



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 21 – AGOSTO DE 2009

“LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AULA”

AUTORÍA CARMEN JURADO GÓMEZ
TEMÁTICA INTELIGENCIA EMOCIONAL
ETAPA E. Primaria, ESO

Resumen

En todas las facetas de nuestra vida, desarrollamos planes y estrategias, pero sólo con un buen plan pensado tendremos más posibilidades de éxito.

En el presente artículo, realizaré una aproximación a conceptos como “percepción”, “habilidad comunicativa”, “diálogo activo”, negociación, toma de decisiones. Todos estos conceptos están enmarcados en lo que actualmente se denomina inteligencia emocional. Y como a través de nuestra labor educativa podemos llevarlo a cabo en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Palabras clave

Estrategia, diálogo, comunicación, inteligencia emocional, percepciones, socialización, asertividad.

1. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Podemos definir la inteligencia emocional como la capacidad de controlar, comprender e identificar nuestros sentimientos y nuestras emociones, reconociéndolas también en los demás, e implica dirigir las y equilibrarlas.

Podemos hablar de cinco componentes de la inteligencia emocional:

- El conocimiento de las propias emociones. El reconocer las emociones, la capacidad de construir una percepción precisa respecto a uno mismo.
- La capacidad para controlar las emociones. A través de la conciencia y reflexión.
- La capacidad de motivarse uno mismo.
- El reconocimiento de las emociones ajenas. La empatía, nos permite reconocer y entender las emociones de los demás.
- El control de las relaciones. La capacidad de entendernos con los demás y relacionarnos adecuadamente.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 21 – AGOSTO DE 2009

¿Por qué está teniendo tanta importancia la inteligencia emocional para un desenvolvimiento eficiente y saludable de las personas en su vida diaria? Para esta pregunta sólo existe una respuesta: psicología. Sólo si entendemos el comportamiento humano obtendremos respuestas a cerca de sus conductas y también conseguiremos un mayor rendimiento y optimización en nuestras acciones, así como influir de forma positiva en los demás.

La estrategia aplicada con gran carga emocional se convierte en una “metodología de la acción”. Es decir, incentivamos la participación y la conducta positiva en los demás y en nosotros mismos.

2. ¿CUÁLES SERÍAN NUESTROS OBJETIVOS EN EL AULA?

- Facilitar el sentimiento de libre expresión, potenciando las capacidades comunicativas del alumno y del grupo a través de diferentes lenguajes y códigos, provocando la reflexión y fomentando la atención a lo que expresan los demás por medio de la escucha activa.
- Establecer relaciones equilibradas, solidarias y constructivas con las personas, así como hacia su cultura, apreciando la importancia de los valores básicos que rigen la convivencia humana y actuar de acuerdo con ellos.
- Favorecer en el alumnado el desarrollo de las habilidades de comunicación: escucha activa, expresión de sentimientos y asertividad.
- Colaborar en la planificación y realización de actividades de grupo, aceptando las normas y reglas que democráticamente se establezcan, respetando los diferentes puntos de vista, aprendiendo a dialogar, respetando el turno de intervención y posibilitando al mismo tiempo, la expresión de todos.
- Valorar el propio esfuerzo y la constancia, procurando ser optimista y teniendo una visión positiva de uno mismo, desarrollando una adecuada autoestima y autoconcepto.
- Identificar y controlar las emociones, desarrollando el conocimiento de uno mismo como eje de la personalidad social y moral.

3. LA ESTRATEGIA COMO MÉTODO ACTIVO:

De como nos percibimos y nos perciben. Por ello, hay que diferenciar estrategia y percepción.

Se hace una reflexión de lo importante del “equilibrio”. Aprender a gestionar el estrés, las relaciones, la contención emocional.

La estrategia nos ayuda a no distorsionar el guión. Da respuestas en lugar de reaccionar.

Cuando trabajamos con un grupo-clase, esta estrategia relacionada con la inteligencia emocional la aplicaremos de forma progresiva y variada. Iremos de lo simple a lo complejo, poco a poco, en pequeñas cantidades durante largo tiempo.

Debemos estimular que el alumnado realice su propia “auto observación”. A través de la observación, aprendemos y tomamos conciencia de nuestra realidad, aumentando nuestra fortaleza emocional e interna. Sin embargo, hay que saber controlar las emociones, así reforzamos el carácter. Debemos transmitir la importancia de identificar los puntos débiles y los fuertes, los propios. Si pretendemos



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 21 – AGOSTO DE 2009

obtener una mejor actitud de nuestro grupo hay que realizar autoevaluaciones con el objetivo de crear individuos activos y críticos consigo mismo. Las buenas y malas decisiones hay que evaluarlas.

Las pequeñas decisiones de nuevo surgen de las propias reflexiones, de esta forma avanzamos con éxito evitando situaciones aleatorias y del azar. La buena decisión es aquella tomada siguiendo un proceso correcto (visión a largo plazo). Por La única lucha que libramos de verdad es la lucha interior. Lo importante no es tanto ganar, sino la calidad de nuestras experiencias.

La estrategia se aplica a diversos aspectos de la vida. Siempre ha sido relacionada con el ejército, la política y gestión empresarial desde el s.XX.

El pensamiento chino se basa en ese “juego paradójico” de la estrategia. Sun Tzu habla de la “virtud de no luchar”, la moderación, el equilibrio. Saber detenerse en la mitad del camino.

Somos generadores de fugas de energía. Debemos saber canalizar nuestra energía y consumir la necesaria.

Saber utilizar el “diálogo activo” para rechazar los “discursos fatales” (insultos, acusaciones).

Lo primero es tomar conciencia de cómo percibimos, tanto, aquí radica la importancia y necesidad de tener un buen método, un método para tomar decisiones acertadas.

El profesor/a debe mostrarse sensible, comprometido con su situación pedagógica y entregado a aquello que hace y dice. Al pretender educar en inteligencia emocional, debe intentar ser un modelo de ésta.

La comunicación y la interacción en el aula juegan un papel primordial para crear un clima de convivencia positivo favorecedor del aprendizaje.

El docente debe pensar en la introducción de cambios en la forma de enseñar y aprender, mediante una metodología variada, que haga más ameno y fácil el proceso de formación, una metodología rica y un comportamiento flexible del profesor.

Debe favorecer estrategias para mejorar el clima de aprendizaje en el aula: aumentando la cohesión del grupo, favoreciendo el apoyo y comprensión, manteniendo un clima de orden favorable al aprendizaje, estimulando más la participación personal y grupal en clase, manejando los conflictos personales y/o grupales, basándose en unos principios básicos (uso de diálogo, aprendizaje cooperativo, solución de problemas, autorregulación, establecimiento de normas y fronteras en un marco de democracia participativa y apertura-empatía).

3.1. La importancia de la comunicación

La falta de comunicación y el feedback que no se realiza, lo único que consigue es crear un ambiente que se volverá contra nosotros. Si informamos a nuestro alumnado sobre los resultados dándole conocimiento de los mismos, estamos consiguiendo que éstos tengan una percepción de sus acciones. Evidentemente, si realiza de forma adecuada las actividades vamos a motivarle para que siga su buena marcha y al mismo tiempo, el individuo aumentará su autoestima.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 21 – AGOSTO DE 2009

Es mala consejera la urgencia. Hay que gestionar basándose en el aprendizaje, no en las prisas (no improvisar).

La Comunicación y aprendizaje en equipo es la base del éxito. Sólo a través de la organización, la formación y la comunicación el grupo podrá tener una mayor socialización e integración en el grupo clase. Si el grupo está cohesionado evitaremos situaciones de descontrol emocional, al mismo tiempo que trabajaremos en un clima de aula más positivo y distendido.

Llegados a este punto, habría que destacar el papel estratégico de la comunicación. Comunicar marca la diferencia. La forma de comunicarnos es determinante. Sin embargo, en docencia no se utiliza mucho la técnica de “Hablar en público”. Pone a prueba muchas habilidades, el autocontrol, la autoconfianza, la capacidad de comunicación y la facilidad para transmitir unos conceptos determinados. Pero, lo que destacaría es la importancia de hablar en público para mejorar nuestras relaciones sociales y no sólo nuestras competencias lingüísticas o comunicativas. Es decir, a través de la comunicación oral mejorar el clima aula y el ambiente participativo, evitando conductas disruptivas, tal y como dice el filósofo de la educación, José Antonio Marina, “tolerancia cero ante conductas de menosprecio”.

Por otro lado, hay que establecer unas normas de clase en general y unas normas específicas en las puestas en común de las exposiciones en público. Algún ejemplo de esto sería: no interrumpir al compañero/a, levantar la mano cuando se quiera intervenir, respetar las opiniones personales, no hacer burlas, ser tolerantes, etc.

Les proporcionaremos indicaciones acerca del ritmo en sus explicaciones, el tono de voz, la importancia de no exagerar en su lenguaje corporal, la postura corporal y posición que debe adoptar, no decirlo todo de una vez, ir paso a paso y de forma controlada, etc. Con ello, estamos proporcionando una mayor seguridad y autocontrol en el alumno/a, y poco a poco realizará las intervenciones con el “tempo” adecuado y el resto de compañeros estarán habituados a las exposiciones públicas.

Estructurar un guión. Esta es una cuestión de gran relevancia no excesivamente tenida en cuenta, desarrollando un borrador, donde se exponga una introducción, donde se capte la atención y despertar el interés del oyente. Las conclusiones a la exposición deben cuidarse, puesto que son el remate a la misma.

Por otro lado, la motivación a través de la utilización de la “pregunta”, da mucho juego y ofrece un gran recurso en nuestra estrategia discursiva. Sócrates era su mayor representante.

Podemos distinguir tres estilos de comunicación:

- Pasivo. Son personas que se dejan llevar por los demás, son incapaces de decir no, su comunicación no es buena y no se les entiende bien.
- Asertivo. Se comunican bien, se expresan con nitidez, saben expresar sentimientos y emociones, no perjudican los sentimientos de los demás.
- Agresivo. Se comunican de forma agresiva y muy dura, quieren salirse siempre con la suya, no les importa levantar el tono de voz y amenazar.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 21 – AGOSTO DE 2009

3.2. La percepción

Yo lo resumiría con que el ser humano es quien tiene el poder de cambiar y modificar las creencias y las normas. Las mismas las hemos recogido por nuestra percepción y nos atrae o repele en función de “cómo lo hayamos percibido”.

La gestión de la información del entorno es el elemento que nos hace construir nuestra percepción, y la realidad es una construcción mental. Si cambiamos nuestra representación mental de las cosas, podremos modificar nuestra realidad.

Hay que entender el proceso y no el contenido, es decir, comunicar eficazmente es como viajar. Nuestro objetivo es cómo se desarrolla la comunicación y la percepción y si analizamos nuestras percepciones y pensamientos determinaremos nuestro modo de comunicación, ya que lo que pensamos proviene de cómo lo percibimos.

Las percepciones se pueden distorsionar y podemos caer en prejuicios personales que deforman dicha percepción. Debemos potenciar la información que viene del inconsciente, ya que la mayoría de las percepciones vienen de allí. Hay que tener cuidado con las creencias sobre nosotros mismos y si nos subestimamos podemos tener graves problemas.

Sólo podemos tener un pensamiento, por ello debemos aprovechar esta situación de nuestra mente para cambiar y dominar nuestras convicciones y actitudes.

Si pretendemos que nuestro grupo-clase consiga mejores resultados en sus acciones dentro de un ambiente de concordia y colaboración, la labor del docente tiene que estar basada en la actitud comprensiva y motivadora. No quiere decir esto que deba asumir las exigencias o peticiones de los alumnos/as, sin embargo sí que sería muy aconsejable establecer las actividades y las propuestas de trabajo permitiendo las sugerencias y proposiciones que los propios alumnos/as puedan plantear.

El profesor se convierte en un conductor, una guía que lleva a los alumnos/as a situaciones de creatividad y de reflexión, potenciando el pensamiento divergente y diverso, donde las relaciones sociales y el respeto por las opiniones estarán presentes en todo momento.

3.3. La importancia de lo social

Estamos en un momento donde lo material, prevalece sobre las relaciones sociales, estamos ante una pérdida de las relaciones personales, donde las mismas se realizan con una escasa profundidad. Lo obsceno divierte y los reality show son un claro ejemplo del gran “vacío” en valores que está teniendo la sociedad actual. Por tanto, la labor educativa tiene mucho que decir sobre este tema y las estrategias educativas que se planteen, tienen que tener como metodología base, la socialización del grupo-clase.

Es clave que los individuos se conozcan y establezcan vínculos permanentes, puesto que sólo así podremos decir que estamos ante personas con salud mental y por ende, con buena estabilidad emocional.

El diálogo es, sin duda, un instrumento esencial para conseguir buenos resultados. Lo primero es tener voluntad de diálogo y se debe desarrollar dentro de la sintonía que debe existir, aunque se tengan



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 21 – AGOSTO DE 2009

opiniones opuestas. Tener la capacidad para escuchar y respetar tus ideas, pensamientos y sentimientos y, por qué no, considerar lo que dice en todo momento. Ese es el diálogo auténtico. Esto es imposible sin la paciencia y por ello se establecerán tiempos de exposición y tiempos de escucha activa.

Un buen ejercicio para aplicar a nuestros alumnos/as, es la utilización de debates donde el tiempo de discurso sea limitado y la posibilidad de réplicas, con un moderador cada semana, etc.

El enfoque de la estrategia del diálogo se centra en la paciencia y en el propósito. Propósito de llegar a un punto en común o acuerdo equilibrado. Este es un auténtico diálogo, el único diálogo verdadero.

Cuando trabajamos con alumnos/as que hayan tenido dificultades en el transcurso de su etapa educativa, es de extraordinario valor utilizar estrategias y metodología muy participativa y motivadora, acercándonos a un modelo de educación comprensivo, donde la psicopedagogía esté presente en todos sus principios.

4. PLANTEAMIENTO DE ACTIVIDADES

Se debe proponer una metodología activa, participativa, que lleve a la reflexión y a la comunicación. El planteamiento didáctico para trabajar la inteligencia emocional en el aula se organiza a partir de un conjunto de actividades relacionadas entre sí y con una coherencia interna que permitan al profesor/a trabajar una serie de habilidades.

Se trata de llevar a cabo actividades en grupo, consiguiendo una participación activa de los alumnos, para que de esta forma el alumno se relacione con sus compañeros de clase, y lleguen a acuerdos.

Serán actividades que resulten beneficiosas para desarrollar habilidades sociales y estrategias de comunicación, para intervenir en los conflictos en sus primeros estadios. También con ellas se pretenden que el alumnado se identifique como ser social.

- Actividades de identificación. Ejemplo presentarse en público, diciendo nuestras habilidades o hobbies, nuestras cualidades positivas...
- Actividades que fomentan las habilidades sociales: role playing, sesiones de grupo, torbellino de ideas, grupos de trabajo reducidos, micro-enseñanza, enseñanza recíproca,..
- Actividades que fomenten la escucha activa. Generalmente se valora más la comunicación verbal y no se le da importancia a la comunicación no verbal. Es importante no sólo entender lo que se dice sino también entender las percepciones y emociones de la persona que habla, es decir escuchar activamente al otro. Trabajaremos con la habilidad de aclarar significados, ya que nos permite obtener más información sobre lo que se dice y corroborar que realmente estamos entendiendo las necesidades de nuestro compañero. Aprender a expresarse sin utilizar palabras, sólo mediante la mímica.
- Actividades de expresión de sentimientos. Mediante ejercicios donde nos expresemos en primera persona, identificando y nombrando sentimientos, representación mediante mímica de



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 21 – AGOSTO DE 2009

sentimientos y emociones, actividades de autocontrol, de relajación, de respiración, de contemplación y observación, ...

- Actividades que fomenten la resolución pacífica de conflictos. Ejemplificando un conflicto y su resolución. Buscar alternativas a los problemas y otras posibles soluciones, aceptación de los diferentes puntos de vista de los demás, reunión de grupos para buscar soluciones, debates expresándonos libremente sin miedo a hacer el ridículo, trabajar la crítica y aprender a respetar las opiniones y aportaciones de los compañeros. Existen técnicas para trabajar la resolución de conflictos atendiendo a las diferentes dimensiones de la persona: cognitivo, social y afectivo. Para trabajar los conflictos en el aula hay que trabajar en valores para conseguir una buena cohesión social.
- Asertividad. Mediante la práctica de actividades donde se trabajen las diferentes conductas pasivo, agresivo y asertivo, role playing, grupos reducidos, cómo responder a una acusación, cómo realizar una queja, puesta en común con las aportaciones de los grupos.

No debemos de olvidarnos del trabajo de cooperación entre iguales, cada uno aportando al grupo según sus posibilidades, el éxito de uno se ve reforzado en el éxito del grupo. Existen diferentes técnicas como la imitación, el reforzamiento positivo, el torbellino de ideas, el entrenamiento, etc., que mejoran las habilidades sociales en el aula.

Las actividades se pueden llevar a cabo en las sesiones propias de tutorías y sesiones de orientación escolar. Pero también, están pensadas para que tengan relación con el currículum y puedan realizarse en cualquier área de forma transversal, tratando los contenidos transversales Educación para la salud (autonomía y autoestima), Coeducación, Educación para la paz y tratando aspectos que tienen que ver con el trabajo de la educación en valores. Por su puesto, no nos podemos olvidar del trabajo de las Competencias Básicas de aprender a aprender, la competencia de autonomía e iniciativa personal, competencia social y ciudadana y la competencia lingüística entre otras.

5. PROFESIONALES IMPLICADOS

Evidentemente el profesional con mayor implicación en aplicar la inteligencia emocional en el aula y del que debe surgir la iniciativa de llevarlo a cabo por su relación más directa con el alumnado es el propio tutor/a, pero esto no implica que haya otros profesionales que apuesten por la enseñanza en la inteligencia emocional. En principio, se debe contar con la participación e implicación de todo el profesorado que imparte docencia con el grupo alumnos/as de referencia, teniendo en cuenta que se va a trabajar de forma transversal en todas las áreas, de esta manera nos estamos asegurando el éxito de nuestro trabajo en el grupo-clase.

Pero, debemos mirar más allá de nuestro grupo de aula y ser ambiciosos y tener en cuenta que si queremos educar en inteligencia emocional en el centro educativo se debe contar con la participación de todos los miembros de la comunidad educativa (claustro de profesores, madres/padres y otro tipo de personal vinculado al centro) ya que de otra manera nuestro esfuerzo caería en saco roto.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 21 – AGOSTO DE 2009

Contar con docentes comprometidos, dispuestos a trabajar en equipo y aprender cada día, para utilizar en los procesos de enseñanza aprendizaje los recursos y medios disponibles y emplear metodologías y estrategias que sirvan para que los alumnos/as globalicen, interactúen, descubran, construyan y disfruten en el proceso educativo.

La implicación de toda la comunidad educativa es importantísima para llevar el mismo cauce de esfuerzos por educar en inteligencia emocional.

Otra figura muy importante que debe colaborar como coordinador/a en nuestra labor educativa es el orientador/a del centro, ya que su implicación sirve de nexo entre los diferentes profesionales que participan directamente con el grupo de alumnos/as.

Y no debemos olvidarnos de la importancia de una adecuada coordinación centro escolar-familia. Entre la familia y el centro escolar debe existir una estrecha comunicación, ya que ambos conjuntamente con el grupo inciden en el proceso educativo del alumno/a. Hay que promover la participación de la familia involucrándose en el desarrollo del proyecto para crecer en identidad con la institución, vivenciando los valores de respeto, solidaridad y responsabilidad, así como el interés en la formación de sus hijos/as.

6. LA EVALUACIÓN

La evaluación se lleva a cabo durante todo el proceso de nuestra labor educativa, con la finalidad de hacer reajustes si fueran necesarios y hacer conscientes al alumnado sobre sus limitaciones y avances. La evaluación es inherente a todo el proceso educativo. Se trata de una evaluación continua, sumativa y formativa. También, se favorecerá la co-evaluación y la auto-evaluación.

La evaluación formativa puede ser aplicada en cualquier momento de la clase, mediante diferentes estrategias tales como dinámicas de grupo, debates, foros y juegos, simulaciones, resolución de situaciones problemáticas, etc. La formación de equipos y grupos juega un papel preponderante en la eficacia del trabajo de la inteligencia emocional. Este tipo de evaluación promueve las relaciones interpersonales entre los compañeros y el docente, permitiendo crear un clima de alta eficiencia, en cuanto que todos tienen funciones específicas que desarrollar en torno a su evaluación. Se recoge información sobre como aprende el alumnado, cuál es su actitud frente a las actividades y que tipo de interacción se da con respecto a sus compañeros/as.

La evaluación implica el nivel de consecución con respecto a los objetivos y se orienta hacia la formación integral de los alumnos/as con el desarrollo de sus capacidades y valores. Los valores y las capacidades desarrolladas a través del trabajo de la inteligencia emocional se pueden evaluar a través de escalas de observaciones sistemáticas, individualizadas y cualitativas, así como las listas de control, registros anecdóticos y el diario del docente.

Al finalizar este trabajo de inteligencia emocional en el aula, los alumnos/as habrán adquirido capacidades y valores observables en su vida escolar y social, mediante los siguientes indicadores:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 21 – AGOSTO DE 2009

- Se expresa con libertad en diferentes lenguajes (oral, escrito, corporal), comprende mensajes e ideas diversas, es dialogante y capaz de escuchar a otros.
- Respeta las ideas de los demás, resolviendo las situaciones conflictivas y estableciendo relaciones interpersonales adecuadas.
- Participa en la ciudadanía demostrando actitudes de integración, honestidad, solidaridad, diálogo y respeto.
- Muestra actitudes de respeto a la defensa de los derechos humanos, es democrático y tolerante.
- Actúa con autonomía, libertad, pensamiento reflexivo y crítico.
- Piensa en soluciones, alternativas y estrategias personales a los problemas a los que se enfrenta orientándolos hacia un bien común.
- Posee habilidades sociales, autónomas e independientes que le lleva a establecer relaciones equilibradas.
- Muestra capacidad de trabajar en equipo.

7. CONCLUSIÓN

Las emociones constituyen el aspecto de mayor relevancia para facilitar los aprendizajes en educación. Son un aspecto esencial de todo aprendizaje y cuando no se tienen en cuenta, se está dejando pasar por alto una gran oportunidad de educar de manera globalizada e integral.

Muchos centros educativos recogen dentro de sus finalidades educativas la importancia del desarrollo de la dimensión emocional de los alumnos/as o hacen referencia a su educación integral. Pero, el reto consiste en la aplicación práctica de la inteligencia emocional en el aula. Hay que estar preparados para desarrollar actividades y una cultura que promueva el crecimiento emocional de los alumnos/as, de los docentes y de toda la comunidad educativa. El profesorado se debe comprometer a desarrollar su propia inteligencia emocional.

8. BIBLIOGRAFÍA Y PÁGINAS WEB

- Goleman, D. (1996) *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós
- Goleman, D. (1999) *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 21 – AGOSTO DE 2009

- Galindo, A. (2003) *Inteligencia emocional para jóvenes*. Madrid: Pearson Educación.
- Extraído el 10 de julio de 2009 desde http://www.primaria.profes.net/inteligencia3.asp?id_contenido=38169&cat=Sentir+y+Pensar&catrecurso=38167
- Extraído el 10 de julio de 2009 desde <http://www.monografias.com/trabajos45/inteligencia-emocional/inteligencia-emocional3.shtml>

Autoría

- Nombre y Apellidos: Carmen Jurado Gómez
- Centro, localidad, provincia: IES: "Vicente Núñez", Aguilar de la Frontera, Córdoba.
- E-mail: jcarmen2001@hotmail.com