

# Educación Emocional en la escuela y su práctica en Educación Infantil

**Autor:** Valero Aroca, Laura (Maestra. Especialidad en Educación Infantil, Maestra de Educación Infantil).

**Público:** Maestros de Educación Infantil. **Materia:** Educación emocional. **Idioma:** Español.

**Título:** Educación Emocional en la escuela y su práctica en Educación Infantil.

## Resumen

Educar a través de las emociones surge como una respuesta educativa que la sociedad necesita. La escuela es un buen lugar para el aprendizaje emocional si se elige un modelo donde se trabajen tanto emociones como conocimientos básicos. Pero para ponerla en práctica en las aulas, es necesaria una formación previa por parte del profesor para conocer qué es la inteligencia emocional, los programas que existen y escoger las mejores estrategias que ayuden a desarrollar las capacidades necesarias para que el niño se convierta en un ser completo e íntegro capaz de desenvolverse de manera autónoma en la sociedad.

**Palabras clave:** Inteligencia Emocional, Educación Emocional, Educación Infantil, emociones, programas de Educación Emocional.

**Title:** Emotional Education at school and its practice in the Infant Education.

## Abstract

Educating through emotions emerges as an educational response that society needs. School is a good place for emotional learning if you choose a model where both emotions and basic knowledge are dealt with. However, to put this into practice in the classroom, it is necessary that the teacher has got a prior training to understand the meaning of emotional intelligence, to know which teaching programs exist and to choose the best strategies that help with the development of the necessary skills that the child need to become a complete and integral human being capable of functioning autonomously in society.

**Keywords:** Emotional Intelligence, Emotional Education, Early Childhood Education, emotions, Emotional Education programs.

Recibido 2018-09-11; Aceptado 2018-09-18; Publicado 2018-10-25; Código PD: 100045

El sistema educativo tiene el reto de educar a los miembros más jóvenes de su sociedad con el fin de que aprendan a dar respuestas a las situaciones que tendrán que vivir en el futuro.

La educación desde siempre se ha centrado únicamente en el desarrollo cognitivo, olvidándose de la dimensión emocional. Sin embargo, todos están de acuerdo en que la educación debe conducir al desarrollo íntegro de la personalidad del niño. Por lo tanto, no puede haber un desarrollo cognitivo sin desarrollo emocional.

Son varios los porqués que nos llevan a pensar en la necesidad de elaborar y utilizar programas de educación emocional (López, 2003):

- Las aptitudes socio-emocionales son una característica esencial del desarrollo humano y de desarrollo para la vida.
- El creciente interés por la educación emocional por parte de los docentes.
- La gran carga emocional que transmiten los medios de comunicación y que el niño debe aprender a procesar.
- La necesidad de aprender a regular sobre todo las emociones negativas para poder prevenir conductas de riesgo.
- Preparar a los niños con estrategias para afrontar situaciones adversas y poder alcanzar el éxito.

A día de hoy se sabe que lo que nos conduce a una vida totalmente plena son las habilidades emocionales y no las intelectuales. Lo que sienten los niños sobre sus experiencias de aprendizaje es tan importante que deben formar parte del currículum desde el primer momento en la escuela. Pero el mundo emocional de los niños es complejo y por ello, debemos ofrecerles instrumentos que les ayuden a identificar qué sienten y cómo les afecta. No es lo mismo sentir miedo que alegría, estar triste que enfadado, sentir vergüenza, rechazo o ira.

Educar a través de las emociones surge entonces, como una respuesta educativa que la sociedad necesita. Para ello es necesario enseñar a comprender y desarrollar las emociones, como hemos dicho anteriormente, es un proceso continuo y gradual que abarca desde el inicio de la escolaridad hasta el final de la misma y aún más allá. Se comenzará con emociones

más simples las cuales se irán haciendo cada vez más complejas con el paso del tiempo, ya que los niños irán cambiando de estrategias dependiendo del tipo de problema o circunstancias que vayan encontrando a lo largo de su vida y que podrán resolver gracias al control de las mismas. Esto ocurre cuando el niño conoce que lo ha provocado y se enfrenta a sus emociones.

Por lo tanto, como educadores debemos comenzar a ver la importancia de la inteligencia emocional debido a los efectos de carácter preventivo que tiene sobre los alumnos, trabajándolos desde la Educación infantil, lo que les llevará a convertirlo en hábitos que les acompañarán por el resto de sus vidas.

Según Palou (2003) para poder hablar sobre qué es educar a través de las emociones debemos tener claras cuáles son las piezas esenciales que van a hacer que el engranaje emocional funcione correctamente, sin olvidarnos de lo importante que es la actitud de una persona y cómo puede influir en el contexto afectivo del niño, ya sea la familia, educadores, compañeros y compañeras, entorno, medios de comunicación...

Como resaltábamos anteriormente, los docentes solo se han preocupado de que el alumno se desarrolle intelectualmente, sin embargo estos se están dando cuenta de la existencia de una insuficiencia importante que repercute el día a día del niño, el analfabetismo emocional. Aunque se intenta solventar este problema, todavía no hay grandes cambios. (Goleman, 1996).

Por lo tanto, podemos decir que la labor imprescindible de un buen maestro es conseguir el desarrollo íntegro de cada persona (aspecto físico, intelectual, afectivo y social). Estos dos últimos tan importantes dentro de la Inteligencia emocional, de ahí la importancia de trabajarla dentro del aula, sobre todo en Educación Infantil, que es dónde los niños forman la base de la personalidad.

Según Fuentes, Lombart, López, Roselló y Talavera (2002), lo primero que debemos hacer para educar a los niños en la inteligencia emocional es dar ejemplo, los niños aprenden por imitación así que la mejor manera de enseñarles es hablar de nuestras propias emociones y explicar por qué nos sentimos así. Para ello utilizaremos un vocabulario que puedan entender pero relacionado con las emociones, apoyándonos del lenguaje no verbal.

Palou (2004) explica que para que una persona pueda ser autónoma emocionalmente necesita crecer y entender esas emociones. De esta manera podrá tener en cuenta los sentimientos de los demás, pero sin ser dominado por esos sentimientos. Se debe enseñar dejando que sea el niño el que poco a poco vaya manejando sus emociones y aprenda de ellas y así conseguiremos que conforme vaya creciendo pueda salir solo de situaciones problemáticas y solucionarlas, consiguiendo lo que desea. Lo logrará experimentando y cogiendo confianza en sus posibilidades sin que le ayuden, conociéndose a sí mismo, cuáles son sus virtudes y defectos y consiguiendo las cosas con su propio esfuerzo. El entorno jugará un papel fundamental en el crecimiento autónomo de las emociones.

Para Molina, et al. (2010) existen 5 rasgos que son característicos en las emociones de los niños:

1. Sus emociones son intensas frente a todo lo vivido, aunque el grado puede ser diferente.
2. Los niños aprenden que las emociones se repiten con frecuencia y que en los adultos pueden provocar reacciones de aprobación o de castigo.
3. Las emociones pueden pasar rápidamente de una a otra, tienen carácter transitorio.
4. En un principio, las reacciones que tienen suelen ser similares a la de los demás, aunque van cambiando conforme crecen reflejando sus aprendizajes, es lo que llamaríamos reflejo de individualización.
5. Con el paso del tiempo habrá emociones que se fortalecerán y otras se debilitarán, cambiarán en la fuerza.
6. Existen emociones que son detectables a través de síntomas conductuales como el llanto, las dificultades de aprendizaje, entre otros.

De la unión de varias emociones dará como resultado el aprendizaje de los sentimientos. Seremos capaces de conocer nuestra identidad cuando sepamos qué nos emociona y por qué, al igual de qué tenemos en común con los demás y lo que nos diferencia. De esta manera seremos capaces de entender porque actuamos de cierta manera en diferentes situaciones. Trabajar las emociones y los sentimientos en clase contribuye a que los niños expresen sus emociones a través de distintos lenguajes, ya sea hablando, dibujando,..., y los expongan sin ningún inconveniente (Palou, 2003).

Según Shapiro (2001), los niños están afectados por dos grandes inconvenientes hoy en día debido al estilo de vida en el que vivimos inmersos: el primero, se les presta menos atención en casa y el segundo, más horas frente a la

televisión/tablet/videojuegos... Debido a ello, su desarrollo emocional está afectado debido a la escasez de afecto que sufren en su día a día. El que no se ajusten a sus necesidades o no tener modelos en los que apoyarse para desarrollar aptitudes que necesitan para la vida les produce ansiedad y agresividad con la que no saben lidiar, por lo que acarreará deficiencias a la hora de desarrollar la empatía necesaria para relacionarse con los compañeros y adultos.

Todo esto ha hecho que los educadores, padres, médicos, entre otros, nos hayamos hecho más sensibles en relación a este tema, veamos la repercusión que tienen las emociones de las personas, pero sobre todo la de los niños en los primeros años de escolarización.

La escuela es un buen lugar para el aprendizaje emocional, si se elige un modelo donde se trabajen tanto emociones como conocimientos básicos. Con ello conseguiremos que los niños tengan una buena autoestima, sean optimistas, empáticos y que sepan superar las frustraciones. Niños que sean felices y que estén sanos.

## LA PRÁCTICA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN INFANTIL

La escuela y en especial la Educación Infantil, por ser la etapa donde se forma la personalidad de los niños, va a ser una de las etapas más importantes en donde el niño va a aprender y se va a ver influenciado. Por tanto, se debe plantear enseñarles a ser más inteligentes emocionalmente, darles herramientas y habilidades que les ayuden a combatir los elementos de riesgo atenuando sus efectos negativos.

En la escuela, las habilidades de inteligencia emocional no gozan del mismo tratamiento curricular que el de las demás áreas del currículo. Estas están inmersas dentro de cada una de ellas, al igual que sucede con el tratamiento transversal de la educación en valores. Las encontraremos dentro de cada una de las programaciones docentes que se diseñen y deberán trabajarse tanto de manera individual como dentro de las actividades diarias que se trabajen. Como resultado, para optimizar las relaciones interpersonales debe haber una actitud de sensibilización para hallar las emociones y los sentimientos que son propias y ajenos.

¿Cuáles son los objetivos que se deben desarrollar en Educación Infantil?

Los objetivos de la educación emocional que pueden alcanzarse en la etapa de Educación Infantil son los que se enumeran a continuación. Para que puedan llevarse a cabo de manera eficiente es necesario de la implicación de los miembros de la comunidad educativa, desde las familias, los grupos de iguales y demás agentes educativos responsables de la educación de los niños. Así se establecen los siguientes (Bisquerra, R, s.f.):

- Favorecer el desarrollo de los niños y niñas.
- Facilitar habilidades para desarrollar las competencias emocionales para el equilibrio y potenciar la autoestima.
- Fomentar actitudes de respeto, tolerancia y de ayuda sin esperar nada a cambio.
- Aumentar la motivación y la capacidad de esfuerzo ante el trabajo.
- Aprender a entender y regular la frustración.
- Conocerse a sí mismo, a los demás y relacionándose de forma satisfactoria.
- Controlar la impulsividad.
- Favorecer la cohesión grupal.
- Identificar las emociones de los demás.
- Controlar las propias emociones.
- Desarrollar emociones positivas y prevenir los efectos perjudiciales de las negativas.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.

Según Bisquerra, el llevar a cabo una educación de las emociones acarrea los siguientes resultados: un aumento de las habilidades sociales, mejora de la autoestima, mínima conducta antisocial, aumento del rendimiento académico, descenso del índice de violencia y agresiones, disminución de la tristeza, ansiedad, estrés, problemas con comida y mejor adaptación social, familiar y escolar.

Pero para poner en práctica en las aulas la educación emocional es necesaria de una formación previa por parte de los profesores con el fin de que conozca qué es la inteligencia emocional y los programas que existen en relación con la etapa que nos atañe, que sean capaces de enseñar más allá de la materia básica e inculquen en los alumnos una serie de valores que les harán relacionarse e interactuar con los demás de manera correcta.

Según Gea (2004) las funciones que tendrá que fomentar el nuevo profesor serán las siguientes:

- Captación de las motivaciones, necesidades, intereses y objetivos de sus alumnos.
- Ayudar a establecer a cada uno de los alumnos objetivos personales.
- Facilitar la toma de decisiones y la responsabilidad personal.
- Establecer un clima emocional positivo que sirva para desarrollar la autoestima de los alumnos.

Por lo tanto, los profesores debemos de servir como guía en todo el proceso de aprendizaje de los niños, escoger la mejores estrategias que nos ayuden a desarrollar todas las capacidades necesarias para que el niño se convierta en un ser completo e íntegro capaz de desenvolverse de manera autónoma y capaz en la sociedad en la que vivimos.

Gallego (2004) señala tres perspectivas a través de las cuales se puede conseguir llevar a cabo la educación emocional en la escuela, estas son:

1. Reflexión sobre nuestra propia práctica docente en relación con el desarrollo de las emociones. Nos ayudará a iniciar la educación emocional en el aula. Debemos de tener conocimiento sobre nosotros mismo y de cómo actuamos, lo que hacemos a diario en relación con la educación de las emociones, y con ella podremos ayudar al niños a desarrollar su inteligencia emocional, mejorando así sus propias interacciones. Es necesario establecer un modelo emocional revisando antes nuestras propias respuestas.
2. Incorporar al aula, prácticas educativas para desarrollar tanto las capacidades cognitivas como las emocionales. Será necesario para ello tener una línea de actuación educativa clara para poder incluir la educación emocional dentro de nuestro planteamiento teórico dejando fuera la improvisación.
3. Educar las emociones a través de un programa diseñado e integrado en el currículum ordinario, utilizando para ello sesiones de las distintas áreas del currículum, ya sea en actividades ordinarias, a través de proyectos o unidades didácticas, como un programa a realizar a lo largo del curso, etc.

Son muchos los programas que existen actualmente que trabajan la educación emocional, pero son pocos los que son específicos para la Educación Infantil, aunque cada vez son más los que van apareciendo debido al auge del tratamiento de la inteligencia emocional en los colegios. Contamos con los siguientes programas:

- Programa de “La Educación Emocional”

Elaborado por Díez de Ulzurrun y Martí (1998), es el programa pionero en nuestro país en el ámbito de la Educación Infantil, Primaria y Secundaria. Sus objetivos son los de favorecer la calidad de las interacciones en el grupo-clase, el desarrollo integral de los alumnos, la autoestima, procesos para favorecer la integración social de los alumnos, potenciar actitudes de respeto y tolerancia, controlar las propias emociones... Los contenidos a trabajar son 5: la autoconsciencia, autoconocimiento, el control de los propios sentimientos, la motivación, la empatía y las habilidades sociales.

- Programa de Educación Social y Afectiva.

Programa elaborado por Trianes, Muñoz y Jiménez (1996), abarca todos los sectores de la Comunidad Educativa (alumnos, padres y profesores). Se divide en 3 módulos: 1. Mejorar el clima de la clase, 2. Solucionar los problemas sin pelearnos y 3. Aprender a ayudar y a cooperar. Objetivo: dotar al alumno de estrategias para la resolución de problemas cognitivos personales e interpersonales

- Programa de Educación Emocional para Educación Infantil.

Este programa elaborado por Rafael Bisquerra y Élia López (2003), se centra en niños/as de 3/6 años ofreciendo una serie de actividades. Estas actividades se disponen en torno a 5 bloques: 1. Conciencia emocional, 2. Regulación emocional, 3. Autoestima, habilidades socio-emocionales y 5. Habilidades de vida. En cada bloque encontramos 6 actividades con material complementario. Objetivo: favorecer el desarrollo de los niños/as en los aspectos de la vida diaria.

- Programa “Sentir y pensar”.

Programa de inteligencia emocional elaborado por Begoña Ibarrola (2005) para niños/as de 3/5 años, El Programa se divide en 9 módulos: autoconocimiento, autoestima, autonomía, comunicación, habilidades sociales, escucha, solución de conflictos, pensamiento positivo y asertividad. Objetivo: ayudar a los niños/as a ser personas emocionalmente sanas, con actitud positiva ante la vida, que expresen sus emociones, tengan autonomía, conecten con los demás y puedan superar dificultades y conflictos.

- Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS)

Programa elaborado por M<sup>a</sup> Inés Monjas Casares (2012) pensado para Educación Infantil, Primaria y Secundaria, aunque también se puede utilizar en otros ambientes de ocio o clínicos. Cuenta con 30 habilidades sociales concentradas en tomo a 6 áreas: 1. Habilidades conversacionales, 2. Interacción social, 3. Habilidades relacionadas con los sentimientos y opiniones, 4. Hacer amigos/as, 5. Solución de problemas interpersonales y 6. Habilidades para relacionarse con los adultos. Objetivo: originar las relaciones sociales en niños en edad escolar a través de las relaciones interpersonales con las personas de su entorno.

- Programa “Siendo inteligentes con las emociones” (SICLE).

Este programa ha sido elaborado por Antonio Vallés (2000), pensado para el segundo ciclo de Educación Infantil y el primero de Primaria. Los contenidos que tratan son los siguientes: 1. ¿Quién eres?, 2. ¿Cómo eres?, 3. Aprender cosas, sin enfadarse, 4. Solucionar los conflictos, 5. ¿Por qué estás alegre, triste, enfadado...?, 6. Decirte cosas bonitas, 7. Respetar a los demás, sin molestarles, 8. Estar contento/a, pensar y hablarte... Objetivo: enseñar a los alumnos habilidades emocionales, para enfrentarse a los problemas de la vida diaria.

## CONCLUSIÓN

Como hemos podido comprobar, la utilización de un proyecto sobre educación emocional es muy importante y más importante aún comenzarlo desde los primeros años, en las primeras etapas del aprendizaje donde los niños son más susceptibles y donde les impresiona más lo que haga una persona (un modelo) y no lo que diga, de ahí el dicho “Una acción vale más que mil palabras”.

Una buena educación unida a un buen modelo contribuirá a que los niños sean capaces de entender todas aquellas emociones por las que van pasando y saber administrarlas, lo que les ayudará a aceptarse a sí mismos y a las demás personas independientemente de quiénes sean.

Como educadores, debemos abrir los ojos, entender lo importante que es desarrollar en el niño tanto el componente emocional como el cognitivo. Con todo esto, los niños no solo van a aprender sobre sí mismos y a relacionarse con los demás, sino a gestionar problemas, resolver conflictos, a aprender valores y aceptar que ser diferente es algo normal y que no influye para nada en cómo se es como persona.

“No olvidemos que las pequeñas emociones son los grandes capitanes de nuestras vidas y las obedecemos sin darnos cuenta” Vincent Van Gogh.

## Bibliografía

- Bericat Alastuey, E. (2000). *La sociología de la emoción y la emoción en la sociología*. Papers. Revista de Sociología, 62, 145-176. Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona.
- Bisquerra Alzina, R (2003). *Educación emocional y bienestar*. Bilbao: CISSPRAXIS
- Bisquerra, R., Concepto de emoción. (16 noviembre, 2016) [Mensaje de Blog]. Recuperado de <http://www.rafaelbisquerra.com/es/biografia/publicaciones/articulos/101-educacion-emocional-competencias-basicas-para-vida/208-concepto-emocion.html>
- De Andrés Viloría, C. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. Programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores. Tendencias Pedagógicas 10. Universidad Autónoma de Madrid.
- Fuentes M., Lombart C., López Juncosa M., Roselló R., Talavera M. (2002). *La educación emocional en la escuela infantil (0-3)*. Aula de Infantil. [Versión electrónica]. Revista Aula de Infantil 5. Recuperado el 17 noviembre de 2016 de <http://aulainfantil.grao.com/revistas/aula-infantil/5-los-informes-a-las-familias/la-educacion-emocional-en-la-escuela-infantil-0-3-anos>
- Gallego Gil, D. (2004). *Educación emocional en el aula*. Madrid: PPC
- Gea Rodríguez, V. (2004). *La inteligencia emocional en la infancia: educación, familia y escuela*. Granada.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.
- Ibarrola, B. y Delfo E. (2005). *Sentir y pensar. Programa de inteligencia emocional para niños de 3-5 años*. Madrid: SM
- López Cassá, E. (2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Praxis
- Molina, Y., Osses, C., Riquelme, C., Riquelme, V., Sepúlveda, S., Urrutia, A. (2010). *Desarrollo social y emocional del párvulo*. Universidad Católica de la Santísima Concepción: Facultad de Educación. Recuperado de: <http://www.slideshare.net/ange24/trabajo-formacion>
- Monjas Casares, M<sup>a</sup> Inés (2012). *Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS)*. Cepe. Ciencias de la educación preescolar y especial. Madrid.
- Palou, S. (2003). El crecimiento emocional: un delicado equilibrio entre proximidad y distancia. *Aula de Infantil*, 12, 32-37.
- Pérez Juste, R. (2000). La evaluación de programas educativos: conceptos básicos, planteamientos generales y problemática. *Revista de Investigación Educativa*, 18 (2), 261-187.
- Shapiro, L (2001). *La inteligencia emocional de los niños. Una guía para padres y maestros*. Bilbao: Grupo Zeta.
- Vallés Arándiga, A. (2000). *S.I. C.L.E: Siendo inteligentes con las emociones*. Valencia: Promolibro