



CÓMO POTENCIAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EDUCACIÓN PREESCOLAR

Docente: Lic. Dulce Olivia Landa Guevara
Jardín de Niños “Profra. Remedios Colón”
C.C.T. 15EJN3400Y Turno Matutino

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, se han realizado diversas investigaciones con relación a las emociones, pero sobretodo cómo trabajarlas en el aula.

Desde el nacimiento, el ser humano se desarrolla y crece en ambientes emocionales. Durante sus primeros años de vida el niño aprenderá a manifestar emociones propias, a recibir las de los demás y a responder ante ellas tratando de establecer un control de las propias.

Los principales vínculos emocionales que se establece provienen del seno familiar, a través del modelaje de los padres y de las interacciones entre padres e hijos. De esta manera los niños aprenden a identificar y manejar sus emociones de manera apropiada o equivocadamente.

El segundo agente educativo que proveerá al niño el desarrollo de las emociones, es la escuela. Este ambiente potenciará y favorecerá el desarrollo integral a través de la educación emocional.

El rol del maestro en este proceso será primordial para que las y los alumnos aprendan a desarrollar no solo los procesos cognoscitivos sino también los procesos emocionales, principalmente el desarrollo la inteligencia emocional.

CÓMO DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EDUCACIÓN PREESCOLAR

¿Por qué enseñar educación emocional?

Hace años un filósofo griego manifestó la importancia que tiene las emociones cuando nos enfrentamos a la labor educativa, su frase hace destacar la importancia que tiene en las escuelas abordar la Educación emocional: “Educar la mente sin educar el corazón no es educar en absoluto” –Aristóteles.

Anteriormente, se pensaba que la escuela ponía más atención al desarrollo de habilidades cognoscitivas, ya que el desarrollo emocional era un proceso que

dependía de la familia, hoy en día la educación emocional forma parte del diseño curricular como contenido para que las y los niños logren una formación integral.

El proceso de enseñanza y aprendizaje que se da en las escuelas radica en la enseñanza de procesos cognoscitivos donde el niño aprende a desarrollar y adquirir capacidades y habilidades para desenvolverse plenamente en su vida diaria. Lo cierto es que la idea de implantar la educación emocional en los diseños curriculares a generado un reto substancial en cómo trabajarla en el aula.

Bisquerra (2000, p. 243) define a la educación emocional como:

“Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se planten en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.”

Implantar la educación emocional en las aulas, requiere que las y los docente realicen una conexión entre los procesos cognitivos y los procesos emocionales, de esta manera garantizaremos que el desarrollo de las capacidades y habilidades cumplan con el enfoque pedagógico en preescolar.

El diseño curricular que tiene el Programa de Nivel Preescolar, con relación a la Educación Emocional, destaca que la enseñanza de esta educación garantiza que las y los niños desarrollen habilidades emocionales que les permitan generar un sentido de bienestar consigo mismo y con los demás. (SEP, 2017)

Hoy en día el desarrollo de habilidades emocionales es una realidad en nuestro país, que ha generado diferentes interrogantes sobre cómo lograr el desarrollo de una de las habilidades principales en los niños: la inteligencia emocional.

De acuerdo con Mercadé (2012, p.1) la inteligencia es la capacidad que tiene el ser humano para resolver problemas, y si a esto le agregamos que Miñaca, Hervas y Laprida (2013, p.2) afirman que las emociones son funciones biológicas emitidas por el sistema nervioso y que están destinadas a generar conductas que aseguren la adaptación y supervivencia en el medio o contexto, podemos concluir que la

inteligencia emocional es una habilidad que posee el ser humano para manejar las emociones, discriminarlas y utilizarlas para resolver problemas.

Educar emocionalmente supone que los niños aprendan que las emociones son parte de su vida y que le permite empatizar, respetar y socializar con las personas que lo rodean. En lo personal le ayudará a reconocerse y mencionar cómo se siente, amarse y aceptarse a sí mismo, expresarse, establecer límites y sugerir estrategias para solucionar los problemas.

Esta visión de educar emocionalmente, debe considerar una conexión entre las emociones y la cognición, ambas permitirían que los niños se adaptaren y resuelvan conflictos de una manera más responsable.

El Papel del Docente en el desarrollo de la inteligencia emocional

El trabajo que realizan las y los docentes en Preescolar es muy importante para desarrollar y potenciar al máximo las capacidades y habilidades que poseen los alumnos.

Vivas (2003) destaca que el papel del docente en el proceso de enseñanza de la Educación emocional es muy importante, ya que las actitudes afectivas constituyen un modelo a seguir para los alumnos, es decir que el manejo que tengan con relación a sus emociones constituirán un marco de referencia para los alumnos.

La presencia del docente en la vida de los alumnos, durante las etapas de su proceso de formación, representa un papel importante no solo como mediador del conocimiento sino como una figura de gran influencia para desarrollar la inteligencia emocional.

Un docente con una salud mental buena garantizará que sus alumnos comiencen a tener una actitud positiva hacia con la escuela y su aprendizaje. Martin y Bock (1997, p. 181) afirman que los alumnos que tienen docentes inteligentes, desde el punto de vista emocional, disfrutan de asistir a la escuela, de aprender sin miedo alguno y van construyendo una sana autoestima.

El Papel de las y los Docentes en el desarrollo de la inteligencia emocional será fundamental ya que al intervenir deberá:

- Ser sensible y respetuosa hacia la vida de las y los niños y sus condiciones particulares, evitando las etiquetas o prejuicios.
- Brindar seguridad, estímulo y condiciones para poder expresarse.
- Crear condiciones para adquirir valores y desarrollar actitudes.
- Ser una figura de confianza.
- Promover la interacción de forma independiente. (SEP, 2017)

Además, de mostrar un perfil apto, deberá favorecer un ambiente que facilite experiencias que les permitan a las y los niños actuar e interactuar, utilizar el juego como estrategia para aprender, pero sobretodo necesita de una planeación cuidadosa que involucre los aspectos antes mencionados.

En el diseño de la planeación es importante que la docente se haga de referentes teóricos que apoyen el desarrollo de la inteligencia emocional, tal es el caso de Salovey y Mayer, psicólogos que se han desempeñado en el área del desarrollo de la inteligencia emocional. Ambos especialistas crearon un modelo basado en cuatro habilidades que estructura la inteligencia emocional:

1. *Percepción emocional*

Los individuos desarrollan la habilidad de identificar sus emociones, así como los estados, sensaciones fisiológicas y cognitivas.

2. *Facilitación emocional del Pensamiento*

Las emociones se integran con el sistema cognitivo y permiten al individuo tomar decisiones para mejorar el pensamiento. Identifica qué situación provoca la emoción.

3. *Comprensión emocional*

El individuo etiqueta las emociones y reconoce las causas que la generaron. Supone conocer cómo se cambian los estados emocionales primarios a secundarios.

4. *Regulación emocional*

Capacidad para estar abierto a emociones positivas como negativas, pero mostrara una habilidad para regularlas intensificando las positivas. (Velasco, 2018)

Por lo expuesto anteriormente, se considera este modelo una excelente alternativa para trabajar la inteligencia emocional en educación emocional, ya que las y los niños podrán adquirir con mayor facilidad diferentes conceptos que influirán en el desarrollo de su personalidad, pero sobretodo prevenir problemáticas básicas en un futuro.

Estrategia para desarrollar la inteligencia emocional en el nivel Preescolar.

La estrategia para el desarrollo de la inteligencia emocional en las y los niños de educación preescolar será retomando el modelo de Salovey y Mayer. En cada habilidad se propone una actividad diferente que las potencializará y permitirá el desarrollo de la inteligencia emocional.

<i>Percepción emocional</i>	
Nombre de la actividad	Te reto a...
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> • Organizar a los alumnos en mesas de trabajo, no mayor a 4. Y pedir que salgan del salón. • Colocar en algunas mesas una caja con juguetes. • Indicar a los alumnos que entren al salón y jueguen con lo que tienen aproximadamente 15 minutos. • Pedir que guarden los juguetes en cada caja y depositen en un espacio el material.
	Salir al patio y entregar a cada alumno una cuerda Indicar que realice las siguientes acciones con la cuerda: <ul style="list-style-type: none"> • Trasladarse de un extremo a otro, moviendo la cuerda con la mano en forma de zigzag. • Trasladarse al otro extremo tratando de brincar la cuerda con pies juntos.
	<ul style="list-style-type: none"> • Antes de haber salido al patio, colocar un juego de tangram para cada alumno. • Indicar al alumno que observe las imágenes que están pegadas y con ayuda de su tangram reproducir una imagen que más llame su atención.

<i>Facilitación emocional del Pensamiento y Comprensión emocional</i>	
Nombre de la actividad	¿Cómo me sentí? Y el Dado de las emociones
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • Organizar el grupo en un círculo • Colocar sobre el piso una paleta con diversas expresiones emocionales (Alegría, Enojo, Tristeza, Miedo, Sorpresa, Rechazo, Miedo) • Plantear el cuestionamiento ¿Cómo se sintieron después de hacer cada actividad? • Promover la participación a través de una canción que sea del interés del grupo, pasando algún objeto que, al término de la canción, quien se lo quede, tenga la palabra de expresarse. • Indicar al alumno que entre las paletas de emociones seleccione la emoción que represente lo que sintió en el desarrollo de las actividades. • Repetir la actividad para que el grupo participe.
	<ul style="list-style-type: none"> • Organizar al grupo en un círculo • Colocar en el centro del círculo el dado de las emociones • Indicar al alumno que tome el dado y lo lance. • Responder al cuestionamiento, ¿Qué situación ha provocado la emoción que te toco? Y ¿Cómo lograrías cambiar de emoción? (si es negativa, cómo pasar a una positiva) • La participación será alumno será autónoma, conforme ellos quieran ir participando.
<i>Regulación emocional</i>	
Nombre de la actividad	La caja misteriosa
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> • Organizar a los alumnos por mesas de trabajo no mayor a 3 o 4 integrantes. • Depositar en cada mesa de trabajo una caja con diversas situaciones que deberán resolver los alumnos, por ejemplo “<i>Tu mamá tenía un plato con una galleta en la mesa, por casualidad alguien la comió, pero tu mamá asegura que tú te la comiste, ¿cómo reaccionarías?</i>” • Se seleccionará una mesa de trabajo, y un integrante deberá sacar una tira de papel con la situación, se dará lectura y el alumno deberá responder los cuestionamientos: ¿qué sientes en ese momento? ¿Cómo resolverías el conflicto?

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• La participación puede ser autónoma o seleccionar a un alumno. |
|--|--|

Conclusión

La insistencia de lograr impartir en las escuelas una educación integral, garantiza que las y los alumnos no solo puedan adquirir procesos cognitivos sino también procesos emocionales, ya que ambos establecerían una conexión fructífera para que puedan adaptarse y resolver conflictos de la vida cotidiana.

La relación de adaptarse y resolver conflictos lleva a que las y los niños hagan uso de sus habilidades mentales que son influenciadas por los estados emocionales, de ahí que, en la educación de los individuos, la educación emocional se convierta en un proceso que deba enseñarse juntos con los procesos cognoscitivos.

La propuesta de desarrollar en educación preescolar la inteligencia emocional tiene a bien que, desde edades tempranas los alumnos desarrollen un sentido de bienestar consigo mismo y con los demás. Proceso que se ira fortaleciendo de forma continua y permanente para que los alcances a futuro sean más significativos.

Una niña o niño con una salud emocional optima, garantizara que alcance sus metas, que establezcan relaciones sanas entre ellos y con las personas que lo rodean, mejorar su rendimiento académico, prevenir las conductas de riesgo, tener éxito profesional, tomar decisiones y consolidar un sentido de identidad y dirección sana.

Es importante recalcar, que para lograr esto, las y los docente al desarrollar la inteligencia emocional, traten de que los niños sepan diferenciar bien las emociones positivas de las negativas, centrando más nuestra atención en potenciar las emociones positivas para que el alumno se familiarice con ellas y comprenda que para una salud emocional optima debe intensificar las positivas.

Bibliografía

- BISQUERRA, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis
- MERCADÉ, A. (2016, 20 febrero). Los 8 tipos de inteligencia según Howard Gardner: la teoría de las inteligencias múltiples. Recuperado de: <https://transformandoelinfierno.com/2012/12/19/los-8-tipos-de-inteligencia-segunhoward-gardner-la-teoria-de-las-inteligencias-multiples/>
- Miñaca Laprida, M. I., Hervás Torres, M., & Laprida Martín, I. (2013). Análisis de programas relacionados con la educación emocional desde el modelo propuesto por Salovey&
- Mayer. SEP. (2017). Aprendizajes Clave. Para la Educación Integral. Educación preescolar. Ciudad de México.
- Velazco. (2018, 14 abril). Modelo de Inteligencia Emocional John. D. Mayer & Peter Salovey. Recuperado de: <https://gerryvelasco.wordpress.com/2018/04/14/modelo-de-inteligencia-emocional-de-john-d-mayer-peter-salovey/>
- Vivas, M. (1999). Curso de Iniciación Universitaria para los alumnos de la Carrera de Educación del Núcleo Táchira de la Universidad de los Andes. Revista Lumen XXI, II, (2). Universidad Rómulo Gallegos, Venezuela.