

LA IMPORTANCIA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA: PROGRAMAS DE MEJORA.

Nélida Pérez Pérez

neliperez@hotmail.com

Colegio Salesiano San Vicente Ferre

Alcoy (Alicante)

Universidad de Alicante

RESUMEN

El presente trabajo analiza y reflexiona sobre la importancia de la Inteligencia Emocional en el campo educativo desde una base científica a través del modelo teórico de Mayer y Salovey, alejado así de opiniones e informaciones meramente divulgativas. A su vez pretende transmitir los resultados obtenidos en las últimas investigaciones empíricas sobre este tema. Además pretende dar a conocer una experiencia llevada a cabo en un grupo de alumnos de 3º ciclo de Primaria con los que se estuvo trabajando los diferentes aspectos que componen la Inteligencia Emocional y de la que se obtuvieron resultados interesantes favoreciendo aspectos importantes en dichos alumnos.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo trata de abordar el mundo de las emociones y su importancia para la inclusión en el ámbito educativo.

Como bien sabemos, las emociones no son algo novedoso aunque parezca que estén de “moda” siempre han estado presentes entre todos los campos de la historia de la humanidad (filosofía, literatura...).

En el ser humano desempeñan una función primordial y absolutamente vinculada a todos los ámbitos. Las emociones están presentes cada día, a cada momento, acompañándonos en nuestro pensamiento, a través de nuestras acciones, nuestras conductas, de nuestra expresión facial, corporal.

Muchos son los estudiosos del tema que manifiestan y corroboran la importancia y la necesidad de tener presente este aspecto, el emocional.

El neurólogo Joseph LeDoux, manifiesta en su libro “El cerebro emocional”, que “*La mente tiene pensamientos y emociones, y el estudio de unos excluyendo otros nunca será totalmente satisfactorio*”. Palabras que justifican la importancia de las emociones, y con ellas la Inteligencia Emocional.

En este campo, otros como el científico Antonio Damasio, ponen de relieve en sus investigaciones la vinculación de la razón con la emoción y la necesidad de tenerlas presente sin menospreciarlas ni jerarquizarlas, concediéndoles la misma importancia.

Pero si queremos encontrar el origen de la disgregación entre la razón y la emoción debemos remontarnos hasta Renacimiento. Es durante este periodo con Descartes cuando se concibe por una parte la razón y por otra la emoción. La psicología se encargará pues de estudiar la razón, la cognición durante los periodos que abarcan desde la “Ilustración” hasta la “modernidad”.

Esta visión perdurará a lo largo del notable desarrollo económico y social en los países democráticos occidentales que, tras un periodo de tiempo, dará paso a un nuevo cambio llamado “posmodernidad”, en el que los aspectos emocionales empiezan a cobrar una importancia relevante junto con los racionales, ya existentes.

Para entender la importancia y el lugar que están ocupando las emociones cada día más tanto en el estudio científico como en el escolar, debemos tener presente el cambio cultural que ha acontecido en estos últimos años. Este desarrollo ha conducido a que una vez cubiertas las necesidades primarias como alimentación, salud o educación, aparecen como ejes conductuales de nuestra vivencia las necesidades secundarias como el placer, el amor y el desarrollo personal, aspectos más subjetivos. Inundando una nueva cultura, la del “deseo”, cobrando importancia la perspectiva individual, “el individualismo”. Donde el derecho a lo que “uno piense, sienta y desee hacer” es lo prioritario y además dispone de ese derecho, abocando a la pérdida de pertenencia que no sea nada más que a uno mismo. (Zacagnini, 2005).

Es notable pues, que en los últimos años hemos asistido a un gran desarrollo de conocimientos tecno-científicos, descubrimientos, innovaciones en el campo de la tecnología, la ciencia etc. Pero dicho desarrollo a cerca de nuestro mundo, no ha seguido un desarrollo paralelo en nuestra evolución humana que permita conocer y manejar las emociones que actúan sobre nosotros.

Cabe tener presente que los estados emocionales influyen permanentemente en nuestra vida, es por tanto de vital importancia que emprendamos, la tarea de actuar en ellos con el fin de mejorar nuestro bienestar psicológico y nuestra calidad de vida.

Evidentemente, como reivindican muchos autores, el tema de las emociones no es algo nuevo. Una frase relevante de este tema aparecía ya hace 2.200 años con Platón, en la que decía: “*La disposición emocional del alumno determina su habilidad para aprender*”. Puede pues asegurarse, que no se trata de algo nuevo, pero si lo es quizás el movimiento que actualmente va engendrando nuevos estudios y datos que corroboran la importancia que en un pasado se les negó.

Las emociones cumplen una serie de funciones que **Palmero, Fernández- Abascal y Martínez-Sánchez** (2004) enuncian de la siguiente manera:

- Intrapersonales
- Extrapersonales
- Motivacionales
- Las emociones permiten comunicar
- Las emociones son un índice de señalamiento (valoración) de la información.

Teniendo en cuenta estas referencias está pues justificada la necesidad e importancia de desarrollar, mejorar y trabajar el aspecto emocional o lo que definimos con el término de “Inteligencia Emocional”.

Ésta inteligencia apareció por primera vez desarrollada en 1990 en un artículo publicado por Peter Salovey y John Mayer quienes la definían como “*la capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno/a mismo/a y de los demás, de discriminar entre ellos y de usar esta información para la orientación de la acción y el pensamiento propios*” por **Mayer y Salovey** (1990, p.189).

No obstante, quedó relegado al olvido durante cinco años hasta que **Daniel Goleman**, psicólogo y periodista americano con una indudable vista comercial y gran capacidad de seducción y de sentido común, convirtió estas dos palabras en un término de moda al publicar su libro *Inteligencia emocional* (1995). Pero cabe tener presente que su modelo teórico toma la Inteligencia Emocional como un rasgo de personalidad y no como procesamiento de la información emocional como defienden Mayer y Salovey quienes la conciben como algo puramente cognitivo.

Las habilidades que componen el concepto de inteligencia emocional de Mayer y Salovey del 97, siguen un orden que va desde los procesos psicológicos más básicos hasta los de mayor complejidad. Véanse a continuación:

I. Percepción, evaluación y expresión de las emociones.

Grado en el que las personas son capaces de identificar y expresar sus emociones y sentimientos correctamente, además de percibir los estados emocionales en los demás, en los objetos, los colores y diseños a través del lenguaje, el comportamiento, el sonido o la apariencia. Por ejemplo: las emociones que se derivan de la contemplación de un paisaje, una escultura, un rostro...

II. La habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento.

Las emociones actúan sobre el modo de procesar la información de manera funcional, estas modelan el pensamiento dirigiendo la atención hacia aquella información más significativa e importante para el sujeto, que posteriormente podrá desembocar en un tipo u otro de acción. En función del tipo de emociones que experimentemos se generarán distintos sentimientos que nos ofrecerán un punto de vista u otro de las cosas, situaciones o personas, conduciéndonos a un modo de pensamiento más o menos creativo y/o eficaz. Esta habilidad trata de desarrollar la capacidad de generar sentimientos que faciliten el pensamiento.

Por ejemplo: los estados de ánimo positivos conducen a un pensamiento más creativo y eficaz.

III. Comprensión y análisis de las emociones: conocimiento emocional.

Capacidad para comprender las emociones, sustantivarlas, etiquetarlas. Comprender y reconocer la transición de unos estados emocionales a otros. Gracias a éste, las personas son capaces de poder dar una interpretación correcta de emociones complejas, es decir, aquellas que incluyen la aparición de sentimientos simultáneos (amor-odio).

IV. Regulación reflexiva de las emociones.

La capacidad para permitir la experimentación tanto de emociones agradables como desagradables, hallando la información que éstas proporcionan, siendo capaz de reflexionar sobre las propias o las de los otros, regulándolas sin aumentar o disminuirlas, siendo capaz de aumentar la intensidad de las agradables así como de minimizar o moderar las desagradables sin llegar a reprimirlas.

Por tanto, este nivel de mayor complejidad, supone también un proceso mucho más costoso, siendo necesario haber adquirido los niveles anteriormente mencionados, puesto que la reflexión que en este apartado debe lograrse es considerada como *meta de regulación emocional* (Mayer y Salovey, 1997).

En nuestra sociedad actual, posiblemente podemos detectar determinadas carencias y situaciones en ámbitos como por ejemplo: en la educación infantil, los excesos caprichos junto con las carencias en favorecer un autocontrol y autorregulación emocional derivan en conductas caprichosas y disruptivas a temprana edad; en los adolescentes, también se detectan estas mismas carencias; en la parejas, la falta de estrategias y destrezas para solucionar conflictos emocionales, desemboca en una situación de “aguante” que con el tiempo se produce la ruptura y en la mayoría de ocasiones dolorosa; también en las calles, el aumento de comportamientos vandálicos, groseros y agresivos, predicen qué algo está pasando, de qué es necesario replantearnos cómo mejorar todos estos aspectos que son generalmente, entre otros, características propias de desajustes o analfabetismo emocional.

Es por esto por lo que en nuestro centro hemos realizado durante el curso pasado 04-05 una experiencia en la que teniendo en cuenta un número significativo de alumnos que no habían promocionado con unas características, circunstancias y conductas determinadas se planteó la idea de trabajar con ellos la inteligencia emocional.

Pero previo a esto se consideró importante a priori trabajar la empatía y el autoconcepto.

Tomando como modelo teórico de la Inteligencia Emocional el aportado por Mayer y Salovey, se jerarquizó el trabajo iniciando el programa en el primer factor, e decir, la capacidad de percibir, atender y saber etiquetar las emociones, o lo que podemos llamar alfabetismo emocional.

Esta experiencia se llevó a cabo con alumnos del 3r ciclo de Educación Primaria. En total 9 alumnos, 7 de los cuales eran de 6º y 2 de 5º. Se trabajó con ellos 2 horas semanales.

A continuación se presenta la tabla con los diferentes objetivos y las actividades correspondientes a cada uno.

OBJETIVO	ACTIVIDADES
<ul style="list-style-type: none"> • EL AUTOCONCEPTO 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuestionario personal “Cómo soy”. ▪ ¿Merece la pena esforzarnos? ▪ La Historia de Esteban ▪ Evaluación de las formas y actitudes hacia el trabajo de estudiante: en casa, en clase. ▪ Diálogos y debates, reflexionando sobre uno mismo. ▪ Completa las frases: autorreflexión sobre uno mismo. Vivencias, deseos, preocupaciones, miedos, opiniones
LA EMPATÍA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Juegos de Rol. Rol-playing ▪ Teatro ▪ Carlas y diálogos

OBJETIVO:	ACTIVIDADES
<p>Atención Conciencia emocional:</p> <p>Claridad:</p> <p>Reparación regulación:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nombrando emociones: <ol style="list-style-type: none"> a. Dotación de vocabulario sobre las emociones, b. Diferencias entre emociones y sentimiento 2. Detectar emociones: <ol style="list-style-type: none"> a. Observar expresiones de los compañeros, recordar situaciones. b. Detectar tipo de emociones c. Comunicación emocional 3. ¿Qué se siente?: <ol style="list-style-type: none"> a. Expresar las emociones a través de imágenes b. Diferenciar Emociones en situaciones similares c. Aceptar opinión de los demás 4. Imágenes que emocionan: <ol style="list-style-type: none"> a. Seleccionar una imagen que inspire determinadas emociones b. Identificar las propias emociones. Comunicarlas emociones c. Comparar las propias con las ajenas (tolerancia y aceptación, pluralidad, diversidad) 5. Música que emociona: <ol style="list-style-type: none"> a. Identificar emociones diferentes con la música b. Comparar las propias con las de los demás compañeros (diversidad, tolerancia) 6. Reacciones: <ol style="list-style-type: none"> a. Identificar y reconocer las propias reacciones frente a determinadas emociones b. Comparar en sí mismo diferentes reacciones frente a determinadas emociones c. Identificar reacciones ajenas d. Comparar con reacciones ajenas frente a la misma emoción e. Alternativas f. Juegos de rol: emoción-acción g. Múltiples opciones h. Reparando

Resultados:

Como resultados, evidentemente la escasez actual de programas de intervención fundamentados en investigaciones empíricas con pre y postest dificultan una evaluación con datos cuantitativos que avalen la eficacia del trabajo desde el ámbito científico. Pero, desde un punto de vista cualitativo, observacional y mediante la recogida de información a través de un registro escrito y a través entrevistas a padres, profesores y compañeros y de los mismos sujetos implicados podemos exponer las siguientes conclusiones.

El vocabulario emocional, es decir, la capacidad de conocer, utilizar y expresar distintos tipos de emociones, mejoró significativamente, puesto que a priori los alumnos se expresaban

con un máximo de entre 4 y 6 emociones y este se amplió considerablemente partiendo de las básicas se daban a conocer muchas más. Por ejemplo de las positivas partiendo de alegría aprendieron entusiasmo, euforia, contento, deleite, gratificación...; del amor: afecto, cariño, ternura, simpatía...; entre las negativas, ira: rabia, odio, resentimiento, irritabilidad...; miedo: temor, pánico, fobia, susto...

Esto ayudó en los alumnos/as a mejorar la expresión de sus sentimientos, de forma más concreta, específica y clara. Consideramos pues, que ésta es una herramienta fundamental a la hora de afrontar sus emociones, puesto que al ser capaces de detectar, atender, identificar y expresar sus emociones incrementaba el auto-conocimiento y la auto-comprensión. Además se trabajó esto mismo con los demás, favoreciendo a su vez la capacidad de identificar y expresar las emociones de los otros, a través de la lectura y la información que se desprende de la expresión facial, corporal y verbal. Esto ayudó a detectar toda la información emocional que continuamente fluye en las interacciones sociales con el fin de mejorar su comunicación e interacción con los otros.

Podemos decir además, que se trataba pues, de mejorar lo que Gardner llamaría inteligencia Inter. e Intrapersonal.

La capacidad de regular mis emociones, es la fase posiblemente más costosa en este proceso de trabajo de la Inteligencia Emocional, siendo la cúspide de la misma. Para ello se trabajó para ayudar a los estudiantes a ser capaces de al menos conocer alternativas conductuales, cognitivas y emocionales a determinadas situaciones. Mediante diálogos, representaciones teatrales, juegos de rol... se pretendió favorecer y mostrar a los alumnos la posibilidad de elegir entre múltiples alternativas ante determinadas circunstancias, reflexionando en las consecuencias de nuestras acciones y valorando nuestras respuestas, con el fin de que se produzca una elección consecuente a través de distintos puntos de vista.

Evidentemente, se produjeron mejoras que fueron percibidas y comunicadas por parte de los padres, los profesores y compañeros, y evidentemente, quien más valoró la eficacia o resultados después de todo un curso de trabajo fueron los propios alumnos.

Cabe valorar la positiva implicación de los alumnos y la apertura de confianza que demostraron puesto que muchos de ellos, pidieron atención individualizada para contar algunos problemas y preocupaciones que estaban sufriendo en casa con padres o hermanos, en el colegio con profesores o compañeros... esto fue muy importante puesto que tuvimos la posibilidad de ayudar a estos alumnos/as a superar o afrontar situaciones muchas de ellas difíciles y complejas, que desconocíamos.

CONCLUSIONES

Es pues necesaria la enseñanza de destrezas, habilidades y capacidades de manejo de las emociones que impregnan cada segundo de nuestro vivir, de nuestro aprender..., para que contribuyan y favorezcan en el desarrollo eficaz y positivo de la sociedad. Y parte de ésta labor nos atañe a los profesionales de la educación que además de la transmisión de contenidos si nuestra labora el la educación integral, las emociones forman parte de la persona puesto que prescindir de ellas es olvidarnos de una parte que influye y impregna cada nuestros pensamientos y acciones.

BIBLIOGRAFÍA

- Abarca, M., Marzo, L., y Sala, L. (2002). La educación emocional en la práctica educativa de primaria. *Bordón*, 54, 505-518.
- Damasio A. R. (1994). El error de Descartes. Traducido al castellano por Crítica, Barcelona.
- Fernández_Berrocal, P. y Ramos, N. (2004). *Desarrolla tu inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Fernández-Berrocal, P. y Ramos Díaz, N. (2001). *Corazones inteligentes*. Editorial Kairós. Barcelona.
- Gardner, H. (1993): *Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica*.
- Gardner, H. (2001) *La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books. (Trad. Cast. Kairós, 1996).
- Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Kairós. Barcelona.
- Gómez, M^a J. (2002). *Educació emocional i llenguatge en el marc de l'escola*. Barcelona: Rosa Sensat.
- Güell Barceló, M., y Muñoz Redon, J. (2000), *Desconóctete a ti mismo*. Programa de alfabetización emocional. Barcelona: Paidós.
- Güell, M., y Muñoz, J. (2003). *Educación emocional. Programa de actividades para la educación secundaria postobligatoria*. Madrid: Praxis.
- Núñez L., Romero, C.. *La educación emocional a través del lenguaje dramático*. Addenda a la II ponencia: Los lenguajes de las artes: escenas y escenarios en educación.
- Pascual, V., y Cuadrado, M. (Coords.). (2001). *Educación emocional. Programa de actividades para la Educación Secundaria Obligatoria*. Barcelona: Ciss-Praxis.
- Renom, A. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación primaria*. Barcelona: Praxis.
- Salmurri, F., y Blanxer, N. (2002). Programa para la educación emocional en la escuela. En R. Bisquerra, *La práctica de la orientación y la tutoría* (pp. 145-179). Barcelona: Praxis.
- Salvador, M. (2000). *Programa de desarrollo emocional*. Málaga: Aljibe.
- Sastre, G., y Moreno, M. (2002). *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional*. Barcelona: Gedisa.
- Shapiro, L. E. (1998). *La inteligencia emocional de los niños*. Barcelona: Ediciones B.
- Sternberg, R. (1997) *Inteligencia exitosa: Cómo una inteligencia práctica y creativa determinan el éxito en la vida*. Barcelona: Paidós.
- Zaccagnini Sancho J.L. (2004). *Qué es la inteligencia emocional. La relación entre pensamientos y sentimientos en la vida cotidiana*. Ed. Biblioteca Nueva.