

La inteligencia emocional en Educación Primaria: propuesta didáctica

Autor: Lova Mellado, María (Maestra de Educación Primaria).

Público: Educación Primaria. **Materia:** Inteligencia emocional. **Idioma:** Español.

Título: La inteligencia emocional en Educación Primaria: propuesta didáctica.

Resumen

En este artículo se aborda la inteligencia emocional como habilidad clave en el desarrollo integral de los alumnos y, a su vez, en su formación como ciudadanos competentes en la sociedad actual. Asimismo, se resalta la influencia que esta inteligencia ejerce en la socialización de las personas y en su adaptación al medio mencionando sus beneficios. Por último, se proponen unas actividades encaminadas al desarrollo de la inteligencia emocional, concretamente, a que los alumnos conozcan y regulen sus propias emociones y sean capaces de detectar las emociones de las personas de su entorno.

Palabras clave: inteligencia emocional, emociones, desarrollo personal, Educación Primaria, actividades.

Title: Emotional intelligence in Primary Education: didactic proposal.

Abstract

This article deals with emotional intelligence as a key skill in the integral development of students and, in turn, in their training as competent citizens in today's society. Likewise, the influence that this intelligence exerts on the socialization of people and on their adaptation to the environment is mentioned, naming their benefits. Finally, activities aimed at the development of emotional intelligence are proposed, specifically, so that students know and regulate their own emotions and are able to detect the emotions of the people around them.

Keywords: emotional intelligence, emotions, personal development, Primary Education, activities.

Recibido 2018-09-20; Aceptado 2018-09-27; Publicado 2018-10-25; Código PD: 100113

1. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Las emociones desempeñan un papel fundamental en nuestra vida diaria. Es una realidad, aunque en ocasiones no seamos conscientes de ello, que nuestras acciones y nuestras decisiones están influenciadas en mayor o menor medida por las emociones.

Las habilidades emocionales condicionan nuestra vida y, sobre todo, nuestra felicidad de ahí su relevancia y trascendencia. Así pues, en alguna ocasión ha podido llamar nuestra atención personas con cierto nivel cognitivo que poseen una vida sentimental pobre y personas con menor nivel intelectual y una vida personal, emocional y profesional plena. Por ello, las habilidades emocionales han de ser trabajadas desde Educación Infantil con objeto de lograr una vida exitosa.

Las emociones nos conducen a abordar otro término ligado a este concepto denominado inteligencia emocional.

Gardner fue uno de los autores pioneros en rechazar el paradigma de la existencia de una única inteligencia. Este autor definió la inteligencia como la "capacidad de resolver problemas o de crear productos que sean valiosos en uno o más ambientes culturales" (1994: 10). Él postuló la teoría de las Inteligencias Múltiples en la que considera que la inteligencia está constituida por el desarrollo de ocho inteligencias. Este autor reconoce el componente genético de la inteligencia dado que los seres humanos poseemos unas destrezas determinadas por la genética pero afirma que éstas se pueden desarrollar en mayor o menor medida en función de nuestras vivencias y experiencias.

Los ocho tipos de inteligencias establecidas por Gardner son: inteligencia lógico-matemática, inteligencia lingüística, inteligencia espacial, inteligencia musical, inteligencia corporal-kinestésica, inteligencia naturalista, inteligencia intrapersonal e inteligencia interpersonal. Estas dos últimas inteligencias de su teoría conforman la inteligencia emocional. A continuación, se desarrollarán estas dos inteligencias:

Inteligencia intrapersonal: se refiere a la habilidad para conocerse uno mismo. Las personas que destacan en esta inteligencia son aquellas que poseen una estupenda capacidad para identificar, regular y entender sus propias emociones reflexionando sobre ellas. De tal modo que estos seres humanos tienen una gran habilidad para dominar y controlar sus emociones, entender las razones por las que son de una determinada manera de ser y, por ende, para desenvolverse de manera satisfactoria ante diversas situaciones de su vida.

Asimismo, Murcia (2016:10) afirma que “las personas con potencial intrapersonal han aprendido a pensar muy íntimamente, les gusta fijarse metas, meditar, soñar, planificar, estar callados, y necesitan lugares y tiempo para estar a solas consigo mismas”.

Inteligencia interpersonal: alude a la capacidad para detectar y comprender los estados emocionales de otras personas. En definitiva, las personas que resaltan en esta inteligencia son aquellas que tienen la habilidad de interactuar, empatizar y entender a los demás.

A partir de la teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner, se han desarrollado otros modelos acerca de la inteligencia emocional. Es importante mencionar el modelo propuesto por Mayer & Salovey (1997) distribuido en cuatro bloques: percepción emocional, identificar y manifestar las emociones que observamos bien sean propias o de los demás; facilitación emocional del pensamiento, concienciación de las emociones percibidas y de su información aportada; comprensión emocional, entender las emociones y regulación emocional, controlar y dirigir las emociones, disminuyendo aquellas que nos afecten negativamente y valorando de manera satisfactoria aquellas que nos aporten cierto grado de entusiasmo.

Otro autor relevante en el ámbito emocional es Goleman (1995) quien estableció la diferencia entre inteligencia racional y emocional. Así pues denominó inteligencia racional a la capacidad intelectual determinada por el coeficiente intelectual de las personas y designó como inteligencia emocional a las habilidades y capacidades para detectar nuestras emociones y saber emplearlas adecuadamente así como para reconocer las emociones de los demás y establecer comunicaciones y relaciones sociales satisfactorias.

Asimismo, para este autor la inteligencia emocional está constituida por las siguientes competencias personales: autoconocimiento, autocontrol, automotivación, reconocimiento de las emociones ajenas y control de las relaciones.

Todas estas competencias descritas por Goleman no están presentes en todas las personas de la misma manera, es decir, no todos los seres humanos desarrollamos el mismo grado en todas las competencias. De ahí la existencia de personas con gran capacidad de empatía con los demás o con gran reconocimiento social.

1.1. Beneficios de la inteligencia emocional

La relevancia de trabajar la inteligencia emocional en los colegios radica en su influencia en el desarrollo personal de los alumnos. El desarrollo de las habilidades y capacidades emocionales de los niños incide positivamente en su desarrollo al permitirles adaptarse al entorno favorablemente y afrontar las numerosas experiencias, vivencias y situaciones de forma satisfactoria.

Los autores que abordan las ventajas del desarrollo adecuado de la inteligencia emocional en los niños son diversos. Es preciso destacar a Fernández-Berrocal y Ruiz (2008) quienes constatan los beneficios de la inteligencia emocional en torno a cuatro aspectos: relaciones interpersonales, bienestar psicológico, rendimiento académico y aparición de conductas disruptivas.

Es importante resaltar la relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico. Así pues, los alumnos con grandes habilidades emocionales controlarán mejor sus emociones ante ciertos momentos estresantes, como un examen, que aquellos con menores habilidades. Por tanto, estos discentes afrontarán satisfactoriamente las diversas situaciones que la vida les depare sin que ello derive en un periodo de ansiedad.

2. PROPUESTA DIDÁCTICA

El desarrollo de esta inteligencia es clave para formar ciudadanos competentes en la sociedad actual. Por ello, es importante trabajar con los alumnos actividades que potencien estrategias para conocer y regular sus propias emociones así como para detectar las que poseen las personas de su entorno cercano.

Algunas de las actividades que se pueden integrar en un proyecto sobre la inteligencia emocional destinado a la etapa de Educación Primaria son las siguientes:

2.1. "REGALA MOMENTOS DE FELICIDAD"

Objetivos:

- Crear un clima de confianza entre los alumnos valorando las cualidades positivas de los demás.
- Fomentar la autoestima de cada uno de los niños.
- Experimentar la alegría a través de los elogios recibidos por sus compañeros.

Materiales:

- Lápiz, papel, lápices de colores para decorar las cartas elaboradas.

Descripción:

1. En grupos de seis personas, el tutor reparte a cada uno de los alumnos lápices de diferentes colores y 5 trozos de papel.
2. El profesor invita a cada uno de los niños a escribir algo bonito de cada uno de los miembros de su grupo procurando que se sientan contentos.
3. El maestro facilita a los alumnos unas orientaciones sobre cómo tienen que llevar a cabo la actividad con el fin de que los mensajes sean claros y directos. Por ejemplo:
 - Trata de ser específico: "Me gusta como sonríes a los demás", "me gusta que seas simpático conmigo"
 - Escribe un mensaje especial a cada compañero del grupo y no algo que pueda aplicarse a los demás.
 - Incluye a todos los compañeros del grupo aunque algunos no los conozcas lo suficiente.
 - Dile a cada compañero lo que es importante de su comportamiento dentro del equipo, porqué le gustaría conocerlo mejor, o porqué le gusta trabajar en grupo con él o porqué es su mejor compañero.
 - Dile a cada compañero que es lo que de él te hace sentir más feliz.
 - Se anima a los niños a que firmen sus mensajes si lo desean.
4. El tutor pide a los niños que doblen los papeles y que escriban en la parte exterior el nombre del destinatario al que va dirigido ese mensaje. A continuación, cada niño deposita sus mensajes en el buzón fabricado por la persona destinataria.
5. Los alumnos leen sus mensajes en silencio. Posteriormente, se les pide que de manera oral digan al resto de sus compañeros que mensajes les han gustado más y les han hecho experimentar la alegría y que otros sentimientos han sentido con la realización de la actividad.
6. Si se lleva a cabo esta actividad con niños más mayores se puede incorporar en esta última parte su opinión sobre los mensajes recibidos. Por ejemplo, si algún alumno cree que no posee alguna de esas cualidades positivas mencionadas por sus compañeros se puede establecer un diálogo entre los componentes del grupo y el niño con el fin de trabajar con este discente el desarrollo de la conciencia de sus virtudes.

2.2. "PROTAGONISTA DE CUENTO POR UN DÍA"

Objetivos:

- Potenciar la empatía.
- Reconocer las emociones primarias y secundarias del personaje principal del vídeo
- Fomentar el aprendizaje cooperativo

Materiales:

- Vídeo: <http://www.youtube.com/watch?v=y7EzIWwwzpl>
- Ficha de preguntas o preparación de su proyección en la pizarra digital
- Lápiz

Descripción:

1. En primer lugar, se realiza el visionado del video “El patito feo”.
2. Posteriormente, los niños leen las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintió el patito feo cuando sus hermanos le llamaban feo?, ¿Cómo crees que estaba el patito al ver que su madre no le quería por su aspecto?, ¿Qué emoción experimentó el patito cuando se fue solo?, ¿Qué sintió el patito cuando querían comérselo?, ¿Qué sintió el patito cuando descubrió que era un cisne?, ¿Qué emoción conoció el patito cuando los cines le aceptaron y le quisieron?, ¿Cómo actuarías tú si fueses el patito feo? ¿Y si fueses uno de los hermanos del patito? y ¿Qué ocurre al final del vídeo? ¿Te gusta ese final?
3. En grupos de cuatro, y mediante la técnica del aprendizaje cooperativo 1-2-4, los niños piensan individualmente las respuestas a estas preguntas. Posteriormente, las comentan con su pareja y finalmente establecen una respuesta consensuada los cuatro componentes del equipo.
4. En gran grupo, se comentan las respuestas que cada equipo ha dado a estas cuestiones. En caso de que ningún grupo haya mencionado algunas de las emociones que presenta el patito en este video, la tutora les ayudará a identificarlas, mostrándoles las escenas donde se manifiestan estas emociones.
5. En gran grupo, cada alumno narra una experiencia propia sobre algún momento o situación de su vida en la que haya experimentado alguna de las emociones que presenta el patito feo en el video.

2.3. “MONSTERBOX: amistad”

Objetivos:

- Vivenciar cómo regular las emociones
- Reconocer la amistad y valorar su importancia en la vida de los seres humanos

Material:

- Monsterbox es un corto de animación creado como proyecto de fin de estudios gráfico por ordenador en 3D de la Escuela de Arte y Diseño Bellecour. Recuperado de:
<https://www.youtube.com/watch?v=OczEHXRU9WU>

Descripción:

1. En primer lugar, se realiza el visionado del corto “Monsterbox”.
2. Posteriormente, los niños leen las siguientes preguntas: ¿Por qué la niña visita al hombre?, ¿Cómo se sintió el hombre cuando la niña lo visitó la primera vez? ¿y las siguientes veces?, ¿Cómo crees que se sentía la chica cada vez que sus amiguitos cometían rompían algo? ¿y el hombre?, ¿Cómo se sintió el hombre cuando la chica dejó de visitarlo? ¿Por qué?, ¿El hombre acepta el dinero de la chica al final del corto? ¿Por qué? ¿Qué harías tú si fueses él?, ¿Qué emoción experimentó la chica al final del corto? ¿Y el hombre? ¿Y los amiguitos?, ¿Te ha gustado el final? ¿Te hubiese gustado otro final distinto? Cuéntalo y ¿Cuál es la moraleja o conclusión del corto?
3. En gran grupo, cada alumno narra una experiencia propia sobre algún momento o situación de su vida en la que ocurrió algo inesperado o sucedió algo no planeado especificando cómo actuó y se comportó con él mismo y con los demás.

2.4. “DADOS EMOCIONANTES”

Objetivos:

- Interpretar adecuadamente las emociones
- Potenciar el aprendizaje cooperativo

Materiales:

- Creación y preparación de dados sobre las emociones
- Lápices y folios

Descripción:

1. En grupos de cuatro personas, el tutor reparte a cada grupo de alumnos dos plantillas de un dado. Con una plantilla se formará un dado de emociones y con otra se creará un dado de objetos. Cada niño del grupo participará en la composición de los dados bien con 2 emociones y 1 objeto o bien con 1 emoción y 2 objetos, no pudiéndose repetir las emociones u objetos que los compañeros anteriores han escrito.
2. El profesor recogerá los dados y los distribuirá a grupos distintos con el fin de que ningún grupo trabaje con sus dados.
3. Los alumnos mediante la técnica cooperativa "folio giratorio" escribirán un cuento. Un miembro del grupo lanza los dados y comienza a escribir la historia en un folio. Posteriormente pasa el folio a otro compañero para que continúe el cuento con la emoción y el objeto de los dados. Este niño se lo pasa al siguiente y así hasta que los cuatro componentes del grupo hayan acabado la tarea.
4. A continuación, todo el equipo lee el cuento y corrige posibles errores ortográficos o gramaticales puesto que todos son responsables de la producción escrita. Posteriormente, el grupo de forma consensuada decide un título para el cuento.
5. Cada equipo lee el cuento al resto de sus compañeros. En gran grupo, se comentan las emociones y objetos trabajados por cada equipo.
6. Esta actividad también se puede llevar a cabo añadiendo un tercer dado sobre lugares significativos o interesantes para los niños.

Bibliografía

- Fernández-Berrocal, P. y Ruiz, D. (2008). *La Inteligencia emocional en la Educación*. Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa, 6 (15) 421-436.
- Gardner, H. (1994). *Estructuras de la mente: la teoría de las inteligencias múltiples*. Madrid, España: Fondo de Cultura Económica de España.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York, Estados Unidos: Bantam Books. (Traducción al castellano: *La Inteligencia Emocional*. Madrid: Kairós, 1996).
- Mayer, J.D. & Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence? Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. New York, Estados Unidos: Basic books.
- Murcia, C. M. (2016). *Educación emocional en tercero de Educación Primaria*. Trabajo Fin de Grado. Recuperado de: <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/3587/MURCIA%20FERRANDEZ%2C%20CARMEN%20MARIA.pdf?sequence=1>