

Universidad FASTA

Facultad de Ciencias de la Educación

Licenciatura en Psicopedagogía

La educación emocional: importancia en el desarrollo de los sujetos

Guadalupe Sobral Lombert

Trabajo Final de Graduación para acceder al título de licenciado en Psicopedagogía.

Mar del Plata, marzo 2021.

Agradecimientos / Dedicatoria

El siguiente trabajo es dedicado a mi familia, quienes me apoyaron y acompañaron a lo largo de toda la carrera. Ellos fueron un sostén muy importante y sin dudas mi motivación diaria para no dejar de perseguir mis sueños y alcanzar la meta que tanto deseaba.

Resumen

La inteligencia emocional es de gran importancia en la actualidad para el desarrollo de los niños/as y futuros adultos. En el presente se abordará dicha temática, describiendo sus principales conceptos y haciendo referencia a la educación emocional como factor esencial en los diferentes contextos educativos y familiares desde la primera infancia. A partir de esta investigación se intentará demostrar que se puede enseñar a los niños y/o adultos a transformar emociones negativas que los llevan a actuar de manera errónea, en positivas, poniendo en práctica su regulación emocional, logrando resolver situaciones de forma creativa. Se intentará plasmar lo mencionado anteriormente en un caso práctico trabajado en consultorio psicopedagógico donde se pone en juego la importancia de las emociones en la vida del sujeto.

Palabras claves: Inteligencia emocional, educación emocional, emociones.

Abstract.

Emotional intelligence is of great importance today for the development of children and future adults. This subject will be addressed in the present, describing its main concepts and referring to emotional education as an essential factor in different educational and family contexts from early childhood. Based on this research, an attempt will be made to show that children and / or adults can be taught to transform negative emotions that lead them to act in the wrong way, into positive ones, putting their emotional regulation into practice, managing to solve situations creatively. An attempt will be made to capture the aforementioned in a practical case worked in a psychopedagogical office where the importance of emotions in the life of the subject is put into play.

Keywords: emotional intelligence, emotional education, emotions.

Índice de Contenido

Introducción.....	6
Capítulo 1: Inteligencia emocional.....	7
Surgimiento.....	7
Concepto. Integración del mismo.....	8
Tipos de emociones.....	9
Beneficios.	12
Capítulo 2: Teoría del apego.....	14
Definición	14
Relación con las emociones.	16
Capítulo 3: Educación emocional en el aula.....	18
En relación a los niños/as.....	19
En relación a los docentes.....	22
Capítulo 4. Caso de estudio	24
Caso “Manuel”	24
Tratamiento y ejecución.....	24
Capítulo 5: Pandemia Covid-19, aislamiento y su repercusión en el desarrollo emocional de los niños/as.	28
Conclusión	30
Bibliografía	33

Introducción

Para la elaboración del siguiente Trabajo final de graduación se recopiló información bibliográfica y se trabajó con observaciones empíricas del ámbito psicopedagógico.

Se comienza desarrollando la historia del surgimiento del término “Inteligencia emocional” a través de la mirada de distintos autores, basándose en las obras de Goleman Daniel para conceptualizar e integrar los conceptos del mismo. Se hace referencia a los tipos de emociones y su relación con la inteligencia emocional.

Se aborda la Teoría del Apego de Bowlby, resaltando la importancia de la vinculación afectiva, diferenciando apegos seguros de inseguros, pudiendo establecer una distinción en el desarrollo posterior en la vida del niño y adulto según su vinculación primaria. Se la relacionará con las emociones y se reflexionará sobre la incumbencia de la misma en el desarrollo emocional de los sujetos.

Como tercer eje del trabajo, se referirá a la educación emocional en el aula, teniendo en cuenta su importancia para un buen desempeño de los sujetos y se la analizará tomando como punto de partida, por un lado a los niños/as y por otro a los docentes, ya que son quienes deben impartirla en las aulas.

En el capítulo siguiente se aborda la problemática planteada a través de un caso práctico trabajado en consultorio psicopedagógico donde se pone en juego la importancia de las emociones en la vida del sujeto.

Como corolario de lo antedicho, se intentará en el desarrollo del presente dar cuenta de la importancia de trabajar la educación emocional en las aulas, siendo vitales para el posterior desarrollo de los sujetos en su vida adulta, como seres biospsicosociales.

Para finalizar y teniendo en cuenta lo detallado anteriormente, se realizará una descripción de la situación vivida en la Argentina en el año 2020, donde la sociedad se vio atravesada y afectada por la pandemia del virus Covid-19. Se describirá la situación que viven los individuos por el aislamiento obligatorio y su repercusión a nivel emocional, familiar y escolar.

Capítulo 1: Inteligencia emocional

Surgimiento

Para dar comienzo a este ensayo debemos interrogarnos ¿Qué es la inteligencia emocional? El término fue utilizado por primera vez por Gardner quien la define como el potencial biopsicológico para procesar información que puede generarse en el contexto cultural para resolver los problemas. (Gardner, 2011)

En 1990 los psicólogos Mayer y Salovey quienes fueron los pioneros en hablar de ello, definieron la inteligencia emocional como: "Una característica de la inteligencia social que incluye un conjunto de capacidades que explican las diferencias individuales en el modo de percibir y comprender las emociones. Dichas capacidades son las de supervisar los sentimientos y las emociones propias así como las de los demás, de discriminar entre ellas, y usar la información para guiar el pensamiento y las acciones" (Aguaded Gómez, M. - Valencia, J, 2017, p. 177)

Otro autor que investigó sobre el tema fue Bar-On definiendo inteligencia emocional como un "conjunto de capacidades, competencias y habilidades no cognitivas que influyen la habilidad propia de tener éxito al afrontar aspectos del medio ambiente"¹. (García Fernández & Giménez Mas, 2010, p.45)

El estudio de Bar-On es una de las pruebas más convincentes de que la inteligencia emocional reside en áreas del cerebro distintas a las del coeficiente intelectual. Dicha información revela que existen centros cerebrales específicos que gobiernan la inteligencia emocional, lo que diferencia ese conjunto de capacidades humanas de la inteligencia académica (es decir, verbal, matemática y espacial) o coeficiente intelectual, así como de los rasgos de la personalidad. (Goleman, 2011.)

En 1995, el psicólogo, periodista y escritor Daniel Goleman, lanza el concepto a nivel mundial con la publicación de su Best Seller “Inteligencia emocional”. El autor se hace alusión a la inteligencia emocional como un conjunto de destrezas, actitudes, habilidades y competencias que determinan la conducta de un individuo, sus reacciones o sus estados mentales. Goleman define inteligencia emocional como “capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, para motivarse y gestionar la emocionalidad en nosotros mismos y en las relaciones interpersonales”². (Goleman, 1995)

Se puede observar como el término fue evolucionando con el paso del tiempo, logrando abarcar en el individuo sus sentimientos, su conducta, su motivación, dejando de ser una mera habilidad para tener éxito en el ambiente que lo rodea o apuntando solo a la resolución de problemas, sino que su definición e interés fue cada vez más allá.

Concepto. Integración del mismo

Siguiendo el trabajo de Goleman Daniel, al hablar de Inteligencia emocional es importante mencionar que dicho término engloba muchas habilidades que deben ser tenidas en cuenta y entenderse como complementarias a la inteligencia académica. Las cinco habilidades son:

Autoconocimiento, supone conocerse a sí mismo y entender los diferentes estados de ánimo que se atraviesen, así como también cómo estos repercuten en quienes los rodean; Autorregulación, refiere al control de impulsos y emociones; Empatía, ponerse en el lugar del otro y entender qué emociones siente, cómo se siente y por qué reacciona de determinada manera ante diversas situaciones que le acontecen; Habilidades sociales, refiere al contacto con otras personas de manera asertiva, generando confianza en ellas y por último la Automotivación supone la búsqueda interior de razones para seguir adelante y para actuar de forma adecuada.

De esta manera, el trabajo de Goleman Daniel apunta a la facilitación emocional del pensamiento, es decir, utilizar las emociones como parte de los procesos cognitivos, pudiendo el sujeto de esta forma dirigir su atención hacia la información relevante donde se pondrán en juego las formas de resolución de problemas.

La persona que pueda aprender y desarrollar sus habilidades de forma positiva, logrará desarrollar su inteligencia emocional pudiendo sacar lo mejor de sí, reconociendo los logros y no debilitándose ante desafíos o hechos negativos, resolviéndolos de manera creativa.

En función de lo planteado, se visualiza la importancia de la comprensión de sus propias emociones por parte de los sujetos, para poder de esta manera conocer cómo se procesan cognitivamente las mismas y cómo esto repercute en su respuesta posterior, ya que cuánto más uno pueda reconocer sus emociones y comprenderlas, mejor será su manera de enfrentarse a las situaciones que se presenten en la vida.

Por otro lado, Mayer y Salovey (1997) establecen una distinción entre inteligencia y competencia emocional afirmando que la inteligencia emocional representa el núcleo de las habilidades para razonar con las emociones mientras la competencia emocional es cuando el individuo ha alcanzado un nivel determinado de logro emocional. Dichas competencias emocionales permitirán en los sujetos actuar en consecuencia de sus propias emociones, logrando comprenderlas, expresarlas y regularlas de manera adecuada al contexto en el cual se encuentra.

En este sentido se comprende la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional, así como también de las competencias emocionales, siendo estas últimas las que permitirán un desenvolvimiento positivo del sujeto en el transcurso de su vida.

Tipos de emociones.

Luego de hablar sobre la inteligencia emocional, resulta indispensable adentrarse en el mundo de las emociones y conocer su definición y tipos, ya que son muchas.

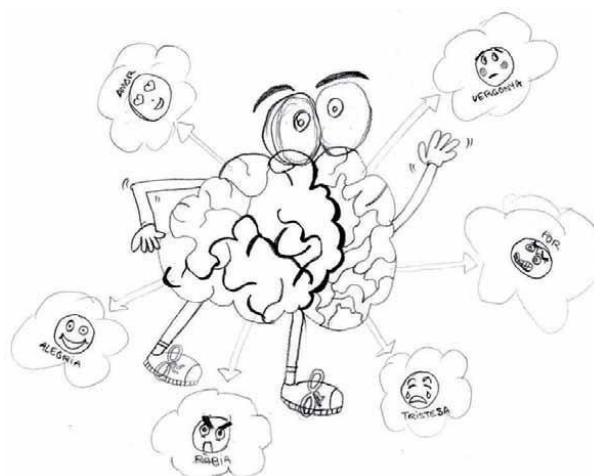
La emoción es definida por Bisquerra (2003, p.12) como: "un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una

respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno”.

Las emociones son conocidas por todos, pero no todos somos conscientes de qué emoción estamos atravesando y cuál es la mejor respuesta ante la situación que la desencadena. Las mismas son reacciones psicofisiológicas ante ciertos estímulos, hay distintos tipos y se presentan en los individuos de diferentes maneras.

Las mismas se evidencian corporalmente a través de distintas señales enviadas por el cuerpo humano, como por ejemplo, temblores, sudoración, palpitaciones, entre otras. Al poder reconocerlas, se las puede nombrar y saber qué es lo que se está sintiendo para accionar en consecuencia.

El autor Lopez Rosetti Daniel considera seis emociones como básicas, las cuales dan origen a todos los sentimientos. Ellas son: miedo, ira, alegría, tristeza, asco y sorpresa. (Lopez Rosetti, D, 2017).



Bisquerra, R. (2012). De la inteligencia emocional a la educación emocional. En R. Bisquerra (Coord.), ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia (p.15). Esplugues de Llobregat, Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu. Recuperado de <http://faros.hsjdbcn.org/adjuntos/2232.1-Faros%206%20Cast.pdf>

Las emociones pueden ser de orden positivo o negativo, las primeras nos acercan a las cosas y las segundas nos alejan. Una de las características de las emociones es que son universales, ya que en el plano universal somos todos iguales.

Como afirma Roger, M: “Conocer las emociones y la alta incidencia que tienen en la vida de una persona, ofrece la posibilidad y abre la puerta para poder enseñarlas. Urge introducirlas al campo educativo, en sus planes y proyectos de enseñanza con el fin de entrega a cada uno de los estudiantes habilidades emocionales para enfrentar los desafíos que la vida presenta al ser transitada”³ (Roger, 2019)

En relación a lo expuesto se tratará en capítulos posteriores, donde se hará referencia a la Educación emocional en las aulas.

Por otro lado, es importante hablar sobre las funciones que tienen las emociones en nuestras vidas, para poder entender la necesidad de la aplicación de la educación emocional y tratar de analizar el posible beneficio al aplicarlo, principalmente en instituciones dedicadas a la primera infancia. La educación de las emociones no es innata en los sujetos y es por ello que debe brindarle la atención necesaria, ya que de su educación dependerá la vida futura del individuo.

Antonio Damasio describe tres principales funciones de las emociones. Por un lado una función adaptativa, la cual sirve para facilitar la adaptación de cada individuo al medio ambiente al que corresponda, que predispone a una posible huida en caso de ser necesario para preservar su vida. Una función motivacional donde las emociones pueden predisponer a la acción, por lo tanto pueden llegar a motivarnos hacia la acción. Y por último, una función social, ya que al comunicar lo que sentimos, facilitamos la comunicación e interacción con los demás. (Damasio, 2005.)

En función de lo planteado es importante comprender que las emociones nos acompañan a lo largo de toda la vida, formando parte de nosotros y es por eso que deben educarse para poder desarrollarse mejor y contar con las herramientas para superar las situaciones que se presenten. De lo contrario, un sujeto que no sea capaz

de reconocer y controlar sus emociones, presentará dificultades para enfrentar situaciones que se le presenten en la vida diaria.

Beneficios.

Luego de investigar sobre la Inteligencia emocional, se pueden observar distintos tipos de beneficios generados por la misma en los sujetos. Entre ellos podemos mencionar la regulación de las emociones, fomentar comportamientos positivos, reducir comportamientos negativos, como por ejemplo, el estrés y la ansiedad, una resolución creativa ante los conflictos, entre otros. Algunos autores hacen referencia a que existe una correlación significativa entre una mayor inteligencia socioemocional y un mejor rendimiento académico.

“Son numerosos los estudios que confirman los beneficios de tener un alto nivel de Inteligencia Emocional y que argumentan que además de la mejora en el rendimiento académico, existe una mejoría en el bienestar psicológico el cual influye sobre la salud mental de los escolares, adquiriendo, como consecuencia, un equilibrio emocional potenciador del rendimiento académico“(Eisenberg y Spinrad, 2004; Fernández Berrocal y Extremera, 2007, p.185).

A partir de lo mencionado anteriormente, podemos afirmar la importancia de las competencias emocionales para mejorar el bienestar de los estudiantes, así como también el rendimiento y clima en las aulas. Un buen desarrollo de la inteligencia emocional hará a los sujetos tomar buenas decisiones, relacionarse con los demás y con su entorno, no frustrarse ante las dificultades, promueve la capacidad de escucha, aumenta la motivación, entre otros.

No se puede hacer referencia al pensamiento racional y las emociones como dos polos opuestos y procesos mentales separados, sino que es necesario pensarlos juntos, actuando de forma recíproca el uno con el otro, logrando así una buena adaptación del sujeto

Queda en evidencia que solo con ser eficaz cognitivamente no es suficiente para lograr el éxito, poniendo el énfasis en variables afectivas y emocionales para un buen funcionamiento del sujeto en todos los ámbitos de los cuales forme parte.

Es importante aprender a controlar las emociones, para poder influir sobre ellas. No se pueden inhibir, pero si se puede guiar su curso para generar situaciones positivas. De esta forma, se apunta a intentar direccionar la emoción a un respuesta conductual asertiva, por ejemplo, al reconocer situaciones que despierten emociones negativas, se pueden evitar los contextos que las generan, disminuyendo la probabilidad de su aparición y regulando así el episodio emocional desde su origen.

Se llega a la conclusión de los beneficios de tener un alto nivel de Inteligencia emocional, mejorando el rendimiento académico y generando bienestar biopsicosocial en los sujetos. Al fomentar comportamientos asertivos, son mayores las posibilidades de respuestas comportamentales positivas, reduciendo también comportamientos contraproducentes como mencionábamos anteriormente como la ansiedad y/o estrés.

Capítulo 2: Teoría del apego

Definición

La teoría del apego de Bowlby es un marco conceptual muy importante al momento de pensar en las emociones y su regulación.

Dicha teoría es una de las perspectivas teóricas más difundidas para la comprensión de las relaciones cercanas. Bowlby (1969/1976, 1980/1984) concibió el apego como una necesidad humana universal de formar vínculos afectivos a los que recurrir en momentos de estrés, como forma de obtener protección y seguridad. Este planteamiento, formulado en un principio para describir el vínculo entre niños y padres, fue aplicado posteriormente a la comprensión de las relaciones adultas (Hazan & Shaver, 1987; Shaver & Hazan, 1988).

La interrelación madre-hijo construye los pilares donde se asienta el andamiaje de la personalidad, ya que cualquiera de las manifestaciones de afecto de la madre tanto sea de amor, rechazo e indiferencia le afectará indiscutiblemente al niño.

La Teoría del Apego del psicólogo Bowlby resalta la necesidad que tiene todo hombre de establecer lazos emocionales intensos para el desarrollo de su personalidad. Este autor considera que la vinculación afectiva no es un simple resultado concomitante de la mera satisfacción alimentaria sino por el contrario, estas primeras relaciones son intercambios amplios de caricias, palabras, amor. Estas relaciones primarias son las que posibilitarán o no el desarrollo del yo y las consecuencias en su sí-mismo.

El apego cumple una función fundamental que es la de dar protección, es decir, el posibilitar que la madre pueda desplegar su función materna para que el hijo pueda recibirla. El apego se da desde el primer momento del nacimiento y su desarrollo se realiza en forma progresiva.

Bowlby (1969/1976, 1980/1984) sostiene que, a partir de la interacción repetida con figuras significativas, la persona internaliza un conjunto de creencias acerca de sí misma y los otros, denominado modelos operativos internos, que da cuenta de las diferencias individuales en el apego. El vínculo desarrollado entre cuidador y recién

nacido da origen a conductas que pueden reflejar un patrón de apego seguro, que presentan menor nivel de ansiedad y evitación; y un patrón de apego inseguro, donde predomina la ansiedad y la evitación.

Se ha estudiado que los primeros tendrían mayor facilidad al momento de expresar emociones, regular pensamientos negativos y niveles de adaptación ante las diversas situaciones que pueden presentarse en la vida, que quienes poseen estilos inseguros.

El patrón de apego seguro describe a un infante que percibe la disponibilidad del cuidador para ayudarlo en caso de necesitar protección o consuelo y que demuestra una apropiada conducta de exploración de su entorno (Weinfield, Sroufe, Egeland & Carlson, 2008). Este tipo de apego se caracteriza por una relación cuidador- niño donde este último sabe que va a estar cuando él lo necesite; se siente valorado y querido. En este caso el cuidador brinda seguridad y cuidados, relacionándose con el recién nacido no solo en su alimentación y limpieza, sino a nivel emocional y afectivo.

En cambio, niños/as con un patrón de apego inseguro no tienen certeza respecto de la disponibilidad de sus cuidadores, o dudan respecto de la efectividad de la respuesta de éstos. Para adaptarse a este tipo de cuidadores los infantes pueden desarrollar conductas ansiosas o resistentes que llamen la atención de sus cuidadores, o pueden desarrollar conductas evitativas las que los protegen del rechazo de éstos (Weinfield et al., 2008)

De acuerdo a Bowlby (1986/2003), la calidad de la experiencia infantil de apego tendría un rol fundamental en la capacidad del niño y futuro adulto para establecer y enfrentar relaciones afectivas, puesto que el vínculo cuidador-niño cumple una función regulatoria importante a nivel emocional (Sroufe, 2005)

Es muy importante el rol que ocupa el cuidador/a o figura de apego al momento de responder a las necesidades del niño/a, ya que esto le permitirá resolver situaciones como pueden ser de amenaza de manera creativa y positiva, reduciendo los niveles de estrés y logrando la seguridad necesaria para superarlo y enfrentarlo, pudiendo continuar con actividades exploratorias.

De esta manera, las experiencias vinculares tempranas se integrarían progresivamente a la estructura de personalidad y permitirían anticipar, interpretar y responder a la conducta de las figuras de apego, al incorporar de manera integrada experiencias presentes y pasadas (Garrido-Rojas, 2006).

Relación con las emociones

Dependiendo de las características individuales, las personas despliegan estrategias de regulación emocional distintas ante situaciones estresantes. A partir de las experiencias tempranas que se despliegan mediante el vínculo creado entre cuidador- niño, se formarán esquemas mentales del niño sobre sí mismos, los otros y cómo funciona el entorno del cual forma parte. Esto influirá en el desarrollo de sus emociones y relaciones futuras.

En relación con los individuos que presenten estilo de apego inseguro con altos niveles de ansiedad, es probable que tiendan a experimentar un rápido acceso a recuerdos dolorosos, acompañados de la transmisión automática de la emoción negativa desde un incidente recordado a otro (Garrido-Rojas, 2006). También en ocasiones pueden exagerar las posibles amenazas para lograr captar la atención de la figura de apego. Esto puede interferir en el desarrollo de sus actividades cotidianas, presentando dificultades al momento de prestar atención o bien experimentando emociones negativas que imposibiliten su desempeño habitual. En estos casos es muy importante brindarle a los sujetos estrategias para que logren regular sus emociones y adaptarse al medio que los rodea.

Por otro lado, los sujetos que presenten un apego seguro tendrán menos confusión emocional e interferencia de las mismas en el desarrollo de actividades cotidianas, pudiendo explorar y conocer el mundo que lo rodea, relacionándose con su entorno y con los otros sujetos que forman parte de él. De esta manera logrará sobrellevar las dificultades que se les presenten de manera creativa y adaptativa, sabiendo que la persona que es su vínculo de apego estará allí para acompañarlo y protegerlo ante las amenazas del mundo externo.

Capítulo 3: Educación emocional en el aula

A lo largo de los años, la escuela tradicional ha preponderado la enseñanza de contenidos académicos puramente. En la actualidad, luego de varios estudios y especialistas que han escrito y trabajado sobre el tema, se puede afirmar que con eso solo no alcanza. Es necesario apreciar la importancia que presenta la educación emocional en los diferentes contextos educativos y familiares desde la primera infancia, ya que es en esta etapa donde los niños se encuentran más susceptibles a los estímulos del entorno, en plena formación de sus competencias emocionales. Ambos tipos de aprendizajes están relacionados y una buena práctica educativa debe contar con ambos en su curricula y en sus aulas.

Tal como menciona Bisquerra, R. “La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con el objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (Bisquerra, 2000, p.243)

Es por ello que a lo largo de este capítulo hablaremos sobre la importancia de la inclusión de la educación emocional en todas las aulas y hogares, basándonos en su relevancia al momento de lograr un desarrollo pleno y positivo en los sujetos. Se intenta potenciar la esfera emocional como parte esencial del desarrollo de la personalidad del individuo, fortaleciendo así el reconocimiento de las propias emociones y la expresión de las mismas.

Las emociones son procesos afectivos que emergen en la interacción del sujeto con el medio, y que conllevan a una expresión desde lo fisiológico, motor conductual expresivo y subjetivo experiencial, en la base de la valoración que realiza el sujeto del estímulo y el contenido vivencial que posea, agrado o desagrado, en integración con sus necesidades y motivaciones individuales (Guedes y Álvaro, 2010).

Las emociones positivas posibilitan la resolución de problemas o situaciones de una forma más creativa, obteniendo mejores soluciones. Esto se debe a que las mismas promueven una organización cognitiva más flexible.

En algunos ámbitos no se le brinda la relevancia que conlleva la educación emocional, por lo cual es importante hacerla visible potenciando su divulgación y realizando trabajos en conjunto con quienes se dedican a la docencia con el objetivo de brindarles herramientas para su ejercicio. Dichas herramientas deben tener como meta principal el desarrollo de la inteligencia emocional en las aulas, siendo necesario que quienes las impartan las conozcan primero, pudiendo reconocer sus propias emociones.

De acuerdo con Gallego-Gil y Gallego-Alarcón (2006) “el desarrollo de la Inteligencia Emocional es un aprendizaje implícito o incidental que se genera aunque no seamos conscientes de que estamos aprendiendo ni tengamos el propósito deliberado de aprender” (p.193), ya que todos los contenidos que se aprenden en el contexto escolar tienen un componente emocional.

Por esto se deben tener en cuenta a todos los actores implicados en el acto educativo, programando y planificando los contenidos y estrategias a utilizar, para que cada propuesta que se le presente al alumnado sea de calidad pedagógica, logrando así un mejor compromiso por parte de ellos y un mejor desarrollo de las emociones.

De esta manera se intenta demostrar que se puede enseñar a los niños y/o adultos a transformar emociones negativas que los llevan a actuar de manera errónea, en positivas, poniendo en práctica su regulación emocional, logrando resolver situaciones de forma creativa.

En relación a los niños/as

En función de lo planteado, es muy importante que la educación emocional esté presente en las escuelas desde los primeros años, es decir, desde el Jardín de Infantes. Si bien acompaña la práctica educativa cotidiana, es necesario dedicarles la atención que requieren y tomarlas como parte de la curricula. Se pueden potenciar las emociones a través de diversas actividades que se llevan a cabo con los niños desde la sala de deambuladores (1 año) hasta cuando egresan en la secundaria, siendo pensadas, planificadas y llevadas a cabo de manera consciente por cada docente.

La educación de las emociones no es un factor innato en los niños, razón por la cual se deben educar. Esto dependerá de los contextos familiares y educacionales a los cuales este expuesto, así como también de las vivencias y las relaciones que sirvan como ejemplo. Por este motivo, es de relevancia el rol que ocupan los padres como primer vínculo de socialización y los docentes al momento de poner en marcha las emociones en los niños.

Al incluir a la educación emocional en la práctica docente se busca mejorar la calidad de vida, el bienestar y la felicidad en los niños y en su futura vida adulta, creando los cimientos que serán sostén a lo largo de la vida. Para esto se le deben brindar a los sujetos herramientas para desarrollar habilidades y competencias emocionales.

Como se mencionaba anteriormente, es importante que los niños/as aprendan a expresarse y relacionarse con el mundo emocional, para lo cual es necesario conocer e identificar las propias emociones.

En relación con este tema Roger, M (2019) señala que “La enseñanza de las emociones debe estar presente en la escuela, todos los días, en todos los niveles educativos, de manera permanente para fortalecer al máximo el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo.” (p.35)

A través de ello, se intenta advertir problemas en los individuos presentes en su transición a la vida adulta, brindándole herramientas para reconocer sus emociones y accionar sobre ellas de manera positiva, contando con recursos, estrategias y habilidades para enfrentarse a experiencias que les toque atravesar a lo largo de la vida.

Esto se puede llevar a cabo en las aulas mediante dinámicas de grupo que favorezcan el aprendizaje y las relaciones con los otros. Es importante fomentar propuestas donde los alumnos tengan un rol activo pudiendo poner en palabras sus emociones, reconociéndolas y accionando en consecuencia. Por ejemplo, algunas preguntas disparadoras serían ¿Cómo te sentís hoy? ¿Qué puedo hacer cuando me sienta feliz/triste? ¿Qué puedo hacer cuando me sienta asustado? Una buena forma de acercarlos es a través de cuentos donde estén presentes distintas emociones y en

conjunto con los niños se deban reconocerlas e interrogar si alguna vez se han sentido así y qué hacen cuando les ocurre, logrando un aprendizaje significativo y de construcción cooperativa entre pares con la intervención de la docente como guía.

Se podrán utilizar recursos literarios como el que se presenta a continuación:



- Libro “Monstruo triste, monstruo feliz”. Ed Emberley y Anne Miranda. Editorial océano.



- Libro *“El monstruo de los colores”*. Anna Llenas. 2012. Editorial Flamboyant

En este sentido se comprende la importancia de la inteligencia emocional sobre el bienestar del niño, así como su influencia en la predicción de conductas futuras. Al conocer las emociones, los niños/as podrán identificarlas y sabrán que hacer frente a ellas, pudiendo relacionarse consigo mismo y con los demás.

En relación a los docentes

En el ámbito de la práctica educativa, es importante que los docentes reconozcan y comprendan las emociones que experimentan sus alumnos/as, para poder de esa forma influir positivamente en su desarrollo personal y social.

El profesorado debe desarrollar su capacidad empática con el alumnado, reconociendo sus estados emocionales para tener así una relación cordial con este. Además de incidir en su desarrollo cognitivo, se requiere que contribuya a su desarrollo emocional, más aún en la etapa de la educación infantil y primaria, en la cual este se apropia de aquellos aprendizajes básicos para su futuro desempeño. Para ello, resulta clave la educación emocional, la cual es comprendida como un proceso educativo continuo y permanente que persigue optimizar el desarrollo integral de la persona, es, por tanto, una educación para la vida, además de ser una forma de prevención primaria (Bisquerra, 2012).

Para que dicha educación se pueda llevar a cabo y lograr una mejora educativa real, es necesaria la formación del profesorado, brindándoles capacitaciones, metodologías de actuación, propuestas de actividades que acompañen el trabajo diario en el aula.

Tal como se mencionaba anteriormente, es necesario que las propuestas que se lleven a cabo estén planificadas previamente teniendo en cuenta al alumnado y sus características personales y grupales, con el objetivo de brindar actividades que generen interés y motivación en ellos.

Cuando los niños ingresan al jardín, que es su primer contacto con la escolaridad, traen de sus hogares distintos tipos de crianza donde las emociones son expresadas o reprimidas dependiendo del entorno familiar y su contexto. Es por esto que algunos niños aprenden a reprimir las emociones y en ocasiones no pueden o no saben expresarlas. Otros estarán en vías de poder expresar lo que les pasa.

La mirada atenta del docente es fundamental para poder andamiar atendiendo a las particularidades de cada alumno, ya sea para contener un desborde, ayudar al niño a poner en palabras lo que le está pasando u ofreciéndole la disponibilidad corporal que le permita reconocer que hay un otro que lo contiene. Posibilitar a los niños reconocer, expresar y encauzar las emociones les permitirá desarrollar una ajustada imagen de sí mismo, que se refleja en autoestima y autoconfianza.

. Los niños/as aprenden por imitación, razón por la cual es importante comenzar con una buena formación de los docentes para que sean un ejemplo positivo.

Podemos afirmar que la educación es mucho más que una simple adquisición de contenidos académicos tradicionales, al contrario, la educación debe fomentar el desarrollo personal de los alumnos/as persiguiendo en todo momento el bienestar individual y social.

Capítulo 4. Caso de estudio

Caso “Manuel”

Luego de hacer referencia a la Inteligencia Emocional, a la importancia y beneficios de la misma, así como también sobre a la Educación emocional en el aula, se considera importante plasmarlo en un caso práctico real.

El caso elegido fue trabajado en el Centro de Atención Primaria de Salud del barrio Belgrano de la ciudad de Mar del Plata durante el año 2019 y su protagonista se llama Manuel, un niño de 8 años, quien cursaba tercer año de la primaria en una institución escolar privada. Su familia está compuesta por su madre, su padre y su hermano Marcos 3 años mayor que él.

Tratamiento y ejecución

Manuel es derivado a una consulta psicopedagógica por la Institución educativa a la cual asiste, manifestando sus padres que en tercer año hasta el primer cuatrimestre le fue bastante bien, presentando posteriormente dificultades para concentrarse y comprometerse con las tareas brindadas, sin lograr realizarlas.

En un primer encuentro se realizó una entrevista con los padres, luego con el niño y así se dio comienzo al proceso psicopedagógico trabajando con Manuel distintas técnicas proyectivas, intelectuales, madurativas y pruebas pedagógicas. Algunas de ellas fueron: Test de Bender, “HTP”, K-bit, Familia kinética, “D2”, entre otras.

A lo largo del proceso se observó que Manuel presenta una personalidad caracterizada por inhibición y falta de confianza en sí mismo, lo cual interfiere en su desempeño escolar, ya que se observa temor a la acción independiente por miedo a equivocarse. Esto se refleja en su tono de voz, muy bajo y en su dificultad para expresarse espontáneamente.

Se encuentra en una posición defensiva con respecto a sus fantasías para lograr que no escapen de su control, refugiándose en ellas para sobrellevar la realidad.

Podemos inferir que Manuel presenta signos de inmadurez en la adecuación perceptivo-motora, baja atención selectiva y alternante, con dificultades para

concentrarse en la tarea, ya que cualquier estímulo externo logra cambiar su foco atencional.

Luego de haber utilizado con Manuel distintas pruebas pedagógicas, podemos observar que su escritura es acorde a su edad en relación a la copia logrando realizar la tarea de manera adecuada sin presentar sustituciones, omisiones ni distorsión en las letras. Su proceso lector es acorde a su edad dado que el niño posee una lectura fluida, resolviendo situaciones donde se le presentan palabras desconocidas o difíciles de manera silábica.

Con respecto al cálculo logro determinar los números anteriores y posteriores de los presentados de forma adecuada y autónoma. Presentó dificultad al momento de realizar restas donde el último dígito superior era menor al inferior y había que “pedirle” al de al lado. Una vez que el niño se dio cuenta de lo que debía hacer, ayudado por la psicopedagoga quien guió la acción, logró resolverlo por sus propios medios.

Manuel evidencia necesidad de sostén externo y temor a la acción independiente, así como también, dificultad para expresarse verbal y gráficamente. No se observa en Manuel un aprendizaje deficitario sino acorde a lo esperado para su edad cronológica.

Los hábitos de independencia en el niño son escasos, ya que hasta el momento se ducha con ayuda de su madre y en relación a la escolaridad, necesita el apoyo constante del padre o en la escuela de la docente para realizar sus tareas.

Manuel es un niño que cumple con todo lo que se le propone y con ayuda de la psicopedagoga logra realizarlo adecuadamente.

Al finalizar el proceso diagnóstico, se llevó a cabo una entrevista de devolución con los padres de Manuel se les conto como fue el proceso diagnóstico de su hijo. Se comenzó haciendo referencia a que el niño presenta potencial en las habilidades cognitivas, pudiendo lograr con apoyo las situaciones que se le presenten a nivel escolar y social. Es decir, que no presenta disfunción a nivel cognitivo en relación a los contenidos académicos a estudiar, sino que se ve en el comprometida su emocionalidad, siendo esto lo que le impide desempeñarse positivamente.

A partir de lo mencionado anteriormente, se dio comienzo a un tratamiento donde se llevaron a cabo dos proyectos: “Manuel y su familia” y “Jugamos en familia”. Con respecto al primero, se invitó al niño a realizar un cuento titulado “Manuel y su familia”. Luego se le presentó un libro con páginas en blanco y su cuento fragmentado, para lograr que vuelva a armarlo y pegarlo en el mismo. Posteriormente se le pidió que lleve fotos de él y su familia para ilustrarlo, así como también dibujos y collage con revistas.

El principal objetivo de este proyecto fue lograr que Manuel pueda desinhibirse y expresar sus sentimientos, así como también realizar una producción propia potenciando la confianza en sí mismo y en sus posibilidades.

Posteriormente, se trabajó en el proyecto “Jugamos en Familia”, donde se invitó a Manuel a crear un juego de recorrido. El niño realizó todos los materiales (tablero y dado) y en el mismo se incluyeron tarjetas con preguntas sobre los distintos miembros de la familia.

La propuesta tuvo como objetivo brindarle a Manuel un juego que fomente momentos lúdicos para compartir en familia, mientras que se conocía más sobre gustos y preferencias de los miembros de la misma.

Luego del trabajo realizado con Manuel, se pudo observar como el niño fue ganando confianza en sí mismo a lo largo los distintos encuentros, sintiendo que él podía, demostrando mayor interés en las actividades propuestas, ya que su desarrollo positivo lo hacía sentir bien. Si bien es un niño tímido, a través del vínculo creado con la psicopedagoga logró expresar sus sentimientos, contar lo que le sucedía en el ámbito familiar y escolar, manifestar diversas emociones, felicidad en la mayoría de los encuentros y tristeza en otros, donde los temas que surgían lo angustiaban. Cuando esto ocurría se lo invitaba a replantear la situación y a encontrarle el lado positivo, así como también a encontrar juntos herramientas para superar la situación que lo entristecía.

La dificultad que Manuel presenta es la falta de confianza en sí mismo e inhibición, razón por la cual es muy importante hacerlo sentir querido, parte importante de esta familia, así como también trabajar sobre el vínculo familiar..

En la última entrevista de devolución con los padres la psicopedagoga hace referencia sobre la importancia de no minimizar lo que le sucede a Manuel y que es muy importante que continúe con el tratamiento, así como también que en casa empiecen a realizar diversas acciones que potencien el autoestima del niño, reconociéndole sus logros. El padre comenta que lo ayuda con los trabajos de carpintería y que lo hace muy bien, razón por la cual se sugiere decírselo, hacer que lo ayude, proponerle realizar por ejemplo, un apoya pava para mamá, que sea algo hecho por él, que él puede y que después la madre lo muestre orgullosa. De esta manera de fomenta el autoestima en el niño, sintiéndose querido y valorado por su familia.

Capítulo 5: Pandemia Covid-19, aislamiento y su repercusión en el desarrollo emocional de los niños/as

La realidad sociocultural que se atraviesa actualmente como consecuencia de la pandemia ocasionada por la epidemia de COVID-19, puede impactar sobre las emociones y la conducta de la población infantojuvenil.

Al comienzo del aislamiento social obligatorio, los niños podían vivirlo como una experiencia agradable el no ir al colegio y pasar tiempo de juegos con sus padres en su hogar, pero con el tiempo, la repercusión que tiene en ellos cambia, ya que comienzan a extrañar a sus familiares más cercanos, a sus amigos, sus paseos y juegos al aire libre, etc.

La misma ha desencadenado una serie de factores estresores que impactan en los niños y adolescentes, siendo importante en estos momentos acompañarlos y propiciarles espacios para poder expresar sus emociones.

Resulta necesario entender que los más pequeños sufren y sienten la situación igual que los adultos, ya que sus rutinas diarias cambiaron, sienten que algo está pasando o ven preocupados a sus padres.

La situación actual que atraviesa a todos los seres humanos, generó un quiebre en la forma de vivir, de trabajar, de educar, etc. Esta condición restringe la posibilidad de moverse y cambia la forma de vincularnos con los demás, ya no hay abrazos ni besos y se pone el énfasis en el “contagio”, siendo el otro quien puede contagiar.

Las emociones abarcan todas las dimensiones de nuestro contacto con el mundo, son las reacciones que tenemos ante un acontecimiento. La vivencia de esta experiencia es muy diversa, algunos la llevan de una manera más vulnerable, con incertidumbre, temor o soledad y otros, en cambio, logran sobrellevar la situación con mayor flexibilidad y creatividad.

Esto lleva a repensar dónde estamos, con quién estamos y con qué recursos contamos para afrontar las situaciones que se nos presenten.

Las emociones de los niños fueron fluctuando con el paso del tiempo, pudiendo manifestar incertidumbre ante la falta de certezas sobre cuándo volverán a la escuela,

cuándo verán a sus amigos, lo cual puede generar en ellos irritabilidad e hipersensibilidad. Algunos niños pueden sufrir estrés y lo manifiestan de diversas formas, como por ejemplo, crisis de llanto, miedo a que sus padres se contagien el virus COVID-19 y se los puede notar desanimados o tristes. Otros niños en cambio lo llevan bien, evidenciando un buen estado anímico, adecuándose a las circunstancias que los atraviesan.

Se tiene que tener en cuenta que los niños constantemente están intentando adaptarse a la situación que les toca atravesar, donde pueden emerger nuevas conductas, tristeza, ansiedades, cambios en el humor, retroceso a etapas anteriores del desarrollo, trastornos en el sueño, entre otros. Lo bueno es poder identificarlos para sobrellevarlos de la mejor manera, acompañándolos en el proceso. Los psiquiatras y psicólogos infantiles recomiendan estar atentos a la falta de atención, la irritabilidad y el apego extremo como síntomas de estrés, especialmente en los más pequeños.

En los adolescentes puede repercutir de manera negativa, alejándolos de su núcleo familiar, optando por la soledad y en ocasiones derivar en conductas autodestructivas como el consumo excesivo de alcohol y la falta de uso del barbijo obligatorio, corriendo altos riesgos de contagio del virus existente.

Para atravesar dicha situación de una manera favorable es importante crear rutinas y horarios, promover hábitos de limpieza para cuidarse, hablar con naturalidad de la realidad social dándoles información clara acorde a su edad, realizar videollamadas a familiares y amigos, promover el juego y acompañarlos en las tareas escolares.

Conclusión

Luego de investigar sobre la Inteligencia emocional, se llega a la conclusión de la importancia de la misma en la vida de los sujetos, abarcando sus sentimientos, su conducta, su motivación, sus emociones, como factores necesarios para lograr un desarrollo positivo.

Lo expresado anteriormente se relaciona con la teoría de apego de Bowlby, evidenciado en la incidencia que la calidad de la experiencia infantil con la figura de apego tendrá en la capacidad del niño y futuro adulto para establecer y enfrentar relaciones afectivas, cumpliendo dicho vínculo cuidador- niño una función regulatoria importante a nivel emocional. Del vínculo creado dependerá la resolución futura de situaciones de amenaza de una forma positiva y creativa, logrando la seguridad necesaria para superarlo y enfrentarlo.

Continuando con la Inteligencia emocional, se llega a la conclusión de los beneficios de tener un alto nivel de Inteligencia emocional, mejorando el rendimiento académico y generando bienestar biopsicosocial en los sujetos. Al fomentar comportamientos asertivos, son mayores las posibilidades de respuestas comportamentales positivas, reduciendo también comportamientos contraproducentes como mencionábamos anteriormente como la ansiedad y/o estrés.

Con respecto a la educación emocional, se evidencia la importancia de la enseñanza de las emociones en las aulas, poniendo de manifiesto que con impartir meramente contenidos académicos no alcanza, siendo necesaria la misma para un desempeño global de los niños/as

Acercas de las investigaciones consultadas, se puede afirmar que el individuo capaz de aprender y desarrollar sus emociones de forma positiva, logrará un desarrollo emocional pudiendo sacar lo mejor de sí, sin debilitarse ante los desafíos que se le presenten, resolviéndolos de manera creativa. De esta forma, la educación fomenta el desarrollo personal de los alumnos/as persiguiendo en todo momento el bienestar individual y social..

Es fundamental brindar herramientas a los docentes para que puedan llevar a cabo la enseñanza de la inteligencia emocional en las aulas a través de distintas

propuestas, planificadas previamente con objetivos concretos. Para esto es necesario comenzar por ellos mismos, pudiendo ser capaces de reconocer sus emociones y actuar en consecuencia.

De esta manera se intenta demostrar que se puede enseñar a los niños y/o adultos a transformar emociones negativas que los llevan a actuar de manera errónea, en positivas, poniendo en práctica su regulación emocional, logrando resolver situaciones de manera asertiva.

Al incluir a la educación emocional en la práctica docente se busca mejorar la calidad de vida, el bienestar y la felicidad en los niños y en su futura vida adulta, creando los cimientos que serán sostén a lo largo de la vida.

Se intenta demostrar lo expresado en el trabajo con un caso práctico donde se pone se evidencia el rol fundamental de las emociones en el desarrollo académico de niño, logrando desempeñarse en el ámbito escolar a partir de la mirada y acompañamiento profesional y afectivo de la psicopedagoga. Se concluye que el niño no presenta disfunción a nivel cognitivo en relación a los contenidos académicos a estudiar, sino que se ve en el comprometida su emocionalidad, siendo esto lo que le impide desempeñarse positivamente. Se observó a través del tratamiento psicopedagógico que Manuel necesita que confíen en él, para poder comenzar a confiar en sí mismo, cumpliendo con todo lo que se le propone, realizándolo con ayuda de manera correcta cuando es alentado y acompañado.

Se concluye que las emociones abarcan todas las dimensiones de nuestro contacto con el mundo, siendo las reacciones que tenemos ante un acontecimiento.

Esto se evidencia a partir de la situación de pandemia que atravesó a toda la sociedad generada por el virus Covid-19, donde se dilucidó que la vivencia de esta experiencia fue muy diversa. Algunos la atravesaron de una manera más vulnerable, con incertidumbre, temor o soledad y otros, en cambio, lograron sobrellevar la situación con mayor flexibilidad y creatividad.

Esto llevó a repensar dónde estamos, con quién estamos y con qué recursos contamos para afrontar las situaciones que se nos presenten. Se observó cómo las emociones de los niños fueron fluctuando con el paso del tiempo, pudiendo manifestar

incertidumbre ante la falta de certezas sobre cuándo volverán a la escuela, cuándo verán a sus amigos, lo cual puede generar en ellos irritabilidad e hipersensibilidad.

Bibliografía

Aguaded Gómez, C. and Valencia, J. (2017). Estrategias para potenciar la inteligencia emocional en educación infantil. 1st ed. [ebook] Huelva: Tendencias Pedagógicas, pp.175-190. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6164814>

Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Madrid: Síntesis.

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de Investigación Educativa, 21, 7-43.

Bisquerra, R. (2012). De la inteligencia emocional a la educación emocional. En R. Bisquerra (Coord.), ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia (pp. 24-34). Esplugues de Llobregat, Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu. Recuperado de <http://faros.hsjdbcn.org/adjuntos/2232.1-Faros%206%20Cast.pdf>

Bowlby, J. (1986/2003). Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida (A. Guera, Trad.; Título original: The making and breaking of affectional bonds). Madrid, España: Morata.

Damasio, A. (2005) En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos Ed. Critica Barcelona.

Eisenberg, N., Spinrad, T. (2004). Emotion-related regulation: sharpening the definition. Children Development, 75, 334-339.

Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2007). Inteligencia emocional y salud. En J.M. Mestre y P. Fernández- Berrocal (Coords.), Manual de Inteligencia Emocional, 173-187. Madrid: Pirámide.

Gallego-Gil, D. J. & Gallego-Alarcón, M. J. (2006). Educar la inteligencia emocional en el aula. Madrid: PPC. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/773/77344439002.pdf>

García Fernández, M. & Giménez-Mas, S.I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. Espiral. Cuadernos del

Profesorado [en línea], 3(6), 43-52. Recuperado de: <http://www.cepcuevasolula.es/espinal>.

Garrido-Rojas, L. (2006). Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38, 493-507.

Goleman, D. (2011) *El cerebro y la inteligencia emocional: nuevos descubrimientos.*, Ediciones B, S.A. Barcelona, España. Recuperado de: <https://webooks.co/images/team/generos/liderazgo1/32.-EI%20cerebro%20y%20la%20inteligencia%20emocional%20-%20Daniel%20Goleman.pdf>

Goleman, D. (1995a). *Emotional intelligence*. New York: Bantam.

Guedes, S. M. & Álvaro, J. L. (2010). Naturaleza y cultura en el estudio de las emociones. *RES*, 13, 31-47. Recuperado de <http://www.fes-sociologia.com/files/res/13/03.pdf>

Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524. doi:10.1037/0022-3514.52.3.511

Lopez Rosetti, D. (2017) *Emoción y sentimientos*. Ed. Planeta

Roger, M. (2019) *Una escuela neuroeducada*. Cap. 3. Editorial Brujas.

Sroufe, L. A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment & Human Development*, 7, 349-367. doi:10.1080/14616730500365928

Weinfield, N.; Sroufe, A.; Egeland, B. & Carlson, E. (2008). Individual differences in infant-caregiver attachment: conceptual and empirical aspects of security. En J. Cassidy & P. R. Shaver (eds.) *Handbook of attachment (2nd ed.)*, (pp. 78–101). New York: Guilford.