

La inteligencia emocional, una nueva tendencia hacia la mejora del rendimiento académico. Proyecto "Jugando a las emociones"

Autor: Ouriarhni Jalbane, Sara (Maestro. Especialidad en educación infantil y primaria, Maestra de educación primaria).
Público: Maestros de educación primaria e infantil. **Materia:** Aprendizaje basado en proyectos (pedagogía). **Idioma:** Español.

Título: La inteligencia emocional, una nueva tendencia hacia la mejora del rendimiento académico. Proyecto "Jugando a las emociones".

Resumen

Hoy en día, como educadores y/o padres, invertimos la mayoría de nuestro tiempo en enseñar, habilidades básicas para la vida, como las matemáticas, lingüísticas, pensamiento crítico y científico, creatividad, entre otras. No obstante, se reserva poco tiempo a la estimulación de la inteligencia emocional y las competencias que integra, que son igual de importantes por sus grandes ventajas en el desarrollo integral de los niños. En este proyecto denominado "Jugando a las emociones", dedicado a los niños de primaria, proponemos actividades dirigidas al desarrollo de dichas competencias, que trabajaremos desde las áreas de lengua, sociales, educación artística y música.

Palabras clave: Inteligencia emocional, invertir, tiempo, enseñar, habilidades básicas, pensamiento crítico, matemáticas, creatividad, estimulación, competencias, música, ciencias sociales, lengua.

Title: Project "To develop emotional awareness through play".

Abstract

Today, as educators and/or parents, we spend most of our time teaching, basic life skills, such as mathematics, linguistics, critical and scientific thinking, creativity, among others. However, little time is reserved for the stimulation of emotional intelligence and the competences that it integrates. This is also important for its great advantages in the integral development of children. In this project called "Jugando a las emociones", dedicated to primary school children, we propose activities aimed at the development of these skills, which will work from the areas of language, social, artistic education and music.

Keywords: Basic life skills, investing time, teach, mathematics, critical and scientific thinking, creativity, stimulation, emotional intelligence, competences, language, social science, artistic education, music.

Recibido 2018-12-30; Aceptado 2019-01-04; Publicado 2019-01-25; Código PD: 103160

INTRODUCCIÓN

El aprendizaje emocional es crucial para desenvolverse en la vida con éxito, ayuda a regular y adaptar las emociones que los niños pueden manifestar ante las diferentes situaciones a las que se enfrentan en su largo proceso de enseñanza-aprendizaje. Favorece su rendimiento académico gracias al aumento de la concentración y estimulación de la memoria, potencia sus habilidades sociales entre otras ventajas que, hacen que la educación cobre un sentido práctico y completo porque, tal y como señala Aristóteles: "educar la mente sin educar el corazón no es en absoluto educación". En el presente proyecto llamado "Jugando a las emociones" desarrollaremos cuatro actividades interactivas desde las áreas de lengua, educación artística, música y ciencias sociales con el fin de desarrollar la inteligencia emocional en los niños y prepararles a enfrentar los retos que les plantea la vida.

LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL CURRÍCULO

- ❖ Según el RD 126/2014 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la educación primaria, uno de los elementos básicos que integra el currículo, son las competencias clave entendidas como *una combinación de habilidades prácticas, conocimientos, motivación, valores éticos, actitudes, emociones, y otros componentes sociales y de comportamiento que se movilizan conjuntamente para lograr una acción eficaz de cara al rendimiento académico*. Dichas competencias se relacionan estrechamente con las 8 inteligencias de Howard

Gardner y la inteligencia emocional (IE) del psicólogo Daniel Goleman, objeto de la presente propuesta, en la que trataremos el concepto de dicha inteligencia y su aplicación en el currículo de educación primaria.

- ❖ Entre de los fines de la educación que se vinculan con el objeto del presente proyecto (recogidos en el artículo 2 de la LOMCE), mencionamos los siguientes:
 - El pleno desarrollo de la personalidad y de las capacidades de los alumnos.
 - La educación en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad dentro de los principios democráticos de convivencia, así como en la prevención de conflictos y la resolución pacífica de los mismos.
 - La educación en la responsabilidad individual y en el mérito y esfuerzo personal.
 - El desarrollo de la capacidad de los alumnos para regular su propio aprendizaje, confiar en sus aptitudes y conocimientos, así como para desarrollar la creatividad, la iniciativa personal y el espíritu emprendedor.
 - La preparación para el ejercicio de la ciudadanía y para la participación activa en la vida económica, social y cultural, con actitud crítica y responsable y con capacidad de adaptación a las situaciones cambiantes de la sociedad del conocimiento.

El desarrollo activo de la inteligencia emocional y la adquisición de las capacidades que la integran, favorecerán el logro de dichos fines.

CONCEPTO Y COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Haciendo eco con *Rafael Bisquerra, Nuria Pérez y otros, 2009*(pag.7). La inteligencia emocional es uno de los aspectos importantes de una persona, favorece las relaciones con los demás y con uno mismo, mejora el aprendizaje, facilita la resolución de problemas y el bienestar personal y social. La forman un conjunto de competencias relacionadas con la capacidad para gestionar de forma adecuada las propias emociones y las ajenas.

Según *Daniel Goleman*, la inteligencia emocional abarca una serie de características como la capacidad de motivarse a sí mismo, de preservar el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar el impulso, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, la capacidad de empatizar y confiar en los demás(2008, página 75).

En términos de *Daniel Goleman (2008, pag, 18)*, *la inteligencia emocional determina nuestra capacidad para aprender los rudimentos del autocontrol y similares, la competencia emocional se refiere a nuestro grado de dominio de esas habilidades de un modo que se refleje en el ámbito laboral. [...] El dominio de una competencia social como el trabajo en equipo, requiere el desarrollo de algunas habilidades subyacentes.*

EL CI Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Según las aportaciones de los expertos en este campo, poseer una elevada inteligencia emocional no implica un Coeficiente Intelectual (CI) alto y vice versa. La inteligencia emocional y el CI son dos conceptos diferentes y totalmente independientes. *Jack Block*, un psicólogo de la universidad de Berkeley (California), realizó una comparación entre dos individuos. Uno con un elevado CI y otro con una inteligencia emocional alta. Pues los resultados obtenidos defieren entre hombres y mujeres. A continuación, en la tabla abajo, se citan los resultados obtenidos (Daniel, G.2008, págs.90, 91, 92).

Características de individuos con un CI elevado	
Hombres	Mujeres
-Ambiciosos, productivos, predecibles, críticos, se sienten incómodos con la sexualidad, poco expresivos, distantes y emocionalmente fríos y tranquilos.	-Confianza intelectual, capacidad de expresión de pensamientos con claridad, valoración de las cuestiones teóricas, introspección, predisposición a la ansiedad y a la preocupación, poca disposición de expresar públicamente el enfado.

Características de individuos con una inteligencia emocional alta	
Hombres	Mujeres
<p>Suelen ser socialmente equilibrados, alegres, afables, cariñosos, tienen una visión ético de la vida, se sienten a gusto consigo mismos y con la sociedad en la que viven.</p>	<p>-Enérgicas, expresan sus sentimientos sin ambages, tienen una visión positiva de sí mismas y de la vida, abiertas y sociables, expresan sus sentimientos adecuadamente, soportan bien la tensión, cuentan con un equilibrio social que les permite entablar las relaciones con los demás con facilidad. Son alegres, espontáneas y abiertas a las experiencias sensoriales.</p>

IMPORTANCIA DE ENSEÑAR LAS HABILIDADES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL A LOS NIÑOS

La educación emocional debe formar una parte inseparable del currículo desde el segundo ciclo de educación infantil hasta la educación secundaria obligatoria. Pues en infantil, los niños aprenderán a reconocer y nombrar sus emociones y el modo en el que les impulsan a actuar. Al finalizar la educación primaria, deben ser capaces de analizar lo que les genera tensión o les motiva para lograr sus metas en la vida. En cuanto al final de la etapa de secundaria, las habilidades que deben adquirir se resumen en saber escuchar y hablar de manera que puedan resolver conflictos en lugar de generarlos y saber negociar para alcanzar soluciones satisfactorias en la vida.

El hecho de inculcar habilidades que estimulan la inteligencia emocional puede ser un factor crucial para la prevención de problemas tan actuales como son la violencia, el acoso escolar, la drogadicción, los conflictos de convivencia en el ámbito escolar.

Otras de las habilidades que mejoraremos gracias a la educación emocional es la empatía, el autocontrol, gestión adecuada de las emociones e impulsos bruscos, algo que incidirá en la mejora de la conducta de los niños y influyera positivamente en aumentar su rendimiento académico. *“En base a seiscientos sesenta y ocho estudios de evaluación [...], que van desde el nivel preescolar hasta la conclusión de la enseñanza secundaria [...] las notas de los exámenes puntuales así como el promedio general de las calificaciones de los alumnos que han seguido este tipo de programas (programas de desarrollo de la inteligencia emocional) ponen claramente de relieve su positiva contribución al aumento del rendimiento académico. Así, por ejemplo, el 50% de los alumnos que participaron mostraron una mejora significativa en las pruebas puntuales y el 38% aumentó su promedio de calificación”* (Daniel. G. 2008.págs.12 y 13).

Además *Mark Greenberg*, añade por su parte, que dicha mejora del rendimiento académico se debe a una clara mejora en la atención y la memoria de trabajo.

Igualmente, se destaca la clara contribución de la inteligencia emocional en desarrollar habilidades de la competencia del sentido de iniciativa y el espíritu emprendedor ya que promueve habilidades como el liderazgo y las habilidades sociales.

PROPUESTA EDUCATIVA

Objetivos

- Desarrollar la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y las ajenas (conciencia emocional).
- Manejar las emociones de forma correcta y saludable (regulación emocional).
- Adaptar nuestras emociones a las situaciones sobrevenidas (autonomía emocional)
- Entablar buenas relaciones con los demás (habilidades socio-emocionales)

Contenidos

- Competencias emocionales: conciencia, autonomía y regulación de emociones.

Criterios y estándares de evaluación

Las capacidades que integrarán pretenden que los alumnos:

- Sean capaces de identificar y pronunciar sus sentimientos y las emociones ajenas.
- Regulen sus emociones de forma correcta y equilibrada.
- Crean una imagen positiva de sí mismos detectando sus capacidades y limitaciones.

METODOLOGÍA, AGRUPAMIENTOS, RECURSOS Y ACTIVIDADES

A continuación procederemos al desarrollo de las actividades previstas para el siguiente proyecto dirigido a niños entre 8 y 12 años, teniendo en cuenta su posible planteamiento en cualquier trimestre del curso, siendo preferible su desarrollo en el primero para poder aplicar todo lo aprendido en los dos trimestres siguientes.

Es importante destacar que las actividades propuestas a continuación son una adaptación a las propuestas por Rafael Bisquerra, Nuria Pérez y otros (2009, págs. 12, 88, 118, 154)

Desde las *áreas de lengua y educación artística*, desarrollaremos la siguiente actividad en *dos sesiones*.

Actividad.1."Trabajamos la conciencia emocional" (sesión 1)

Planteamos la siguiente situación (1) a los niños: *Llegó la vuelta al colegio, a nuestra clase del curso pasado se incorpora un nuevo niño que no conoce a nadie. La profesora le mandó presentarse y le sentó al lado de un compañero que no quiso ni hablar con él. En el recreo pasa todo el tiempo sentado en un rincón con una cara triste levantando la cabeza de vez en cuando, para comprobar si alguien le invita a jugar, pero nadie toma la iniciativa.*

Con los alumnos organizados en grupos cooperativos. A cada grupo, se le facilita una ficha donde figura la situación a tratar acompañada de las siguientes preguntas de reflexión:

- *¿Por qué crees que los niños de clase no quisieron hablar con el alumno nuevo? ¿Crees que su conducta es correcta?*
- *¿Cómo se siente el nuevo alumno en clase? ¿Y en el patio? ¿Por qué?*
- *¿A ti, te gustaría ir a un nuevo colegio donde nadie de la clase te habla, ni juega contigo? ¿Describe tus emociones y sentimientos y explica el por qué?*
- *Poniéndote en el lugar del nuevo alumno ¿Cita algunas emociones que podía haber sentido cuando levantaba la cabeza, de vez en cuando en el patio, y veía que nadie mostraba interés para jugar con él?*
- *Teniendo en cuenta las respuestas a las preguntas planteadas, vuelve a contar la historia corrigiendo las conductas necesarias de tal manera que el niño se sienta feliz y bienvenido a la clase ofreciendo, al final de la historia, algunos consejos para aquellos niños/as que no son conscientes de sus propias emociones y tampoco de las de los demás una vez se relacionan con ellos. Acuérdate de emplear el vocabulario de las emociones que se te ofrece al final de la ficha (alegre, sentirse querido, triste, enfadado, molesto, nervioso, emocionado, avergonzado, pensativo, preocupado, deprimido, orgulloso, aburrido, sorprendido, asustado, etc).*
- *Al final de la sesión, se escuchará a la nueva situación creada por cada grupo y se elegirá la mejor. Dicha situación se colgará en el mural que hemos habilitado para la ocasión "Historias emocionantes"*

Actividad.2."Dibujamos la conciencia emocional"

Desde el área de educación artística, dedicaremos una segunda sesión para ilustrar la situación (1). Cada grupo de alumnos (4/5 alumnos) volverá a leer la situación y la ilustrará con dibujos de su propia elaboración reflejando los personajes, la clase, el patio, el alumno nuevo y sus emociones, algunos alumnos de la clase, la profesora dándole la bienvenida, la nueva conducta y las nuevas emociones de los alumnos después de corregirlos, entre otros. Al final de la sesión elegiremos los mejores dibujos para ilustrar la historia que ya hemos colgado en el mural "Historias emocionantes"

Desde el *área de ciencias sociales*, desarrollaremos la actividad 3 durante *una sesión*.

Actividad.3."Regulamos nuestras emociones respetando las normas de convivencia"

A los alumnos se les plantea la siguiente situación (2): *Al principio del curso, la profesora de la clase de 5º B de primaria colgó en la entrada de la puerta diez fichas plastificadas de tamaño A4 acompañadas de imágenes ilustrativas. Cada una de ellas recoge una norma de convivencia. Entre dichas normas, mencionamos, no insultar al compañero y no pegarle, escuchar activamente cuando un compañero habla, no interrumpir las intervenciones de los compañeros entre otras. Álvaro es un niño que siempre responde sin pedir permiso interrumpiendo las intervenciones de sus compañeros y repitiendo sus respuestas haciendo de ellas suyas. Cuando los compañeros protestan, Álvaro se enfada, culpa a sus compañeros de su actitud, les llama mentirosos, se pone furioso negando todo lo que dicen (aunque la profesora y el resto de los alumnos saben la verdad).*

En grupos reducidos, los alumnos tratarán de responder a las siguientes preguntas:

- *¿Cuál es el problema que se plantea en la situación (2)?*
- *¿Por qué crees que Álvaro adopta una conducta inadecuada rompiendo las normas de convivencia en la clase?*
- *¿Qué consejos puedes dar a Álvaro para regular su conducta y desenfadarse?*
- *¿Crees que explicar a Álvaro las consecuencias negativas de su conducta en el proceso de aprendizaje de sus compañeros y en el suyo propio podría ayudar a corregir su comportamiento?¿Qué más soluciones puedes proponer al problema para que deje de enfadarse?¿Menciona las ventajas e inconvenientes de tus soluciones y escoge la que menos desventajas tendrá?*
- *Completa tu respuesta a la pregunta anterior eligiendo una forma o varias, para controlar el enfado: relajarse y respirar hondo, escuchar un fragmento de música para tranquilizarse, cambiar su forma de pensar y reconocer su parte de responsabilidad, contar hasta 10 o más hasta que se tranquilice entre otros.*
- *Redacta un resumen de lo que has aprendido sobre las estrategias que podemos emplear para regular nuestro enfado y pensar en positivo con el fin de evitar y prevenir los problemas.*

Finalmente, los grupos escribirán, empleando varios colores t letra grande) varias estrategias de regulación de las emociones (tratadas anteriormente), las recortarán y las pegarán en nuestro mural de las emociones.

Desde el *área de música*, desarrollaremos la actividad 4, durante *una sesión*.

Actividad.4."Me presento a mis nuevos amigos"

Retomaremos la situación (1) de la actividad 1. Trabajaremos de forma individual para hacer que cada alumno reflexione sobre su propia identidad. Cada uno se imagina a sí mismo en la situación del nuevo alumno. Pues tendrá que presentarse al resto del alumnado como nuevos amigos para él. Para facilitar el trabajo a los alumnos, se les propone completar la tabla abajo, elaborando una pequeña presentación en forma de canción, cuyos compositores son ellos mismos. De esta manera, les brindaremos la oportunidad de valorar a sí mismos de forma lúdica y creativa. Incluso, para los alumnos que lo prefieran, se les puede permitir emplear algunos instrumentos musicales para hacer que su canción sea más atractiva y divertida.

Nombre:
Edad:
Características físicas:
Cualidades personales:
Gustos:
Aficiones:
Qué te gustaría ser de mayor y otros sueños:
Lo que no te gusta:

Escribe tu presentación completa en forma de canción cuyo compositor eres tú mismo:

.....
.....
.....

CONCLUSIÓN

Me gustaría concluir destacando la gran importancia que tiene el desarrollo de la inteligencia emocional en el pleno desarrollo de la personalidad de los niños, en su preparación para la vida económica, social y cultural así como en la potenciación de su capacidad de adaptación a las situaciones cambiantes de la sociedad actual. Por lo que, aunque en la mayoría de las veces, se requiere mucha práctica, dedicación, esfuerzo, paciencia y entrenamiento para estimular dicha inteligencia, debemos de pensar y confiar en que los resultados positivos que podemos conseguir, favorecerán al bienestar de nuestros hijos y/ o alumnos que es lo más valioso que tenemos.

Bibliografía

- Daniel. G. 2008. *Inteligencia emocional*. Traducción de David González Raga y Fernando Mora. Editorial Kairós. Barcelona.
- Rafael, B. y Otros. 2009. *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional*. Parramón Ediciones, S.A. Barcelona.
- Eduard.B.2007. *Creatividad.62 ejercicios para desarrollar la mente*. Ediciones Paidós Ibérica, S.A. Barcelona.
- Wolfgang, W. 1996. Niños más inteligentes. Guía para estimular la memoria, la concentración y la creatividad. Impreso por Bigsa.ISBN:84-7901-173-4.Barcelona.