

Didáctica de las emociones: propuesta para el desarrollo de la inteligencia emocional en la Educación Primaria

Título: Didáctica de las emociones: propuesta para el desarrollo de la inteligencia emocional en la Educación Primaria. **Target:** Maestros de Educación Primaria. **Asignatura:** Lengua Castellana. **Autor:** Mario Maldonado García, Maestro. Especialidad en Educación Primaria, Maestro de Educación Primaria.

Tal y como afirmó Elsa Punset, reconocida filósofa y escritora, en una de sus más recientes ponencias educativas titulada *¡Grandes Profes!*, "nuestros niños son digitales, emocionales y entrenables".

Al comienzo de su ponencia, ante nada más y nada menos que 2000 profesores, Elsa le pide a los espectadores que digan su nombre una vez alto y claro, de forma que ella pueda notarlos más cerca, sentirlos. No está cómoda hablando ante un público desconocido, quieto y silencioso que no emite ninguna emoción. Esta acción transforma, en tan sólo unos segundos, lo que en su inicio iba a ser un discurso tradicional en un aula ordinaria en un espacio lleno de caras sonrientes y expectantes, rostros emocionados.

A menudo los docentes, en un intento por lograr los objetivos marcados a principios de curso, dirigimos todo nuestro esfuerzo en la realización de ejercicios, actividades y tareas que favorecen la adquisición de los contenidos propuestos y nos olvidamos de las emociones. Dejamos aparcadas una inmensidad de propuestas de trabajo relacionadas con la educación en valores, el desarrollo de la inteligencia emocional y las habilidades sociales. Cuántas veces hemos dicho, oído o acordado en las reuniones de equipo docente a lo largo del curso algo así como "lo dejo para más adelante, cuando haya terminado el tema"; "este año vamos con el agua al cuello"; "tiene muy buena pinta, si me sobra tiempo ya lo haré". Y si algo tiene buena pinta, parece interesante y sin duda es necesario que nuestros alumnos conozcan y controlen para así poder llegar a ser ciudadanos sensibles, sensatos y responsables, ¿por qué dejarlo para otro momento?

De acuerdo con el lingüista y educador Stephen Krashen, en su teoría del filtro afectivo (*The Affective Filter Hypothesis, 1977*) el aprendizaje se ve afectado en todo momento por la actitud, las emociones, los sentimientos y el estado anímico del aprendiente. Todos estos factores influyen positiva o negativamente en la adquisición y el aprendizaje de nuevos conocimientos. S. D. Krashen identifica la confianza en uno mismo, la motivación y la ansiedad como las tres variables actitudinales que intervienen directamente en el aprendizaje. Así, los alumnos que presentan una elevada autoconfianza, se encuentran motivados y poseen bajos niveles de ansiedad, son más capaces de buscar y recibir más información, se relacionan con sus interlocutores con mayor confianza y actúan, por consiguiente, con un menor nivel de ansiedad.

Cada día contamos en nuestras aulas con un mayor número de alumnos y alumnas tecnológicamente muy avanzados, los llamados "niños digitales" tal y como decía Elsa Punset en su ponencia. Niños que con poco más de un año de edad ya son capaces de deslizar su dedo sobre la pantalla de un dispositivo táctil para pasar imágenes y son incluso capaces de darle al "play" para reproducir un video. Niños que con cuatro o cinco años interactúan de manera independiente con los diferentes juegos educativos que sus padres han instalado en los móviles y tabletas para ellos. Los mismos niños que a la edad de diez, poseen su propio celular y comienzan a abrirse cuentas en diferentes redes sociales para relacionarse con sus amigos y amigas que, como ellos, también tienen un dispositivo móvil para jugar y comunicarse. Se trata de grandes expertos en nuevas tecnologías, lo cual es más que necesario en la sociedad actual, tal y como vienen reflejando desde hace unos

años las nuevas leyes educativas que fomentan el conocimiento y el aprendizaje de las nuevas tecnologías, distinguiendo la importancia de éstas en las Competencias Básicas, o Competencias Clave, bajo el nombre de Competencia Digital. Sin embargo, este mayor conocimiento de las herramientas tecnológicas entre las generaciones futuras está afectando directamente a su entorno emocional. Nuestros niños y jóvenes son más que capaces de crear y utilizar con total seguridad diferentes aplicaciones de móvil para comunicarse y variadas cuentas en diversas redes sociales pero pueden no ser capaces de preguntar por el precio de un producto en una tienda, pedir indicaciones para llegar a un determinado lugar o resolver un conflicto mediante el diálogo. Su aprendizaje y relación con el mundo se está volviendo cada vez más individualista y, de ahí, estalla la necesidad de trabajar y desarrollar la inteligencia emocional, no sólo en el entorno familiar sino también en el aula.

Howard Gardner, profesor de Harvard, galardonado psicólogo y padre de la teoría de las inteligencias múltiples, advierte de que las sociedades actuales desperdician el talento ya que continúan enfocándose en las habilidades académicas tradicionales. Entre los ocho tipos de inteligencias establecidas en esta teoría existen dos que, a mi modo de entender la educación, la convivencia y, en términos generales, la vida, son estrictamente necesarias para que podamos llegar a ser individuos sanos, felices y plenos tanto con nosotros mismos como con los demás: la inteligencia intrapersonal y la inteligencia interpersonal. La inteligencia intrapersonal es el conocimiento de nosotros mismos y hace referencia a la auto comprensión y a la capacidad de discriminar nuestras emociones para ponerles nombre y poder orientar así nuestra propia conducta. La inteligencia interpersonal, por su lado, es la que nos permite entender a los demás. Se basa en el desarrollo de la empatía y del control de las relaciones sociales. Estas dos inteligencias son esenciales en nuestras vidas. Gracias a una aprendemos a conocernos a nosotros mismos y a saber qué sentimos y cómo debemos reaccionar ante esos sentimientos y emociones. De la otra dependen la elección de nuestros amigos y de nuestra pareja, y la forma en la que nos relacionamos con nuestros familiares y compañeros de trabajo y por tanto, nuestro éxito en la vida.

Teniendo en cuenta todo lo anteriormente expuesto, como docente de una sociedad dominada cada vez más por las máquinas y las nuevas tecnologías, asumo que debemos favorecer el desarrollo de las inteligencias intrapersonal e interpersonal en nuestros alumnos de una manera integrada y contextualizada. Para ello, tras consultar diferentes actividades en libros y un amplio abanico de propuestas, encontradas bajo un solo “click” (no todo son desventajas en el uso de las nuevas tecnologías) hemos desarrollado en el aula un pequeño proyecto que tiene como finalidad conseguir que nuestros niños desarrollen la empatía y hagan un buen uso de sus relaciones sociales, esto es, conseguir que sean emocionalmente más inteligentes.

Para su elaboración partimos de que los diferentes modelos de inteligencia emocional constatan la importancia del autocontrol y la autorregulación de emociones y para poder lograrlo, primero hemos de saber lo que sentimos, conocer nuestras emociones. Si conocemos nuestros sentimientos, si podemos identificarlos y llamarlos por su nombre, también podremos localizar la causa que provocó ese estado, y, lo que es más importante aún, podremos reflexionar y buscar una solución en caso de que dicha emoción no sea placentera ni positiva para nosotros.

Así, este proyecto nace con el objetivo de poner nombre a lo que sentimos, identificándolo y entendiéndolo en diferentes situaciones de nuestra vida, para intercambiar nuestras emociones y desarrollar nuestra empatía, lo que podría permitirnos en un futuro, entendernos mejor a nosotros mismos y a los demás, trabajar bien en equipo, llegar a ser un buen líder o responder de forma correcta en un entrevista de trabajo.

En la primera fase del proyecto, se les presenta a los niños y niñas la idea de que vamos a elaborar entre todos un diccionario de emociones. Cada uno recibirá el nombre de una emoción y una hoja en blanco de tamaño DIN A3 en la que definir, representar y explicar mediante palabras e imágenes lo que simboliza esa

emoción y en qué situaciones de su vida han experimentado ese sentimiento. El formato es libre, no hay un mínimo de palabras ni de dibujos o ilustraciones, lo único que deben hacer es entender qué significa esa emoción, saber identificarla y mostrárnosla a los demás para que así también todos la conozcamos. Al hacer esto, el niño responsable de trabajar con esa emoción ha de reflexionar y compartir con el resto de la clase en qué ocasiones ha tenido ese sentimiento y cuál fue la causa de que apareciera. Una vez logrado esto, y de manera casi inmediata, muchos otros niños comienzan a querer exponer cómo ellos también han vivido esa emoción en algún otro momento de su vida, creándose así un ambiente de empatía y diálogo en el que, aparte de ampliar su vocabulario y de mejorar la expresión y la comprensión oral, los alumnos comienzan a conocerse mejor, se ven reflejados unos en otros y comienzan a darse cuenta de que a pesar de seamos diferentes y unos puedan ser mejores al fútbol, otros en música y otros en matemáticas, todos, absolutamente todos, sentimos igual.

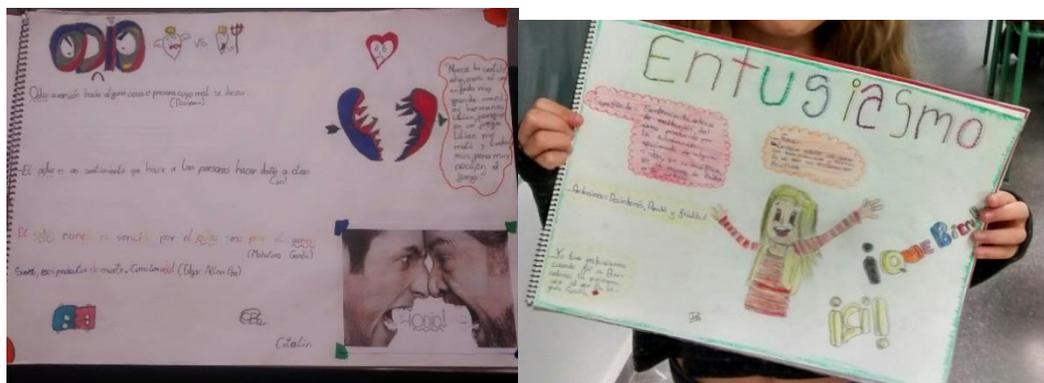
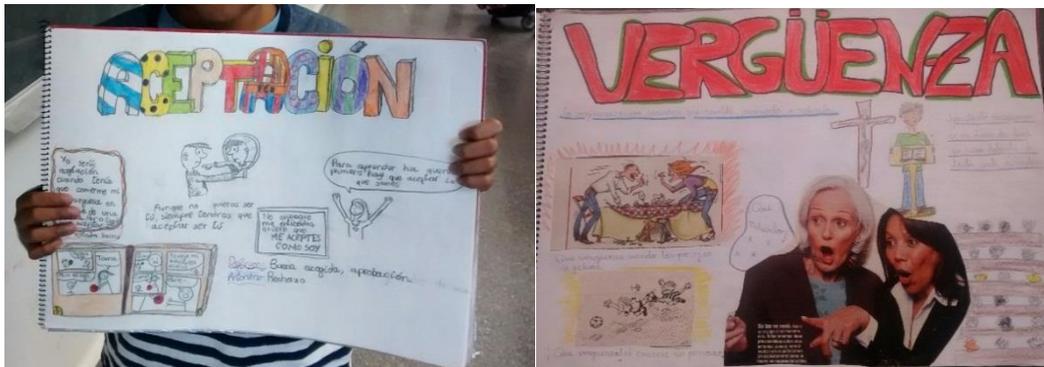
Los alumnos/as disponen de una semana completa para realizar su contribución al diccionario, de modo que esta tarea no suponga una gran carga de trabajo extra ya que se les asigna la emoción un lunes y tienen hasta el lunes próximo para trabajar con ella en casa, diseñar cómo va a ser su formato y finalmente exponerla en clase. En nuestra aula, las exposiciones las hemos realizado siempre los lunes al final del día, en el área de lengua, dedicando así los últimos 10 minutos de la jornada a hacer algo diferente a la vez que trabajamos las destrezas orales del área. Esa emoción será la emoción de la semana y para consolidar su significado, se anima a los niños a comentar a lo largo de toda la semana si en alguna lectura, película o situación real vivida durante esos días han podido identificarla.

Nuestro diccionario está compuesto de 22 emociones, dado que ése es el número total de alumnos en la clase. Para la selección de dichas emociones hemos partido de la clasificación que Paul Ekman, psicólogo pionero en el estudio de las emociones y de su representación facial, realizó a partir de diversas investigaciones. El autor concluyó que existen emociones que son representadas facialmente por toda la humanidad de la misma manera. Las emociones básicas o biológicamente universales establecidas por Ekman en 1972, no podían faltar en nuestro proyecto: alegría, ira, miedo, asco, sorpresa y tristeza. Una vez hecho esto, las demás emociones fueron incluyéndose teniendo en cuenta la ampliación que realizó el autor en la década de los 90 y la cercanía y facilidad de representación por parte de los niños.

La asignación de una emoción a cada niño/a se llevó a cabo cuidadosamente teniendo en cuenta sus puntos fuertes y débiles y qué aspectos de su inteligencia emocional queríamos trabajar. El hecho de que sea el maestro el que asigne una emoción a cada niño dependiendo de su carácter y forma de ser, hace que el resultado final sea aún más interesante, ya que permite ver rasgos de los niños que normalmente no se muestran, como ocurrió cuando un alumno que a menudo está metido en peleas y presenta un carácter ligeramente agresivo, consiguió emocionarnos explicándonos de formidable manera qué era para él la ternura y en qué situaciones la sentía. Del mismo modo, otra niña de clase, caracterizada por su dulzura y por llevar una permanente sonrisa en la cara, nos inyectó una buena dosis de positivismo al trabajar con la emoción de la alegría, algo parecido a lo que ocurría en la última película de Disney-Pixar, "Del revés", cada vez que Alegría conseguía dominar el control de los circuitos de Riley, una niña preadolescente que está pasando por importantes cambios en su vida.

En nuestro caso, como no queríamos que el proyecto fuese concebido por los niños como una tarea extra que hacer de forma rápida si no, por el contrario, que dispusiesen del tiempo suficiente para hacer su contribución de forma relajada, lo llevamos a cabo a lo largo del primer y segundo trimestre, durante 22 semanas exactamente a partir de octubre y dejándolo en pausa durante las vacaciones de Navidad. El nivel con el cual se llevó a cabo fue 4º curso de Educación Primaria, pero puede perfectamente modificarse y adaptarse a la edad de los alumnos simplificándolo para cursos inferiores o haciéndolo más denso y complejo en niveles superiores.

Los resultados plásticos y visuales de cada una de las emociones fueron realmente sorprendentes, he aquí algunos ejemplos:



Igualmente, los resultados sociales, como ya he comentado anteriormente, fueron muy positivos. Los niños tomaron conciencia de su responsabilidad en el proyecto, terminaron identificando 22 emociones que estaban acostumbrados a sentir pero que por el contrario no sabían nombrar y lo más importante, fueron capaces de entenderlas, analizarlas y canalizarlas en las situaciones que así lo requerían.

El producto final, nuestro diccionario de emociones, estuvo incluido durante todo el tercer trimestre en la biblioteca de aula de forma que todos los alumnos/as podían consultarlo en cualquier momento. El finalizar el

curso, el diccionario fue incorporado a la biblioteca del centro, quedando así éste a disposición de todos los alumnos y alumnas del colegio.

Dada la buena acogida que había tenido entre todos la elaboración de nuestro propio diccionario de emociones y tomando como modelo el argumento de “Preocupados.com”, libro trimestral incluido en nuestro plan lector por el cual todos los niños se sentían fascinados, me decidí a poner en práctica el colofón del proyecto. Esta última parte se llevó a cabo durante el tercer trimestre y, dada la brevedad de éste y el desgaste que comienzan a presentar los niños durante este periodo por el calor y la proximidad de las vacaciones de verano, en esta ocasión los alumnos/as no debían realizar ningún trabajo extra en casa, no tenían que consultar ninguna fuente digital o impresa y plasmarlo en un papel; únicamente tenían que pararse a pensar y buscar en su interior qué sentían y atreverse a compartirlo con los demás, eso sí, de manera anónima.

En “Preocupados.com”, un maestro muy especial llamado señor Velos, crea una página web en la que de forma anónima los alumnos pueden publicar qué les preocupa mientras que los demás responden con consejos y mensajes de apoyo. En nuestra aula, teniendo en cuenta que los alumnos están digitalmente muy avanzados, y que ya utilizaron las nuevas tecnologías para la elaboración de la primera parte del proyecto, en lugar de una web hemos construido un buzón, reutilizando una vieja caja de zapatos, y en vez de escribir qué les preocupa, los niños/as han de describir qué emociones han sentido en estas últimas semanas. Podían incluirse tanto sentimientos positivos como negativos. Si se trata de emociones negativas, el resto de la clase, de forma oral y por turnos, libremente podrá dar consejos y mensajes de apoyo y sugerencias para favorecer la autorregulación de ese sentimiento y para ayudar a mejorar esa situación y, por tanto, hacer sentir mejor al compañero que ha escrito el mensaje. Si el mensaje es positivo, también podrán darse sugerencias para favorecer que ese sentimiento perdure y se contagie a los demás.

Para garantizar el anonimato, los niños escribieron sus mensajes con bolígrafo azul y en letra mayúscula, y una vez más, a más de uno, niños, niñas y profesor, se nos pusieron los pelos de punta. Algunos de sus mensajes fueron:

“He sentido mucha pena porque mi padre se ha ido a Marruecos con mi hermano y yo me he tenido que quedar aquí”

“He sentido alegría porque el profe de E.F. ha tenido un bebé esta semana”

“He sentido soledad cuando a veces me quedo solo en el patio”

“Siento celos porque mi madre siempre está con su novio en el salón y yo en mi habitación”

“Me siento feliz porque por fin he superado mis miedos por la noche”

Esta última parte del proyecto continuó llevándose a cabo durante los últimos 10 minutos de la sesión de Lengua de los lunes, leyéndose entre 3 y 4 mensajes cada día. La experiencia fue muy satisfactoria ya que todos los niños y niñas, al hacerse de forma anónima, se lanzaron a dar el paso de expresar sus sentimientos sin ningún tapujo y, al dar las sugerencias y mensajes de apoyo, todos consiguieron empatizar un poco más con sus compañeros.

La valoración final del proyecto fue muy positiva. La totalidad del alumnado se mostró realmente motivado en su elaboración y sus relaciones sociales y afectivas mejoraron notablemente. Del mismo modo, la expresión artística y la expresión y comprensión oral también avanzaron. Por último, cabe destacar que mediante la

elaboración del proyecto se ha favorecido el desarrollo de gran parte de las Competencias Claves establecidas en la actual Ley Orgánica 8/2013 del 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, LOMCE, viéndose directamente relacionadas la Competencia en comunicación lingüística, la Competencia digital, la Competencia de aprender a aprender, la Competencia social y cívica, la Competencia de sentido de la vida y espíritu emprendedor y la de Conciencia y expresiones culturales. ●

Bibliografía

- Inteligencias Múltiples: la teoría en la práctica. Howard Gardner. Paidós Ibérica, 2011.
- El león jardinero. Elsa Punset. Destino, 2012.
- Inteligencia emocional. Daniel Goleman. Kairos, 1996.
- Inteligencia emocional infantil y juvenil. Linda Lantieri; Daniel Goleman. Aguilar, 2009.
- Educación emocional. Programa para educación primaria. Agnes Renom Plana. Wolters Kluwer Education. 2008.
- Manual para soñar. Cristina Núñez. Palabra Aladas. 2014.
- Cuentos para descubrir las inteligencias. Begoña Ibarrola. Ediciones SM. 2012.
- Preocupados.com. Jacqueline Wilson. SM. 2005.
- www.paulekman.com
- <http://www.sk.com.br/sk-krash-english.html>
- <http://www.diariovasco.com/sociedad/201506/01/elsa-punset-escritora-divulgadora-201506010628.html>
- <http://www.20minutos.es/noticia/2255476/0/elsa-punset-desvela-instituto-estudios-cajasol-claves-para-mejorar-inteligencia-emocional/>
- <http://www.joseantonioamarina.net/articulo/el-fundamento-de-la-educacion-emocional/>
- <http://www.aufop.com/aufop/revistas/arta/impresa/19/66>