



**Universitat de les  
Illes Balears**

Facultad de Educación

**Memoria del Trabajo de Final de Grado**

# **La Educación Emocional: un reto educativo**

Rebeca de Celis Gallego

**Grado de Educación Infantil**

Año académico 2016-17

DNI del alumno: 46956450H

Trabajo Tutorizado por: Catalina Cardona Costa

Departamento de Pedagogía aplicada y Psicología de la Educación

Se autoriza a la universidad a incluir este trabajo en repositorio institucional para su consulta en acceso abierto y difusión en línea, con la finalidad exclusivamente académica y de investigación.	Autor		Tutor	
	Sí	No	Sí	No
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Parables claves del trabajo: Educación Emocional, Motivación, Emoción, Competencia Emocional, Inteligencia Emocional.



**Resumen:**

Igual que sucede con otro tipo de temas, no existe una definición clara sobre el concepto de emoción, aunque si una aproximación entre las características y elementos que la conforman. Tras años de investigación en este campo, se sabe a ciencia exacta, que las emociones tienen una influencia determinante en el desarrollo de las personas. Por ello, la importancia de introducir la Educación Emocional en las escuelas y tratar las emociones durante los primeros años de vida, ya que si se enseñamos a los niños a identificar y gestionar sus emociones, en un sentido más amplio, les ayudaremos a integrarse de forma más saludable en la sociedad.

A lo largo del presente Trabajo de Fin de Grado se desarrollan una serie de reflexiones que nos ayudan a profundizar sobre la Educación Emocional y los beneficios que aporta a la enseñanza. Asimismo, se aportan diferentes propuestas para dar paso a una educación afectiva que domine la tradición cognitiva que gobierna las aulas.

Palabras claves del trabajo: Educación Emocional, Motivación, Emoción, Competencia Emocional, Inteligencia Emocional.

**Abstract:**

As with other subjects, there is no clear definition of the concept of emotion, although there is an approximation between the characteristics and the elements that make it up. After years of research in this field, it is known, that emotions have a determining influence on the development. Therefore, the importance of introducing Emotional Education in schools and treating emotions during the first years of life, if we teach children to identify and manage their emotions, we will help them to integrate in society.

Throughout this work: series of reflections are developed to help us to delve into Emotional Education and the benefits that it brings to learning process. Also, different proposals are offered to achieve an affective education.

Keywords: Emotional Education, Motivation, Emotion, Emotional Competence, Emotional Intelligence

## ÍNDICE

---

1. Justificación del trabajo.....	5
2. Objetivos .....	7
3. Metodología del trabajo .....	7
4. Marco teórico .....	8
4.1. Educación Emocional: conceptualización .....	8
4.2. Teorías de las emociones .....	11
5. Aplicación didáctica.....	17
5.1 La Educación Emocional en las aulas de infantil. ....	17
5.2 Estrategias de intervención para regular las emociones en la etapa de infantil.....	23
5.3 La importancia de la relación familia y escuela para generar salud emocional en el aprendizaje. ....	27
6. Conclusiones y Reflexiones. ....	32
7. Bibliografía.....	36

## **1. Justificación del trabajo**

“Uno no alcanza la iluminación fantaseando sobre la luz sino haciendo consciente la oscuridad. Lo que no se hace consciente se manifiesta en nuestras vidas como destino”. Carl Gustav Jung

La justificación del Trabajo Final de Grado empieza con las palabras de este gran psicólogo porque en ellas encuentro la orientación que necesito para elaborar mi trabajo. El autor defendía que las experiencias deben tomar formas humanas, y que mejor manera que aprendiendo de ellas y escuchando la voz del niño que llevamos dentro, esa voz que detecta el peligro y nos paraliza haciéndonos huir como lo hacían nuestros antepasados. Si nos detenemos y leemos entre líneas, podemos ver que su frase nos lleva al autoconocimiento y a descubrir quiénes somos por dentro, algo indispensable para construir una vida llena de posibilidades.

Durante toda mi vida, incluso en mi formación académica, me he guiado por unos principios, tal vez impuestos, que me han ayudado a tomar decisiones, unas veces acertadas y otras no. Creencias que me han hecho dudar en situaciones, que me han creado inquietudes en las distintas etapas del desarrollo, y como no, que me han generado desconfianza a la hora de aprender. Y es en este punto donde me pregunto qué es lo que falla, será la época actual que está perdiendo algunos de sus valores, el frenético ritmo de vida que no nos deja detenernos y escuchar nuestro yo interior, o será el sistema educativo que se centra en fomentar la competitividad y deja de lado la parte emocional.

Desde esta perspectiva, se podría decir que gran parte del problema viene de la educación, ya que es uno de los principales contextos del desarrollo. Además, si nos centramos en la **Ley Orgánica de la Educación (LOMCE)**, vemos que propone objetivos para mejorar la calidad de la enseñanza, pero luego, aplica un sistema de evaluación que nos conduce a retroceder en las prácticas y condena el futuro de los estudiantes. Los maestros no podemos cambiar el sistema, pero si se podemos trabajar conjuntamente para ayudar a los alumnos a superar los obstáculos que determina la enseñanza. En este sentido, la Educación Emocional juega un papel fundamental, ya que nos ayuda a identificar y gestionar las propias emociones y las de los demás, a relacionarnos de forma adecuada y a enfrentar con éxito las desventajas de la educación.

Si nos trasladamos a la etapa de infantil, diremos que en cierto modo sucede lo mismo que en cursos posteriores. Por ejemplo, se pone énfasis en contenidos relacionados con los procesos de lectura y escritura y no se tiene en cuenta el momento evolutivo en el que se encuentra el niño y qué siente a la hora de aprender. La educación en sí, no debería consistir en enseñar contenidos para enriquecer el conocimiento, sino en preparar a los niños para la vida, educando sus emociones para que puedan desenvolverse con seguridad, libertad y responsabilidad.

Por esta razón, la elección del tema y del título que lo representa, considero que si la educación presta atención a la manera en la que los niños y adolescentes viven el aprendizaje, se respeta los ritmos a la hora de aprender y se cubren las necesidades emocionales, independientemente del sistema educativo o de la ley que lo representa, nuestros alumnos tendrán más facilidades para enfrentar las dificultades y más recursos para motivarse si las cosas no salen bien

Para conseguir que los niños mantengan un equilibrio en el aprendizaje y asegurar su desarrollo integral, estudiaré en profundidad las raíces de la Educación Emocional e intentaré relacionar las dos dimensiones que abarca: desarrollo cognitivo y desarrollo emocional, teniendo en cuenta que el último ha quedado en el olvido en la práctica educativa y realmente, es el que se necesita trabajar para afrontar las desventajas mencionadas.

En este documento, después de analizar el marco teórico en el que me he basado, se plantean algunos contenidos a tratar en la etapa de infantil y cómo desde la perspectiva emocional se pueden llevar a cabo, incluyendo una pequeña reflexión personal sobre la forma de intervenir. Y se cierra con una conclusión acerca de la consecución de los objetivos planteados, de lo que ha significado para mí elaborar el trabajo y de qué manera los conocimientos adquiridos han influido en mi futura tarea docente.

## **2. Objetivos**

Mediante el trabajo se pretende aportar una serie de reflexiones y pensamientos sobre cómo abordar la Educación Emocional en las escuelas para dar respuesta a las exigencias que trae consigo el sistema educativo. Además, de fomentar el desarrollo personal y social de los niños mediante un código ético y moral que les permita aprender y comprometerse con la sociedad actual.

Por lo tanto, los objetivos que se plantean son los siguientes:

### **— Objetivos generales**

- Introducir la educación emocional en las aulas de infantil.
- Identificar y gestionar las emociones.

### **— Objetivos específicos**

- Conocer el desarrollo y la evolución de las emociones a partir de las diferentes teorías de la emoción.
- Desarrollar estrategias y actividades acertadas para lograr el objetivo de la educación emocional.
- Concienciar a las familias del papel que juega la Educación Emocional en el desarrollo de sus hijos y ofrecer recursos para que emocionalmente sean competentes.

## **3. Metodología del trabajo**

Decidida la temática del TFG, me he centrado en la literatura científica de las emociones. Muchos son los libros, artículos, monografías, etc.; que en un principio, he encontrado gracias a motores de búsqueda como Google Académico, Redinet o Irie, incluyendo la lectura de publicaciones de autores que no conocía y que ha sido todo un privilegio descubrir.

Asimismo, las aportaciones de grandes célebres como Watson, Darwin o Freud, y la búsqueda de palabras clave como “Educación Emocional”, “Motivación”, “Competencia Emocional”, “Inteligencia Emocional”... me han llevado a considerar las contribuciones de otros, como por ejemplo Goleman y Lazarus.

Diversas son las definiciones del concepto de Emoción que se recogen en el presente trabajo. Los criterios de selección y su propia valoración se basan en la extensa investigación que he realizado sobre el ámbito, poniendo especial énfasis en aquellas aportaciones que se aproximan más a mi forma de pensar y que han logrado cambiar mi perspectiva por su buena fundamentación.

Una vez recopilados los datos se analizan mediante la reflexión, apoyándome principalmente en un marco teórico de referencia que abraza la rama de pedagogía, así como las recomendaciones realizadas sobre Educación Emocional en psicología, con la finalidad de hacer un estudio exhaustivo que va desde su origen “Tradición Filosófica”, pasando por el enfoque Biológico de Charles Darwin, la Tradición Psicofisiológica de William James, la teoría de Cannon-Bard, Freud y el psicoanálisis, hasta llegar a las teorías conductistas y cognitivas que son las más conocidas en la actualidad.

En la misma línea, he utilizado los conocimientos de las teorías de la emoción para trabajar aspectos como son la empatía y la asertividad en el aula de infantil, con el objetivo de favorecer el rendimiento académico y conseguir mejores resultados de comunicación entre iguales.

Para concluir, también se aplica la información de diferentes asignaturas que he cursado durante el grado de Educación Infantil, entre ellas: *Trastornos del desarrollo* porque tiene en cuenta la diversidad, *Psicología Educativa* ya que aparecen parte de los autores mencionados y me han ayudado a entender aún más su filosofía y *Estrategias de intervención I y II* para aplicar técnicas de intervención con los niños.

## **4. Marco teórico**

### **4.1. Educación Emocional: conceptualización**

Desde la antigüedad ya se empezó a hablar de las emociones, muchas son las definiciones que se aproximan a este concepto debido a las numerosas investigaciones y aportaciones que se han hecho a lo largo del tiempo. A continuación, trataré algunos de los términos más relevantes para emprender la temática del trabajo y establecer un puente de conexión entre la práctica educativa y la investigación realizada.



En primer lugar, destacaré la **definición que propone Bisquerra (2000) sobre la Educación Emocional:**

Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos 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 los retos que se plantean en la vida cotidiana. (Bisquerra, 2000, p.243).

De esta definición se desprende la importancia de educar a los niños para la vida, una educación que engloba todo el conocimiento y la propia evolución. Desde este punto de vista, comprendemos la educación como un valor esencial en la persona, un proceso natural que nos conduce al autoconocimiento y al descubrimiento y nos enseña a priori a relacionarnos, primero con nosotros mismos y luego con nuestro entorno. Como bien decía Campos (2015): “La razón no es un buen aliado de la Educación Emocional, pero sí el sentimiento”. Lamentablemente hoy en día la educación se centra en lo opuesto, exigimos conocimientos a los niños, conocimientos que transmitimos los adultos sin tener en cuenta sus necesidades. Si me centro en esto, valorando que aún cometemos más errores, podría decir que en el momento que se le exige a un niño o se le impone lo que es correcto o no, mostramos que no tenemos capacidad para conectar con su parte emocional y eso precisamente es lo que deberíamos hacer para ser competentes emocionalmente.

Desde aquí, la **competencia emocional se entiende como** “Un conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas en un cierto nivel de calidad y eficacia”. (Bisquerra y Pérez, 2007, p.61). En otras palabras, un amplio abanico de saberes que nos da la capacidad de aprender y poner en práctica lo aprendido; rectificando, modificando e identificando situaciones para resolverlas en un momento preciso.

Teniendo en cuenta que las competencias emocionales deben articularse a través de la Educación Emocional, el modelo de GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) de la Universidad de Barcelona (Bisquerra, 2009; Bisquerra y Pérez, 2007), nos revela que existen distintos modelos de competencias: “consciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades de vida para el bienestar”.

Por otro lado, es relevante detenerse sobre el **concepto de emoción** puesto que su comprensión nos llevará a ser más inteligentes a nivel emocional. Resaltaré, que Mayer (1998) afirma que **no existe una definición concreta sobre emoción**, sino diferentes explicaciones que se aproximan entre sí por los distintos estudios realizados en psicología. Aún así, se puede concluir que “una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción (Bisquerra, 2000). Es decir, una reacción involuntaria cargada de energía que da respuesta a ciertos acontecimientos externos o internos, los cuales se afrontan según nuestras experiencias o vivencias emocionales.

Por otro lado, conviene averiguar el **papel que juega la motivación** en este proceso, es evidente que las emociones predisponen a la acción y, la motivación en este punto, sería la “fuerza” con que realizamos esa acción. A nivel histórico, Abarca (1995) puntualiza la motivación como “un fenómeno integrado por varios componentes, los cuales aparecen y desaparecen de acuerdo con las circunstancias determinadas por los fenómenos sociales, culturales y económicos”. De ahí, la realidad de que cada sujeto siente y se mueve de una forma particular. Aunque las emociones sean iguales para todos, no se sienten de la misma manera ni nos motivan las mismas cosas. Por lo tanto, la motivación es el fruto de la emoción, “la fuerza resultante de la emoción” (Anaya, 2009). Un ejemplo práctico para aclarar ambos conceptos, podría ser el miedo y la huida. El miedo es la emoción y la sensación que percibimos es lo que nos motiva a huir.

De igual modo, apreciando que la mayoría de las emociones se producen en interacción con los demás, es necesario conocer la definición de competencia social. De acuerdo con Topping, Bremner y Holmes (2000), la CS es “la posesión y uso de habilidad para integrar pensamiento, sentimiento y comportamiento, con el fin de conseguir éxito en las actuaciones y tareas sociales valoradas en un contexto cultural determinado”.

Reflexionando sobre esta definición, diríamos en términos coloquiales que ser competente es la habilidad de hacer las cosas bien. No obstante, nacemos sintiendo, pensando y experimentando, pero no nacemos competentes, aprendemos a serlo en relación a nuestros intereses. Nuestra cualidad innata es sentir, algo inmodificable, pero para saber qué emociones sentimos y qué emociones sienten los demás se precisa de un entrenamiento apropiado. La persona en cuestión necesita integrar dos tipos de

recursos: personales y ambientales. Los personales estarían relacionados con el conocimiento, experiencias, motivación, empatía, personalidad... Y los ambientales con el entorno, es decir, con las oportunidades que nos ofrece el contexto.

## **4.2. Teorías de las emociones**

Las personas sentimos por naturaleza independientemente del momento o de la circunstancia que estemos viviendo. Saber qué sentimos es fundamental, ya sea positivo o negativo, si reconocemos nuestros sentimientos y les ponemos nombre será mucho más fácil plantearnos objetivos y alcanzarlos.

A continuación plasmaré algunas de las teorías que he recogido sobre la emoción, contrastar la diferente información nos ayudará a centrarnos en nosotros mismos y a entender cada una de las emociones que experimentamos a lo largo del tiempo.

Desde una perspectiva filosófica, diríamos que las emociones han sido estudiadas durante siglos, numerosas son las teorías desarrolladas sobre este ámbito. De ello, el gran interés que muestra la psicología en el campo de las emociones ya que es la ciencia subsidiaria de la filosofía.

A lo largo del tiempo hemos recibido aportaciones de diferentes filósofos como Aristóteles, Platón, Epicteto...contribuciones que en sí mismas responden a cuestiones del presente.

Platón (428-347 a. de C.) discernía entre razón, espíritu y apetito. Pensaba que “El exceso de dolor o placer disminuía la capacidad de razonamiento”, algo que considero muy cierto, porque cualquier emoción llevada al extremo altera o debilita las habilidades de pensamiento. Señaló que “la tarea más importante a la hora de educar es enseñar a los jóvenes a encontrar placer por los objetos correctos”. En este punto discrepo. No podemos hacer sólo lo que nos sienta bien porque nos acomodáramos y nos quedaríamos estancados en la zona de confort y precisamente lo desconocido, lo que no es habitual, es lo que nos enseña a diferenciar entre lo que está bien y mal y amplia nuestra zona de aprendizaje. Además, de tener en cuenta que el sistema que impera en nuestra sociedad vela más por lo frívolo y superficial, que por aquellas cosas que son consideradas “inútiles” y realmente son las que harían avanzar a la humanidad.

En contraposición, Aristóteles (384-322 a. de C.) “concebía las emociones como una condición que transforma a la persona de tal manera que puede verse afectado el juicio”. Palabras sabias de este gran filósofo, ya que una sobrecarga emocional prolongada en el tiempo puede desencadenar enfermedades de cualquier tipo, entre ellas la depresión y la ansiedad. Del mismo modo, afirmó que tanto las emociones placenteras como displacenteras están conectadas con la acción”. Por ello, la relación entre emoción y motivación, dependiendo de lo que sintamos actuaremos de una manera u otra. También, declaró que “las emociones derivan de lo que creemos, que debían estar sometidas al control de la consciencia”. Ser consciente es prestar atención a lo que hacemos y sentimos, partir de esa realidad, aún sabiendo que a veces nos movemos por creencias que nos han inculcado y nos impiden ser nosotros mismos. No cabe duda que la “mentalidad tradicional” promueve más personas heterónomas que autónomas.

Aristóteles defendía que el ser humano debía ir en busca de la felicidad, tema recurrente para los siguientes filósofos. Así, por ejemplo, Boecio (480-524 a. de C.) decía que “El virtuoso es sabio, el que es sabio es bueno y el que es bueno es feliz”. Cuanta sensatez desata esta cita siempre y cuando ese saber sea utilizado con sentido común.

Según los Estoicos (335-264 a. de C.) “Las emociones eran las responsables de las miserias y las frustraciones humanas”. Aquí podríamos hablar de emociones perniciosas como la ira, la envidia, la rabia, etc. Emociones que al día de hoy también destrozan familias, parejas, relaciones interpersonales y siguen provocando guerras. Parece mentira, el concepto de emoción se estudia desde años remotos y hoy en la actualidad seguimos en el mismo punto de mira. En palabras de Epícteto (50-130) “Moral fundada en la diferencia entre lo que depende del individuo y lo que no depende de él”. Como siempre el individuo persuadido por el ego y el afán de tener, y obviamente este no es el camino hacia la felicidad... que paradoja cuando el sistema educativo brinda por los triunfos y promueve personas competitivas.

Un dato relevante y que me ha llamado mucho la atención es como en esa época la religión concebía las emociones, en este caso las negativas, considerándolas como un pecado inminente. Recordemos los llamados “pecados capitales”: soberbia, avaricia, lujuria, ira, gula, envidia y pereza.”Emociones que debían evitarse porque ensuciaban el alma”. Por este motivo, cuando hemos experimentado emociones negativas las hemos ocultado o reprimido, las religiones siempre han tenido mucha repercusión en nuestra

sociedad. Aún así, Vives (1492-1540), filósofo y educador, determinó que “las emociones no siempre son perniciosas y reconoce su gran poder motivacional”.

Desde un enfoque biológico, Charles Darwin (1809-1882) fundador de la biología moderna y de la psicología, formuló que “las emociones son señales que comunican intenciones, reacciones frente al entorno que nos permiten adaptarnos a él”. En su estudio examinó el comportamiento humano y animal y averiguó que ambas especies tienen conductas similares de adecuación. Por ejemplo, conductas de emergencia, imitativas, solicitud de miradas... Dicho de otro modo, mecanismos reflejos que desencadenaban acciones para favorecer la supervivencia.

Las influencias de Darwin con su clásico trabajo “*La expresión de la emoción en el hombre y en los animales*” (1872-1965), han conseguido ser el objeto de estudio de muchas investigaciones. Desde su labor, se presta especial atención a la expresión de la emoción en forma de cambios faciales, corporales, entonación de la voz, etc. De manera que, “El factor genético es la clave para entender la semejanza entre las manifestaciones y cambios corporales cuando se expresa una emoción”.

Autores de esta corriente como Zajonc (1985), recalcan el predominio de lo biológico frente lo cognitivo; y otros integran sus estudios en la visión cognitiva. Debo decir que estoy de acuerdo con lo último, porque si nos centramos en una “conducta reproductora”, retomando la relación entre emoción y motivación, diríamos que primero sentimos la emoción (pensamiento y sentimiento) y luego actuamos (motivación, movimiento que dirige la emoción).

Desde la biología, se ha distinguido entre emociones primarias y secundarias. Según (Izard, 1979; Plutchik, 19919), las primarias “expresión facial” se combinan entre sí para formar emociones secundarias.

Desde una tradición Psicofisiológica, William James (1842-1910), estudió las emociones desde una perspectiva psicológica, Psicofisiológica. Para él “la emoción es la percepción de cambios en el organismo como reacción a un hecho excitante”. Es decir, “no lloramos porque estemos tristes, sino que estamos tristes porque lloramos”. Y en este pensamiento coincide, ya que si nos planteamos una vida sana, en la que introducimos hábitos saludables como (deporte, dieta equilibrada, descanso, ocio, etc.) lo que nos hace felices es la continuidad de las actividades, lo que sentimos al realizarlas. Eso sí, siempre moderando la cantidad de tareas, porque si lo hacemos todo

de golpe alimentamos al bicho del estrés y de nuevo, hablaríamos de emociones dañinas.

Desde la tradición neurológica, se postula la teoría de Cannon-Bard, hipótesis neurofisiológica.

Cannon (1927), hizo un estudio sobre las alteraciones orgánicas que aparecían durante las disposiciones emocionales, teoría reconocida como “la emergentista”, comprobada experimentalmente por Bard (1928), de ahí la llamada teoría de Cannon-Bard.

Dicha teoría se deduce en que “los cambios corporales cumplen la función de preparar al organismo para actuar en las situaciones de emergencia”, respuesta que Cannon denominó “lucha o huida”. Esta posición estaría conectada con situaciones que nos provocan inseguridad, nerviosismo o nos excitan en un momento determinado, como por ejemplo una entrevista de trabajo o hablar en público. Nuestra entonación revelaría nuestro estado, al igual que las posturas corporales que adoptamos, los tics que aparecen durante el dialogo como tocarse el pelo...

Si nos centramos en su parte más neurológica, diríamos que aquí se pone especial énfasis en la activación del sistema nervioso, donde está ubicado el Tálamo “parte del encéfalo situado en la base central del cerebro, con función de conectar una parte del cerebro con la otra, al cuerpo con el cerebro y al cerebro con el cuerpo”. Además, “es el encargado de diferentes funciones entre ellas la atención, la consciencia y la percepción”.

El estímulo emocional origina unos impulsos que, a través del tálamo (conjunto de neuronas que nos transmiten una percepción, sinapsis) llega a la corteza cerebral, estos impulsos pasan por las vísceras (reacción emocional muy intensa) y músculos para que produzcan cambios comportamentales. De manera que, la experiencia emocional como las reacciones fisiológicas son acontecimientos simultáneos que surgen del tálamo. (Bisquerra, 2000, p. 35).

Desde el psicoanálisis, Freud (1853-1939) planteó una teoría explícita sobre las emociones, pero más centrada en la influencia que tienen las emociones en los desordenes psíquicos. Sus juicios estaban basados en su teoría de los impulsos, en la que también tenía cabida el instinto. Con la palabra “instinto” hacía referencia a una “conducta ánima determinada por la herencia, característica de la especie, preformada en su desarrollo y adaptada a su objeto”. Lo que viene a ser una conducta innata, un instinto que nos sale de dentro y nos permite adaptarnos al entorno. Como decía

Darwin, reacciones que son útiles para la supervivencia. El “impulso instintivo”, “designaba una carga energética no emanada del mundo exterior sino del interior del organismo, un representante psíquico que proviene de estímulos permanentes como la sexualidad o el hambre”.

En concreto, de esta idea nace la interpretación de dos afectaciones mayores: la ansiedad y depresión. Según Freud (1853-1939), traumas de tipo sexual o situaciones estresantes podían ocasionar daños psíquicos que se arrastran durante toda la vida. De ahí, la necesidad de reconocer qué nos pasa para hacer frente a un problema.

En este proceso las emociones juegan un papel fundamental, puesto que dependiendo de los sentimientos y de las experiencias afectivas, uno será más o menos resiliente a la hora de superar un obstáculo.

Desde un punto de vista conductista, decir que se han dedicado a estudiar el proceso de aprendizaje de las emociones a partir de las manifestaciones del comportamiento, ya que dan la posibilidad de inferir en los estados emocionales y los condicionamientos que provocan.

Watson (1919) reunió las contribuciones de Darwin y estudió observando a los niños tres emociones: miedo, ira y amor. Aunque, los intentos de los conductistas por evolucionar en este ámbito han sido escasos.

Dentro del conductismo legítimo, se hizo un arquetipo sobre la ansiedad en términos de estímulo, respuesta y refuerzo. “La ansiedad o el miedo es la forma condicionada de la reacción al dolor” Fernández Abascal (1995:358). Aquí vendría a ser el estímulo la situación que provoca el dolor, la respuesta el miedo o la ansiedad y el refuerzo la forma de afrontar el contratiempo.

Skinner (1953) pensaba que “una emoción es una predisposición a actuar de una manera determinada”. Por ejemplo, un niño enfadado grita y pega, en lugar de ayudar y ser amigable.

No obstante, cabe destacar que el modelo conductista en la intervención clínica ha sido especialmente productivo en cuanto a tratar la ansiedad, estrés, trastornos de estado de ánimo...

Y por último, desde la perspectiva cognitiva decir que su teoría se basa principalmente en la evaluación que nosotros mismos hacemos del estímulo. En esta

reacción intervienen distintos procesos cognitivos como son la valoración, interpretación, percepción, afrontamiento, etc. Que se colocan entre la situación de estímulo y la manifestación emocional.

Debo decir que desde este paradigma hay diferentes aportaciones, yo me centrare en aquellas que me han llamado más la atención y que se aproximan más al concepto que yo tengo de emoción.

Solomon y Corbit (1973), exponen una teoría donde se defiende que las experiencias emocionales siguen el mismo esquema, denominado “patrón estándar de la dinámica afectiva”. Todas nuestras vivencias (fisiológicas y cognitivas) generan respuestas afectivas primarias que pueden ser placenteras o desagradables. Por ejemplo, si tu pareja te regala un coche, en ese instante sentimos una alegría potente, que poco a poco irá disminuyendo hasta alcanzar una estabilidad neutra. Lo mismo ocurre con una emoción negativa. Dicho en otras palabras, el impacto del estímulo es lo que intensifica la emoción.

Según la teoría bio-informacional de Lang (1979, 1984,1990):

“La emoción puede ser analizada como un producto del procesamiento de la información del cerebro. La información emocional es codificada en la memoria en forma de preposiciones que se organizan en redes asociativas. Cuando esa red es activada se produce la emoción.” (Bisquerra, 2000, p.42).

Un ejemplo serían los recuerdos que tenemos grabados en la memoria que se activan cuando vivimos situaciones similares o que asociamos de alguna manera, por eso a veces sentimos la misma emoción. También, serviría imaginar emociones, cuando imaginamos alguna situación ya experimentada originamos la misma emoción.

La teoría psicoevolucionista de Plutchik (1958), tiene grandes implicaciones en cuanto a medir las emociones. El psicólogo recoge aportaciones de Darwin porque piensa que “las emociones se comprenden mejor desde un punto de vista evolutivo”, recalcando que la expresión emocional esta tanto en el hombre como en los animales. Como por ejemplo: la ira, la sorpresa, el miedo...Emociones que conservan la vida.

Plutchik (1958) declara que “las emociones son más que un sentimiento, ya que se desencadenan por acontecimientos relacionados con otras personas, o por ideas propias”. En este apartado estaría relacionado con la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner, para ser más exacta la inteligencia interpersonal e interpersonal.



Del mismo modo, apunta que una emoción en sí misma es tan compleja que evita que una persona desde fuera pueda definirla. Además, dice que las emociones varían en intensidad y que existen diferentes sinónimos para señalar una misma emoción, como por ejemplo inquietud y preocupación.

Frijda (1986) vincula la emoción a la motivación y afirma que las emociones son el resultado de la valoración que hacemos del mundo y de nuestros propios intereses, de aquello que nos afecta tanto en el plano negativo como positivo. Por ejemplo, si sentimos ira tendremos tendencia a atacar. Si sentimos alegría buscaremos el contacto social.

Lazarus (1991), en su teoría de la valoración cognitiva indica que se dan dos procesos de evaluación, la primaria y la secundaria. En la valoración primaria se evalúan las consecuencias de la circunstancia, y en la secundaria la correspondencia entre la capacidad que tiene el individuo para afrontar la situación y sus recursos personales. Cabe remarcar, que el grado de gravedad de la situación determinará la forma en que se enfrente, incluso sin implicarse la persona ya que puede considerarla irrelevante. Es decir, “La forma de enfrentarse a las emociones y a su valoración es producto de la personalidad y del ambiente en interacción. Es a esa relación y a su significación para el bienestar personal a lo que Lazarus llama “significación racional”.

## **5. Aplicación didáctica.**

### **5.1 La Educación Emocional en las aulas de infantil.**

En apartados anteriores se ha comprobado que la Educación Emocional es un proceso educativo que debe estar presente en los currículos escolares y en una formación que dura toda la vida para garantizar el bienestar social e individual entre las personas.

El ambiente educativo que se genera en los centros, entre otros factores, influye de forma directa en el aprendizaje de los niños y en la percepción que se tiene del mismo y de las propias emociones, repercutiendo significativamente en el rendimiento académico y en la curiosidad e interés por aprender.

Tratar las emociones durante los primeros años de vida y desde la escuela comenzar en la etapa de infantil, debe ser un objetivo primordial para la educación. A

estas edades, los niños por su falta de madurez y poca comprensión del mundo, experimentan sensaciones fuertes y variadas que relacionan con cada situación, sin ser conscientes que esas reacciones aparecen de la propia valoración que se hace del estímulo y de la emoción que sienten de acuerdo a su momento evolutivo. Frijda (1986).

Por este motivo, los profesores deben formarse en Educación Emocional y trabajar duro para conocer sus propias emociones y desarrollar la capacidad de reconocer e inducir la de los demás. Si alentamos a los niños a expresar sus emociones, independientemente de la emoción que sea, mostraremos respeto por su persona y por sus sentimientos, y así se sentirán valorados y aprenderán a regular sus emociones de manera consciente (Bach y Darder, 2002). En este punto, se ve claramente la relación que existe entre lo cognitivo y lo emocional, ya que al expresar sentimientos también ponemos en juego procesos cognitivos como son el pensamiento y el razonamiento. Teniendo en cuenta que, a edades tempranas, gracias a la adquisición del pensamiento simbólico y al abandono del egocentrismo también comienzan a identificar las emociones de los demás en las distintas interacciones sociales.

Esta enseñanza implícita que se encierra en los ambientes escolares, afecta directamente a la motivación o desmotivación de los niños, viéndose afectado su aprendizaje. Por lo tanto, una propuesta didáctica para lidiar con las dificultades que arrastra la educación, y más concretamente la práctica educativa, sería una enseñanza basada en la inteligencia emocional, donde se una lo emocional con la razón. En otras palabras, “un nuevo paradigma que proponga armonizar la cabeza y el corazón”. Goleman (1995).

La inteligencia emocional es entendida como” la habilidad para gestionar eficazmente las emociones, tanto las de uno mismo como las de los demás, con el fin de regular, comprender y experimentar las emociones de una forma más adaptativa”. Mayer y Salovey (1993).

En la etapa de infantil se podrían trabajar las habilidades sociales para promover conductas adecuadas de cara a las relaciones y el autocontrol para evitar desarrollar la impulsividad en los niños. Esto se debería hacer a través de la expresión de los sentimientos, eso sí, siempre preservando la intimidad. No se trata de dar rienda suelta a los sentimientos, sino de aprender a comunicar lo que se siente de manera más

efectiva, sin ofender a las otras personas. Indirectamente trabajaríamos la asertividad, y esto afianzaría las relaciones sociales y mejoraría el rendimiento en el aprendizaje. Igualmente, se tendría que potenciar la autoestima a partir de desarrollar la autonomía en los niños. Si se consigue que los discentes sean propiamente autónomos, haremos que disfruten de sus logros y tengan un buen desarrollo emocional, incrementando su autoestima y su predisposición por aprender.

Una actividad para conseguir dicho propósito, podría ser el diario de las emociones. Por ejemplo, ofrecer a los niños una libreta en la cual apunten diariamente en casa una de las emociones que han sentido durante la jornada escolar. La emoción debería escribirse en letras mayúsculas para favorecer los procesos de lectoescritura. Los niños escribirían la emoción y debajo harían un dibujo de la misma y de lo que han sentido. Al día siguiente se dedicaría unos minutos en clase para hablar de ello, realizándose todas las semanas para que todos los niños pudieran participar. Esta tarea reforzaría la relación maestro-alumno y mejoraría la práctica educativa ya que el profesor conocería las singularidades de los alumnos y las emociones que sienten dentro del aula. Además, de dar la oportunidad de dialogar en clase y expresar sentimientos a partir de un salón educativo diplomático que tenga en cuenta a todos los miembros, sin que existan preferencias ni favoritismos.

Asimismo, otra aplicación educativa sería desarrollar las competencias emocionales entre el alumnado. Entre ellas estaría la conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades para el bienestar personal (Bisquerra, 2009; Bisquerra y Pérez, 2007).

La conciencia emocional se podría trabajar a partir de la observación de uno mismo, de los demás y del entorno. Por ejemplo, se puede hacer una excursión con los niños y luego hablar de ella en clase. Hacer preguntas como: ¿Si nos ha gustado la excursión?, ¿qué tal nos lo hemos pasado?, ¿qué hemos sentido?, ¿por qué nos hemos comportado de esa manera?...preguntas que ayudarían a los niños a tomar conciencia de sus emociones y las de sus compañeros.

En cuanto a la regulación emocional, se trataría de enseñar a los niños a dar respuestas apropiadas frente aquellas situaciones que les superan. Bisquerra (2015). Es decir, trabajar la tolerancia a la frustración, puesto que unas de las principales características del pensamiento infantil es el egocentrismo. Para ello se podrían desarrollar actividades orientadas a estimular el lenguaje y la conciencia fonológica. La

mayoría de las veces los niños se frustran porque no son capaces de manejar la información que reciben constantemente del entorno. Además, de animarles a resolver por sí solos los conflictos.

En relación a la autonomía emocional, entendida como “la capacidad que tiene la persona de no verse afectado por los estímulos de su entorno”. Bisquerra (2015). En las escuelas se debería asegurar a partir de desarrollar en los niños la autoconfianza, autoestima, seguridad y compromiso. Para ello, se hace necesario el dominio de la autorregulación en el aprendizaje, o sea, la responsabilidad progresiva del niño en la planificación del aprendizaje y su evaluación. Lo cual implica por parte del alumno un ligero conocimiento sobre qué aprende y para qué lo aprende, qué conoce de la tarea y qué procedimiento debe seguir... aspectos ligados a la metacognición y que favorecen el autocontrol consciente del aprendizaje. Y por lo tanto, fomentan la autonomía emocional ya que aumenta el esfuerzo y la confianza para seguir aprendiendo frente lo nuevo. Como recurso, se podrían utilizar los proyectos, los niños elegirían los temas a investigar y nosotros, los profesionales, encaminaríamos la temática para trabajar también la parte emocional, o sea, qué sienten los niños en el aprendizaje, prestando atención a las emociones y tratándolas en clase.

En lo que concierne a la competencia social, remarcar que” son aquellas habilidades que garantizan relaciones interpersonales de calidad, las cuales primordialmente están entretejidas de emociones”. Bisquerra (2015). Aquí deberíamos tener en cuenta la escucha y la capacidad de empatía, ya que son habilidades imprescindibles para que no tengan lugar los malentendidos entre las personas. Como material didáctico se podrían utilizar cuentos destinados a las emociones, como por ejemplo “El monstruo de colores”, ya que también implican la escucha activa y desarrollan la empatía a partir de ponerse en el lugar de los personajes. Es más, despiertan sus emociones, ya que la literatura muestra una clara predilección por el mundo emocional.

Las competencias para la vida y el equilibrio personal son un cúmulo de aptitudes y valores que reconfortan a la persona.” El bienestar emocional es lo más parecido a la felicidad, entendida como la experiencia de emociones positivas”. Bisquerra (2000). En clase el bienestar personal se podría trabajar a partir de construir una actitud positiva de cara al aprendizaje. Es decir, promover las emociones positivas en el aprendizaje. Es inevitable percibir emociones negativas, pero recordemos la

ansiedad y el estrés que predomina entre los estudiantes y profesores. Si de pequeños les enseñamos a afrontar las situaciones con buena actitud y a identificar por qué experimentan emociones desagradables, conseguiremos que los niños superen cualquier obstáculo sin que se vean condicionados por lo que sienten.

Para llenar el aula de emociones positivas, se podrían plantear actividades significativas para los niños, incluso proponer varias y que sean ellos mismos quienes elijan la que desean hacer. De esta forma, no solo se motivarían en el aprendizaje, sino que la participación sería más activa y efectiva en cuanto a la consecución de los objetivos marcados.

Del mismo modo, la enseñanza debería ofrecerse desde una perspectiva psicológica positiva, donde prevalezca la diversión a la hora de aprender, en lugar del sentimiento irritante que produce el aprendizaje. Si queremos educar para la vida y promover una formación permanente, los estudiantes deben sentir emociones positivas y recibir elogios por parte de los maestros. Al mismo tiempo, se debe fomentar la motivación por alcanzar objetivos y que el alumno sea consciente del propio progreso. En este aspecto, las rutinas en educación infantil son sumamente importantes, los niños a través de ellas saben en todo momento lo que acontece, lo cual les da seguridad y propicia un clima positivo en el aprendizaje. Igualmente, se deben proponer actividades creativas y lúdicas, que despierten el interés por aprender y disminuya el aburrimiento que genera la monotonía.

Todos los lunes los niños llegan al cole con muchas experiencias que contar del fin de semana, de manera que, se podría introducir en la rutina la caja de las emociones. Al principio sólo con las emociones básicas y una vez aprendidas e identificadas ir añadiendo más complejas. En esa situación se compartirían muchas experiencias y cada vivencia se conectaría con una emoción. Imaginemos que un niño está triste porque se le ha muerto su perro, allí se hablaría de ello y muchos niños participarían en el discurso aportando experiencias similares o en las que también se ponen tristes. Considerando, que es una buena terapia para aquellos pequeños que son más introvertidos y les cuesta más participar.

Otra propuesta a considerar y que combatiría el ritmo acelerado de las escuelas y en particular, beneficiaría el aprendizaje que se da dentro de las aulas, sería proponer actividades de relajación y respiración controlada para que los niños pudieran

experimentar con el cuerpo y tomar consciencia de todas sus partes (Vivas, Gallego y González, 2007). Durante la jornada escolar, tanto los profesores como los alumnos, van muy acelerados, puesto que los horarios están muy marcados y apenas tienen tiempo para desconectar a la hora de pasar de una materia a otra. Por eso, además de introducir la relajación en las rutinas, sería interesante cada vez que se cambie de materia practicar tres inspiraciones fuertes para sacar la presión que se lleva dentro, incluidos los profesores ya que les ayudaría a frenar y tomar consciencia del momento. De esta manera, no se mezclaría la tensión de las distintas situaciones y no se contagiarían las emociones negativas porque aprenderíamos a gestionarlas y a desprendernos de ellas.

Considerando que la música está estrechamente relacionada con las emociones, diríamos que es un buen recurso para estimular en el aula de infantil la expresión emocional. Sin olvidar que la educación musical es un aspecto fundamental en el desarrollo infantil ya que se considera como una forma de expresión única, que ejerce energía, movimiento y alegría en el niño. Por ejemplo, se podrían utilizar canciones que promovieran entre los niños diferentes sensaciones y luego hablar de ellas en clase. El sonido y la música despiertan sentimientos, por lo tanto, se podrían utilizar para entender los estados de ánimo que nos generan las diferentes situaciones de aprendizaje. Es más, mediante la música también podemos crear momentos de relajación y excitación dentro del aula para seguir liberando la tensión acumulada. Teniendo en cuenta, que después también se podría trabajar la letra de cada canción para aprender a escribirlas y a leerlas.

Como hemos visto a lo largo de la carrera, cualquier momento dentro de la escuela es educativo, por esto, se deberían aprovechar los momentos de patio o comedor para ofrecer experiencias emocionales en las que los niños pudieran poner en práctica los conocimientos adquiridos. Al principio resultarían prácticas simples, pero una vez asentadas añadiríamos más con el objetivo de generar nuevos y mejores aprendizajes entre el alumnado. Asimismo, introduciríamos los contenidos de la Educación Emocional poco a poco y los profesores se acostumbrarían a los cambios y transformarían el concepto tradicional en una nueva filosofía de enseñanza.

## **5.2 Estrategias de intervención para regular las emociones en la etapa de infantil.**

La educación emocional es una novedad educativa que tiene como objetivo cubrir las necesidades sociales que, de forma regular, son desatendidas en las escuelas. Su práctica educativa ofrece contenidos que se relacionan entre sí y nos aseguran el bienestar subjetivo. En los niños se ve reflejado en su motivación a la hora de aprender. Por este motivo, el conocimiento de las emociones debe constituir por sí mismo uno de los principales pilares de la educación. Cabe destacar, que para que esto tenga lugar, los profesionales del sector deberán desaprender lo aprendido e ir en búsqueda de un aprendizaje más significativo.

Dar respuesta a las necesidades que pasan desapercibidas en los centros escolares y conseguir una nueva forma de funcionar posiblemente sea difícil, pero no imposible. Para ello, la educación emocional propone diseñar programas que se fundamenten en el marco teórico mencionado. Además, de formar bien al profesorado para que los puedan abordar con éxito.

Para empezar deberíamos tomar consciencia del concepto de enseñanza y lo que su aplicación conlleva, en lugar, de lamentarnos por las desventajas de nuestro sistema educativo. Sorprendentemente, la educación se materializa en la consecución de objetivos y en la transmisión de conocimientos por parte del profesorado, sin prestar atención a la manera en la que los alumnos viven el aprendizaje, que realmente es lo que nos ayudaría a aprender nuevas formas de enseñar. De ahí, la necesidad de dejar de sentir la educación como un proceso cognitivo y racional, ya que desde esta perspectiva la didáctica a emplear no se adapta a la diversidad que encontramos dentro de las aulas, y esto, inevitablemente, empobrece la enseñanza.

Para conseguir transformar la enseñanza, necesitamos una pedagogía que se centre en las dos dimensiones que abarca la Educación emocional, tanto en la parte cognitiva como afectiva, y que prescinda de métodos que se concentran exclusivamente en obtener resultados. Para ello, se propone una metodología constructivista en la que los niños, por sí mismos, encuentren las respuestas que necesitan para seguir aprendiendo y evolucionando. Este sistema, deja entrever que todos aprendemos de forma diferente y que cada uno de nosotros tiene un ritmo a la hora de aprender. Además, cambia el rol tradicional del profesor y lo convierte en un miembro más de

cara al aprendizaje, acompañando a los niños en su formación y ayudándoles a desarrollar habilidades para aprender dentro de sus posibilidades.

De esta forma, no sólo los niños serían los protagonistas de su propio aprendizaje, sino que el profesor conocería la manera en la que ellos aprenden y cubriría sus necesidades emocionales. Igualmente, si el profesor es capaz de compatibilizar su estilo de enseñanza con el modo de aprender de los estudiantes, el rendimiento académico se incrementaría, al igual que la motivación e ilusión de todos los involucrados en los procesos de aprendizaje.

Apreciando, que el sistema escolar está especialmente caracterizado por la relación interpersonal y que a grandes rasgos, las interacciones están entrelazadas por fenómenos emocionales, es oportuno considerar el trabajo colaborativo como estrategia educativa que venza la individualidad que predomina en la enseñanza con el objetivo de ofrecer nuevas oportunidades de aprendizaje.

Es obvio, que para la educación crear niños independientes es todo un reto, y más aún cuando cada uno de ellos trae consigo una forma de hacer aprendida en el seno familiar. Sin embargo, no se debe caer en el error de confundir el concepto de autonomía con la particularidad que se le exige a un niño frente a la adquisición de los objetivos marcados. Los maestros nos centramos más en impartir los contenidos que aparecen en las programaciones anuales y en conseguir que los niños alcancen los objetivos que determina la etapa, que en entender que a esas edades lo más importante son las relaciones que establecen con sus iguales.

Por esta razón, la **importancia del trabajo en equipo**, de compartir en el aprendizaje, de enseñar a los niños que el conocimiento no es poder, sino una forma de enriquecerse que mediante un intercambio constante hace evolucionar. De conocerse a sí mismo a través de las relaciones que se establecen con los profesores y con los compañeros, de experimentar emociones para que puedan compartirlas y no avergonzarse de lo que sienten, de aprender en contacto con los demás, etc. Para ello, se sugieren actividades a partir de agrupamientos heterogéneos, combinación de trabajos en gran grupo, individual y en colectivos reducidos.

Otro aspecto a considerar, sería la **organización y planificación previa por parte del maestro a** la hora de impartir los contenidos y realizar las actividades, puesto que le daría seguridad y se la transmitiría al grupo-clase. Además, ese orden permitiría



emplear estrategias de comunicación con los infantes, como puede ser anticiparles las tareas que desarrollaran a lo largo de la jornada. En este caso, durante la asamblea se podrían dedicar unos minutos para explicar a los niños las actividades a realizar y razonar las dudas... Todo esto, ayudaría a los pequeños a estructurar su mente y a organizarse, y a experimentar el aprendizaje desde un punto de vista más tranquilo y emocionalmente equilibrado.

Es relevante recordar, que es fundamental proponer a los discentes temas que sean significativos y que no estén por encima de sus posibilidades. Por ello, ante todo tenemos que conocer a nuestros alumnos y partir de la realidad que tenemos y que vivimos dentro del aula. Asimismo, se puede decir que la asamblea es un buen momento para promover el interés, evaluar los conocimientos y perfeccionar nuestra práctica educativa.

En relación al ámbito de **resolución de conflictos**, decir que en cada una de nuestras actuaciones deberían quedar reflejados los valores que entraña la Educación Emocional. Por ejemplo, si dos niños se están peleando en el patio, la estrategia a utilizar se debería apoyar principalmente en el diálogo. Preguntar qué es lo que ha sucedido y hacerles reflexionar para que por sí mismos lleguen a una solución. Con esto, no se quiere decir que se prescinda del castigo, ya que a veces nos ayuda a retractar el comportamiento de los alumnos. Se trata, de buscar alternativas para abordar los conflictos desde un punto de vista más crítico y reflexivo, haciendo uso de la asertividad a la hora de expresar derechos u opiniones.

También, **se deberían emplear estrategias de modificación de conducta en los** distintos momentos educativos. Por ejemplo, cuando algún niño tiene dificultades para hacer alguna tarea o no lo hace muy bien, de inmediato se debería reconocer su trabajo y enseñarle que las cosas se aprenden poco a poco, que no pasa nada si nos equivocamos porque de la identificación de los errores nace el aprendizaje. De lo contrario, si hay un niño en clase con un comportamiento inadecuado, como puede ser descuidar el material didáctico, se debería retirar el material con la intención de propiciar un cambio en la conducta manifestante. Siempre explicando a los niños el por qué de cada una de las consecuencias, ya sean positivas o negativas, desde pequeños deben aprender lo que está bien y mal para aprender a convivir en sociedad.

Valorando el modelo educativo de los maestros, debemos decir que es indispensable **combinar el estilo autoritario, democrático y afectivo**. Por ejemplo, visualicemos que un niño transgrede las normas regularmente. Lo primero que nos deberíamos plantear es si esas reglas se han consensuado con todo el grupo, ya que si hacemos partícipes a los alumnos en la elección de normas, lo más probable es que se respeten. Si es así, y el discente se las salta de forma habitual, el maestro frente esta situación, en lugar de alterarse, deberá recordar con todo el grupo parte de las normas establecidas. Si la norma vuelve a ser infringida, inmediatamente marcar con tono autoritario la mala acción, y tras pasar un tiempo, cuando el niño está inmerso en el juego o realizando una actividad, deberá recordarle con tono más afectivo lo bien que está haciendo las cosas en ese momento. Parece una práctica sencilla, pero cuando las situaciones se repiten en el tiempo y los profesores van cargados de trabajo esta combinación de estilos se deshace e impera sólo el castigo y el modelo autoritario, generando emociones negativas en el aprendizaje, como pueden ser la rabia y el enfado.

Centrándonos en uno de los ejes más importantes de la Educación Infantil, como es la relación tutor-alumno, decir que es preciso establecer lazos afectivos y de respeto mutuo. En cualquier momento de la jornada, **el maestro debe mostrar plena disponibilidad** a los infantes, escucharlos de manera activa, mirarles a los ojos con atención y asintiendo con la cabeza mientras hablan, mostrando cordialidad y cercanía. Cuando un infante comparte una experiencia, es importante escuchar los argumentos para ampliar sus conocimientos, enriquecer la conversación y afianzar más la relación entre profesor y alumno. Al igual, los profesores deben ser pacientes, no hay dos niños iguales, y por lo tanto, no aprenden de la misma manera. Por ello, es necesario establecer relaciones afectivas y de apoyo constante, para favorecer experiencias positivas en el aprendizaje.

También, es interesante que los docentes desarrollen la **mirada periférica a la hora de enseñar**. Es decir, un adulto debe tener la capacidad de estar atendiendo a algún alumno de manera individual y al mismo tiempo tener toda la clase controlada sin intervenir. Dirigir a un grupo dentro de clase, es una de las tareas más difíciles que arrastran los profesores, pero es esencial para mantener un ambiente de aprendizaje positivo e incrementar la autoconfianza y seguridad en los niños. Por este motivo, es indispensable que el maestro emplee prácticas organizativas efectivas.

Para concluir, decir que es fundamental educar desde la compasión, la confianza y la esperanza. Los docentes debemos tener claro en todo momento lo que enseñamos y no caer en la confusión y en la falta de entusiasmo a la hora de enseñar. Se debe aprender a hacer, aprender a aprender, aprender a enseñar y aprender a convivir. Nuestro sistema educativo tiene un rendimiento deficiente y se precisa un cambio tanto en los roles educativos como en la forma de aprender de los alumnos. Por esta razón, se debe renunciar a la transmisión de conocimientos y buscar una escuela que mantenga viva la vocación por estudiar y promueva el desarrollo integral de las personas.

### **5.3 La importancia de la relación familia y escuela para generar salud emocional en el aprendizaje.**

Diferentes estudios señalan la importancia de concienciar a las familias sobre el impacto que tiene la educación emocional en el desarrollo integral de sus hijos y la repercusión transcendental que ocasionan los vínculos que se establecen durante los primeros años de vida. Tal y como indicó Daniel Goleman, la familia es la primera escuela emocional.

Sin duda alguna, educar a un hijo es la tarea más complicada que debe desarrollar un progenitor a lo largo de su vida. Por un lado, porque debe seguir afrontando los obstáculos que depara la vida y hacer frente a los quehaceres cotidianos. Y por el otro, porque se debe aprender a ser padre dentro de las posibilidades y limitaciones que uno tiene, con esfuerzo e implicación, paciencia, perseverancia y cantidades ingentes de amor y comprensión. Además, de saber combinar diferentes estilos educativos, ya que no sirve de nada repartir toneladas de amor si luego, no existen normas claras a seguir y un símbolo de autoridad que marque la diferencia entre lo que está bien y mal.

No obstante, no sólo se debe juzgar si uno es buen o mal padre, también se debe considerar el papel del hijo en la relación. Actualmente, vivimos en una sociedad donde predomina la rapidez y el estrés desmedido, y esto inevitablemente afecta a los niños, son esponjas y constantemente absorben todo del entorno. Tal y como describe Francisco Mora (2012):

Como resultado de un entorno familiar, el cerebro del niño se puede “encender” y este puede sentir viva la curiosidad y el interés por el aprendizaje. Pero también el ambiente de nuestro hogar, las

relaciones interpersonales que en él se establecen, etc., pueden repercutir negativamente en el niño provocando el “apagón emocional” de su cerebro. Esto significa perder o disminuir la energía capaz de sentir curiosidad por lo que se enseña y con ello cerrar el foco de atención y ser poco eficiente en los procesos de aprendizaje (Bisquerra, 2015, p. 313).

Por este motivo, es relevante que las familias conozcan los beneficios de la educación emocional y desarrollen competencias emocionales, ya que de esta forma potenciarán emociones positivas en el núcleo familiar y adquirirán recursos para afrontar y disminuir las emociones negativas que genera la convivencia en sociedad. Además, de valorar que los padres son un ejemplo a seguir y el primer modelo de referencia en el aprendizaje. Es decir, como sean nuestros padres con nosotros, seremos nosotros con los demás. De ahí, la importancia de mostrar a los hijos los sentimientos, de explicarles cómo nos sentimos, sin ocultar las emociones y verbalizándolas en todo momento para crear un clima de confianza y de respeto hacia las propias emociones y las de los demás.

Uno de los requisitos para asegurar el desarrollo integral de los niños es que los vínculos de los padres con sus hijos sean sanos. Aunque, la existencia de relaciones sanas en el eje familiar depende en gran medida de cómo se produjeron los procesos de apego en los primeros años de vida. Entendemos el apego como “el vínculo que se establece entre el niño y sus progenitores a partir de las reacciones afectivas de los adultos” (Barudy y Maryorie, 2005). En otras palabras, los lazos invisibles que se forman en la familia por sentirse miembro de ella.

El apego, es por lo tanto, fundamental para que los niños desarrollen confianza y seguridad en sí mismos, base que favorecerá la relación con los demás. Es más, la calidad del apego influirá en el desarrollo futuro del niño, afectando a su empatía, impulsividad, construcción de la identidad, sentimientos y entre otras cosas, a la capacidad de dar sin recibir nada a cambio. Emociones que permiten manejar situaciones difíciles, regular determinados comportamientos sociales, así como tener buenos resultados en los procesos de aprendizaje.

Tras esta breve ilustración sobre el apego, es necesario conocer el concepto de “competencias parentales”, ya que es “una forma semántica de referirse a las capacidades prácticas de los padres para cuidar, proteger, educar a sus hijos y asegurarles un desarrollo sano” (Barudy y Maryorie, 2005). Cabe destacar, que la

adquisición de competencias parentales es el resultado de la combinación de factores innatos, experiencias vividas y las oportunidades de aprendizaje influidas por la cultura.

En la educación deberíamos tener en cuenta que los alumnos traen consigo una forma de funcionar propia de la esencia familiar. Es decir, el estilo valorativo que utilizan en cada situación, la forma que tienen de relacionarse con los demás y los juicios que tienen sobre determinadas cosas... lo aprenden en casa. Por ello, es relevante la relación que mantenga la escuela con la familia, ya que a través de ella podremos conocer y comprender las reacciones de los niños. Imaginemos que un niño vive una tragedia en casa, sus padres van todos los días estresados en el trabajo, no tienen tiempo para atenderle y cuando el niño reclama su atención es ignorado o recibe cualquier tipo de agresión. En este contexto el pequeño reprimirá sus emociones y se sentirá más inseguro, además de tener baja tolerancia a la frustración y un alto nivel de impulsividad. Bisquerra (2002). Todo esto, inevitablemente deprimirá el aprendizaje y afectará a las relaciones sociales, en este caso las que establece con el profesor y sus compañeros.

Los profesionales de la educación no podemos cambiar el estilo educativo de las familias, pero si podemos asesorar en cuanto a sus consecuencias y limitaciones, algo que debería ser sumamente importante. En clase se podría enseñar a los niños a relativizar y dar prioridad a las cosas que están dentro de su alcance, que a priori son las que cubren sus necesidades e intereses. De esta forma, los niños desarrollarían un alto grado de tolerancia a la frustración dado que aprenderían dentro de sus posibilidades y al mismo tiempo potenciarían la autonomía. Medina (1997). De esta forma, cambiarían el estilo valorativo en función de sus necesidades y conseguiríamos reducir los efectos negativos que provocan ciertas situaciones que están fuera de su alcance.

Para conseguir dicho propósito, se podrían realizar reuniones periódicas con las familias, informarles de los contenidos que estamos trabajando y ofrecerles estrategias para que puedan ayudarles en las tareas. Nosotros somos quienes tenemos los conocimientos, pero no debemos marcar esta diferencia con las familias, sino hacerles participes en el aprendizaje y comprender que ellos hacen todo lo que está en sus manos.

Es evidente, que la participación de las familias en los centros escolares no tiene mucho éxito, pero nuestra labor es buscar unos canales mínimos de relación. Por ejemplo, se podrían utilizar los momentos de entrada y salida en la escuela para crear lazos de confianza con los padres. Esta conversación diaria ofrece mucha información y nos ayuda a entender más aún la conducta de nuestros alumnos. Las familias podrían entrar en el aula con asiduidad para contemplar el trabajo de sus hijos. Esto no sólo les daría seguridad, sino que también aprenderían nuevas y mejores formas de enseñar puesto que dentro del aula siempre está todo documentado. Además, ofreceríamos una imagen de escuela abierta y transparente que enriquecería el aprendizaje de los niños.

Para aquellos padres que trabajan y no disponen de tiempo para ir a recoger a sus hijos, se podría utilizar de forma permanente notas escritas o circulares para informarles de algunos de los acontecimientos que suceden dentro del aula. Estas familias ya sufren bastante por su falta de disposición, nuestro papel es integrarlas en la medida de lo posible y hacerles sentir que también se las tiene en cuenta. Esto beneficiaría el aprendizaje de los niños. Por un lado, los padres buscarían tiempo para implicarse en las tareas educativas y relacionarse con los tutores. Y por el otro, esos niños que sienten que sus padres nunca van a recogerlos y que no hacen lo mismo que el resto de las familias, sentirían que sus papas también se implican y les ayudaría a progresar.

Otro canal de relación permanente con las familias se podría establecer a partir del blog de la escuela, allí aparece todo tipo de información relacionada con el centro como por ejemplo los proyectos que llevan a cabo los niños, las fiestas que se celebran, actividades extraescolares o educativas, entre otras. Siendo interesante, que los profesores lo actualizaran y las familias lo revisaran. De esta manera, ofreceríamos a los padres un nuevo recurso para que pudieran conocer el trabajo que sus hijos hacen en el centro e indirectamente les pondríamos en contacto con las tecnologías, que como bien sabemos causan recelo.

Si nos centramos en los momentos educativos, añadir que también podrían funcionar como medios de comunicación. Por ejemplo, cuando los pequeños trabajan por proyectos, se les debería pedir información a los padres para ampliar conocimientos y resolver las cuestiones que van apareciendo en el proceso. Para ello, deberíamos mostrarles lo importante que es su participación y los beneficios que tiene esta nueva concepción educativa. Las familias siempre deben estar al corriente de todo, no se trata

de exigir que dejen de ser padres para ser maestros, sino de buscar una coordinación entre la familia y la escuela a la hora de enseñar. Esta coherencia ofrece seguridad a los niños porque el aprendizaje sigue una misma línea y reduciría la carga emocional que acarrearán los padres por no saber cómo hacer las cosas.

Normalmente, los tutores durante el trimestre escolar, por falta de tiempo, suelen reunirse con los padres de aquellos niños que tienen dificultades en el aprendizaje, y no citan a las familias de los niños que, a nivel académico, no tienen problemas. Esto incuestionablemente es un error porque crea desconfianza y a primera vista parece que existen favoritismos. Las reuniones se deberían plantear para todo el mundo igual, y no sólo centrarse la educación en lo negativo. Un padre, también necesita reunirse de vez en cuando con un profesor para escuchar lo eficiente que es su hijo, lo autónomo y afectivo que es, lo mucho que le gusta participar en las actividades, etc. Declaraciones positivas que aumentan la autoestima y la confianza en uno mismo al sentirse orgulloso de los hijos.

Los niños desde que son bien pequeños son capaces de captar los estados de ánimo de los adultos, por ello es importante que la educación, familia y escuela estén unidas para favorecer experiencias en las que nuestros alumnos puedan manejar sus emociones. Al principio, se podría utilizar estos canales de comunicación para afianzar y hacer más sólidas las relaciones, después se deberían ofertar otro tipo de actividades como por ejemplo talleres de emociones para padres. Aquí se tratarían las emociones, los propios sentimientos y los de los demás, la empatía, el trato positivo que se debe dar a un hijo cuando es impulsivo, habilidades sociales... Además, también se podrían practicar con los niños, que los padres contasen cuentos, historias de cuando eran niños, etc. Con el fin de fomentar la participación de los padres, estrechar vínculos y alcanzar el desarrollo integral de los miembros implicados.

Indudablemente, la clave de la Educación Emocional está en la familia. Muchos padres ya son conscientes de lo importante que es educar las emociones, pero otros, por la falta de conocimientos, no saben cómo hacerlo ni el papel que desempeñan en el aprendizaje. Los maestros debemos conseguir por todos los medios que las familias sean competentes emocionalmente, pero para ello se hace necesario crear lazos afectivos entre los distintos miembros, escuela- familia, tuto-alumno y alumno-alumno. Como hemos visto a lo largo del trabajo, en las relaciones sociales es donde más

intervienen y aparecen las emociones, de manera que, si queremos cambiar la educación y proporcionar un equilibrio emocional en el aprendizaje, deberemos transformar nuestras intervenciones y engrandecer las interacciones.

## **6. Conclusiones y Reflexiones.**

Si me paro a pensar en la elaboración del trabajo, debo decir que ha sido todo un reto realizarlo. Por un lado, porque tenía dificultades para separar la visión personal de la profesional; y por el otro, porque a pesar de que lucho por defender una educación que tenga en cuenta el ámbito emocional, mi formación, principalmente ha sido tradicional, y esto claramente se ha visto reflejado en el proceso por la cantidad de conceptos que quería tratar.

Una de las cosas que he aprendido, y considero que es la más importante en el mundo académico, es la comunicación e implicación por parte del profesor. Agradezco la disponibilidad que se me ha mostrado y la orientación que he recibido en todo momento, ya que si no hubiese tenido este apoyo mi motivación no se hubiera mantenido en el tiempo.

Respecto a la Educación Emocional, añadir que cada uno de los contenidos tratados para mi han sido como un descubrimiento, incluso diría, que me he sentido igual que cuando se le cuenta un cuento a un niño, cuanta sensibilidad me han transmitido los conocimientos adquiridos y de qué manera me han hecho evolucionar, tanto a nivel profesional como personal, alcanzando así uno de los objetivos que estaban implícitos en el trabajo.

Durante mi formación universitaria no he tenido la oportunidad de conocer las teorías de la emoción, y considero que son sustanciales para enriquecer y transformar las prácticas educativas que están asentadas en los centros escolares. No se trata de elegir un parámetro a seguir, sino de entender cada una de las aportaciones en su globalidad y fusionar las ideas para cubrir las deficiencias emocionales que pasan inadvertidas en las escuelas. Recordemos los tipos de metodologías que existen y las teorías que los impulsan, jamás encontraremos el método ideal porque no existen dos niños iguales, cada uno de ellos necesita un estilo y una forma de hacer diferente y gracias a la gran diversidad de métodos que conocemos podemos dar respuesta a dichas



distinciones. Resaltaré, que ningún método será eficaz si de antemano no conocemos a nuestros alumnos...

Cuando hablamos de Educación Emocional, es imprescindible enfatizar en la necesidad de educar también en valores. Para ello, se deberían diseñar programas pedagógicos destinados a la construcción de una personalidad ética y moral, educación basada en la gestión de emociones y transmisión de sentimientos, competencias comunicativas, aceptación de límites y normas, etc. Aspectos que, aunque se trabajen de manera transversal, deberían ser considerados igual de esenciales como las asignaturas instrumentales que se imparten.

De igual modo, repensando el rol del docente, debemos decir que los maestros tenemos una profesión que constantemente nos produce estrés, cuando llega el periodo de las evaluaciones, cuando tenemos que actualizar las programaciones de aula, cuando ponemos en práctica una actividad y no nos sale como esperábamos, etc. Todas estas situaciones no hacen otra cosa que generarnos tensión y alimentar nuestro ego, por lo tanto, cómo vamos a mantener una buena actitud dentro del aula y al mismo tiempo servir a nuestros alumnos como modelos. Tras esta cuestión sólo me viene a la cabeza la palabra “humildad”, pero qué es la humildad...

Desde esta perspectiva, entendemos la humildad como la consciencia que uno tiene de sus propias limitaciones y posibilidades y actuar en relación a esos conocimientos. No se puede defender una educación más comprensible, cuando nosotros no sabemos serlo, no se puede enseñar a gestionar las emociones, sin antes comprender las nuestras, cómo vamos a innovar en la educación siendo más flexibles y afectivos, si constantemente nuestro trabajo nos altera...Por este motivo, la necesidad de ser humildes en nuestra profesión, no podemos enseñar que lo que sabemos y para mejorar la calidad de la enseñanza se deberían tratar y perfilar todos estos aspectos.

Cómo enseñar, se puede decir que hoy en día es un punto de discusión, en cambio, el concepto de aprender o la manera en la que se aprende, siempre quedan subordinados a los contenidos y objetivos que se deben transmitir en la enseñanza. La Educación Emocional, habla de la necesidad de tener en cuenta los procesos que siguen los niños en el aprendizaje, de las dificultades que encuentran y la forma de hacerles frente, de lo que sienten cuando aprenden y de lo que experimentan al afrontar ciertos acontecimientos, de lo relevante que es conocer a cada alumno en particular y ofrecer

oportunidades para enriquecer sus virtudes en interacción con los demás y ayudarles a descubrir sus defectos sin que se vean influenciados por ellos...

Todo esto suena muy bien, pero como hemos visto a lo largo del trabajo es muy difícil de conseguir si los maestros no se forman en Educación Emocional y no innovan en sus prácticas. Considero, que la raíz del problema, aún no resulta, viene por la confusión entre lo que se espera de las nuevas generaciones y la calidad o prestigio que quiere alcanzar la enseñanza. No se puede hablar de calidad, cuando la educación se siente como una agonía por parte de los estudiantes, no se puede hablar de calidad cuando nos centramos sólo en preparar a nuestros alumnos para enriquecer la mano de obra de un país, no se puede hablar de calidad cuando mezclamos el concepto con la cantidad de conocimientos que deben adquirir...

La educación Emocional, nos enseña que los conocimientos y las experiencias son importantes, pero realmente lo que nos satisface y nos hace felices es la actitud que mantenemos en el tiempo. El día de mañana, cuando nuestros alumnos quieran formar una familia, cuando tengan que encarar su primer trabajo, cuando tengan que convivir con otras personas, etc. No se les va a valorar por la formación que tengan ni por cada una de las experiencias vividas, sino por su persona, por los valores adquiridos y por su fiel compromiso con la sociedad.

Nuestra prioridad en la educación son los niños, todo lo que hagamos tiene que beneficiarles, somos un ejemplo a seguir. Recordemos la teoría de Albert Bandura (1925) que hizo sobre el aprendizaje por observación o modelado. "El niño no hace lo que se le dice que haga, sino lo que ve hacer". Los pequeños aprenden por imitación, somos una referencia a la hora de aprender. Por esta razón, debemos ser conscientes de cada uno de nuestros pasos para no lastimar su autoestima y mucho menos su motivación.

Finalmente, decir que considero que he alcanzado los objetivos planteados en el trabajo, sin embargo, hasta que no esté dentro de un aula y enfrente la realidad de las escuelas, no sé si podré llevarlos a cabo. De momento, soy consecuente de que para conseguir que los niños sean competentes emocionalmente, se necesita como referencia un educador emocional. Para transformar las prácticas, se necesitan especialistas que innoven en la enseñanza e impartan los contenidos desde un punto de vista más

afectivo. Y para mejorar los resultados académicos, previamente, deberemos centrarnos en los niños, ya que ellos son lo que verdaderamente nos debe importar en la educación.

## **7. Bibliografía**

Alzina, R. B. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43.

Bisquerra, R., (2002), Educación emocional y bienestar, España, Editorial praxis.

**Bisquerra, R. (2006). Orientación psicopedagógica y educación emocional.**

Bisquerra, R. (2011). Educación emocional. Propuestas para educadores y familias. Bilbao: Desclée de Brower.

Bisquerra, R., Pérez, J.C., & García, E., (2015), Inteligencia emocional en educación, España, Editorial Síntesis.

Campos, J., (2015), Educación emocional: el principio del cambio, Buenos Aires, Editorial Granica.

Cantero, F. P., Guerrero, C., Carpi, A., & Gómez, C. (2006). Certezas y controversias en el estudio de la emoción. *REME*, 9(23), 1.

Carlson, N. R. (1993). Fisiología de la conducta. *Psicothema*, 5(2), 459-461.

Collazos, C., Guerrero, L., & Vergara, A. (2001, November). Aprendizaje Colaborativo: un cambio en el rol del profesor. In *Proceedings of the 3rd Workshop on Education on Computing*, Punta Arenas, Chile.

Darder, P., & Bach, E. (2009). Aportaciones para repensar la teoría y la práctica educativas desde las emociones. *Teoría de la Educación*, 18, 15.

Hannaford, C. (2009). Aprender moviendo el cuerpo. Editorial Pax México.

Hernández, A. P. (2011). La motivación en los estudiantes universitarios. *Revista Actualidades Investigativas en Educación*, 5(2).

López, È. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado*, (54), 153-168.

Sacristán, J. G. (1988). *El currículum: una reflexión sobre la práctica* (Vol. 1). Madrid: Morata

Santamaría, J. S. (2010). La competencia emocional en la escuela: una propuesta de organización dimensional y criterial. *Ensayos: Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, (25), 79-96.

Vivas, M., Gallego, D. J., & González, B. (2007). *Educación de las emociones*. Dickinson.

Whetten, D. (2004). *Desarrollo de habilidades directivas*. Pearson Educación.