



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 39 – FEBRERO 2011

“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y DEFICIT MENTAL”

AUTORÍA MARGARITA NIEVES ACOSTA RUBIO
TEMÁTICA EDUCACIÓN ESPECIAL
ETAPA EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA

Resumen

El desarrollo de la educación emocional en los alumnos con déficit mental y en sus familias, es una asignatura ineludible para todos los maestros de Pedagogía Terapéutica porque constituye un recurso elemental para lograr una educación de calidad basada en el desarrollo armónico e integral del alumno.

Palabras clave

Educación emocional; autoconciencia, autocontrol, automotivación, empatía, habilidades sociales.

1. INTRODUCCIÓN

La Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de educación de Andalucía establece que todo alumnado tiene derecho a una educación de calidad que contribuya al pleno desarrollo de su personalidad y de sus capacidades.

Esta es la razón, por la que se debe incluir la inteligencia emocional en la formación integral y global de nuestros alumnos, sus familias y los maestros.

Las intervenciones educativas en alumnos con discapacidad, tienen entre sus objetivos, buscar su bienestar físico, psíquico y emocional, ofreciendo oportunidades de enriquecimiento para estimular su propio desarrollo.

El nivel de inteligencia intelectual no es determinante a la hora de desarrollar un nivel alto de inteligencia emocional. Un coeficiente intelectual elevado no garantiza la felicidad, ni tan siquiera asegura un nivel alto de bienestar, en cambio, las personas con un coeficiente intelectual bajo, pero con conciencia emocional alta, pueden lograr una vida “más feliz” que aquellos, con un nivel intelectual alto y niveles de inteligencia emocional bajos.

Gallego (1999), afirma que ambos términos no están enfrentados, son conceptos diferentes pero complementarios, es decir, debemos combinar ambos para lograr la armonía en el desarrollo de nuestros alumnos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 39 – FEBRERO 2011

2. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LAS FAMILIAS CON HIJOS CON DISCAPACIDAD.

Cuando en una familia nace un niño con déficit mental, o tras su detección posterior al nacimiento, los padres experimentan reacciones y sentimientos enfrentados, como desconcierto, decepción, enfado, pena, miedo, sorpresa, ansiedad y tristeza entre otros. Tras el shock inicial, produce una situación de confusión y desorientación en la que existen muchas dudas y desde donde se ve un futuro incierto.

El nacimiento de ese niño, lleva a los padres a experimentar un sentimiento de pérdida, similar al que aparece cuando perdemos a un ser querido. Todo el ambiente familiar se ve afectado desde el principio. Los padres, hermanos y el resto de la familia próximos, debaten sus sentimientos entre dos polos que van desde el rechazo, a la sobreprotección.

La aceptación de la discapacidad, es un proceso que lleva tiempo y esfuerzo, comienza cuando los padres toman conciencia del déficit mental y durará toda la vida. Una familia independiente, se convierte, de repente, en un núcleo familiar con unas necesidades a nivel instrumental, psicológico y de apoyo emocional, que hasta el momento, no tenían.

Se considera que los padres han aceptado al niño, cuando son capaces de buscar sus posibilidades y sus limitaciones. La aceptación es importante para no crear expectativas irreales, a las que el niño tenga que enfrentar.

Las familias con un buen desarrollo de inteligencia emocional, se enfrentarán con más éxito al déficit y la intervención educativa de su hijo.

Entendiendo a la inteligencia emocional, como el uso inteligente de las emociones, haciendo que, intencionadamente, las emociones trabajen para las familias y que éstas, no se conviertan en presas de las emociones. Los padres, tienen que conocer las emociones de todos los miembros internos de la familia y las emociones que producen en los familiares que están fuera del núcleo familiar.

Los adultos tienen doble tarea. Una, es cultivar su propia inteligencia emocional y otra, cultivar la inteligencia emocional en su hijo, ya que, la va a necesitar para potenciar su desarrollo integral.

3. COMPETENCIAS BÁSICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

El desarrollo de las capacidades emocionales comienza en el hogar, principalmente a través de interacciones adecuadas entre padres hijos y hermanos. Los miembros de la familia ayudan a identificar y a etiquetar las diferentes emociones, a conectarlas y a generalizarlas con las situaciones sociales más próximas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 39 – FEBRERO 2011

Los padres son los primeros y principales agentes en la educación emocional de su hijo, porque disponen de más oportunidades para influir en el comportamiento del niño y favorecer su desarrollo.

Cuando los padres se comprometen con el centro escolar, se mejora la intervención educativa y, la generalización de los aprendizajes emocionales, hechos por el niño, tienen más posibilidades de producirse y consolidarse.

La educación emocional del hogar, debe continuarse en los centros educativos para dar coherencia, contextualidad y realismos a las mismas.

Cinco son las competencias imprescindibles que debemos desarrollar en nosotros mismos, en los niños y en las familias. Goleman (1996), señala que las habilidades más importantes son: **autoconciencia, autocontrol, automotivación, empatía y habilidades sociales.**

- **Autoconciencia**

La **autoconciencia** es la capacidad para tomar conciencia de uno mismo.

Los maestros, a través de la comprensión de sus propias emociones, y del proceso que siguen sus pensamientos, comprenden la diferencia que existe entre “sentir una emoción”, y ser consciente de que la están sintiendo. Es decir, distinguir entre enfadarse por algo y ser consciente de ese enfado. Esto, es lo debemos transmitir a los alumnos.

Los sentimientos personales de los niños, nos proporcionan información sobre su persona en sí, y nunca deber ser censurados, ni juzgados. A veces, los sentimientos se acompañan de señales físicas, como temblores o tensión muscular. El niño necesita expresar lo que siente, para la identificación de sentimientos y poder restar importancia a los sentimientos negativos.

La capacidad para percibir los propios sentimientos ayudará al alumno con déficit mental a conocerse a sí mismo y a comprender mejor las causas de su conducta.

Al poner en palabras las propias emociones, se empieza a conocerlas y se consigue dominarlas. Aunque se tenga la capacidad lingüística limitada, conviene ampliar el vocabulario emocional, al mismo tiempo que se trabaja el conceptual.

Algunos ejercicios útiles consisten en nombrar sentimientos, valorar el propio estado emocional, reconocer en dibujos, películas y fotografías el estado de ánimo de los otros, también se puede expresar sentimientos de manera teatral, con todo el cuerpo y especialmente con la cara, representar situaciones que provoquen sentimientos y recordar situaciones en que se experimentaron sentimientos concretos.

Tras un episodio de explosión emocional, hay que analizar lo que pasó.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 39 – FEBRERO 2011

- **El autocontrol**

Gallego (1999) explica que el **autocontrol**, o el dominio de las propias emociones y sentimientos, suponen poseer un conjunto de habilidades que permitan a los maestros, hacerse cargo de las situaciones, decidir entre alternativas posibles y reaccionar positivamente ante los acontecimientos.

Algunas habilidades para actuar ante situaciones de carga emocional, a las que nos sometemos diariamente los maestros, podrían ser evitar, minimizar, cambiar acontecimientos, buscar información y sobre todo conocer a los alumnos y su discapacidad, como recurso que nos ayuda en nuestro quehacer educativo.

La conciencia de uno mismo, es el primer paso para controlar las emociones. Cuando surge la emoción, en los niños, es difícil ejercer el control sobre ella, pero si se puede controlar el tiempo que dura y la intensidad de la misma.

Las emociones que llevan a conductas inadecuadas, como la ira, hay enseñar a manejarlas. Para entrenar a los niños con déficit mental en su manejo se puede practicar la relajación física y mental, la relajación progresiva, la respiración profunda y la tensión o la distensión muscular. (Davis y col., 1985). Es acertado, alejar al niño de una situación que le produzca tensión, dando un paseo o haciendo una pausa. Estas estrategias nos sirven también en momentos de bloqueo, ya que, el movimiento es la forma inicial de romper una situación de atasco.

Otras actividades que podemos practicar con nuestros alumnos es el ejercicio físico (andar, correr, bailar...), fomentar el ocio, leer, ir al cine, escuchar música, escoger pensamientos positivos, recordar situaciones vividas, escenas relajadas. También ejercicios de visualización e imaginación en combinación con la relajación.

Tenemos que tener en cuenta que las emociones se contagian. Los maestros, deberíamos tener las estrategias suficientes, para poder reconocer y controlar nuestros propios estados de ánimo.

- **La automotivación**

Los maestros, con alumnos con déficit mental en nuestras aulas, solemos sufrir cambios en nuestro estado emocional, muchas veces, porque su evolución es, casi siempre lenta y las expectativas de lograr su desarrollo armónico e integral, necesitan mucho tiempo, constancia y esfuerzo. Por esto, la capacidad de automotivarse es clave para los profesionales.

La iniciativa personal, considera que la voluntad puede determinar el futuro de un alumno y esto, le da fuerzas para afrontar las dificultades con las que se va a encontrar en la intervención educativa. La falta de iniciativa, trasmite impotencia y sentimientos de frustración que llevan a pensamientos negativos como que los esfuerzos que realizados con los niños son vanos e inútiles. Son profesionales que no tienen confianza ni en ellos mismos, ni la evolución del niño.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 39 – FEBRERO 2011

El optimismo hace que, los acontecimientos positivos y felices se perpetúen y se generalicen, mientras que el pesimismo, producido muchas veces por fracasos continuos, afectan a la autoestima del alumno. Estas actitudes, se dan en las aulas dirigidas por maestros muy autoritarios y autocríticos y pero también, en aulas de maestros liberales y sin falta de límites.

Los maestros tenemos la responsabilidad de inculcar la automotivación en los niños, y de enseñar, en la medida de sus posibilidades, técnicas de automotivación para que lo consigan por sí solos.

Los sentimientos de sobreprotección impiden a los niños marcar sus propias metas. Cuando un alumno conoce el objetivo y la meta que esperamos que alcance, se compromete con ella, la hace suya y la alcanza.

- **Empatía**

Para Mireya Vivas (2006), la **empatía** es la capacidad para percibir el mundo interior emocional y vivencial de otras personas, es la raíz de la comunicación emocional y de las relaciones positivas con los otros.

Los bebés, son capaces de experimentar en ellos mismos los sentimientos de otras personas. A veces, con que un niño se ponga a llorar, es suficiente para que resto del aula, pase en décimas de segundos, de la risa al llanto y viceversa.

Los niños con discapacidad, muchas veces, tienen dificultades para ver la realidad desde otros puntos de vista distintos al suyo, por esto, le resulta difícil interiorizar los sentimientos de los demás.

- **Autoestima**

La autoestima es lo que uno se dice a sí mismo, es el modo de vernos a nosotros mismos.

Constituye la dimensión afectiva de la imagen corporal, que puede ser positiva o negativa, y depende, de la información que nosotros tenemos de nosotros mismos, de la información que los demás nos transmiten sobre nosotros mismos, y de las experiencias que hayamos tenido.

La autoestima, no es mayor en las personas más inteligentes, pero si es menor, en las personas de las que no se espera nada, en las que no se confía y a las que nada se les pide

En la medida en que una persona tiene una autoestima alta, se siente válida, conoce sus limitaciones, sabe pedir ayuda y tiene afán de superación. Entonces, será feliz y transmitirá felicidad. Será emocionalmente sana.

Nuestros alumnos, necesitan sentirse útiles, para favorecer su autoestima y su capacidad de ser autónomo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 39 – FEBRERO 2011

Muchos niños, nacen con una serie de limitaciones que, a veces, le generan una imagen negativa de sí mismos, hay muchas actividades que no pueden hacer en igualdad de condiciones que sus compañeros, físicamente son diferentes, tienen más dificultades y suelen ser torpes.

Al mismo tiempo, son muy sensibles y receptivos a los mensajes, por lo que debemos enviar mensajes positivos para aumentar su autoestima, si ellos se sienten bien, harán nuestra labor más sencilla, más cómoda y mucho más gratificante y además, estarán más involucrados activamente en el proceso de enseñanza / aprendizaje.

- **Habilidades sociales.**

El término **habilidades sociales** es muy amplio, existen muchas definiciones y cada una, en función del contexto que se utilice tendrá un valor diferente y aceptable.

Gallego (2006:18) nos dice: “Las habilidades sociales son comportamientos emocionales o conductuales que tienen lugar cuando hay relaciones interpersonales y que tienen la peculiaridad de ser socialmente aceptados”. Esta definición encierra conceptos claves para trabajar con los niños y sus familias, como comportamientos, conductas, relaciones interpersonales y la aceptación social.

El término habilidades sociales se ha utilizado de forma bastante confusa en el campo de la educación especial, unificando los criterios cuando se publicó la última definición de retraso mental. Así pues, “El retraso mental es una discapacidad caracterizada por limitaciones significativas tanto en el funcionamiento intelectual como en la conducta adaptativa, expresada en **habilidades** adaptativas conceptuales, **sociales** y prácticas. (AAMR).

Los bebés demuestran habilidades sociales desde el día que nacen. Al escuchar la voz de la madre, o volver la cabeza para seguirla, establecen un lazo social con su entorno. Luego, cuando empiezan a jugar con sus iguales, desarrollan habilidades sociales que dependen, en gran medida, de las relaciones que tengan con sus padres, familiares, cuidadores y maestros.

Las propias necesidades educativas especiales de los alumnos, suponen un problema para desarrollar una habilidad social, porque esas dificultades, derivan de limitaciones intrínsecas como la imposibilidad para entender las expectativas sociales y la conducta de otros, así como imposibilidad de conocerse y autocontrolarse en cada momento, respecto a su comportamiento en situaciones sociales.

Las habilidades se enseñan, desde las más simples, a las más complejas, como sonreír, hacer o pedir favores... Sin las primeras, no podemos aprender las segundas, esto es un proceso lento y consecutivo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 39 – FEBRERO 2011

4. CONCLUSIÓN

Las habilidades propias de la inteligencia emocional: **la autoconciencia, el autocontrol, la automotivación, la empatía y las habilidades sociales** pueden enseñarse a los niños para desarrollar su potencial intelectual.

La inteligencia emocional se puede aprender a cualquier edad, aunque está demostrado que para que el desarrollo emocional de un niño sea sano, necesita ya, antes de nacer o al nacer, una relación con alguien. Condición indispensable para que surja el concepto “del otro” dentro de su mente. A partir de esa relación, se forma la idea de los demás y la representación de sí mismo. Este proceso se produce en el primer año de vida.

Los cuatro primeros años en la vida de un niño son básicos para la formación de normas fundamentales como el valor de la familia, de su afectividad, su desarrollo cognitivo, físico, social y afectivo.

Las principales *dificultades emocionales* que presentan los niños con déficit mental se suelen traducir en problemas de comportamiento, que a su vez, provocan en los demás, una imagen estereotipada de lo que es en sí la discapacidad. Además, estos problemas de comportamiento, pueden afectar negativamente el autoconcepto, autoestima y las habilidades sociales del propio niño.

Lo mismo ocurre con el lugar de las manifestaciones y la intensidad de las emociones, un alumno con discapacidad, no suele hacer distinción entre lugares públicos o privados, al estar menos influidos por el entorno, deforman menos sus emociones y las experimentan con toda su riqueza, la forma de manifestarlas será más transparente y real, por no estar condicionados por el “qué dirán” o por represiones sociales.

Los programas de educación emocional para *niños con déficit mental* deben tener las habilidades emocionales que se incluyen en los programas para niños sin discapacidad, y los mismos objetivos educativos, aunque hay que adaptarlos a sus necesidades y a la edad cronológica.

Debemos partir, de su singularidad, su originalidad y su particularidad. Todos los niños y sobre todo los niños con déficit mental tienen “un algo”, “un don especial”, “un no sé qué” que los caracteriza, que hace que el trabajo con ellos sea gratificante, inesperado y apasionante.

Esta es la causa de la necesidad de un cambio de mentalidad. Hablar de niños con discapacidad hay que pensar en una niñez que nos aporta la transparencia y la espontaneidad. Debemos oír, escuchar, estudiar, saludar, sonreír, reír, preparar, probar, esperar y sobre todo mirar..., para desarrollar nuestra inteligencia emocional.

Los maestros de Pedagogía Terapéutica, tenemos que sentir la necesidad de crear clima de afecto, confianza y seguridad para los alumnos, enseñarles hábitos y habilidades ofreciendo modelos adecuados de comunicación, estrategias para el control de las emociones, proporcionando ocasiones sociales.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 39 – FEBRERO 2011

Para finalizar hay que señalar que *inteligencia emocional* es uno de los pilares sobre los que se debe sustentar nuestra labor educativa hacia los niños, las familias y hacia nosotros mismos, para garantizar una educación de calidad que potencie el desarrollo integral de nuestros alumnos.

5. BIBLIOGRAFÍA

- Gallego, D.J. Alonso, C.M. Cruz y Lizama, L (1999) *Implicaciones educativas de la inteligencia emocional*. Textos de Educación Permanente.
- Gallego D.J. y Gallego M.J. (2004) *Educación la inteligencia emocional en el aula*. PPC. Madrid.
- Vivas. M. y Gallego, D.J. (2006) *Educación las emociones* .Dykinson. Madrid
- Goleman, D. (1999) *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona. Kairós.
- Shapiro, L.E. *La inteligencia emocional en los niños*. Grupo Zeta, Barcelona
- Goleman, D. (1996) *Inteligencia emocional*. Kairós. Barcelona
- Shapiro, L. (1997) *la inteligencia emocional de los niños* Grupo Zeta Barcelona.
- Torrabadella, P. (2006) *Cómo desarrollar la inteligencia emocional* .Océano SL. Barcelona.
- García, J.M. y Pérez, C.J. (2007) *Discapacidad intelectual, desarrollo comunicación e intervención* .Cepe. Madrid
- Baena, P.G (2009) *Como desarrollar la inteligencia emocional infantil. Guía para padres y maestros* .Trillas. México.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Margarita Nieves Acosta Rubio
- Centro, localidad, provincia: Fuenteheridos ,Huelva
- E-mail: margacost@hotmail.com
-