



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 24 –NOVIEMBRE 2009

“IDEAS PARA FAVORECER EL DESARROLLO INTEGRAL DE NUESTROS ALUMNOS MEDIANTE LA PUESTA EN PRÁCTICA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL”

AUTORÍA M ^a . DEL ROCÍO ESCALERA GARCÍA
TEMÁTICA INTELIGENCIA EMOCIONAL
ETAPA E.I. y E.P.

Resumen

Con este artículo pretendo reflejar de que manera la *Inteligencia Emocional* puede ayudar a nuestros alumnos* (y también al profesorado) a conseguir un desarrollo personal más completo. Asimismo se explica de qué manera se puede trabajar dicha inteligencia y se justifica la importancia de la misma en el sistema educativo en particular y en la sociedad actual en general.

Palabras clave

Inteligencia Emocional, Práctica Diaria, Habilidades Emocionales, Educación Emocional, Alumnos, Profesorado, Familia.

1. JUSTIFICACIÓN.

Dicho de un modo algo tajante, *sobrevivimos en una sociedad* expuesta a bruscos cambios que nos exige cada vez más sin reparar en el hecho de si estamos preparados para ellos o por el contrario no lo estamos. Ante esto la misión del docente es preparar a sus alumnos para crecer en una sociedad cambiante; es decir, desarrollar los valores que hacen más humanos a los

*Se generaliza con el masculino para evitar continuas repeticiones.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 24 –NOVIEMBRE 2009

alumnos y por extensión más humanos al mundo en el que vivimos. Es por esto que nosotros profesionales debemos, además de poseer y dominar conocimientos técnicos didácticos, cultivar y transmitir habilidades humanas que favorezcan el crecimiento de valores buenos y permanentes en circunstancias cada vez más cambiantes y ello la inteligencia emocional puede proporcionarlo.

2. DEFINICIÓN DE INTELIGENCIA EMOCIONAL.

“La *inteligencia emocional* es la capacidad de sentir, entender, controlar y modificar estados de ánimo propios y ajenos.

Las *capacidades* que se desprenden de poseer Inteligencia Emocional son cinco y pueden ser clasificadas en dos áreas: inteligencia intrapersonal e inteligencia interpersonal.

Al grupo de la *inteligencia intrapersonal* pertenecen la autoconciencia, el control emocional y la motivación. Al grupo de la *inteligencia interpersonal* pertenecen la empatía y las habilidades sociales” (Daniel Goleman 1996).

Pues bien, teniendo en cuenta por un lado los requisitos que en palabras de Goleman se deben tener para ser poseedor de inteligencia emocional, así como por otro mi propia experiencia en este sentido, voy a tratar de explicar cómo se puede ayudar a los alumnos en este aspecto. Antes expondré algunas de las cualidades más importantes que el profesorado debería cultivar en relación al tema y que convendría que reflexionase sobre ellas.

3. ACTITUD PERSONAL DEL PROFESOR.

El docente que pretenda llevar a la práctica con sus niños los contenidos de la inteligencia emocional, deberá cumplir el requisito de ser emocionalmente inteligente para lo cual un buen punto de partida puede ser este sencillo cuestionario de autodiagnóstico que tiene como finalidad que conozca cuales son sus puntos fuertes y débiles a la hora de realizar dicho cometido.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 24 –NOVIEMBRE 2009

Actitud Personal del Profesor

Rasgos	Puntuación
Habitualmente asumo el rol formador de personas, y la importancia de ser un modelo fundamental de IE para mis alumnos.	
Reconozco las fortalezas de mis alumnos para desarrollarlas y estimularlas, así como también sus debilidades para trabajarlas y mejorarlas.	
Soy capaz de acoger y entender las emociones de mis alumnos, tratando de ponerme en su lugar.	
Valoro a los alumnos que demuestran un buen desarrollo de su IE.	
Se imponer normas y límites claros de acuerdo a la edad y capacidades.	
Apoyo y oriento a los padres de mis alumnos.	
Indago acerca de la problemática familiar de los niños que presentan bajo rendimiento escolar o problemas de conducta.	
Reconozco la importancia de sus estados de ánimo, verbalizaciones y conductas, en el estado emocional y en el rendimiento escolar de mis alumnos.	
Se como realizar un autoanálisis de mis estados emocionales predominantes, decidiendo cambiar lo que no es correcto.	
Pienso que valoro a mis niños, como personas en desarrollo, crecimiento y evolución.	
Sé como adaptarme a las necesidades de los nuevos tiempos, dejando atrás el rol de educador excesivamente autoritario.	
Conozco y respeto el ritmo del niño, sus características y riqueza individual.	

Se responde valorando: 1 (Nada), 2 (Poco), 3 (Regular), 4 (Bastante) y 5 (Mucho) la frecuencia con la que se manifiesta cada una de las actitudes.

La valoración que sigue puede servir de orientación en la realización de la tarea que nos ocupa en este artículo:

- Si se alcanzan entre 50 y 60 puntos, la preparación para desempeñar esta tarea es excelente y a buen seguro la persona ya pone en práctica algunos de los temas que aquí se abordan.
- Si se obtienen entre 40 y 50 puntos, se tiene buena preparación, aunque se puede mejorar en algunas cuestiones.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 –NOVIEMBRE 2009

- Si se alcanzan entre 30 y 40 puntos se debería observar con atención los apartados en los que se han tenido una puntuación muy baja.
- Si se han obtenido menos de 30 puntos el docente debería plantearse un plan para cualificarse en aquellas áreas donde se aprecien las deficiencias más severas.

4. HABILIDADES EMOCIONALES A DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS. CÓMO TRABAJARLAS.

El trabajo para el desarrollo de las habilidades emocionales que voy a exponer a continuación influye directa y positivamente sobre el cómo aprender de nuestros alumnos, por lo tanto merece la pena poner en práctica dichas habilidades al compás de un método de trabajo paralelo a las mismas.

Los resultados del día a día señalan que cuatro son las habilidades emocionales que hay que tener en cuenta para trabajar en este sentido con escolares: el autoconocimiento emocional, la autonomía emocional, la empatía y la utilización positiva de las emociones.

El *autoconocimiento emocional* es el conocimiento de las propias emociones, es decir, saber identificarlas y ponerles nombre.

Algunos de los objetivos relacionados con dicha habilidad son:

- Conocerse a sí mismo y valorarse.
- Expresar emociones y sentimientos con la palabra y el cuerpo.
- Verbalizar los propios gustos y preferencias.
- Confiar y respetar a los demás y a uno mismo.
- Aceptarse tal y como se es.
- Valorarse positivamente.
- Identificar los errores cometidos.

Para trabajarla podemos empezar nombrando las propias emociones como forma de comenzar a conocerlas. Si se tiene la capacidad de percibir e identificar los propios sentimientos nos conoceremos mejor a nosotros mismos y comprenderemos mejor las causas de nuestra conducta.

Si queremos poner en práctica dicha capacidad, habrá que recurrir a *actividades* del siguiente tipo:

- Nombrar sentimientos (alegre, triste, enfadado, aburrido, preocupado...).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 24 –NOVIEMBRE 2009

- Mostrar dibujos, fotografías y películas donde se pudieran ver representados estos estados de ánimo.
- Representar estos sentimientos de forma teatral con todo el cuerpo, haciendo hincapié en la cara.
- Llegar al aula por la mañana y entre las rutinas habituales incorporar el hábito de que los niños compartan con el resto de sus compañeros “como se sienten” y cuáles son los motivos de su estado.
- Otra actividad consiste en repartir ilustraciones en las que diferentes personajes tienen el rostro en blanco para que los alumnos los completen con uno u otro estado de ánimo en función de la actividad que están haciendo, el lugar donde se encuentran, etc. Ejemplo: niños jugando, niño al que se le rompe su juguete, etc.
- También podemos nombrar a nuestros alumnos como personajes de la semana. De uno en uno, estos se prepararán un ejercicio de “expresión oral” para cada uno de los días. Así cada mañana el elegido compartirá algún aspecto de su persona con sus compañeros: gustos, miedos, rutinas fuera del colegio, etc. Podrá ilustrar dichas exposiciones con fotos, objetos personales de casa, etc. Se necesita la implicación de la familia de manera directa.
- Podemos entregarles una ficha en la que aparezcan muchos niños haciendo diferentes cosas. El alumno tiene que colorear o elegir (según las edades) aquellas que mejor le salen. Posteriormente en asamblea se hace una lista (mediante pictogramas o de manera escrita según edades) con lo que mejor saben hacer y con esta se confecciona un gran mural de clase. A él se puede recurrir cada vez que un alumno se frustra y no se cree capaz de realizar una actividad.

La *autonomía emocional* es la capacidad de controlar las emociones sabiendo reaccionar de una manera adecuada a cada situación.

Entre los objetivos relacionados con dicha habilidad nos encontramos los siguientes:

- Asumir responsabilidades.
- Reconocer y responsabilizarse de los propios actos.
- Ser más reflexivo antes de dar una respuesta emocional.
- Superar dificultades.
- Tomar decisiones por uno mismo.

Para desarrollarla en nuestros alumnos podemos apoyarnos en el desarrollo de habilidades humanas como la autorregulación, la autoestima y la autodisciplina.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 24 –NOVIEMBRE 2009

Las *actividades* que fomentan el crecimiento de esta habilidad emocional consisten en:

- Facilitar conductas alternativas y adaptativas para cuando nuestros alumnos se sientan de una determinada manera. Ejemplo: cuando se está enfadado con alguien y se tienen ganas de gritarle e insultarle, antes de perder el control, una conducta alternativa sería llevar una libretita y apuntar los sentimientos que pasan por la cabeza. Esto sirve para que se desahoguen en ese momento y para poder trabajar más tarde lo apuntado.
- Realizar ejercicios de role-playing, que ya sabemos es un juego de interpretación de papeles donde se resuelven situaciones que nos preocupan. Por ejemplo: si hay un conflicto entre dos alumnos de la clase, se pueden interpretar las diferentes alternativas de respuesta al problema e intentar elegir la más correcta en cada caso.
- La “lluvia de ideas” es una herramienta inmejorable cuando el niño se atora en la solución de un problema.
- Entrenar a los alumnos en la autoobservación atendiendo a sus conductas y registrarlas, es darse cuenta de las condiciones (frecuencia, duración, intensidad, circunstancias, etc) en que hacen algo. Pueden comenzar por observar el comportamiento de los demás. Por ejemplo las interrupciones que hacen los alumnos en clase.
- Después centrará su atención en alguna conducta suya. Por ejemplo: el nº de veces que dice al día “esto yo no lo sé hacer “.
- Hacer reflexionar al niño para que aprenda a dotar de significado su propia conducta: ¿por qué he hecho esto?, ¿para qué lo he hecho?, ¿cómo me encuentro después de...? ¿cuál ha sido el motivo de...?.

La *utilización positiva de las emociones* hace referencia a qué hacer cuando se está sintiendo algo para intentar sacar el máximo partido de la situación. Ejemplo: si estoy muy estresado puedo ponerme a escuchar mi música favorita y así desconectar durante un rato.

Los objetivos que deberían programarse para impulsar esta habilidad son los siguientes:

- Ser optimista.
- Ser consciente de los pensamientos negativos.
- Saber disfrutar.
- Planificarse y marcarse logros.
- Resolver problemas de relación.
- Reconocer errores.
- Desarrollar la autoconfianza.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 –NOVIEMBRE 2009

Algunas de las *actividades* que podemos utilizar para trabajar este punto son:

- Permitir que asuman responsabilidades como parte importante de su autonomía; siempre y cuando sean acordes a su edad y capacidad.
- Trabajar la tolerancia a la frustración mediante:
- Cuentos, historias... en los que los personajes superan estas situaciones.
- Hacer escenificaciones con marionetas, proponiendo estas situaciones y superándolas adecuadamente.
- Que el niño cuente experiencias de su casa, en las que se superan estas situaciones (bien por los padres, por los hermanos o por él mismo).
- Ayudar al niño a que realice diversos ejercicios de relajación y cuando esté relajado sugerirle situaciones que provocan irritabilidad, para que se habitúe a vivirlas de forma serena.
- Ayudar a que el niño observe las consecuencias de su conducta.
- Comentar con ellos situaciones en donde se queden reflejadas las consecuencias de una determinada conducta e intentar que valore los aspectos positivos y negativos de la misma. Ejemplo: no hacer los deberes del colegio. Consecuencia positiva: más tiempo para jugar. Consecuencias negativas: enfado del profesor, no aprendizaje de la lección, quedarse atrás en clase...
- Proponerle, con frecuencia, varias opciones entre las que deba elegir.
- Entrenarlos en ejercicios de respiración y relajación en momentos en que se sientan más turbados.

La *empatía* es la habilidad de entender los pensamientos y emociones ajenas, de ponerse en el lugar de los demás y compartir sus sentimientos. Las personas, sobre todo en las primeras edades, a veces tienen dificultades para ver la realidad desde puntos de vista distintos a los suyos.

El trabajo en el ámbito de la empatía está relacionado con el desarrollo de los objetivos que siguen:

- Desarrollar la tolerancia.
- Reconocer emociones y sentimientos ajenos.
- Respetar turnos de palabra.
- Comprender distintas perspectivas.
- Saber escuchar y comprender a los demás.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 –NOVIEMBRE 2009

Para trabajarla con éxito será necesario fomentar en el aula un clima de confianza y participación entre los compañeros.

Las *actividades* que pueden ayudar a propulsarla son las siguientes:

- La puesta en práctica de la técnica de role-playing es uno de los métodos que mejor permiten trabajar la empatía y la comprensión de los demás.
- Informar de cómo nos sentimos cuando hacen algo también puede ayudar al crecimiento de la empatía. Ejemplo: “si tú saludas al llegar y te despidas al marcharte yo me pongo muy contenta porque me encanta que seas educado”.
- Ponerlos a ellos de ejemplo también suele dar buenos resultados: Ejemplo: “si yo tengo golosinas y no las comparto contigo, ¿cómo te sientes tú?, ¿te gusta?... Pues así me siento yo cuando no compartes conmigo lo que tienes”.
- Realizar un panel (panel de las emociones) en el que se encuentren representadas todos los estados de ánimo posibles puede ser útil para trabajar la empatía si les leemos historias y ellos salen a identificar los estados de ánimo por los que pasan los personajes de las mismas. Luego se debate sobre las causas de esas emociones, etc.
- Esta actividad se practica en gran grupo. El alumno dice una cosa buena de la persona a la que le lanza un ovillo de lana. El que lo lanza se queda con el extremo y el que lo coge vuelve a decir algo positivo de la persona que nuevamente tendrá que recogerlo. Así todos los participantes van quedando unidos por la lana formando un equipo.
- Habituarse a los niños a aceptar las características (cualidades o defectos) de los demás con naturalidad.
- Permitir que el niño opine, juzgue y valore el estado emocional habitual de determinadas personas (padres, compañeros...).
- Se hace sonar una música que, tras unos segundos, se detiene. En ese momento dos niños se abrazan. Vuelve a sonar la música, y en cada nueva detención de la misma, aumenta el número de niños que se abrazan, hasta que al final, todos los niños de la clase acaban en un abrazo.
- El grupo de niños de la clase se abraza haciendo un corro y se aprietan al máximo; un niño está dentro del corro e intenta salir, pero el grupo, siempre muy abrazado, trata de impedirselo.
- Pedir a los niños que propongan iniciativas para facilitar la integración de los nuevos alumnos en el centro y en la clase.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 –NOVIEMBRE 2009

5. CONCLUSION.

No quisiera terminar este artículo sin resaltar la *importancia de la familia* en un proceso de este tipo.

Las influencias que convergen en el alumno ejercidas tanto por la familia como por la escuela pueden contraponerse o potenciarse ocasionando en uno y otro caso resultados bien distintos como ya sabemos. De ahí la importancia de una adecuada coordinación centro escolar-familia, para conseguir que lo que el centro escolar valore no lo desprecie la familia y los criterios educativos que se sigan sean similares.

Dicho todo esto es obvio que realizar la noble tarea de desarrollar *habilidades emocionales* en nuestros alumnos, requiere interés y buena disposición. La consecuencia puede ser contribuir al desarrollo de personas más sanas y exitosas, para el presente y también para el futuro.

PD: ¡Las emociones se contagian. Tengámoslo en cuenta!

6. BIBLIOGRAFÍA.

- Elías Maurice, J., Tobías Steven, E. y Friedlander Brian, S. (1999). *Educación con Inteligencia Emocional*. Barcelona: Plaza y Janés.
- Goleman, D. (1996). *La Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairos.
- Baena, G. (2005) *Cómo desarrollar la inteligencia emocional infantil: Guía para padres y maestros*. Sevilla: Eduforma-Trillas.
- Portal de inteligencia emocional (2009). *Artículos-Entrevistas y Tertulias*. Extraído el 15 de septiembre de 2009 desde <http://www.inteligenciaemocional-portal.org/>

Autoría

- Nombre y Apellidos: M^a. del Rocío Escalera García.
- Centro, localidad, provincia: CEIP "Agustín Rodríguez". Puente Genil. Córdoba.
- E-mail: mariaesca_06@hotmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 24 –NOVIEMBRE 2009