

Las emociones en el aula

Autor: Muñoz Betanzos, Iratxe (Maestra. Especialidad en Educación Infantil, Profesora de Educación Infantil).

Público: Profesionales de la educación. **Materia:** Inteligencia emocional. **Idioma:** Español.

Título: Las emociones en el aula.

Resumen

La neurociencia estudia el sistema nervioso de las personas. Influyen infinidad de variantes en este campo tan amplio, por ello los conocimientos de cada ciencia deben interactuar en pro del bienestar físico y mental de las personas. Las emociones positivas aportan este bienestar, ya que emoción, sentimiento y pensamiento positivo contribuyen a una conducta adecuada y sana. Esta es la labor de los docentes. Guiar en búsqueda del pensamiento positivo.

Palabras clave: Mente, ciencia, emoción, sentimiento, pensamiento positivo.

Title: Emotions in the classroom.

Abstract

Neuroscience studies the nervous system of the individual. Influence an infinity of variants in this area, therefore the knowledge of every science must interact for physical and mental well-being of people. Positive emotions contribute to this well-being, since emotion, feeling and positive thinking contribute to an appropriate and healthy behavior. This is the work of teachers. The objective of the teachers will be the search for positive thoughts, in search of positivism.

Keywords: Mind, science, emotion, feeling, positive thinking.

Recibido 2018-12-20; Aceptado 2018-12-28; Publicado 2019-01-25; Código PD: 103102

Según la Real Academia Española *Neurociencia* se define como “Ciencia que se ocupa del sistema nervioso o de cada uno de sus diversos aspectos y funciones especializadas”.

En otras palabras, la neurociencia es el conjunto de disciplinas científicas que estudia el sistema nervioso. Son necesarias diversas fuentes de investigación para entender el funcionamiento complejo de la mente; por ello la anatomía, la biología, la psicología, la farmacología, la fisiología... son algunas de las ciencias que nos ayudan a entender las funciones del cerebro. Cada una de ellas, desde su especialidad y con diferentes niveles de estudio, nos aporta gran información, e intentan entre todas ellas explicar la estructura, las funciones de la mente y las patologías del sistema nervioso.

Hoy en día es generalmente admitido que la neurociencia puede ayudar a la educación aportando claves para entender y mejorar los procesos de enseñanza- aprendizaje. Es importante que la educación se nutra de los conocimientos científicos para conocer de qué forma aprenden los niños y las niñas, cómo guarda la información el cerebro y cuáles son los procesos biológicos que facilitan el aprendizaje. Por ejemplo, la importancia del dormir. Un buen descanso mejora el aprendizaje y ayuda a fijar recuerdos. En las horas de sueño el cerebro sigue trabajando, y es cuando afianza en la memoria la información recogida durante el día. Al mismo tiempo, el ejercicio físico aportando oxígeno a la sangre y nutriendo al cerebro, la adecuada alimentación, el agua, etc., son algunas claves básicas para un buen rendimiento del cerebro. Sabiendo cuál es el camino que toma la mente de un/a niño/a para crear nuevos conocimientos se podrían diagnosticar los problemas de aprendizaje incluso antes de que llegaran realmente, evitando el fracaso escolar y los problemas de baja autoestima que esto genera en los/as alumnos/as.

 ALEGRÍA	 TRISTEZA	 ENFADO	 MIEDO
MARÍA	MIGUEL	MARTA	
JULIÁN			
ANDRÉS			
JOSÉ			

Otra actividad, *el espacio “para estar conmigo”* será un espacio apartado del grupo, donde el niño/a pueda reciclar sus sentimientos negativos antes de reaccionar inadecuadamente. Después de relajarse, se comprometerá a cambiar la conducta negativa por una positiva, entrenándola durante un espacio de tiempo. Como idea, sugiero una casita o circo textil para que los niños/as se relajen, hagan respiraciones conscientes y piensen en su comportamiento inadecuado y de qué forma pueden solucionarlo.

Es importante afianzar las relaciones entre iguales y las relaciones con los adultos en el aula. Practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y los grupos, es de especial cuidado. Debemos enseñar a convivir manteniendo interacciones positivas y utilizando el diálogo y la negociación. Debemos hacer respetar los puntos de vista diferentes, propulsando las relaciones de igualdad. Para ello trabajaremos unas *pautas de convivencia* que consensuaremos en el grupo/ clase a comienzos de curso, y las haremos cumplir a lo largo del curso escolar favoreciendo un clima adecuado.

Además, debemos enseñar a comunicarse aplicando las *reglas básicas de comunicación*, enseñando a saber escuchar e intervenir adecuadamente, ponerse en el lugar del otro, hablar desde el yo sin acusar a los demás y utilizar un lenguaje positivo. Pondremos láminas con dibujos que representen dichas conductas ejemplares, para recordar su importancia siempre que sea necesario.

Estas son algunas de las herramientas que se pueden utilizar en la escuela para crear una aula auto-regulada. El alumnado será responsable de sus tareas y actos, y aprenderá a gestionar sus sentimientos y pensamientos en beneficio propio y del grupo.

El desempeño del docente será principalmente dar claro ejemplo de ello y ofrecer oportunidades variadas donde el alumnado se pueda desenvolver de forma espontánea y natural. Será modelo y guía para el alumnado y reflejará emociones positivas que el alumnado ira recogiendo progresivamente.

EMOCIONES POSITIVAS

La alegría, gratitud, serenidad, interés, esperanza, orgullo, diversión, inspiración, asombro y amor son, según la estadounidense doctora en psicología Barbara Fredrickson, las **diez emociones positivas** que tienen efecto directo en nuestro bienestar. Fueron elaboradas después de años de investigación, explicando la función que cumplen en nuestra salud. La labor de un docente deberá ir encaminada a la enseñanza de estas emociones.

El tipo de crianza influye en el desarrollo cerebral de los/as niños/as, siendo el amor un elemento protector que facilita la plasticidad cerebral y el bienestar general. Tanto la familia como los docentes, deben expresar incondicionalmente el respeto y el amor hacia los niños/as, ya que el alumnado percibe de una forma notable los sentimientos de sus tutores. Los gestos del adulto, su expresión facial, tono de voz, emoción, entre otros, regulan la conducta exploratoria de los niños/as. Es decir, dependiendo del gesto que haga un adulto ante una situación, así actúan los niños/as.

PREMISAS PARA EL APRENDIZAJE

Las creencias previas de los niños y las niñas sobre su propia inteligencia, también condiciona la forma que tienen de afrontar los retos. Es decir, cuando piensan que no pueden hacer una tarea bien, no tienen motivación, ni interés, resulta más laborioso conseguir el éxito. En este punto es donde el docente debe recordar que el cerebro es plástico, se va moldeando a medida que va aprendiendo y varía, y lo que hoy puede costar, no va a costar durante toda la vida. Se deben aceptar las particularidades de cada alumno/a, ya que cada persona es única y diferente, y también lo es su ritmo de aprendizaje.

Partiendo de los conocimientos previos del alumnado, el docente fomentará interés por algún tema, que irá guiando y dará oportunidades para que su alumnado se convierta en protagonista de su propio aprendizaje. La exploración del entorno, la manipulación de materiales diversos, la estimulación sensorial, la experimentación donde el ensayo- error sea una realidad... serán actividades imprescindibles para saciar la curiosidad de los más pequeños/as.

Miguel Ángel Moral (2018) señala que “en el proceso de enseñanza- aprendizaje lo importante no es la lección dada, sino la lección aprendida”. El interés por lo desconocido, las ansias por aprender, las experiencias previas, nuevos retos que permiten mantener en crecimiento las propias habilidades... son elementos que marcan de forma definitiva el proceso de aprendizaje. Como hemos dicho antes, este proceso es un proceso íntimo y personal, ya que cada alumno/a tiene el suyo y el/la docente lo deberá tener en cuenta.

En la escuela el alumnado tiene la oportunidad de aprender a trabajar con sus iguales de forma colaborativa. El niño o la niña, al pertenecer a un grupo, experimenta seguridad y confianza e interactúa con los demás y consigo mismo. Los niños y las niñas aprenden a hacer algo para su propio bien y para los demás y el conocimiento que consiguen es un producto personal y social, manifestando lo mejor de su interior, sus cualidades y posibilidades.

Pero en este proceso, el contacto y las relaciones con sus iguales pueden ser en ocasiones motivo de disputa. Por ello es importante ofrecer herramientas a los niños/as para que puedan subsanar sus diferencias primando sobre todo el respeto hacia sus compañeros/as y la convivencia.



(Imagen tomada de: <https://pixabay.com>, licenciada con Creative Commons CC0)

De forma muy resumida podemos decir que cada persona tiene dos zonas en su cerebro: El lado izquierdo, la mente racional; y el lado derecho, la mente emocional. Nuestra sociedad siempre ha considerado que tiene mayor peso la mente racional, donde la razón premia sobre los sentimientos.

Pero estadísticamente se ha considerado que la inteligencia emocional es más importante para una vida exitosa. Es por tanto crucial darle la importancia que se merece a la inteligencia emocional.

Por ejemplo, ante una situación conflictiva, debemos reconocer las emociones que se están sintiendo y etiquetarlas. Debemos darnos cuenta que tenemos la capacidad de tomar el control sobre las emociones que estamos sintiendo, dejando actuar a la mente racional. Para ello es importante la comunicación entre las emociones y los pensamientos. Entre ambos se regulará nuestro comportamiento, y reaccionaremos adecuadamente a la situación.

¿DE QUÉ FORMA SE PUEDEN TRABAJAR LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS DENTRO DEL AULA?

Como hemos comentado anteriormente, actualmente los centros educativos están inmersos en un cambio sustancial en cuanto a los conocimientos a impartir se refiere. Años atrás, los contenidos trabajados en las aulas eran mayoritariamente conceptuales, ubicando en un segundo plano a los procedimientos mediante los cuales se alcanzaban los objetivos o las actitudes que debían florecer en el alumnado en ese recorrido.

La metodología ha cambiado y junto a ella la importancia respecto a lo “más importante”.

Debemos asegurar el éxito en las situaciones de enseñanza- aprendizaje, adaptando los retos a la evolución del alumnado. Cuando el niño/a se ve capaz de realizar una tarea con éxito, sus capacidades se disparan. Por lo tanto, una buena autoestima es imprescindible para poder crecer y desarrollarse gradualmente de forma saludable. Los retos a los que enfrentamos a los alumnos/as deben atraer su atención de alguna forma, ser de su interés y si no es así, suscitarlo.

La experimentación y las vivencias en el aprendizaje son esenciales. De este modo, las experiencias vividas por el alumnado les servirán de base para construir nuevos conocimientos, transfiriendo lo aprendido en circunstancias parejas.

Por otro lado, para crear buenos aprendizajes es necesario un buen andamiaje. Debemos centrarnos en la metodología, en cómo vamos a suscitar el interés del alumnado. Debemos captar la atención del alumnado, mantenerla e incrementarla, favoreciendo el interés por el aprendizaje significativo. La manipulación, las experiencias en su entorno cercano, la relación con sus iguales reforzando el trabajo cooperativo... es esencial para asegurar un proceso de aprendizaje satisfactorio. Las actividades que crean ilusión y emoción, perduran durante largo tiempo en la mente ya que encontrar el sentido y el significado de las materias aumenta la probabilidad de retención. Las emociones alteran la atención y activan redes asociativas relevantes en la memoria.

Seleccionaremos pocas cosas, muy concretas y bien "colocadas". Debemos hacer un buen proceso de anclaje, quien llevará al alumnado a explicar lo aprendido. El alumnado debe ser capaz de expresar lo aprendido, por eso en cursos avanzados se tiende a realizar exámenes orales, donde los alumnos y las alumnas puedan expresar con sus palabras lo aprendido.

CONCLUSIÓN

“La Educación tiene como principal finalidad contribuir al desarrollo integral de niños y niñas en todas sus dimensiones en estrecha colaboración con las familias y el entorno. La corresponsabilidad, la colaboración y la aceptación mutua son pilares fundamentales para el desarrollo de los procesos de enseñanza- aprendizaje.” (*Heziberri 2020 Currículo de Educación Infantil*)

Los docentes, a lo largo de la escolaridad, garantizarán que se den las condiciones óptimas para fomentar la autonomía personal, la buena convivencia entre todas las personas que componen la comunidad escolar, la comunicación, la resolución de conflictos, y el trabajo personal y grupal.

El desarrollo emocional es un objetivo que ha ido cobrando gran importancia en el ámbito educativo, ya que el desarrollo emocional es un complemento indispensable del desarrollo cognitivo. Se puede decir, que ambos van de la mano.

Las emociones positivas crean sensaciones positivas y por ende pensamientos positivos. Por ello se puede afirmar que el equilibrio emocional incrementa el aprendizaje.

Las emociones están tomando mayor peso y lo emocional está situándose en un primer plano en todos los ámbitos de nuestra vida. Las investigaciones científicas así lo certifican.

En definitiva, es la inteligencia emocional lo que los docentes debemos trabajar de generación en generación en búsqueda de una sociedad mejor.

Bibliografía

- Cortina, Adela: “*Neurociencia y ética*”. Edición impresa en el diario El País, 19 Dic.2007, disponible en: <https://elpais.com>
- Decreto 237/2015, de 22 de diciembre, por el que se establece el currículo de Educación Infantil y se implanta en la Comunidad Autónoma del País Vasco. *Boletín Oficial del País Vasco*. Vitoria- Gasteiz, 15/01/2016, nº9, p.2.
- Forés, Anna, José Ramón, Gamo, Jesús C., Guillén, Teresa, Hernández, Marta, Ligioiz, Félix, Pardo y Carmen, Trinidad: *Neuromitos en educación: el aprendizaje desde la neurociencia*. Barcelona, Plataforma Editorial, 2015.
- Real Academia Española (2001) Neurociencia. En *Diccionario de la lengua española.22ªed.* Consultado en <https://www.rae.es/rae.html>.
- Velasco, Gerry: “*Las emociones positivas de Barbara Fredrickson*”, disponible en: <https://gerryvelasco.wordpress.com/2014/09/13/las-emociones-positivas-de-Barbara-Fredrickson>.