofreciendo apoyo personal y social para aumentar la autoconfianza de los alumnos.

El profesor ha de ser una figura de mediador entre los conocimientos que imparte y la asimilación de éstos por parte de los alumnos. Éste ha de ser un modelo a seguir, ya que los alumnos pasan mucho tiempo en el aula y la mejor forma de fomentar la adquisición adecuada de los sentimientos y emociones es transmitirlos a través de la figura del tutor.

Por último, el niño tendrá un elevado rendimiento escolar, cuando reúna los siguientes factores en su personalidad:

- Confianza en sí mismo y en sus capacidades
- Curiosidad por descubrir
- Intencionalidad, ligado a la sensación de sentirse capaz y eficaz.
- Autocontrol
- Relación con el grupo de iguales
- Capacidad de comunicar
- Cooperar con los demás

No debemos olvidar los profesores que una parte muy importante para llevar a cabo estos objetivos es con la ayuda de los padres. Como todas las actuaciones debemos trabajar con ellos para que desde casa sean también un modelo a seguir por sus hijos.

Es imprescindible llevar a cabo una actuación simultánea con padres e hijos a través de reuniones y charlas, para llevar a cabo un seguimiento del programa en casa. En Extremadura tenemos la facilidad de poder llevar a cabo este tipo de programas a través de las reuniones establecidas a través del *Protocolo de Compromiso de las Familias Extremeñas con la Educación (2007, Consejería de Educación de la Junta de Extremadura)*.

2-. MATERIAL PARA TRABAJAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

2.1-. El método EOS.

En los últimos años como se ha mencionado anteriormente, se ha investigado y escrito mucho sobre la inteligencia emocional, tanto en el ámbito educativo como empresarial, por lo que la bibliografía puede ser muy extensa. Para facilitar la labor del

profesorado suelen recomendarse dos manuales muy específicos con sesiones detalladas para llevar a cabo actividades de inteligencia emocional en el aula.

El primer manual que recomiendo es el método “EOS”, programa para el desarrollo de la inteligencia emocional. Este programa se puede encontrar para diferentes niveles de la educación primaria por lo que se divide en ciclos (1º ciclo, 2º ciclo y 3º ciclo). Este programa está orientado a mejorar la convivencia escolar, sobre todo a la mejora de las habilidades sociales y a la solución de conflictos.

El programa se divide en bloques de trabajo:

Bloque 1 → conoce tu autoestima y tus emociones

Bloque 2 → como te sientes

Bloque 3 → Emociones... no muy buenas.

Bloque 4 → Las buenas emociones.

Bloque de trabajo 5 → Como se sienten los demás

Bloque 6 → Aprendo las habilidades emocionales.

Bloque 7 → Soluciono los problemas con los demás.

Bloque 8 → Aprendo a comunicarme bien.

En cada uno de estos bloques se desarrollan una serie de actividades. La mayoría son actividades fotocopiabiles individuales en las que el niño generalmente tiene que responder a algo que se le pregunta o rellenar una frase inacabada.

Son ideales para realizar como actividades complementarias a la programación y se pueden incluir en cualquier unidad didáctica. También se pueden realizar en pequeñas sesiones una vez a la semana. Las fichas son muy sencillas de hacer y el alumnado se muestra muy motivado en realizarlas, ya que le permite conocerse mejor.

2.2.- El manual “Sentir y pensar”

El programa de inteligencia emocional “Sentir y pensar” pretende ser una ayuda para aquellos profesores y profesoras que quieran ayudar a sus alumnos a ser personas emocionalmente sanas, personas que tengan una actitud positiva ante la vida, que sepan expresar y controlar sus sentimientos, que conecten con las emociones de otras personas, que tengan autonomía y capacidad para tomar decisiones adecuadas y puedan superar las dificultades y conflictos que inevitablemente surgen en la vida

Es de la editorial SM y lo puedes encontrar para diferentes niveles educativos.

El material del proyecto *Sentir y pensar* va dirigido al profesorado del primer ciclo de Educación primaria y consta de los siguientes elementos:

- Un estuche que contiene el libro, el material fotocopiable y un CD con los cuentos de cada módulo.
- Un libro de 160 páginas que incluye la introducción y la presentación del proyecto y el desarrollo de los 9 módulos de inteligencia emocional que se trabajan.
- Un cuadernillo con 32 fichas fotocopiabiles, útiles para trabajar cada uno de los módulos de inteligencia emocional.



- Un audio con 9 cuentos, uno por cada módulo, con el fin de que los alumnos puedan escucharlo en el aula.

Los nueve módulos son:

- 1º módulo: Autoconocimiento
- 2º módulo: Autonomía
- 3º módulo: Autoestima
- 4º módulo: Comunicación
- 5ª módulo: Habilidades sociales
- 6º módulo: Escucha
- 7º módulo: Solución de conflictos
- 8º módulo: Pensamiento positivo
- 9º módulo: Asertividad

Todos los módulos se desarrollan con un esquema común:

- Una introducción dónde se da una pequeña definición y se especifica la finalidad del módulo.
- Un punto de partida en el que se describe un caso práctico y se detallan puntos teóricos importantes, dando importancia al tema a tratar.
- Escucha o lectura del cuento y actividades de comprensión.
- Actividades para trabajar con las fichas fotocopiables.
- Dinámicas de grupos Orientadas a que los niños aprendan y descubran mediante el trabajo en grupo lo que le queremos transmitir.
- Registros de observación: Para evaluar los que han conseguido los alumnos.
- Leer nos hace mejores: Lecturas recomendadas para profundizar en el tema que se está tratando.

Podemos incluir este programa dentro del currículum ordinario. Se puede llevar a cabo en un año académico con sesiones de 40 minutos una vez a la semana.

Contiene actividades muy interesantes y divertidas, entre ellas las dinámicas de grupo, que permiten mantener al alumnado muy motivado y nos permiten conocer sus reacciones ante una situación simulada.

Es un programa muy completo, con mucho material y muy fácil de realizar, ya que viene perfectamente estructurado y las sesiones muy definidas, por lo que no conlleva dificultad por parte del profesorado.

3-. BIBLIOGRAFÍA

ELÍAS, M.J., TOBÍAS, S.E., y FRIEDLANDER, B.S. (2000). *Educación con Inteligencia Emocional*. Barcelona: Plaza & Janes.

GOLEMAN, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.

VALLÉS, A., y VALLÉS, C. (2000): *Inteligencia emocional: Aplicaciones educativas*. Madrid, Editorial EOS.

VALLÉS, A., y VALLÉS, C. (2003). *Psicopedagogía de la Inteligencia Emocional*. Valencia: Promolibro.

FERNÁNDEZ-BERROCAL, P., y RAMOS, N. (2002). *Corazones Inteligentes*. Barcelona, Kairós.

GÜELL, M., y MUÑOZ, J. (1999): *Desonóciate a ti mismo. Programa de alfabetización emocional*. Barcelona, Paidós.

SHAPIRO, L. E. (1997): *La inteligencia emocional en niños*. Madrid, Javier Vergara.

STERNBERG, R. (1997): *La inteligencia exitosa*. Barcelona, Paidós.

VALLÉS A., VALLÉS C. (2000). *Programa para el desarrollo de la inteligencia emocional. Método Eos*. Madrid. Editorial EOS.

Programa "Sentir y Pensar". Programa de Inteligencia Emocional para niños. Editorial SM.

Webgrafía

www.wikipedia.com

www.inteligencia-emocional.org

www.cosasdelainfancia.com

www.psicologia-online.com