



UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES  
ACATLÁN

“LA NECESIDAD DE LA INTELIGENCIA  
EMOCIONAL EN EL AULA  
PARA EL LOGRO DE UN MEJOR  
APRENDIZAJE ESCOLAR EN  
NIÑOS DE NIVEL PRIMARIA”

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE

LIC. PEDAGOGIA

PRESENTA

YERIKA RUIZ BUSTILLO

ASESOR: MÓNICA ORTIZ

## **AGRADECIMIENTOS**

Gracias a “**DIOS**” por permitirme vivir, realizar y alcanzar mis sueños y metas.

### **Consuelo...**

Gracias mamita por estar siempre en mi mente y corazón dándome fuerza para seguir luchando día a día y seguir adelante con mis sueños. “siempre te recordaré”

### **Roberto...**

Gracias papito enseñarme el valor de la responsabilidad y perseverancia y por estar siempre apoyándome en las buenas y en las malas para que alcance mis metas, este éxito no es solo mío, también es tuyo.

### **Edgardo...**

Gracias mi amor por demostrarme día a día que el amor verdadero si existe, por tu paciencia, comprensión, por escucharme y estar siempre a mi lado. Por motivarme siempre para dar un paso importante en mi vida y creer en mí. Te amo.

### **Jorge y César...**

Gracias hijos por ser el motor principal en mi vida para luchar y salir adelante, por existir y por darme la dicha de ser madre, por toda su paciencia y amor.

### **Iván y Karla...**

Gracias hermanos por estar siempre conmigo, por su apoyo incondicional, por su amor y por creer en mí.

**Brenda y Brian...**

Gracias por todo el cariño por su apoyo incondicional, por estar siempre pendientes de mi superación profesional, motivarme a seguir adelante y por creer en mí.

**Norma...**

Gracias comadre por haberme dado la oportunidad de trabajar a tu lado, de aprender día a día la importancia de ser mejor persona, de luchar y no dejarme vencer.

**Moni...**

Gracias por la confianza que me tuviste, por tu tiempo y apoyo para la realización de mi tesis y poder alcanzar una meta importante en mi vida.

**Lupita...**

Gracias por estar siempre pendiente de mi superación profesional y por su apoyo incondicional.

**Abril...**

Gracias por tu amistad, por motivarme siempre a seguir adelante y por tu apoyo.

## INDICE

RESUMEN .....	5
INTRODUCCION .....	7
CAPITULO 1. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL .....	11
1.1 ¿Qué es la Inteligencia Emocional? .....	11
1.2 La inteligencia emocional desde la perspectiva de Goleman.....	13
CAPITULO 2. LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES.....	22
2.1. ¿Qué son las emociones? .....	22
2.2. Emociones negativas.....	28
2.3. Emociones Positivas.....	33
2.5. Capacidad para resolver problemas.....	38
2.6. Capacidades sociales .....	41
2.7. Capacidades de realización.....	45
CAPITULO 3. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AULA .....	49
3.1 Papel que juega la inteligencia emocional en el profesor.....	54
3.2 La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesor.....	57
3.3 Importancia de la inteligencia emocional como apoyo del rendimiento escolar..	61
3.4 Educar con inteligencia emocional en centros educativos .....	62
CAPITULO 4. RELACION DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CON RENDIMIENTO ESCOLAR .....	67
4.1 Definición y relación de bajo rendimiento escolar e inteligencia emocional. ....	70
4.2 Factores emocionales que provocan el bajo rendimiento escolar.....	74
CAPITULO 5. PROPUESTA DE ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DENTRO DEL AULA. ....	77
CONCLUSIÓN .....	95
BIBLIOGRAFÍA .....	98

## RESUMEN

Muchas heridas emocionales que tiene una persona, producidas en su niñez puede causarnos trastornos psicológicos emocionales y físicos (cáncer, úlceras, hipertensión, trastornos cardiacos y alimentarios, problemas de la piel etc.). Produciendo dificultades en la vida misma (conflictos serios en la escuela y en el trabajo, disminución de la energía y de la capacidad creativa, relaciones matrimoniales desastrosas, no poder hacer o conversar con amigos, poco entendimiento con hijas e hijos).

Existen padres, madres, docentes que humillan, desprecian, no prestan atención, se burlan y hasta se ríen del niño, cuando pide ayuda, siente dolor, tiene un pequeño accidente, necesita que lo defiendan, expresan miedo, piden compañía, se aferran buscando protección, tienen vergüenza etc. Estas actitudes se completan con otras totalmente opuestas, demostrándole al niño que es querido creándole una gran confusión pero estas muestras de cariño son aparentes, adjudicándole un rotulo a su identidad que trae como consecuencias un peso negativo en la formación y desarrollo de sus capacidades.

En el momento en el que el niño afectado es todo un estudiante adolescente transmitirá la humillación y el maltrato a personas más pequeñas o vulnerables. Es una cadena hereditaria de abuso y poder ya que el desprecio y la vergüenza vivida en la infancia son la fuente de los problemas que afectan en la vida adulta y las causantes de la baja autoestima y por lo tanto problemas escolares.

Por todo esto es importante hablar abiertamente de la inteligencia emocional en los niños como una herramienta mas para un mejor aprendizaje significativo, por que hoy en día con los problemas de aprendizaje, agresiones internas y externas en los niños, las competencias, etc. Existe el bajo rendimiento escolar y hasta la deserción. Los niños demandan atención tanto de las instituciones, como en las familias a fin de evitar graves consecuencias sociales, es urgente una atención emocional y evitar seguir produciendo niños que se lleven a centros tutelares, hospitales psiquiátricos etc. Estos son problemas que se han ido presentando porque las familias, las instituciones de salud y educación no han entendido la magnitud del problema.

Las instituciones deben plantear y enseñar a sus alumnos a ser emocionalmente inteligentes dotándolos de capacidades y habilidades emocionales básicas por la necesidad de que se protejan de los factores de riesgo y crear estudiantes capaces de: producir, resolver problemas, tener una buena comunicación con la gente, controlar, transformar y autorregular emociones; así como tener la confianza y buena comunicación con los padres de familia y tener un buen equipo de trabajo. Tenemos la necesidad de un mejoramiento académico, en los programas y todo para alcanzar el éxito.

En el siglo XXI nos damos cuenta de que la inteligencia académica no es suficiente para alcanzar el éxito profesional, los abogados que ganan más casos, los médicos más prestigiosos, los profesores más brillantes etc.; no son aquellos niños que levantaban primero la mano en la escuela, no son aquellos niños que se quedaban solos en el recreo mientras los otros jugaban fútbol o simplemente charlaban.

Son los que supieron conocer sus emociones y como gobernarlas de forma apropiada para que colaboraran con su inteligencia, son aquellos que cultivaban las relaciones humanas y los que conocieron los mecanismos que motivan y mueven a las personas. La inteligencia no garantiza el éxito en nuestra vida cotidiana, la inteligencia no facilita la felicidad; por eso es de gran importancia promover que los alumnos desarrollen su inteligencia emocional, y el docente desarrolle también su propia inteligencia emocional. (Fernández Berrocal y Extrema, 2004, p.47, 48, 49)

La inteligencia emocional nos crea un clima de confianza, participación y responsabilidad de cada uno, consigo mismo y con los demás. Libertad para elegir lo que deseamos y sinceridad al actuar. La inteligencia emocional nos da una autoconciencia, motivación, entusiasmo, perseverancia y empatía

## INTRODUCCION

Los padres siempre quieren lo mejor para sus hijos. Se preocupan por elegir un buen colegio, que hagan los deberes, que estudien, que saquen buenas notas... Se sienten tranquilos cuando les dicen en el colegio que sus hijos son inteligentes y que no tendrán problemas en los estudios. Pero qué pasa cuando pertenecen al grupo desafortunado de padres, que sus hijos son el tipo de niños que no se relacionan bien con sus compañeros, que son inexpresivos, que no gestionan ni controlan sus emociones, que se enfadan en exceso si algo les sale mal, o que se muestran demasiado ufanos cuando les sale bien.

Últimamente han surgido algunas voces, como la del profesor Daniel Goleman,<sup>1</sup> que han puesto de manifiesto la importancia que tiene la inteligencia emocional en el comportamiento humano y en la consecución del éxito en la vida. Goleman trabaja en programas pilotos en colegios de Estados Unidos, donde se enseña a los niños a resolver conflictos, a controlar sus impulsos y a desarrollar sus habilidades sociales, porque está convencido de que el control emocional se puede aprender, y es mejor desde pequeños. A partir de estos trabajos se ha comprobado que la situación de niños que eran rechazados ha mejorado. Por tanto, vemos que a los padres les van saliendo nuevas tareas, no sólo deben ayudar a sus hijos en el desarrollo de la inteligencia lógica, para que puedan obtener un buen futuro profesional, sino que también hay que educarlos emocionalmente, para que ese futuro sea realmente prometedor, e incluso, aunque su inteligencia lógica no sea demasiado brillante, puedan con sus habilidades sociales y emocionales, conseguir una buena profesión.

Se ha demostrado que chicos cuya inteligencia clásica (medible por un test) no era muy elevada consiguieron cargos importantes por poseer alta inteligencia emocional. Otros, en cambio, muy brillantes profesionalmente, por su baja inteligencia emocional, no eran felices debido a su incapacidad para relacionarse con otras personas y para gestionar su propia vida. Otra de las afirmaciones que realiza Goleman (1995) en su investigación sobre la inteligencia emocional es que “si el aprendizaje del dominio de los impulsos no se ha realizado durante los

---

<sup>1</sup> Daniel Goleman; Psicólogo estadounidense <http://www.edukativos.com/biografias/biografia5740.html>

primeros años del niño, éste tiene mayor dificultad de prestar atención en la escuela” (p.166). Si las familias no realizamos la alfabetización emocional de nuestros hijos, se producirá una sobrecarga en las tareas de la escuela, que ya se encuentra superada con demasiados dramas no resueltos a nivel familiar y que llegan a las aulas. Hoy en día no es raro en una comunidad escolar ver algunos casos de niños que no controlan sus emociones y que, cuando se les pide cuentas sobre pequeñas indisciplinas fácilmente corregibles, tienen respuestas muy exageradas totalmente desproporcionadas y fuera de tono. Moderar los impulsos, resolver los conflictos de manera pacífica con el diálogo, interpretar correctamente los comportamientos de los demás, y muchas más cosas que sirven para mejorar nuestra calidad de vida, se aprenden sobre todo en la familia y los padres no deben descuidar esta faceta no menos importante que las notas académicas de nuestros hijos.

Grandes filósofos, entre ellos Platón, hablaban que la Educación es un medio cuyo fin es proporcionar al cuerpo y al alma toda la perfección y belleza de que una y otra son susceptibles. Así, desde este punto de vista, podríamos definir la educación como la suma total de procesos por medio de los cuales un grupo social transmite sus capacidades y poderes reorganizando y reconstruyendo las emociones para adaptar al individuo a las tareas que desempeñará en el proceso psicológico a lo largo de su vida (desde la infancia hasta la senectud).

La inteligencia emocional, como toda conducta, es transmitida de padres a niños, sobre todo a partir de los modelos que el niño se crea. Tras diversos estudios se ha comprobado que los niños son capaces de captar los estados de ánimo de los adultos (en uno de estos se descubrió que los bebés son capaces de experimentar una clase de angustia empática, incluso antes de ser totalmente conscientes de su existencia). El conocimiento afectivo está muy relacionado con la madurez general, autonomía y la competencia social del niño

Si nos detenemos en el tipo de educación implantada hace unos años, podremos observar cómo los profesores preferían a los niños conformistas, que conseguían buenas notas y exigían poco ( de esta forma se estaba valorando más a los aprendices receptivos y los discípulos más que a los aprendices activos).

De este modo, no era raro encontrarse con la profecía autocumplida en casos en los que el profesor espera que el alumno saque buenas notas y éste las consigue, quizá no tanto por el

mérito del alumno en si sino como por el trato que el profesor le da. También se encontraban casos de desesperanza aprendida, producida por el modo en que los profesores respondían a los fracasos de sus alumnos.

Pero hemos evolucionado, y para seguir haciéndolo tendremos que asumir que la escuela es uno de los medios más importantes a través del cual el niño “aprenderá” y se verá influenciado (en todos los factores que conforman su personalidad).

Por tanto, en la escuela se debe planear enseñar a los alumnos a ser emocionalmente más inteligentes, dotándoles de estrategias y habilidades emocionales básicas que les protejan de los factores de riesgo o, al menos, que palien sus efectos negativos.

Goleman (1995), ha llamado a esta educación de las emociones: *alfabetización emocional* (también escolarización emocional), y según él, lo que se pretende con ésta es enseñar a los alumnos a modular sus emociones desarrollando su inteligencia emocional.

Daniel Goleman 1995 dice que la inteligencia emocional en la escuela ayuda a:

1. Detectar casos de pobre desempeño en el área emocional.
2. Conocer cuales son las emociones y reconocerlas en los demás
3. Clasificar: sentimientos, estados de ánimo...
4. Modular y gestionar las emociones.
5. Desarrollar la tolerancia a las frustraciones diarias.
6. Prevenir el consumo de drogas y otras conductas de riesgo.
7. Desarrollar la resiliencia
8. Adoptar una actitud positiva ante la vida.
9. Prevenir conflictos interpersonales
10. Mejorar la calidad de vida escolar. (Goleman 1995, p, 192-193-194)

Para conseguir esto se hace necesaria la figura de un nuevo tutor (con un perfil distinto al que estamos acostumbrados a ver normalmente) que aborde el proceso de manera eficaz para si y para sus alumnos. Para ello, es necesario que él mismo se convierta en modelo de equilibrio de afrontamiento emocional, de habilidades empáticas y de resolución serena, reflexiva y justa de los conflictos interpersonales, como fuente de aprendizaje vicario para sus alumnos.

Este nuevo tutor debe saber transmitir modelos de afrontamiento emocional adecuados a las diferentes interacciones que los alumnos tienen entre sí (siendo fruto de modelos de imitación, por aprendizaje vicario, para los niños). Por tanto, no buscamos sólo a un profesor que tenga unos conocimientos óptimos de la materia a impartir, sino que además sea capaz de transmitir una serie de valores a sus alumnos, desarrollando una nueva competencia profesional.

La escolarización de las emociones se llevara a cabo analizando las situaciones conflictivas y problemas cotidianos que acontecen en el contexto escolar que generan tensión (como marco de referencia para el profesor y en base a las cuales poder trabajar las distintas competencias de la inteligencia emocional).

Y para que el niño se valga de estas capacidades una vez se escolarice, dependerá mucho del cuidado que haya recibido por sus padres. De este modo, debemos resaltar que para una educación emocionalmente inteligente, lo primero será que los padres de los futuros alumnos proporcionen ese ejemplo de Inteligencia Emocional a sus niños, para que una vez que éstos comiencen su educación, ya estén provistos de un amplio repertorio de esas capacidades emocionalmente inteligentes.

## CAPITULO 1. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

### *1.1 ¿Qué es la Inteligencia Emocional?*

El concepto de *Inteligencia Emocional* tiene un precursor en el concepto de Inteligencia Social, del psicólogo Edward Thorndike quien en 1920 la definió como "la habilidad para comprender y dirigir a los hombres, mujeres y adolescentes a actuar sabiamente en las relaciones humanas". La expresión inteligencia emocional la introdujeron por primera vez en el campo de la psicología en 1990 los investigadores Peter Salovey y John D. Mayer definiéndola como "la capacidad de percibir los sentimientos propios y los de los demás, distinguir entre ellos y servirse de esa información para guiar el pensamiento y la conducta de uno mismo.

Howard Gardner dio a conocer habilidades cognitivas diversas y estudio detenidamente cada una de estas, de ello surgió el planteamiento de las inteligencias múltiples. Cada uno de nosotros esta especializado cognitivamente de alguna manera.

Gardner va más allá de los esquemas tradicionalistas sobre conocimiento. Su teoría es el reflejo del cambio a una nueva era paradigmática de la inteligencia. Gardner aportó un gran cambio en el estudio de Inteligencias no cognitivas. Rompió con el paradigma de la "inteligencia general" al construir la noción de distintos tipos de inteligencia. También ha mostrado al mundo que cada individuo, dentro de su perfil de inteligencias, cuenta con fortalezas y debilidades intelectuales que representan simplemente un conglomerado de aptitudes diferentes y válidas para todas las culturas y momentos históricos. (Gardner, H 1995. p 27)

Gardner afirma que no existe un único y monolítico tipo de inteligencia que resulte esencial para el éxito en la vida si no que en realidad existe un amplio abanico de no menos de siete variedades distintas de inteligencia. A lo largo del tiempo el concepto de inteligencias múltiples ha evolucionado y a los 10 años después de su primera teoría, Gardner nos brinda el concepto de las inteligencias personales como la capacidad de comprender a los demás cuales son las cosas que mas les motivan, como trabajan y la mejor forma de cooperar con ellos; la inteligencia personal constituye una habilidad correlativa, vuelta hacia el interior que nos permite configurar una imagen exacta y verdadera de nosotras mismos, Gardner menciona la capacidad de establecer contacto con los propios sentimientos, discernir entre ellos y aprovechar nuestro conocimiento para orientar nuestra conducta. En los 90's aproximadamente 10 años después de la publicación pionera de Gardner, surgió el fenómeno de la inteligencia emocional. Este se asentaba indudablemente el trabajo de Gardner. Sin embargo, fue a partir de la publicación del libro del psicólogo Daniel Goleman, en 1995. La inteligencia emocional, que el concepto comenzó a recibir mucha más atención. (Goleman 1995, p, 29-30)

Este concepto sería presentado por Daniel Goleman en 1995 con un libro de gran éxito La inteligencia emocional, donde la define: (1998) "como la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones" (p. 26). Considera cinco aptitudes emocionales, clasificadas a su vez en dos grandes grupos: Aptitud personal (auto-conocimiento, auto-regulación y motivación) y aptitud social (empatía y habilidades sociales). No se refiere al coeficiente intelectual o estudios académicos, sino a la inteligencia emocional, que es la capacidad de reconocer los sentimientos propios y los de los demás, para así manejar bien las emociones y tener relaciones más productivas con quienes nos rodean. Esta se puede desarrollar, entrenar y fortalecer a través de las experiencias de la infancia. Por lo tanto, podemos ayudar a nuestros hijos o alumnos (trabajando en cada una de las áreas de la inteligencia emocional)

## ***1.2 La inteligencia emocional desde la perspectiva de Goleman***

Según Daniel Goleman los principales componentes de la inteligencia emocional son (Goleman, 1995, p. 32-33):

1. Auto conocimiento emocional (o conciencia de uno mismo): Se refiere al conocimiento de nuestras propias emociones y cómo nos afectan. Es muy importante conocer el modo en el que nuestro estado de ánimo influye en nuestro comportamiento, cuales son nuestras virtudes y nuestros puntos débiles. Nos sorprenderíamos al saber cuan poco sabemos de nosotros mismos.

2. Autocontrol emocional (o autorregulación): El autocontrol nos permite no dejarnos llevar por los sentimientos del momento. Es saber reconocer que es pasajero en una crisis y qué perdura. Es posible que nos enfademos con nuestra pareja, pero si nos dejásemos siempre llevar por el calor del momento estaríamos continuamente actuando irresponsablemente y luego pidiendo perdón por ello.

3. Auto motivación: Dirigir las emociones hacia un objetivo nos permite mantener la motivación y fijar nuestra atención en las metas en lugar de en los obstáculos. En esto es necesaria cierta dosis de optimismo e iniciativa, de forma que seamos emprendedores y actuemos de forma positiva ante los contratiempos.

4. Reconocimiento de emociones ajenas (o empatía): Las relaciones sociales se basan muchas veces en saber interpretar las señales que los demás emiten de forma inconsciente y que a menudo son no verbales. El reconocer las emociones ajenas, aquello que los demás sienten y que se puede expresar por la expresión de la cara, por un gesto, por una mala contestación, nos puede ayudar a establecer lazos más reales y duraderos con las personas de nuestro entorno. No en vano, el reconocer las emociones ajenas es el primer paso para entenderlas e identificarnos con ellas.

5. Relaciones interpersonales (o habilidades sociales): Cualquiera puede darse cuenta de que una buena relación con los demás es una de las cosas más importantes para nuestras vidas y para nuestro trabajo. Y no solo tratar a los que nos parecen simpáticos, nuestros, amigos, a nuestra familia. Sino saber tratar también exitosamente con aquellos que están en una posición superior, con nuestros jefes.

Con inteligencia emocional, que reúne las inteligencias social e interpersonal, involucra los siguientes aspectos de la vida:

- la perspectiva
- la espontaneidad
- la creatividad
- las habilidades sociales
- las habilidades emocionales
- el control de los sentimientos y de las emociones
- el manejo de las esperanzas
- la perseverancia
- la autodisciplina
- la responsabilidad
- la empatía (reconocer y aceptar los sentimientos y las emociones de los demás)

*Daniel Goleman* nos explica que la inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos. Las emociones determinan cómo nos manejamos con nosotros mismos y con los demás. La inteligencia emocional es la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de preservar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimos, y evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales, pero no por ello menos importante la capacidad de empatizar y confiar en los demás. (Goleman 1995, p, 26-27)

Por ello ciertas personas con una elevada inteligencia emocional pueden tener más éxito a lo largo de su vida que las que tienen un mayor coeficiente intelectual. El coeficiente intelectual es más fácil de definir y medir, y desde hace muchos años se ha creído que era lo más importante para el triunfo y el desarrollo, pero al pensar de esta manera estábamos equivocados ya que es la inteligencia emocional la que indica con bastante aproximación si una persona esta cualificada para triunfar y ser feliz. (Goleman, 1995, p, 27)

No le hemos dado la importancia que se merece a la inteligencia emocional, tenemos que ser conscientes que la mayoría de nuestras decisiones, por no decir todas, están dominadas por las emociones (acceder a una carrera, elegir pareja, contraer matrimonio, aceptar un trabajo, etc.). Por ello estos impulsos de emociones y sentimientos deben ser guiados, orientados, controlados y expresados mediante una sana inteligencia emocional

Desde hace muchos años se ha tenido en cuenta que el ser humano es poseedor de dos mentes; una que piensa y otra que siente, por decirlo de alguna manera “la de la cabeza” y “la del corazón”. Estas dos mentes trabajan, se interrelacionan y trabajan en equipo. La primera de ellas es la mente racional, más pensativa, más capaz de ponderar y de reflexionar. Mientras que el otro tipo de conocimiento es más impulsivo y más poderoso, es la mente emocional.

Se demuestra que a pesar de que el hombre es un animal racional a veces se deja llevar por los impulsos más irracionales, pero *Goleman* insiste en que estos impulsos emocionales pueden ser controlados para conseguir el éxito si utilizamos inteligentemente a estas emociones

Esta demostrado que quienes han obtenido las calificaciones académicas más elevadas no han alcanzado el éxito laboral, esto se debe a que la inteligencia académica no ofrece la menor preparación para la multitud de dificultades a las deberemos enfrentarnos a lo largo de nuestra vida.

Al contrario de lo que ocurre con el coeficiente intelectual, el hace hincapié en que la inteligencia emocional no se establece al nacer, sino que se puede crear, alimentar y fortalecer a través de una combinación de factores, entre la cual nos encontramos; las experiencias de la infancia y el esfuerzo adecuado. Por tanto, desde niño se deberían aprender conceptos emocionales básicos de la inteligencia emocional y de las consecuencias que desencadena no enseñar las habilidades emocionales y sociales, como son la depresión, el estrés, la ansiedad u otros muchos peores como la violencia, las drogas, marginación, etc.

La inteligencia emocional es un conjunto específico de aptitudes que se hallan implícitas dentro de las capacidades abarcadas por la inteligencia social. Las emociones comportan importantes implicaciones en las relaciones sociales, sin dejar de contribuir a otros aspectos de la vida. Cada individuo tiene la necesidad de establecer prioridades, de mirar positivamente hacia el futuro y reparar los sentimientos negativos antes de que nos hagan caer en la ansiedad y la depresión.

En el ámbito de la pedagogía admite la consideración de inteligencia porque es cuantificable: constituye un aspecto mensurable de la capacidad individual para llevar a cabo razonamiento abstracto y adaptación al entorno; la inteligencia emocional se pone de manifiesto cuando operamos con información emocional; no se establece al nacer, sino que se puede desarrollar, entrenar y fortalecer a través de las experiencias de la infancia. Por lo tanto, podemos ayudar a nuestros hijos (aceptando las tendencias temperamentales que poseen) en cada una de las áreas de la inteligencia emocional

Desde siempre hemos oído que el C.I. era determinante para saber si una persona tendría éxito en la vida, un test podría marcar el futuro de su éxito académico y profesional. Sin embargo, hace ya varios años que desde el ámbito empresarial se dieron cuenta de que son otras capacidades las necesarias para el éxito en la vida. Y esas no las medía ningún test de inteligencia.

De acuerdo con Goleman (1995), las habilidades de una persona emocionalmente inteligente comprenden:

- Mostrar auto motivación
- Ser perseverante a pesar de las dificultades y obstáculos de la vida
- Tener autocontrol ante los impulsos y los deseos de compensación emocional
- Tener empatía y comprensión ante las necesidades de los demás
- Mantener la esperanza y el positivismo

Es posible desarrollar la inteligencia emocional; los niños pueden recibir ayuda de sus padres y maestros. Los adultos pueden lograrlo mediante su desarrollo personal.

Al hablar de Inteligencia Emocional podríamos desarrollar personalmente un ejercicio de reafirmación y de – dirección de visión, misión y valores personales, familiares, profesionales y a través de preguntas activas simulaciones y visualizaciones de las cosas que influyen filosóficamente en nuestra vida, sueños y principios sobre las cuales basamos nuestro actuar.

En esta época de grandes y constantes cambios en todas las esferas de nuestra existencia y en la que se nos exige estar preparados para enfrentarlos, ya que estos cambios cada día son mayores, más rápidos, más violentos, mucho más traumáticos, más ligados a un ambiente de gran incertidumbre, de una competitividad que no se había tenido antes motivada a la globalización que le impone todo tipo de exigencias a las organizaciones, ocasionando riesgo a su personal a veces sin tomar conciencia de

el, nuestra salud física y emocional, buscando el desarrollo y talento como tal, podríamos llamarlo el tema clave dentro de las organizaciones protagonistas.

Recordando que ante todo somos seres humanos, que tenemos necesidades y metas, las aceptemos o no racionalmente. Una de las necesidades principales es el vacío persona de emociones, sentimiento y caricias que deben ser llenados, ya que esto determina y organiza todos los procesos mentales y comportamiento total direccionado con motivación al logro.

Últimamente se les ha dado a los factores emocionales la importancia debida en el tiempo y espacio incluyéndolos en el optimo desempeño de las actividades profesionales, donde las personas como individuos, como gerentes y como líderes donde cada uno de ellos tienen sus diferencias en muchos aspectos y áreas, y que como seres humanos están dentro de los principios de la Inteligencia Emocional.

Principios de la Inteligencia Emocional:

1. Recepción: Cualquier cosa que incorporemos por cualquiera de nuestros sentidos.
2. Retención: Corresponde a la memoria, que incluye la retentiva (o capacidad de almacenar información) y el recuerdo, la capacidad de acceder a esa información almacenada.
3. Análisis: Función que incluye el reconocimiento de pautas y el procesamiento de la información.

4. Emisión: Cualquier forma de comunicación o acto creativo, incluso del pensamiento.

5. Control: Función requerida a la totalidad de las funciones mentales y físicas.

Estos cinco principios se refuerzan entre si. Por ejemplo, Es más fácil recibir datos si uno esta interesado y motivado, y si el proceso de recepción es compatible con las funciones cerebrales. Tras haber recibido la información de manera eficiente, es más fácil retenerla y analizarla. A la inversa, una retención y un análisis eficiente incrementaran nuestra capacidad de recibir información.

De modo similar, el análisis que abarca una disposición compleja de las tareas de procuramiento de información, exige una capacidad para retener (recordar y asociar) aquello que se ha recibido. Es obvio que la calidad de análisis se vera afectada por nuestra capacidad para recibir y retener la información.

Estas tres funciones convergen en la cuarta es decir la emisión o expresión ya que es mediante el mapa mental, el discurso, el gesto u otros recursos de aquella que se ha recibido, retenido y analizado.

La quinta categoría la del control, se refiere a la actividad general del cerebro por la cual éste se constituye en "desertor" de todas nuestras funciones mentales y físicas, incluyendo la salud general, actitud y las condiciones ambientales.

Esta categoría es de particular importancia porque una mente y un cuerpo sanos son esenciales para que los otros cuatro funcionen – recibir, retener, analizar y emitir puedan operar en la plenitud de su potencial.

Es notorio y evidente que dentro del entorno, existe un alto grado de insatisfacción emocional originado por los resultados de nuestro sistema, tal insatisfacción está presente en las opiniones que expresan los diferentes sectores de la comunidad, a través de los medios de comunicación y conversaciones cotidianas interpersonales.

La insatisfacción apunta tanto a la calidad como a la cantidad, a las condiciones ambientales, conocimientos, procedimientos, capacidades y destrezas, técnicas como conjunto que se emplean en el arte y ciencia, por medio de la educación, formación y entretenimiento. Según los grandes filósofos Platón, Marco Fabio, Juan Amós y otros determinan la educación como: El objeto de la educación es proporcionar al cuerpo y al alma toda la perfección y belleza de que uno y otra son susceptibles. La educación tiene por fin el perfeccionamiento y el bienestar de la humanidad. La educación verdadera y natural conduce a la perfección, la gracia y la plenitud, de las capacidades humanas.

Estos grandes cerebros no se equivocaron cuando escribieron estas grandes verdades, porque para que la sociedad trasmita la herencia cultural y emocional a la demás sociedades y los contenidos de una buena educación cognoscitiva, en ideas, sentimientos, tradiciones, costumbres, hábitos, técnicas, podríamos definir la educación como la suma total de procesos por medio de los cuales una sociedad o grupo social trasmite sus capacidades y poderes reorganizando y reconstruyendo las emociones para adaptar el individuo a las tareas que desempeñara en el proceso psicológico, potencial y social, este proceso consiste en abarcar la vida entera del hombre en toda su extensión, la cual es cambiante al pasar por una serie de etapas sucesivas, infancia, adolescencia, juventud, madurez y senectud.

Es así como se forma el sistema físico, psíquico y emocional dentro de lo social, político y cultural, por está razón es importante mejorar nuestras habilidades, capacidades y disposición para ejecutar con gracia, amor, paciencia y tolerancia las tareas, funciones, toma de decisiones en el organismo, empresa o institución donde servimos como entes receptores y transmisores de valores humanos universales.

Estos valores significan cambios cualitativos importantes dentro de cualquier sociedad, pueblo o nación.

En México debemos hacer que esta sociedad sea orientada hacia el cambio y la transformación social para obtener como producto final el pleno desarrollo de la personalidad y el logro de un hombre sano, culto, crítico y apto para convivir y funcionar en una sociedad democrática, justa y libre basada en la familia como célula fundamental y en la valorización del trabajo, capaz de participar activa, conciente y solidariamente con los procesos de transformación social, consustanciados en los valores de la identidad nacional y con la comprensión, tolerancia, convivencia y actitudes que favorezcan el fortalecimiento de la paz entre las naciones y los vínculos de integración y solidaridad función requerida a la totalidad de las funciones mentales y físicas.

Las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas tienen más probabilidades de sentirse satisfechas y ser eficaces en su vida, y de dominar los hábitos mentales que favorezcan su propia productividad; las personas que no pueden poner cierto orden en su vida emocional libran batallas interiores que sabotean su capacidad de concentrarse en el trabajo y pensar con claridad".

## CAPITULO 2. LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES.

### *2.1. ¿Qué son las emociones?*

Emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, estados biológicos, estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan. (Goleman, 1995, p. 182)

Una emoción es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia. Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea. Es un estado que sobreviene súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras

En el ser humano la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación.

Una emoción se produce cuando unas informaciones sensoriales llegan a los centros emocionales del cerebro. Como consecuencia se producen unas respuestas, inconscientes e inmediatas del sistema nervioso autónomo. Según este mecanismo, hay acuerdo en que una *emoción* es un estado complejo del organismo que se caracteriza por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como una respuesta a un acto externo o interno (pensamiento, dolor, etc.).

En una emoción, la persona evalúa, consciente o inconscientemente, un acto como relevante con relación a un objetivo personal que se valora de forma importante. Se pueden distinguir tres componentes: neurofisiológico, conductual y cognitivo. Cuando se activa la respuesta emocional, el componente neurofisiológico se hace patente a través de la taquicardia, la sudoración, la vasoconstricción, la hipertensión, el tono muscular, el rubor, la sequedad en la boca, los cambios en los neurotransmisores, las secreciones hormonales, la respiración, etc. Son respuestas involuntarias, que no se pueden controlar pero se pueden prevenir a través de técnicas apropiadas como la relajación.

La observación del comportamiento de un individuo, principalmente su cara, permite inferir qué tipo de emociones está experimentando. Las expresiones faciales, el lenguaje no verbal, el tono de voz, el volumen, el ritmo, los movimientos del cuerpo, etc., aportan señales de mucha precisión sobre el estado emocional. Pero este componente se puede disimular.

Por ejemplo, Las expresiones faciales son el resultado de la combinación de 23 músculos, que conectan directamente con los centros de procesamiento de las emociones. Esto hace que el control voluntario no sea fácil, pero siempre se puede engañar a un potencial observador.

Las emociones tienen una gran importancia en nuestras vidas. Se produce una interacción permanente entre emoción, comportamiento y pensamiento de tal forma que se retroalimentan permanentemente: la emoción influye en el comportamiento y en el pensamiento; a la vez, el pensamiento influye en la forma de vivir la emoción y en la dirección del comportamiento.

Cuando tenemos tiempo libre, lo que buscamos es experimentar emociones y por eso la gente quiere estar con los amigos, mirar la televisión, ir al cine, al teatro, a conciertos, viajar, escuchar música, leer, etc.; pero también practica deportes de riesgo y se droga. Todo esto justifica la necesidad de prestar atención a las competencias emocionales, entendidas como competencias básicas para la vida.

La respuesta a la necesidad social de desarrollar competencias emocionales es la educación emocional. Entendemos la educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Por eso se proponía el desarrollo de conocimientos y competencias sobre las emociones con el objetivo de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo esto tiene como finalidad el bienestar personal y social.

Entre los objetivos generales de la educación emocional se pueden incluir los siguientes:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de regular las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad de generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de auto motivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a gozar.

En las emociones hay una interacción permanente entre emoción, comportamiento y pensamiento, de tal forma que van retroalimentándose constantemente.

La descripción de las emociones como casi todos los conceptos relacionados con la conducta y cognición humana está sujeta a la apreciación desde dos puntos de vista naturalmente opuestos. Por un lado, una explicación idealista que se basa en la

concepción de un universo infinitamente complejo cuyo entendimiento absoluto solo está en manos de un ser supremo e ideal. En el otro extremo una concepción materialista que describe los fenómenos universales, incluidos aquellos que explican la condición humana, como una consecuencia lógica de la configuración inicial, elemental y simplificada de un universo, que en sus inicios sólo estaba repleto de "voluntad de crear", o sea, energía.

Los idealistas consideran a las emociones como un legado divino cuyo origen no es entendible por mente humana no inspirada. Las emociones son humores invisibles que dictan las reglas de conducta social e individual y que previenen de los efectos nocivos o benéficos de nuestros actos y pensamientos y explican la bondad de las causas. Tratar de explicar las emociones desde este punto de vista implica, para el idealismo, tratar de razonar la relación que existe entre el entendimiento humano y los designios de Dios. La inspiración divina se comunica con los seres humanos mediante las emociones, las emociones son en estos términos caracteres de un lenguaje cuyos mensajes solo puede ser entendido por aquellos que han logrado un nivel de comprensión y abstracción espiritual superior de las obras de Dios y de los hombres, filósofos, sacerdotes, adivinos y emperadores. Las emociones vistas de esta manera explican sin necesidad de polémica la divinidad y maldad de todas las cosas. Los dioses, los elegidos y los santos son entonces entidades cuya explicación es el conjunto emocional que provocan en el creyente o en el inspirado.

Durante mucho tiempo las emociones han estado consideradas poco importantes y siempre se le ha dado más relevancia a la parte más racional del ser humano. Pero las emociones, al ser estados afectivos, indican estados internos personales, motivaciones, deseos, necesidades e incluso objetivos. De todas formas, es difícil saber a partir de la emoción cual será la conducta futura del individuo, aunque nos puede ayudar a intuirlo.

Apenas tenemos unos meses de vida, adquirimos emociones básicas como el miedo, el enfado o la alegría. Algunos animales comparten con nosotros esas emociones tan

básicas, que en los humanos se van haciendo más complejas gracias al lenguaje, porque usamos símbolos, signos y significados.

Cada individuo experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, aprendizaje, carácter y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamientos mentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse.

Uno de los campos donde se le da gran importancia es al nivel organizacional donde se impulsan a los individuos a diseñar planes, estrategias, tácticas, y programas que permitan la sobrevivencia y el desarrollo de la organización; la organización es vista como un vehículo que garantiza la satisfacción de las necesidades individuales y grupales. En términos psicológicos, la organización se transforma en la madre que procura a sus hijos, pero en forma simultánea en aquella que los castiga con la asignación de tareas, la aplicación de reglas y el cumplimiento de normas

Las emociones revisten especial importancia para el ser humano y su desarrollo dentro de las organizaciones. Por lo menos existen cinco áreas de influencia de las emociones a nivel organizacional: la supervivencia; la toma de decisiones; el establecimiento de límites, la comunicación, y la unidad o la integración.

Las emociones se han desarrollado de manera concomitante desde hace millones de años. Como resultado de este proceso, actualmente tienen la potencialidad para servir como un delicado y sofisticado sistema de guía interna: alertan al ser humano, cuando sus necesidades no se han resuelto..

A nivel organizacional, las emociones explicarían algunas decisiones que escapan a una argumentación lineal-racionalista. En este sentido se hace referencia a las decisiones llamadas viscerales. Otro caso podría ser la elección de un determinado medio publicitario simplemente porque el agente y el productor se simpatizan.

Las emociones también sirven como elementos que delimitan el espacio vital de un individuo. Por ejemplo, cuando un individuo se siente incómodo con el comportamiento de una persona, sus emociones lo están alertando; al aprender a confiar en las emociones se experimentaría un sentimiento de seguridad. Pero esto generaría en su contraparte una expresión de incomodidad casi simultánea. En consecuencia, el confiar en las emociones permite que las personas establezcan límites que en determinadas circunstancias podrían traducirse en elementos de protección para su salud física y mental. Aunque algunas veces también se traducen en la pérdida de una serie de oportunidades de interacción con otros individuos. En ocasiones las emociones pueden y deben ser suprimidas: la supresión (a diferencia de represión) implica el estar plenamente consciente de la emoción pero debido a las circunstancias la emoción se aparta temporalmente para ser experimentada en un momento más apropiado.

La supresión es un método útil y saludable para evitar reacciones perjudiciales basadas en las emociones. En cierto sentido la supresión explicaría algunas situaciones de orden político dentro de las organizaciones. Por ejemplo, si los individuos o sus grupos discuten sobre una decisión de naturaleza antagónica y toman la determinación de actuar políticamente (supresión), ellos postergaran su enojo para otro momento o buscarán un momento más adecuado para la negociación y lograr “posicionarse” como una coalición dominante e imponer el proyecto de uno sobre otro.

La represión, por otro lado, consiste en tratar de negar una emoción obligándola a permanecer fuera de la mente conciente. Ese acto es una distorsión de la realidad porque las emociones son una parte real e irrefutable de la persona. Reprimir una emoción para colocarla fuera de la mente implica que la emoción se empuja hacia el subconsciente para permanecer enterrada.

Las emociones ayudan o impiden los procesos de comunicación con otras personas. Las expresiones faciales, por ejemplo, pueden transmitir una gama amplia de

emociones. Si una persona tiene una expresión de tristeza o de daño, ella está enviando señales a los que le rodean con un mensaje implícito de necesitar ayuda.

El estudio de estos movimientos ha desembocado en algo que los psicólogos denominan sincronía interaccional.<sup>1</sup> Si el individuo es verbalmente diestro, también será capaz de expresar más claramente sus necesidades emocionales y por este medio quizás tenga una mejor oportunidad para su satisfacción. Si el ser humano es efectivo al escuchar los problemas emocionales de otros, podrá entender mejor los que a él le aquejan.

De igual forma, si la organización comprende las emociones de los individuos que la integran, quizás el logro de sus objetivos y metas se lograría de mejor manera, y en consecuencia evitaría los perjuicios generados por un conflicto.

Las emociones quizás son la fuente potencial más importante de unidad entre los seres humanos. Aunque en contrapartida a esta primera idea existen claras evidencias de que las diversas creencias religiosas, culturales y políticas son causa de grandes divisiones.

En resumen y generalizando: Las emociones nos unen y las creencias nos dividen. Este sentimiento de unidad o integración es importante en las organizaciones ya que de faltar, no se podría lograr el principio fundamental de la gestión, que consiste en la cooperación humana o el hacer a través de otros.

## ***2.2. Emociones negativas***

La emoción es positiva cuando el acto supone un avance hacia el objetivo y es negativa cuando supone un obstáculo. La emoción predispone a actuar; a veces de forma urgente. Por ejemplo, cuando el hombre se siente amenazado. Por eso, emoción y motivación están relacionadas.

---

<sup>1</sup> La sincronía interaccional u orientación del cuerpo; "es la persona que escucha y se mueve al compás del relato del que habla". <http://www.ingenieria.unam.mx/~guiaindustrial/entorno/info/2/2.htm>

Muchos problemas de la sociedad actual están relacionados con las emociones: ira, rabia y odio que están en la raíz de muchos conflictos, ansiedad, estrés, miedos, fobias, estados depresivos, suicidios, violencia, consumo de drogas, comportamientos de riesgo, etc.

Acumular emociones negativas ocultas puede lastimar el bienestar psicológico e intelectual del individuo porque pueden interferir con la habilidad de una persona para percibir la realidad objetiva y efectuar con precisión juicios efectivos y tomar decisiones

### **2.2.1. La ira**

Daniel Goleman (1995), define la ira de la siguiente manera:

Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad. Cuando experimentamos un sentimiento de ira: la sangre fluye hacia las manos facilitándose la utilización de armas o el propinar golpes contundentes. El ritmo cardiaco se eleva y se liberan hormonas como la adrenalina que disponen el cuerpo para la acción. La ira se asocia con la furia, el ultraje, resentimiento, cólera, indignación, fastidio, hostilidad y en extremo, con la violencia y el odio patológicos. (Goleman, 1995, p. 182)

### **2.2.2. El miedo**

Daniel Goleman (2002), define el miedo de la siguiente manera:

Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad. La angustia y el miedo aparecen frecuentemente unidos y producen ambas un sentimiento de estrechez, incertidumbre y contracción. (Goleman, 1995, p, 101).

El miedo se presenta en el ser humano ya cuando esta en el vientre materno e incluso los miedos de la madre tienen una repercusión sobre su hijo cuando lo lleva en su seno. El miedo es una respuesta ante el peligro real, pero en la persona es también una reacción ante la posibilidad de un peligro incluso ante temores completamente imaginaria e infundada.

El miedo es una emoción negativa y requiere mayor trabajo mediante el desarrollo de la conciencia y de transformación de la mente. Goleman (2002), dice que el miedo viene alimentado por:

- ✓ Carencias internas
- ✓ Ausencia de la clara visión de la existencia tal cual es
- ✓ Apego ciego. A mayor apego, mayor miedo.
- ✓ Excesiva demanda de seguridad.
- ✓ Actitudes y punto de vista que no se corresponden en la realidad tal cual es.
- ✓ Conflictos internos y tendencias neuróticas.
- ✓ Antiguos condicionamientos y asociaciones.
- ✓ Imaginación descontrolada.
- ✓ Insuficiencia emocional e insuficiente aprendizaje para encarar situaciones.

Hay una redistribución de la sangre en las partes indispensables en las acciones evasivas; puede haber una paralización repentina mientras se analiza una respuesta adecuada, pero en suma, el cuerpo está en un estado de máxima alerta. El miedo se asocia con ansiedad, nerviosismo, preocupación, inquietud, cautela y en un nivel profundo, con fobia y pánico.

### **2.2.3. Ansiedad**

Daniel Goleman (2002), define ansiedad de la siguiente manera:

Las preocupaciones están en génesis de la ansiedad. La preocupación, es en cierto sentido una búsqueda de lo que puede ir mal y como evitarlo, si el miedo se desencadena ante el peligro real, la ansiedad es la anticipación de un peligro futuro, indefinible e imprevisible, cuyos desencadenantes son imprecisos. La urgencia de la respuesta ante la ansiedad se puede catalogar de media mientras que ante el medio se exige una respuesta inmediata, de urgencia máxima.

La tarea de la ansiedad es aportar soluciones a los peligros de la vida, anticipando los efectos negativos antes de que lleguen. Entre las causas relacionadas con la ansiedad y el estrés están, las dificultades económicas, sentirse inseguro en el trabajo, verse forzado a dejar el trabajo, ser objeto de acciones legales, estar en proceso de divorcio, etc.

La principal tendencia a la acción de la ansiedad es una propensión a atender selectivamente o amplificar las selecciones consideradas como amenazantes, desatendiendo las condiciones estímulares consideradas como neutras. (Goleman, 2002, p.102).

### **2.2.4. Tristeza**

Daniel Goleman (1995), define la tristeza de la siguiente manera:

Aflicción, pena, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad,

Daniel Goleman (2002), define la tristeza de la siguiente manera:

Pena soledad y pesimismo .Suele desencadenarse por la pérdida irrevocable de algo se valora como importante: un ser querido, salud, bienes, etc. Es una respuesta de un seceso pasado, puede producir una perdida de sensación de placer , ya no se

encuentra placer en actividades que hasta entonces habían sido satisfactorias: una buena comida, relaciones interpersonales, diversiones. Se pierde el interés por todo.

La tristeza se asocia con la pérdida de la esperanza, la tristeza actúa como una llamada de ayuda; se propone captar la atención de los demás. Dos formas apropiadas de abordar la tristeza son:

\*Aprender a desafiar los pensamientos derrotistas, cuestionar su validez y pensar en alternativas más positivas.

\*Planificar actividades placenteras, con el propósito de contrarrestar los estados emocionales negativos que nos motiva hacia una nueva reintegración La tristeza: la tristeza tiene una función adaptativa en caso de una pérdida significativa. La tristeza desencadena una caída de la energía y el entusiasmo por las actividades de la vida, sobre todo las diversiones y los placeres; frena el metabolismo del organismo e induce al aislamiento y recogimiento. En casos muy profundos, la tristeza puede desembocar en depresión. (Goleman, 2002, p.103)

### **2.2.5. Vergüenza**

Daniel Goleman (2002), define la tristeza de la siguiente manera:

La vergüenza es un sentimiento penoso de pérdida de dignidad, por una falta cometida por uno mismo. También puede desencadenarse por una humillación o un insulto. En ambos casos se siente vergüenza cuando uno siente que es culpable. La vergüenza es una reacción negativa que se dirige a si mismo; cuando la falta que ocasiona la vergüenza ha cometida por otra persona se habla de vergüenza ajena.

Conviene observar que ante un insulto o humillación unas personas sienten vergüenza y otra ira. La timidez extrema puede considerarse como una respuesta patológica de la vergüenza. Dentro de la familia de vergüenza tenemos: Culpabilidad, timidez, inseguridad, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, etc. (Goleman, 2002, p.104).

## ***2.3. Emociones Positivas***

Emociones como la empatía, la compasión, la cooperación, y el perdón tienen una potencialidad para unir a los seres humanos como especie

### **2.3.1. Alegría**

Daniel Goleman (2002), define la alegría de la siguiente manera:

*Alegría:* Felicidad, gozo, tranquilidad, contento, beatitud, deleite, diversión, dignidad, diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar, de seguridad.

La alegría es la emoción que produce un suceso favorable. Como fuentes principales de satisfacción (no por orden de importancia) están: comer, beber, sexo, descansar, dormir, pareja, amigos, relaciones sociales, éxitos, satisfacción consigo mismo, deporte, sentirse sano, realizar tareas, uso de habilidades, experiencias intensas, etc.

Nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien). Con la alegría se inhiben sensaciones negativas o de intranquilidad. Parece que no hay reacciones fisiológicas relevantes, salvo una sensación de paz y calma corporal. Se asocia con placer, deleite, diversión, placer sensual, gratificación, euforia, éxtasis y en extremo, con manía. (Goleman, 2002, p 105, 106).

### **2.3.2. Felicidad**

Daniel Goleman (2002), define la alegría de la siguiente manera:

La felicidad es la forma de valorar la vida en su conjunto. En la percepción y valoración global de las experiencias vitales, hay algunos factores, más o menos estables, que juegan un papel preponderante; principalmente en la familia y el trabajo; otros

aspectos importantes son las relaciones sociales, tiempo libre, ausencia de enfermedades, ingresos económicos, congruencia entre lo que posee y lo que desee, etc.

Además de los factores estables hay ciertos desencadenantes específicos, tales como los éxitos, logros comparaciones favorables, etc. La felicidad es un estado de bienestar, por tanto deseable y deseado.

El concepto de felicidad se refiere más a un estado de humor, o incluso un rasgo de personalidad, que a una emoción aguda. La felicidad no es fugaz, como el placer o la alegría, si no que mantiene una cierta estabilidad temporal.

La felicidad facilita la empatía, lo que favorece la aparición de conductas, altruistas de compromiso social y voluntariado. Genera actitudes positivas hacia uno mismo, y hacia los demás, que favorece la autoestima, auto confianza, buenas relaciones sociales, rendimiento cognitivo, solución de problemas, creatividad, aprendizaje, memorización, curiosidad, flexibilidad mental , disponibilidad para enfrentar nuevas tareas, etc. Como lógico la felicidad reacciona como gozo, la sensación de bienestar, la capacidad de disfrute, estar contento y la alegría.

Otro aspecto que influye de manera determinante en la vida profesional de una persona y que está estrechamente ligado a las emociones, es sin duda la manera de relacionarse con las demás personas de su entorno, hoy en día son excepcionales aquellos trabajos en los que sólo participa una persona, por el contrario, en cualquier ámbito laboral incluso en la investigación científica son importantes los equipos de trabajo, y sin lugar a dudas un equipo de trabajo dará más y mejores resultados cuando existe un buen “ambiente” entre sus miembros.

Para llegar a crear este buen “ambiente” en un equipo de trabajo y generar buenos resultados no sólo se requiere habilidad cognitiva sino también *inteligencia social*.

Muchas personas tienen problemas porque no saben integrarse en una situación humana, en una relación. Es fácil centrarse en las capacidades cognitivas e ignorar, al mismo tiempo, la inteligencia social, pero cuando ambas trabajan de un modo coordinado, pueden llegar a producir resultados asombrosos. (Goleman, 2002, p .107, 108)

Según Goleman existen características importantes que influyen en la vida de cualquier persona:

*COMPETENCIA PERSONAL:* Estas competencias determinan el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos.

*CONCIENCIA DE UNO MISMO:* Conciencia de nuestros propios estados internos, recursos e intuiciones.

*CONCIENCIA EMOCIONAL:* Reconocer las propias emociones y sus efectos.

*VALORACIÓN ADECUADA DE UNO MISMO:* Conocer las propias fortalezas y debilidades.

*CONFIANZA EN UNO MISMO:* Seguridad en la valoración que hacemos sobre nosotros mismos y sobre nuestras capacidades.

*AUTORREGULACIÓN:* Control de nuestros estados, impulsos y recursos internos.

*AUTOCONTROL:* Capacidad de manejar adecuadamente las emociones y los impulsos conflictivos.

*CONFIABILIDAD:* Fidelidad al criterio de sinceridad e integridad.

*INTEGRIDAD:* Asumir la responsabilidad de nuestra actuación personal.

*ADAPTABILIDAD:* Flexibilidad para afrontar los cambios.

*INNOVACIÓN:* Sentirse cómodo y abierto ante las nuevas ideas, enfoques e información.

*MOTIVACIÓN:* Las tendencias emocionales que guían o facilitan el logro de nuestros objetivos.

*MOTIVACIÓN DE LOGRO:* Esforzarse por mejorar o satisfacer un determinado criterio de excelencia.

*COMPROMISO:* Secundar los objetivos de un grupo u organización.

*INICIATIVA:* Prontitud para actuar cuando se presenta la ocasión.

*OPTIMISMO:* Persistencia en la consecución de los objetivos a pesar de los obstáculos y los contratiempos.

*COMPETENCIA SOCIAL:* Estas competencias determinan el modo en que nos relacionamos con los demás.

*EMPATÍA:* Conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas.

*COMPRENSIÓN DE LOS DEMÁS:* Tener la capacidad de captar los sentimientos y puntos de vista de otras personas e interesarnos activamente por las cosas que les preocupan.

*ORIENTACIÓN HACIA EL SENTIDO:* Anticiparse, reconocer y satisfacer las necesidades de los clientes.

*APROVECHAMIENTO DE LA DIVERSIDAD:* Aprovechar las oportunidades que nos brindan diferentes tipos de personas emocionales y de las relaciones de poder subyacentes en un grupo.

*HABILIDADES SOCIALES:* Capacidad para inducir respuestas deseables en los demás.

*INFLUENCIA:* Utilizar técnicas de persuasión eficaces.

*COMUNICACIÓN:* Emitir mensajes claros y convincentes.

*LIDERAZGO:* Inspirar y dirigir a grupos y personas.

*CANALIZACIONES DE CAMBIO:* Iniciar o dirigir los cambios.

*RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS:* Capacidad de negociar y resolver conflictos.

*Colaboración Y COOPERACIÓN:* Ser capaces de trabajar con los demás en la consecución de una meta en común.

*HABILIDADES DE EQUIPO:* Ser capaces de crear la sinergia grupal en la consecución de metas colectivas. Sin duda es en el ámbito empresarial donde más importancia tiene el saber cuáles son las características que pueden servir como indicativo sobre el éxito o fracaso de un trabajador.

## 2.4 Capacidades emocionales

Las capacidades emocionales son aptitudes que están interrelacionadas unas con otras y se apoyan en la habilidad más simple que es comprenderse a sí mismo; son capacidades de manejar el estrés emocional de los tiempos modernos. Si una vida agitada y apresurada ha vuelto a los niños propensos a la irritabilidad y a la ira; con las capacidades emocionales se puede enseñar a reconocer y a controlar estos sentimientos, para hacer y conservar amistades íntimas y superar problemas normales del crecimiento. Son la base para un buen desarrollo profesional y para la vida personal, es un complemento fundamental para su éxito como futuros profesionales y se deben poner en práctica y se debe tomar en cuenta la dimensión social que enmarca la expresión emocional de nuestros estados de ánimo.

## *2.5. Capacidad para resolver problemas*

La inteligencia emocional se refiere principalmente a la capacidad de comprender, procesar, y expresar los aspectos emocionales y sociales de nuestra vida. Le da al individuo capacidad de solucionar dificultades o problemas genuinos y cuando es adecuado implica también la capacidad de detectar problemas, se debe de ordenar y crear un lenguaje para resolver problemas. El resolver problemas brinda medios que nos permiten enfrentar una amplia gama de desafíos de aprendizaje; como modular nuestras experiencias emocionales, comunicarnos, generar soluciones creativas, establecer amistades y relaciones laborales, ser auto reflexivos, y reconocer pensamientos emocionales en los otros.

En lo más profundo de nuestro corazón esperamos que nuestros hijos o alumnos sean capaces de aprender a resolver problemas para que puedan desarrollare todas sus potencias y lleguen a ser lo que desean ser.

Cuando un niño practica cómo descubrir soluciones para sus problemas, establece vías de comunicación entre la porción emocional y la lógica del cerebro

Este punto está muy relacionado con el anterior, pues podemos enseñar al niño a solucionar sus problemas, de la forma más adecuada, si tenemos en cuenta la etapa evolutiva en la que se encuentra nuestro hijo. En demasiadas ocasiones corremos en su ayuda a solucionarle sus problemas aunque no sea necesario. No tienen la oportunidad de pensar y actuar por sí mismos, aunque se equivoquen. Estimúlelos a resolver problemas, esta experiencia les permitirá que más tarde aprendan a ver todos los aspectos de un tema y solucionen problemas muy complejos por sí mismos.

La más antigua forma de enseñar es con el ejemplo, y esto sigue siendo válido. Si nos observan que ante un problema cotidiano nos paramos a analizar de forma lógica, planteándonos y valorando las distintas alternativas, sin duda les será de mucha ayuda.

Cuando sean mayores podemos enseñarles la importancia de pararse a pensar detenidamente las cosas, identificar y definir un problema, reunir la información necesaria, considerar las alternativas hasta encontrar una solución bien pensada

### **2.5.1 El lenguaje para resolver problemas**

Aprender capacidades para resolver problemas es muy similar a aprender cualquier otra capacidad hay que practicar hasta que se vuelva una segunda naturaleza; desde los cuatro años se puede enseñar a los niños el lenguaje para resolver problemas, comenzando con simples juegos de palabras y luego generalizándolos a aquellas situaciones en las que nuestros hijos no alumnos nos plantean un problema para resolver.

Se recomienda empezar enseñándoles a los niños pequeños seis pares de palabras que forman la base de las capacidades para resolver problemas, se debe de utilizar en forma regular y asociarlos con actividades del niño. Esto ayudara a los niños a pensar si deberían hacer sus tareas ahora o más tarde, lo que ocurrió antes de una pelea y que sucedió después los pares iniciales son: es / no es, y /o, algo / todo, antes / después, ahora / más tarde, mismo / diferente.

Se puede hacer juego de palabras a fin de reforzar el uso del lenguaje para resolver problemas. (Lawrence E. Shapiro 1997, p, 141-145)

### **2.5.2 Formación para encontrar soluciones**

Aún los niños más pequeños poseen casi siempre más de una estrategia potencial para resolver problemas .Sin embargo, cuando los niños comienzan el aprendizaje formal, comienzan a percibir que existen respuestas correctas e incorrectas.

Comienzan gradualmente a darles menos crédito a su capacidad natural para generar estrategias y soluciones alternativas.

Cuando los niños practican como descubrir soluciones para sus problemas, establecen vías de comunicación entre la porción emocional y la lógica del cerebro.

Las soluciones pueden ensayarse en forma de juego hasta que se convierta en una reacción automática ante un problema.

Como las capacidades del CE que incluyen la lógica y el lenguaje en la porción pensante del cerebro, se necesita una práctica considerable antes de que los niños comiencen a percibir automáticamente los problemas en términos de soluciones posibles.

Cuando los niños ya tienen la forma para encontrar soluciones los conducirán hacia una confianza creciente y aumentara su capacidad de planificar una secuencia lógica de acciones que den como resultado la consecución de una meta deseada e inclusive la capacidad de comprender lo que se aprende a cada paso, impedir o evitar posibles obstáculos, disponer de estrategias alternativas, en caso de se necesario para enfrentar los obstáculos que se levanten ante la meta.

Es importante enseñarle al niño la importancia de frenarse para pensar detenidamente las cosas, identificar y definir el problema, reunir información desde su propia

perspectiva, incluyendo opiniones, hechos e informaciones desconocidas, considerar estrategias alternativas, evaluar las consecuencias y los resultados, y por último que practiquen todo el proceso de resolución de problemas, reforzando cada paso individual y alentándolos a persistir hasta alcanzar una solución bien pensada. (Lawrence E. Shapiro 1997, p, 147-154)

## ***2.6. Capacidades sociales***

Las capacidades sociales las podemos enseñar a los niños para que sean capaces de manejar el estrés emocional de los tiempos modernos, con esta vida agitada y apresurada que ha vuelto a los niños propensos a la irritabilidad y la ira. Nosotros podemos enseñarles a reconocer y controlar esos sentimientos.

En los aspectos sociales también podemos enseñarles a hacer y a conservar amistades íntimas, a superar nuevas situaciones que le angustian como el divorcio de los padres, muerte de familiares, cambios de colegio, barrio y amigos, etc., así como superar los problemas propios del crecimiento. Para desarrollar sus capacidades sociales los niños necesitan aprender a reconocer las situaciones sociales, las necesidades de los otros niños y las suyas y responder de forma adecuada.

Esto es importante porque el rechazo de los compañeros en la niñez contribuye al fracaso escolar o deficiencias en el aprendizaje.

Este desarrollo de capacidades sociales se puede enseñar, comenzando por ejercitarlo en casa, ocupándose de ser un buen modelo para su hijo, interesándose por él, estimulándole a y comunicándole sus propios pensamientos y sentimientos, de esta forma su hijo tendrá la oportunidad de desarrollar su capacidad de conversar con sus iguales.

Muchos niños, aunque sean muy locuaces, tienen dificultades para expresar sus deseos y necesidades a los demás, y también para comprender los deseos de los demás.

Es especialmente importante cuando los niños cambian de ciudad o colegio y desean hacer nuevos amigos. Podemos ayudarle enseñándole tácticas observación y acercamiento gradual a cada uno de sus compañeros. Por ejemplo, primero que comenten algo del patio, después interesándose por lo que le gusta al otro niño y animándole a decirle al otro niño o niña cuales son sus gustos.

Más adelante aprenderán a comunicar sus deseos con claridad, interesarse por los demás, mostrarse empático, expresar afecto y aprobación y ofrecer ayuda cuando sea oportuno. . (Lawrence E. Shapiro 1997, p, 159-161).

### **2.6.1 Capacidad de conversar**

Muchos niños tienen problemas para llevarse bien con otros, carecen de capacidad de conversar adecuada a la edad .Tienen problemas para transmitir sus necesidades a los demás y parecen tener dificultades para comprender las necesidades y los deseos de los demás.

Es necesario apoyar para que nuestros hijos o alumnos tengan la capacidad de conversar y tenemos que empezar por hacer que haga afirmaciones en las que se exprese como se siente y porque se siente de esa manera y que quiere , hablar de las cosas que interesan y porque son importantes para uno, prestarle atención cuando habla, para cuando uno hable que el (ella) también preste atención de la misma manera, hacerle saber que se disfruta de compañía e invitarlo a participar de las actividades que puedan disfrutar juntos, comentarle que lo que dijo es importante para usted, describa como cree que otras personas se están sintiendo y mostrar que le preocupa.

La forma primaria en que los niños aprendan las capacidades de comunicación social es a través de las conversaciones en su familia .Hay que encontrar el tiempo para hablar es necesario que las conversaciones no sean apresuradas y sean seguidas de

la conversación significativa. Las caminatas largas o los paseos en coche pueden ofrecer una buena oportunidad para una comunicación mano a mano.

Las conversaciones significativas se caracterizan por una apertura realista que incluye compartir tanto las ideas como los sentimientos, los errores y los fracasos, los problemas y las soluciones, las metas y los sueños. (Lawrence E. Shapiro 1997, p, 163-166)

### **2.6.2 Capacidad de funcionar en un grupo**

Después de que el niño aprendió a hacer amigos individuales, la capacidad de unirse a un grupo de pares es el segundo pilar que necesita para crear relaciones sociales sólidas a la edad de tres o cuatro años a los niños les gusta estar cerca de grupos de otros niños. A los seis o siete años a los niños les gusta apreciar de que manera el ser miembro de un grupo puede mejorar su confianza y su sentido de pertenencia. Aunque pueden desarrollar un fuerte sentido de lealtad hacia estos grupos. Cuando los niños tienen siete u ocho años, comienzan a definir ellos mismos sus grupos. Estos grupos suelen parecerse a los que ven en el mundo adulto. Entre los nueve y doce años, el interés de los grupos se ha tornado una preocupación, son ahora casi exclusivamente casi del mismo sexo y, por supuesto el tema más común de los debates del grupo es el sexo opuesto.

Es importante mencionar que la influencia que tenemos como docentes o padres sobre el niño es enorme, un comportamiento social a través del ejemplo, es importante que el niño perciba que para nosotros tiene gran valor la unión en un grupo y el entusiasmo que le damos al integrarnos a él.

Tenemos que saber que el niño se integra a un primer grupo de mucha importancia que es la familia, aunque llegue a ser algo diferente de alguna manera como al grupo de pares.

Los grupos recomendados a participar son: Grupos atléticos, musicales y orquestas, de computación, de ajedrez, teatrales, de danza y clubes de arte. Estos grupos están más centrados en la forma que en contenido, pero son importantes ya que enseñan capacidades que duraran para toda la vida y que son muy valiosas en lugares de trabajo. (Lawrence E. Shapiro 1997, p, 187-188).

### **2.6.3 Capacidad de comportamiento.**

Existe importancia en el comportamiento del niño, nos sentimos atraídos por los niños corteses, considerados y que muestran “cortesías sociales”; no podemos evitar una respuesta positiva al niño que nos salud, se despide, se sienta pacientemente, espera su turno para hablar, y una respuesta negativa al que ignora nuestro saludo, salta hacía arriba y hacía abajo cuando esta junto a ala mesa y gimotea cuando no es el centro de atención.

Los niños que tienen éxito en la escuela han mostrado que los que son apreciados por sus profesores obtienen mejores calificaciones y tienen experiencias escolares mas positivas y esto es debido al comportamiento. No sorprende que los docentes señales como un factor determinante para un buen año de docencia contar con niños de buena conducta.

La de enseñarles a los niños la capacidad de comportamiento es elevar la medida de nuestras expectativas con respecto a sus modales. Hay que comenzar trabajando con un mínimo de tres modales y un máximo de cinco que nos parezcan muy importantes. Es importante reconocer con elogios y aprobación sus esfuerzos y deslindar las conductas negativas consecuencias. (Lawrence E. Shapiro 1997, p, 199-201).

## ***2.7. Capacidades de realización***

La automotivación es sinónimo de trabajo duro, y el trabajo duro conduce al éxito y a la satisfacción propia.

Las cualidades emocionales de la realización nos ofrecen satisfacciones reales. Nadie encarna mejor nuestro ideal emocional de automotivación y determinación que aquellos que han superado dificultades extraordinarios para alcanzar un grado excepcional de realización.

Es importante enseñarle al niño a esperar el éxito y brindarle oportunidades para que domine el mundo, lograr que la educación sea algo importante para intereses y estilos de aprendizaje del niño, enseñarle a valorar el esfuerzo persistente y la importancia de enfrentar y superar el fracaso. (Lawrence E. Shapiro 1997, p, 205-207)

### **2.7.1. Como anticipar el éxito**

Los niños automotivados esperan tener éxito y no tienen inconveniente en fijarse metas elevadas para sí mismos. Los niños que carecen de automotivación solo esperan el éxito limitado. Las expectativas del niño comienzan desde el hogar, las expectativas no significan mucho si no están respaldadas por la valoración del aprendizaje por parte de los padres; al crecer sus deseos se vuelven realidad.

Hay que brindarle al niño la oportunidad de fijarse sus propias metas y es una forma importante de darle control de su vida.

Es importante establecer una hora de lectura durante la noche, para que todos los miembros de la familia se sienten juntos.

El platicar sobre lo que han aprendido durante la escuela y es importante llevar seguimiento de los temas.

Planificar visitas regulares a museos, bibliotecas, y lugares de interés histórico es importante a si como vacaciones familiares.

El niño debe de darse cuenta que las tareas el hogar son una prioridad.

Es importante enseñarles a ser capaces de dividir una tarea en pasos manejables esto constituye una herramienta de administración y un método que ayuda a manejar su automotivación. . (Lawrence E. Shapiro 1997, p, 209-210)

### **2.7.2. Persistencia y esfuerzo**

La persona que alcanza el éxito es a través del trabajo duro. Para los niños en etapa de preescolar esfuerzo es sinónimo de capacidad, estos niños creen que por el simple hecho de intentarlo con más decisión pueden tener éxito en casi todo.

Entre la edad de los 6 y 10 años los niños comienzan a percibir que el esfuerzo solo constituye un factor de la realización, siendo el otro la capacidad innata, pero sin embargo seguirán centrándose en el valor del esfuerzo.

Entre la edad de los 10 y 12 años los niños entienden la relación entre el esfuerzo y la capacidad, en esta edad son plenamente concientes que una persona con menos capacidad puede compensar con mayor esfuerzo y una persona con mayor capacidad necesita menos esfuerzo.

Alrededor de los trece años cuando comienzan sus estudios secundarios su percepción del esfuerzo como participe del éxito cede su lugar a la creencia de que la capacidad solo constituye la condición necesaria para la obtención de determinados logros. La falta de capacidad se convierte en una explicación suficiente para el fracaso. A medida de que los niños crecen, es más evidente que no todos los niños reaccionan de la misma manera.

Los niños necesitan participar no solo en las actividades que parecen fáciles y divertidas, si no también en las que plantean desafíos y exigencias a fin de adquirir capacidades creativas, deben de aprender a sostener su esfuerzo a un cuando las cosas se vuelvan difíciles o aburridas.

Los niños se desempeñan mejor a largo plazo cuando están preparados para enfrentar la frustración y el trabajo fatigoso que es una parte inevitable para el trabajo creativo.

Hay que comenzar pidiéndole más al niño en casa como en las tareas domesticas, tareas para la escuela, servicio comunitario; debemos enseñarles más el valor de preservar en las tareas.

Es importante enseñarles la capacidad de la administración del tiempo, el niño puede aprender a administrar su tiempo incluso antes de aprender la hora, estas capacidades se convertirán en hábitos en su vida. (Lawrence E. Shapiro 1997, p, 221-223)

### **2.7.3. Como enfrentar y superar el fracaso**

El niño no puede aprender a ser persistente si no acepta el fracaso. El fracaso en una mezcla de emociones perturbadoras, pero el niño debe de aprender a tolerar estas emociones a fin de alcanzar el “éxito”. Para que el niño aprenda a tolerar estas emociones es necesario que fracase, se sienta mal y lo intente nuevamente en forma repetida hasta alcanzar el éxito, el fracaso y el sentirse mal constituye la base del éxito y del sentirse bien.

La postergación es un disfraz sutil del miedo al fracaso. En circunstancias extremas los niños se pondrán trabas a si mismos en forma intencional a fin de evitar el fracaso escolar. Puede desarrollar angustias inclusive fobias que desvían su atención del

miedo de no ser capaces de satisfacer las expectativas de sus padres, docentes y pares.

Hay que enseñarles a los niños a valorar el esfuerzo cooperativo y la realización grupal constituye una forma importante de compensar nuestra tendencia cultural de percibir el mundo en términos de ganadores y perdedores. Los juegos cooperativos pueden ser utilizados para modificar las conductas agresivas en los niños.

La enseñanza de los juegos cooperativos para los niños los ayudan a establecer la base para enfrentar con mas éxitos los distintos aspectos de la realización en un mundo extremadamente competitivo, ayudándolos a considerar la realización como parte de un proceso grupal, también este tipo de juegos les ayudan a los niños que le temen al fracaso la importancia del fracaso sostenido.

(Lawrence E. Shapiro 1997, p, 233-234).

### CAPITULO 3. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AULA

Una de las premisas necesarias para promover que los alumnos desarrollen su inteligencia emocional es que el docente desarrolle también su propia inteligencia emocional. Ello no debería sorprender, si tenemos en cuenta la vieja presunción de que el profesor enseña en su práctica docente básicamente su propia personalidad. Por tanto la promoción y desarrollo de la inteligencia emocional en el aula, tanto del docente como del discente, debe producirse de un modo coordinado. El propio proceso de promoción potenciará un respeto mutuo de las propias sensaciones, facilitando de este modo la creación de ambientes positivos de aprendizaje.

Se ha dicho que se puede llevar a un caballo a la fuente del conocimiento, pero está claro que no se le puede obligar a beber. Cuando los alumnos se sienten amenazados, dejan de aprender, por lo que el profesor debe conocer y estar atento a las señales del alumno que indican que se siente amenazado. Algunos alumnos viven como una amenaza que constantemente se les bombardea de conocimientos que no comprenden. En cambio, cuando el alumno se siente seguro con el profesor, se abre y dedica todas sus energías a aprender (Colom, 1997 p. 34,). La inteligencia emocional del profesor constituye una de las variables que mejor explica la creación de un aula emocionalmente inteligente. Y su inteligencia emocional parece depender de cómo gestiona sus propias emociones, especialmente las de naturaleza negativa.

El profesor no debería negar sus emociones negativas, sino ser capaz de expresarlas de un modo saludable dentro de la comunidad que construye con sus alumnos. Algunas de las claves prácticas relacionadas con esta gestión emocional en el aula podrían ser las siguientes:

1. Identificar las propias sensaciones: Preguntarse «¿cómo me siento?», responder comenzando las frases por “me siento”.
2. Ser responsable: No culpar a los alumnos de las sensaciones propias. Hay poco tiempo entre los estímulos y las respuestas, de modo que ser capaz de tomar decisiones *sabias* en ese reducido período de tiempo constituye una de las claves de una gestión inteligente de las emociones.
3. Usar la propia penetración emocional para aprender sobre uno mismo: Las sensaciones negativas indican que no se ha logrado satisfacer determinadas necesidades emocionales. Si el profesor siente que no se le respeta, que no se le obedece o que la situación se le ha ido de las manos, entonces necesitará sentirse respetado, obedecido y con la situación bajo control. Ahora bien, los alumnos no están sentados en los pupitres para satisfacer las necesidades del profesor, sino que es el profesor quien está allí para satisfacer las necesidades de sus alumnos. Por tanto, el profesor debe intentar satisfacer sus necesidades no constructivas en otro lugar o dejarlas correr.
4. Procurar ampliar los márgenes de lo aceptable. Cuando el profesor se siente bien consigo mismo, está más dispuesto a aceptar, tolerar, ser paciente, comprensivo y pronosticable. Ello favorece que los alumnos se sientan aceptados, aprobados, seguros, relajados, lo que, dicho brevemente, favorece su autoestima. Algo que el profesor no debería olvidar nunca es que *las emociones son contagiosas*, es como el amor, que no se busca ni se encuentra, sino que se contrae.
5. Una de las tareas más trascendentales del profesor consiste en ayudar a sus alumnos a etiquetar sus emociones. Debería enseñarles un vocabulario amplio de palabras con connotaciones emocionales, a expresar sus propias emociones, y a hablar de ellas abiertamente.

6. También debería ofrecerles posibilidades reales de elección, dando crédito a sus decisiones y pidiéndoles respetuosamente que le ayuden a satisfacer sus necesidades, si ello resulta posible y pertinente en el contexto del aula.

7. Respetar las emociones de sus alumnos es algo que el profesor debe cuidar especialmente, preguntándoles abiertamente por ellas. También debería esforzarse por validarlas, aceptarlas, comprenderlas, mostrar empatía, cuidar y preocuparse por ellas.

8. El profesor debe potenciar que los alumnos se pregunten activamente cómo se sienten y qué podría ayudar a mejorar.

9. Naturalmente, enseñarles a resolver sus propios problemas a través de la empatía y el respeto mutuo, resulta crucial.

10. Finalmente, el profesor podría evitar términos como «deberías», así como etiquetas subjetivas tales como «bueno/malo» o «cordial/bruto».

11. Estos diez componentes se podrían resumir en una regla básica para el desarrollo de la inteligencia emocional en el aula: el respeto mutuo por las sensaciones de los demás. Ello supone necesariamente saber cómo nos sentimos y ser capaces de comunicar abiertamente nuestras sensaciones.

Las cosas van rodadas cuando los alumnos actúan voluntariamente, en lugar de hacerlo porque son coartados o amenazados de algún modo, por muy sutil que pueda ser. La escuela debería estar preparada para promover la autopercepción emocional.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> [http://www.indexnet.santillana.es/rcs/\\_archivos/primaria/biblioteca/cuadernos/comoap~1.pdf](http://www.indexnet.santillana.es/rcs/_archivos/primaria/biblioteca/cuadernos/comoap~1.pdf)

Cuando se enseña a los niños a expresarse, se les está ayudando a ser responsables de sus propias necesidades emocionales. Ello podría hacerse en dos fases:

1. Primero *identificar* sus sensaciones y necesidades.

2. Después estar preparados para *comunicarlas* abiertamente y hacerse entender.

Si logramos respetar sus sensaciones y ayudamos a los alumnos a manifestar un respeto explícito por lo que digan sus compañeros, ganaremos muchos enteros en nuestro propósito de contribuir a crear en el aula un mundo de relaciones basado en el respeto mutuo.

Una de las habilidades cruciales de la inteligencia emocional es la *empatía*. Esta empatía está fuertemente arraigada en los niños, pero es necesario que sea canalizada y potenciada, tanto en la escuela como en la familia.

Antes que intentar ser comprendido, el profesor debe procurar comprender. Debe mostrarse comprensivo y empático, y debe enseñar y modelar esas características tan preciadas de la interacción humana. Ello es especialmente importante si atendemos al hecho de que los niños *son «esponjas emocionales»*. Esta capacidad de absorción que manifiestan los niños debe cuidarse: el profesor debe ser consciente de sus expresiones faciales y del tono de su voz, puesto que llevan consigo poderosos mensajes emocionales. El profesor debe aprovechar que tiene un sentimiento negativo para enseñar a los niños que ese tipo de estados son normales y que no deben ocultarse: es normal admitir que uno se ha equivocado al reaccionar con ira o agresivamente.

Si el profesor enseña usando su razón, con respeto y empatía, eso es lo que el alumno aprenderá a valorar con mayor probabilidad, aunque no necesariamente. Profesores y alumnos deben:

1. Aprender a etiquetar las sensaciones, no a las personas o las situaciones.
2. Analizar sus propias sensaciones, en lugar de las acciones o los motivos de los demás.
3. Acostumbrarse a preguntar a los demás cómo se sienten.
4. Tomarse tiempo para reflexionar sobre las propias sensaciones.
5. Identificar los deseos y temores.
6. Identificar las necesidades emocionales insatisfechas.
7. Ser responsables de sus emociones y de su felicidad. En este sentido, deberían evitar la creencia de que son los demás quienes son responsables de sus propias sensaciones.
8. No hay que esperar que los demás le hagan a uno feliz.
9. Expresar sus emociones y averiguar a quién le importan.
10. Desarrollar el valor para ser consecuente con las propias sensaciones.

Generalmente las sensaciones negativas constituyen una expresión de las necesidades emocionales insatisfechas, pero cada sensación negativa tiene un valor positivo. Tomar conciencia de las propias sensaciones es la clave del autoconocimiento y éste, a su vez, es la clave de los procesos de mejora.

La inteligencia emocional no sólo puede, si no que debe promoverse a través de la práctica docente.. Ahora bien, el educador no debería esperar el libro de «recetas» que permite promover la inteligencia emocional en el aula.

El correcto desarrollo emocional supone ser consciente de los propios sentimientos, estar en contacto con ellos y ser capaz de proyectarlos en los demás. Ser capaz de involucrarse con otras personas de forma adecuada relacionándose positivamente.

El desarrollo emocional correcto supone poseer una capacidad de empatizar con los demás, de simpatizar, de identificación, de tener unos vínculos e intercambios de sentimientos satisfactorios. La consciencia de los propios sentimientos, su expresión correcta mediante la verbalización de los mismos ayuda a una más clara individualidad, a una aceptación propia, a una seguridad y autoestima correcta.<sup>2</sup>

Los niños deben expresar y experimentar sus sentimientos de forma completa y consciente, de otra forma se exponen a ser vulnerables a la presión de sus coetáneos y aceptar sus influencias negativas.

Prestar atención a las necesidades emocionales es una tarea urgente dentro del contexto familiar, escolar y social, aprender determinadas habilidades emocionales en los primeros años de vida del niño es una garantía de éxito en el futuro desarrollo escolar y social.<sup>3</sup>

### ***3.1 Papel que juega la inteligencia emocional en el profesor***

Educar la inteligencia emocional de los estudiantes se ha convertido en una tarea necesaria en el ámbito educativo y la mayoría de los docentes considera primordial el dominio de estas habilidades para el desarrollo evolutivo y socio-emocional de sus alumnos. En otro lugar, se ha defendido y desarrollado la importancia de desarrollar en el alumnado las habilidades relacionadas con la inteligencia emocional en el ámbito educativo (Fernández-Berrocal y Extremera, 2002, p, 35-36).

---

<sup>2</sup> Autoestima: Forma de sentir respecto a nosotros mismos, valor y propio juicio de nuestras actuaciones

<sup>3</sup> R. (1999): «Inteligencia racional vs. Inteligencia emocional. Una nueva polémica en la psicología de las competencias». *Cuadernos de pedazo*

Los profesores son un modelo adulto a seguir por sus alumnos en tanto son la figura que posee el conocimiento, pero también la forma ideal de ver, razonar y reaccionar ante la vida. El profesor, sobretodo en los ciclos de enseñanza básica, llegara asumir para el alumno el rol de padre/madre y será un modelo de inteligencia emocional insustituible. Junto con la enseñanza de conocimientos teóricos y valores cívicos al profesor le corresponde otra faceta igual de importante: moldear y ajustar en clase el perfil afectivo y emocional de sus alumnos. De forma casi invisible, la practica docente de cualquier profesor implica actividades como: La estimulación afectiva y expresión regulada de los sentimientos positivos y mas aun de las emociones negativas, creación de ambientes, que desarrollen las capacidades socio-emocionales y la solución de conflictos interpersonales, la exposición a experiencias que se pueden resolver mediante estrategias emocionales, y la enseñanza de habilidades empáticas mostrando a los alumnos como prestar atención y saber escuchar y comprender los puntos de vista de los demás.(Abarca, Marzo y Sala, 2002, p.112 ;Valles y Valles, 2003, p.87-99).

Una de las razones por la que el docente debería poseer ciertas habilidades emocionales tiene un marcado cariz altruista y una finalidad claramente educativa. Para que el alumno aprenda y desarrolle las habilidades emocionales y afectivas relacionadas con el uso inteligente de sus emociones necesita de un “educador emocional”. El alumno pasa en las aulas gran parte de su infancia y adolescencia, periodos en los que se produce principalmente el desarrollo emocional del niño, de forma que el entorno escolar se configura como un espacio privilegiado de socialización emocional y el profesor/tutor se convierte en su referente más importante en cuanto actitudes, comportamientos, emociones y sentimientos. El docente, lo quiera o no, es un agente activo de desarrollo afectivo y debería hacer un uso consciente de estas habilidades en su trabajo. Los profesores son un modelo adulto a seguir por sus alumnos en tanto son la figura que posee el conocimiento, pero también la forma ideal de ver, razonar y reaccionar ante la vida.

Por otro lado, tampoco podemos dejar toda la responsabilidad del desarrollo socio-afectivo del alumno en manos de los docentes, especialmente cuando la familia es un modelo emocional básico y conforma el primer espacio de socialización y educación emocional del niño. Además, incluso cuando el profesorado se encuentra concienciado de la necesidad de trabajar la educación emocional en el aula, en la mayoría de las ocasiones los profesores no disponen de la formación adecuada, ni de los medios suficientes para desarrollar esta labor y sus esfuerzos con frecuencia se centran en el diálogo moralizante ante el cual el alumno responde con una actitud pasiva (Abarca, 2002, p.123).

Por esta razón, padres y profesores deben complementarse en estas tareas y, de forma conjunta, proporcionar oportunidades para mejorar el perfil emocional del alumno.

Sin embargo, mientras estas actividades y estrategias pedagógicas no se concreten en un currículum reglado establecido en el sistema educativo, la única esperanza para nuestros alumnos es confiar en la suerte y que su profesor(a) sea un modelo emocional eficaz y una fuente de aprendizaje afectivo adecuado a través de su influencia directa. Las interacciones profesor-alumno son un espacio socio-emocional ideal para la educación emocional con actividades cotidianas como:

Contar problemas o intercambiar opiniones y consejos. La mediación en la resolución de conflictos interpersonales entre alumnos.

Las anécdotas que pueda contar el propio profesor sobre cómo resolvió problemas similares a los que pasan los alumnos, o la creación de tareas que permitan vivenciar y aprender sobre los sentimientos humanos como la proyección de películas, la lectura de poesía y narraciones, las representaciones teatrales.

El contenido artístico relacionado con la música y la pintura y su posterior debate en clase desempeñan una función emocional esencial (para una experiencia docente con la poesía y el desarrollo emocional).

Los estilos educativos, creencias, actitudes y valores de estos futuros profesionales de la docencia. Así, un estilo educativo sobreprotector se relacionaba con menores habilidades intrapersonales de inteligencia emocional, el estilo punitivo se relacionaba con niveles más bajos de habilidades interpersonales de inteligencia emocional y el perfil asertivo se relacionó con un buen estado afectivo general.

Existe una razón más interesada y egoísta por la que las habilidades de inteligencia emocional son importantes en el profesorado. En concreto, las habilidades de inteligencia emocional ejercen efectos beneficiosos para el profesorado a nivel preventivo. Es decir, la capacidad para razonar sobre nuestras emociones, percibir las y comprenderlas, como habilidad intrínseca del ser humano, implica, en último término, el desarrollo de procesos de regulación emocional que ayudarían a moderar y prevenir los efectos negativos del estrés docente a los que los profesores están expuesto diariamente.<sup>4</sup>

### ***3.2 La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesor.***

Si nos detenemos a analizar el tipo de educación implantada en años atrás, podremos observar cómo los profesores preferían a los niños conformistas, que conseguían buenas notas y exigían poco (de esta forma se estaba valorando más a los aprendices receptivos más que a los aprendices activos), y de hecho respondiendo a las ideas de alienación que se implantaba en nuestra educación y por tanto en nuestra sociedad, de ir siempre por la "*Ley del menor esfuerzo*" (Parece aberrante esta afirmación pero a lo

---

<sup>4</sup> Revista Iberoamericana de Educación (ISSN: 1681-5653)

largo de nuestra tarea docente hemos verificado en muchas instancias estas prácticas).

De este modo, no era raro encontrarse con la profecía autocumplida en casos en los que *"el profesor espera que el niño saque buenas notas y éste las consigue"*, quizá no tanto por el mérito del niño en sí, sino por el trato que el profesor le daba en la calificación de sus tareas, pruebas, etc. También se encontraban casos de desesperanza aprendida, producida por el modo en que los profesores respondían a los fracasos de sus estudiantes.

Este orden de cosas ha cambiado o deberían cambiar, pues los docentes nos debemos comprometer en que la escuela sea la formadora de personas inteligentemente emocionales, creativas y productivas.

Hoy, con la apertura del mercado global, necesitamos desarrollar soluciones desde las aulas de clase hacia las necesidades de producción de nuestra gente, respetando nuestras raíces culturales y nuestra identidad, pero tolerando lo foráneo, adaptándonos en lo posible con rapidez a los cambios que se dan en la ciencia y la tecnología y por tanto en la sociedad.

Para lo cual, se debe replantear el currículo escolar o por lo menos el de aula en el que se brinde herramientas académicas básicas como el manejo efectivo del lenguaje, el trabajo empático y en equipo, la resolución de conflictos, la creatividad, el liderazgo emocional, el servicio productivo...

La educación de las emociones denominada *"Alfabetización Emocional"* (también, escolarización emocional), pretende enseñar a los niños a modular su emoción desarrollando su Inteligencia Emocional. (Goleman 1995, p 147-148)

Los objetivos que se persiguen con la implantación de la Inteligencia Emocional en la escuela, serán los siguientes:

Detectar casos de pobre desempeño en el área emocional.

Conocer cuáles son las emociones y reconocerlas en los demás

Clasificar sentimientos, estados de ánimo.

Modular y gestionar la emocionalidad.

Desarrollar la tolerancia a las frustraciones diarias.

Prevenir el consumo de drogas y otras conductas de riesgo.

Adoptar una actitud positiva ante la vida.

Prevenir conflictos interpersonales

Mejorar la calidad de vida escolar, familiar y comunitaria

Aprender a servir con calidad.

Para conseguir esto se hace necesaria la figura de un nuevo Profesor, con un perfil distinta al que estamos acostumbrados a ver normalmente y que aborde el proceso de *"Alfabetización Emocional"* de manera eficaz para sí y para sus estudiantes. Para ello es necesario que él mismo se convierta en modelo de equilibrio de afrontamiento emocional, de habilidades empáticas y de resolución serena, reflexiva, creativa y justa de los conflictos interpersonales, como fuente de aprendizaje ejemplar para sus estudiantes. Este nuevo Profesor debe saber transmitir modelos de afrontamiento emocional adecuados a las diferentes interacciones que los niños tienen entre sí.

Por tanto, no planteamos solamente la existencia de un Profesor que tenga un conocimiento óptimo de las Áreas y/o Asignaturas que dicte en el aula de clase, sino que además sea capaz de transmitir una serie de valores y desarrolle competencias a sus estudiantes, como la Competencia Emocional.

Funciones que tendrá que desarrollar el nuevo Docente:

1. Orientación Familiar en el contexto de familias disfuncionales o mononucleares, producto de la migración, del individualismo o cultura light.
2. Percepción de necesidades, intereses y problemas de los niños, en concordancia con las necesidades, intereses y problemas del medio inmediato (familia y escuela) y mediato (barrio, comunidad, etc.).
3. El establecimiento de un clima emocional positivo, ofreciendo apoyo personal y social para aumentar la autoconfianza y autoestima de los niños que se atiende en el aula de clases
4. Ayuda a los niños a establecerse objetivos personales con sujeción a sus proyectos de vida.
5. Facilitación de los procesos de toma de decisiones y responsabilidad personal.

Las competencias emocionales en los niños. La escolarización de las emociones se llevará a cabo analizando las situaciones conflictivas y problemas cotidianos del contexto familiar, escolar y comunitario, que generan tensión.

Por último, vamos a puntualizar que para que se produzca un elevado rendimiento escolar, el estudiante debe contar algunos factores importantes en el ámbito intra y extra escolar:

1. Confianza en sí mismo y en sus capacidades
2. Curiosidad por descubrir
3. Solución de problemas familiares y escolares
4. Intencionalidad, ligado a la sensación de sentirse capaz y eficaz.
5. Autocontrol
6. Relación con el grupo de iguales
7. Capacidad de comunicar
8. Cooperar con los demás y trabajar en equipo

De este modo, debemos resaltar que para una educación emocionalmente inteligente lo primero será que los padres y maestros de los futuros niños escolarizados proporcionen ese ejemplo de Inteligencia Emocional, para que una vez que éstos

comiencen su educación regular, estén provistos de un amplio repertorio de esas capacidades emocionalmente inteligentes.

### ***3.3 Importancia de la inteligencia emocional como apoyo del rendimiento escolar***

El rendimiento escolar de un alumno está en relación directa con su nivel intelectual global que tiene que ver con las calificaciones escolares, sus capacidades o incapacidades individuales que repercuten en la resolución de problemas y su inteligencia emocional.

Como es sabido, la inteligencia está formada por una serie de capacidades que van más allá del espacio escolar que abarca lo afectivo, las relaciones Inter e intra personales así como el juego de emociones que permiten un acercamiento al espacio aula escuela. Por lo general, una persona presenta mayor habilidad para algunas cosas y menor habilidad para otras. Eso enmarca la diferencia entre los alumnos adolescentes.

Cuando el alumno vive en un contexto adverso y presenta un pobre rendimiento escolar es muy probable que se encuentre bajo un estado emocional inadecuado que le impide hacer uso de habilidades intelectuales que beneficien su desempeño académico, y es donde entran en juego las emociones que interfieren con el aprendizaje que son básicamente: el miedo, el enojo, la alegría, la tristeza y el dolor de pérdida. Sin embargo dependiendo de en qué emoción se viva la mayor parte del tiempo, se desarrollarán sentimientos de abandono, soledad, depresión, vacío existencial y ansiedad.

Sabemos que un alto CI no garantiza el éxito en la vida y que precisamente un alto grado de felicidad y satisfacción en la pareja, con los hijos, amigos, en el trabajo, etc., no dependen exclusivamente del CI sino del conocimiento, desarrollo y uso de otras habilidades, entre ellas las emocionales.

La inteligencia emocional al parecer no guarda una relación directa con el cociente intelectual. Podríamos decir que la inteligencia emocional es el uso inteligente de las emociones de tal manera que podamos conseguir intencionalmente que nuestras emociones trabajen para nuestro propio beneficio, es decir que nos ayuden a tomar las decisiones más adecuadas en los distintos ámbitos de la vida. La inteligencia emocional es un constructor no directamente observable, es un conjunto de meta-habilidades que pueden ser aprendidas. Es la habilidad para comprender y dirigir a las personas y actuar sabiamente en las relaciones humanas (Thorndike, 1920).

### ***3.4 Educar con inteligencia emocional en centros educativos***

El sistema educativo, una de las instituciones sociales por excelencia, se encuentra inmerso en un proceso de cambios enmarcados en el conjunto de transformaciones sociales propiciadas por la innovación tecnológica y, sobre todo, por el desarrollo de las tecnologías de la información y de la comunicación, por los grandes cambios que se producen en las relaciones sociales, y por una nueva concepción de las relaciones tecnología-sociedad que determinan las relaciones tecnología-educación.

Cada época ha tenido sus propias instituciones educativas, adaptando los procesos educativos a las circunstancias. En la actualidad, esta adaptación supone cambios en los modelos educativos, cambios en los usuarios de la formación y cambios en los escenarios donde ocurre el aprendizaje.

Aunque el énfasis de los cambios educativos, lógicamente, está puesto en el impacto que la tecnología está produciendo en nuestras vidas, una corriente paralela y complementaria de la anterior rescata la importancia y la urgencia de la educación de las emociones y los sentimientos.

La experiencia muestra que para facilitar el aprendizaje y la creatividad, es fundamental el desarrollo de la tanto de la vida intelectual como de la emocional, porque no es suficiente contar con las máquinas más modernas y las mejores instalaciones (aun teniendo cierta capacidad intelectual), si falta la motivación, el compromiso, y el espíritu de cooperación.

Cuando la educación no incluye los sentimientos, no pasa de ser una simple instrucción. La ciencia actual refuerza aún más esta convicción de tantos alumnos, padres y maestros.

Es necesario desarrollar programas que enseñen a los alumnos a tomar conciencia del mundo de los sentimientos, a saber hablar sobre ellos, a descubrir las conexiones entre pensamientos, emociones y reacciones, y a manejar adecuadamente el enfado, la tristeza, la ansiedad, etc.

Por algo, en francés, se dice aprender *"par coeur"*, de corazón, cuando se memoriza algo. Las emociones y los sentimientos son esenciales en todo aprendizaje. La Inteligencia Emocional parte de la convicción de que la escuela debería promover situaciones que posibilitaran el desarrollo de la sensibilidad y el carácter de los alumnos, sobre la base de que en el quehacer educativo se involucra tanto el ser físico como el mental, el afectivo y el social, en un todo.

Pronostico que las sociedades desarrolladas ampliarán las competencias de los colegios para que incorporen la educación emocional. Nuestras habilidades emocionales y sociales siempre se han transmitido de forma vital: a través de los

padres, familiares, vecinos y amigos... Pero los niños de hoy pasan mucho tiempo solos.

Es evidente que la enseñanza colectiva y simultánea, orientada exclusivamente al conocimiento, y que tradicionalmente ha venido aplicándose desde el siglo XIX ha resuelto con cierto éxito la necesidad humana de desarrollo intelectual, pero no ha encontrado muchas soluciones a los problemas personales que el desarrollo intelectual conlleva, y ésta es la carencia en la que se enfoca la Inteligencia Emocional, que a la vez puede aportar otros principios -desde el mundo de las emociones y los sentimientos-para mejorar el aprendizaje.

Es preciso reconocer, como nos dice Goleman, que todos tenemos dos mentes: una que piensa y otra que siente; ambas mentes tienen que ser atendidas en toda situación de la vida. Todos hemos comprobado que, cuando aparecen problemas importantes en la vida, determinadas habilidades son las que nos ayudan a solucionarlos, es nuestra madurez emocional la que nos suele guiar cuando nos tenemos que enfrentar a situaciones difíciles o tareas muy importantes. Sin embargo, la educación continúa esforzándose por desarrollar la mayor cantidad de contenidos de las áreas cognitivas, no prestando suficiente atención al desarrollo de las habilidades emocionales del alumnado.

Si dentro de la misión educativa se encuentra reflejado el interés por el desarrollo emocional del alumno es importante comprender que no basta con un contenido teórico, que por otra parte es también necesario, sino que debemos prepararnos para desarrollar actividades y cultura organizacional que promueva el crecimiento emocional de nuestros alumnos, de los docentes y de toda la comunidad educativa. Uno de los requisitos para que el profesorado asuma la misión de desarrollar la I.E. de sus alumnos es que se comprometa a desarrollar su propia inteligencia emocional. Respecto al uso de la propia inteligencia emocional los educadores deberán ser capaces de:

- Expresar adecuadamente sus sentimientos en la relación con los alumnos.
- Utilizar la metodología de planificación en función de metas y de resolución de problemas.
- Poner en práctica estrategias de automotivación.
- Controlar sus estados de ánimo negativos y gestionar adecuadamente sus emociones.
- Manifiestar su empatía y capacidad de escucha.
- Desarrollar conductas asertivas, manejando adecuadamente los conflictos que se produzcan en el aula.

La educación crea el futuro, por eso el concepto de “mejora continua de calidad” es apropiado para la planificación educativa. Los centros educativos no son organizaciones rígidas, previsibles, que funcionan como un mecanismo de relojería. Si lo fueran la dirección del centro haría las veces del director de orquesta que marca a cada uno de sus miembros cuándo y cómo debe actuar. Se parecen más bien al modelo incertidumbre, la complejidad, pues trabaja con personas al servicio de personas.

La aplicación de la inteligencia emocional en los directores en sus respectivos centros educativos revierte en la actitud del alumnado e incrementa su nivel académico. Los líderes emocionalmente inteligentes deben comenzar mirando en su interior y prestando atención a lo que piensan, sienten y experimentan con respecto a su centro educativo. Saben activar las emociones positivas y movilizar a las personas articulando

una aspiración común que fomenta el optimismo, la compasión y la sensación de pertenencia y conexión, emociones todas ellas que aseguran una mayor implicación en el proyecto de centro.

Hay que destacar el papel fundamental que jugamos los pedagogos en el desarrollo de las capacidades emocionales. La preparación en este campo resulta una responsabilidad ineludible en los centros de formación docente; conocer acerca de la vida emocional de los profesores no solo a desarrollar este campo de investigación si no también podría ayudar a las instituciones a desarrollar excelentes programas para apoyar a los profesores en la difícil tarea de educar.

Es importante destacar la necesidad la de una educación emocional reclama un cambio de perspectiva acerca del papel del maestro, de la escuela y de las interacciones en el aula, esto no es una moda pasajera dado que su justificación y fundamentación esta fuertemente enraizada en el pensamiento pedagógico de todos los tiempos pero que cobra fuerza por lo que las demandas de la sociedad actual hace al sistema educativo. (Flores R., 2001, p. 13-26)

## CAPITULO 4. RELACION DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CON RENDIMIENTO ESCOLAR

Goleman 1996, en su libro *Emotional, intelligence: Why it can matter more than IQ*, relaciona el rendimiento académico con la inteligencia emocional.

El rendimiento escolar del estudiante depende del más fundamental de todos los conocimientos: aprender a aprender. Los objetivos a reeducar como clave fundamental son los siguientes:

1-Confianza: La sensación de dominar y controlar el propio cuerpo, la propia conducta y el propio mundo. La sensación de que tiene muchas posibilidades de éxito en lo que comprenda y que los adultos puedan ayudarle en esa tarea.

2-Curiosidad: La sensación de que el hecho de que el descubrir es algo positivo y placentero.

3-Intencionalidad: El deseo y la capacidad de lograr algo y de actuar en consecuencia. Esta habilidad esta ligada a la sensación y a la capacidad de sentirse competente y de ser eficaz.

4-Autocontrol: La capacidad de modular y controlar las propias acciones en forma apropiada a su edad; sensación de control interno.

5-Relación: La capacidad de relacionarse con los demás, una capacidad que se basa en el hecho de comprenderles y de ser comprendidos por ellos.

6-Capacidad de comunicar: El deseo y la capacidad de intercambiar verbalmente ideas sentimientos y conceptos con los demás. Esta capacidad exige la confianza de los demás y el placer de relacionarse con ellos.

7-Cooperación: La capacidad de armonizar las propias necesidades con los demás en las actividades grupales. (Goleman 1996. p 220-221)

La peculiar relación que se establece entre el profesor y sus alumnos obliga a reconstruir las pautas de promoción a la medida de esa relación particular. En este sentido, desarrollar la inteligencia emocional de los alumnos no es igual a enseñarles a multiplicar. Aprender a multiplicar exige emplear unas aptitudes y adquirir unos determinados conocimientos, pero la aptitud para gestionar inteligentemente las emociones supone algo sustancialmente distinto a las operaciones implicadas en la multiplicación. Esa, quizá, sea una de las razones por la que los profesionales de la educación siempre han admitido la importancia de las emociones, pero realmente han sido pocas las veces que se han puesto a trabajar en programas de investigación masivos dirigidos a estudiar las variables implicadas en su gestión inteligente. La tarea es lo suficientemente compleja como para convertirse por sí misma en un poderoso agente disuasor; Por tanto, la cuestión no es ya si es posible estudiar los componentes de la inteligencia emocional, sino cuándo estaremos en disposición de proporcionar un conocimiento sólido sobre esta importante dimensión de la inteligencia humana.

Estos hallazgos muestran que la inteligencia emocional proporciona un marco teórico prometedor para conocer los procesos emocionales básicos que subyacen al desarrollo del *burnout* y puede ayudar a comprender mejor el rol mediador de ciertas variables emocionales del profesorado y su influencia en el rendimiento y la calidad de sus servicios en el aula y de su propio bienestar personal. Asimismo, estos resultados subrayan la importancia de las habilidades emocionales de las personas para afrontar inteligentemente situaciones altamente afectivas que ponen al docente al límite de sus recursos. Tales habilidades deben ser tenidas en cuenta para prevenir la aparición del síndrome del *burnout* en la práctica docente y, sobretudo, en futuros programas

dirigidos a la prevención, formación y entrenamiento en el control del estrés laboral del profesorado.

Nuestra inteligencia emocional no hará que nuestros alumnos sean educados y estén motivados por aprender, que nuestros compañeros o padres de alumnos no discutan con nosotros o que nuestros problemas burocráticos y administrativos del centro se acaben.

Ahora bien, ser emocionalmente inteligente disminuirá el desgaste psicológico que implica todo este tipo de problemas diarios y facilitará nuestra tarea en el aula e, incluso, hará que volvamos a disfrutar de una tarea tan fascinante como es enseñar a los demás. (Bordón, 2002, p.54, 505-518)

La educación emocional debería estar inserta en las distintas áreas curriculares, no en cuanto a su enseñanza-aprendizaje como contenido de cada área, sino cómo estilo educativo del docente que debe transmitir modelos emocionales adecuados en los momentos en los que profesor y alumno conviven en el aula.

Resumidamente, es una cruda realidad que los docentes hoy en día experimentan de forma cada vez más creciente una variedad de trastornos y síntomas relacionados con la ansiedad, la ira, la depresión y el conocido síndrome de estar quemado o *burnout*. Estos problemas de salud mental además se agravan, en algunos casos, con la aparición de diferentes alteraciones fisiológicas (úlceras, insomnio, dolores de cabeza tensionales,...) como consecuencia de diversos estresores en el ámbito laboral que van articulando su aparición y desarrollo. (Duran, Extremera y Rey, 2001, p.22)

En la actualidad, los profesores han de afrontar una posición diferente, nuevos retos y desafíos que poco tienen que ver con los de décadas anteriores. Aspectos como la falta de disciplina del alumnado, problemas de comportamiento, el excesivo número de alumnos, la falta de motivación por aprender, la apatía estudiantil por realizar las tareas escolares encomendadas y el bajo rendimiento se han convertido en importantes fuentes de estrés para el profesorado que afectan a su rendimiento laboral.

#### ***4.1 Definición y relación de bajo rendimiento escolar e inteligencia emocional.***

La emoción determinada categoría de experiencias para las que utilizamos las más dispares expresiones lingüísticas como: amor, odio, ira, enojo, frustración, ansiedad, miedo, alegría etc.

Desde el jardín de niños, el ambiente escolar los tomará desprevenidos, no preparados para aceptar actividades, y serán clasificados desde un comienzo en categorías: los inhibidos, poco comunicativos, poco receptivos; por otra los inestables, inquietos, agresivos, perturbadores. Los alumnos que pertenecen al primer grupo serán los olvidados de los profesores, los segundos serán los dolores de cabeza.

Entre estos dos extremos la mayoría de los alumnos se mantendrán en el anonimato siempre y cuando no presenten ningún problema de aprendizaje que los haga caer en el grupo de alumnos problema.

Sin embargo cuando se señala a los alumnos que irán progresando en sus ciclos escolares es garantía de que sé esta haciendo bien la labor formativa y serán más valorados por su capacidad. Los niños que van presentando bajo rendimiento escolar son desvalorizados en el aula por los profesores lo que a largo plazo demerita su esfuerzo y desmorona sus proyectos. Es en esta relación interpersonal donde entran en juego las emociones, los sentimientos y con ello la simpatía y la antipatía; lo que establece el tipo de acercamiento que se tiene en el aula entre el maestro y los alumnos.

La valorización y desvalorización del alumno influye en gran medida en el desempeño escolar y tiene que ver con el bajo rendimiento escolar. Sabemos que un estudiante no es un receptor pasivo, y que cualquier adquisición de aprendizaje es el resultado de su actividad y esta actividad depende de la actitud del estudiante frente al maestro y frente a los conocimientos. El alumno que es valorizado participa en clase, esta atento

e integra lo que se le transmite. El alumno desvalorizado no tiene esta actitud y se refugia en la pasividad. De vez en cuando participa en el trabajo de clase mas no consigue aprender.

Ahora bien cuando nos referimos al bajo rendimiento escolar, hablamos del desfase negativo entre la capacidad real del alumno y su rendimiento en las asignaturas escolares. En un amplio sentido, fracasa todo alumno cuyo rendimiento se encuentra por debajo de sus aptitudes. Normalmente se valora la existencia de bajo rendimiento escolar desde una perspectiva pedagógica, de forma que aquellos escolares que no alcanzan los objetivos mínimos del currículum evaluados mediante las calificaciones escolares son diagnosticados como presuntos casos de fracaso escolar.

En este desfase negativo de rendimiento escolar hablamos de bajo rendimiento suficiente e insuficiente; como una medida de aptitud pedagógica evaluado mediante calificaciones escolares.

Esta en función de los conocimientos adquiridos por el alumno, puede deberse a dificultades de resolución de problemas, a cuestiones emocionales y que generalmente se presenta desde los inicios de la escolaridad.

Hablamos con respecto a los tipos de rendimiento escolar de su duración de acuerdo a la clasificación siguiente:

- Corto plazo: consiste en el rendimiento insuficiente en una o varias materias del currículum.
- Mediano plazo: cuando el desfase pedagógico se acentúa y el individuo tiene que repetir el año.
- Largo plazo: cuando el alumno abandona los estudios o es incapaz de lograr la conclusión del bachillerato.

Para ello habría que diferenciar entre retraso escolar y fracaso escolar y así evitar etiquetar a los alumnos en cuanto a su capacidad intelectual real.

- Retrazo escolar: es la pérdida de algunos o varios semestres en relación a su grupo de edad, independientemente de cual sea la causa.
- Fracaso escolar: La mayoría de los alumnos presentan retraso pedagógico y al final abandonan la escuela.

Al atender a los alumnos con bajo rendimiento escolar es necesario reconocer que algunos presentan graves problemas emocionales lo que les provoca bloqueo y rechazo, el cual puede ser pasivo (no participar en las actividades programadas en el aula) o activo (hacer ruido, es decir, no escucha ni deja concentrar a los demás compañeros) lo cual los orilla a alejarse del tren del conocimiento.

Los alumnos que presentan bajo rendimiento escolar descalifican lo que se les propone, niegan su interés a todo lo que se puede hacer en el aula, se desvalorizan y autodesvalorizan, aunque entre ellos pueden estar los que no aceptan una crítica, ya no quieren estar en situación de fracaso a corto plazo. Todo lo que se les presenta son preocupaciones personales y no se comunican a los demás. Están más centrados en sus miedos primarios.

Además no pueden confrontar la soledad y la duda que conlleva tanta investigación; no se ubican en la regla y en la norma, viven de manera negativa el no saber lo que tienen que aprender de las situaciones sintiéndose desvalorizados. No toman en cuenta la duración para construir algo. En este contexto todo se vuelve una lucha de fuerzas. Por lo que rechazan el aprendizaje bloqueando la inhibición de la curiosidad. Es tener un contexto donde se pueda soportar la frustración en el camino de la adquisición de aprendizaje (momento no sé, momento saber, problema planteado, resolución).

Es necesario llevar al alumno al cuestionamiento de lo que es, sin ello no se puede acceder al conocimiento, no se puede partir de carencias, sino de la capacidad de confrontar las carencias. Lo que implica fortalecer una armazón psíquica que les permita soportar el cuestionamiento que conlleva el aprendizaje que va desde los

aprendizajes mínimos, la reducción de exigencias y mirar al alumno reconocerlo desde nuestro lugar de profesores, para que ellos reconozcan el lugar del profesor.

En cuanto al factor tiempo de suspensión o del tiempo de espera que impone una paradoja pedagógica. Con los alumnos que se niegan a confrontarlo con la duda es necesario que acepten que tienen carencias: hay que aceptar no saber y estar solos. El estar en la incertidumbre es difícil para un adolescente, debido a que lo lleva a la reflexión personal lo que perjudica su integridad debido a que enfrenta sentimientos emociones y sentimientos de los cuales huye y ello lo hace darse cuenta de que hay una insuficiencia de capacidad psíquica (inteligencia emocional).

El bajo rendimiento escolar constituye un problema. Aprobar o reprobar no es tan simple como parece, no es un juego en el que triunfa el más apto, no depende únicamente del esfuerzo del alumno o del trabajo del profesor, es un fenómeno que va más allá, es bastante más complejo, en él influyen procesos diversos: capacidades intelectuales, limitaciones físicas, medio escolar, medio socio-cultural y la familia. Es decir un contexto que garantice la posibilidad de aprendizaje relevante y significativo para la vida y para la persona.

De este último factor, depende básicamente el estado emocional del alumno, pues la familia es el primer grupo social natural en el que interactúa y del que adquiere y aprende expectativas para la vida y para el éxito escolar.

Los alumnos que presentan bajo rendimiento escolar tienen algunas características en común; la mayoría tiene una o más áreas de limitación académica y personal que va desde la valorización o desvalorización interna o externa, muchos pueden ser distraídos, muy inquietos o con periodos cortos de atención. La mayoría puede presentar desajustes emocionales, familiares y sociales debido a las frustraciones y fracasos que experimentan.

Cada alumno tendrá combinaciones diferentes de estos problemas porque no todos los jóvenes son iguales.

El rendimiento escolar de un alumno está en relación directa con su nivel intelectual global que tiene que ver con las calificaciones escolares, sus capacidades o incapacidades individuales que repercuten en la resolución de problemas y su inteligencia emocional.

Como es sabido, la inteligencia emocional está formada por una serie de capacidades que van más allá del espacio escolar que abarca lo afectivo, las relaciones Inter e intra personales así como el juego de emociones que permiten un acercamiento al espacio aula escuela. Por lo general, una persona presenta mayor habilidad para algunas cosas y menor habilidad para otras. Eso enmarca la diferencia entre los alumnos adolescentes.

Cuando el alumno vive en un contexto adverso y presenta un pobre rendimiento escolar es muy probable que se encuentre bajo un estado emocional inadecuado que le impide hacer uso de habilidades intelectuales que beneficien su desempeño académico, y es donde entra la importancia de trabajar la inteligencia emocional; en el juego las emociones que interfieren con el aprendizaje que son básicamente: el miedo, el enojo, la alegría, la tristeza y el dolor de pérdida.

#### ***4.2 Factores emocionales que provocan el bajo rendimiento escolar***

La ansiedad en el escolar, uno de los síntomas más comunes de la tensión emocional, es una importante pero desatendida área de investigación. Cada vez más escolares presentan problemas emocionales en la escuela.

Muchas de las demandas de atenciones de los consultorios de salud infanto-juveniles en México tienen relación con problemas de aprendizaje en la escuela. La mayoría de

los estados depresivo-ansiosos de esta etapa se relacionan con el bajo rendimiento y el fracaso escolar.

Altos niveles de ansiedad reducen la eficiencia en el aprendizaje, ya que disminuyen la atención, la concentración y la retención, con el consecuente deterioro en el rendimiento escolar. Los muy ansiosos tienen dificultades para poner atención, se distraen con facilidad. Utilizan pocas de las claves que se otorgan en las tareas intelectuales. A medida en que van procesando la información, no organizan ni elaboran adecuadamente los materiales y tienden a ser poco flexibles para adaptarse a los procesos de aprendizaje (Newcomer 1993, p, 156). Aquellos con una inteligencia promedio sufren mayormente de dificultades académicas, ya que los mejores dotados intelectualmente pueden compensar la ansiedad (Spielberger, 1985, p, 99).

Dos problemas motivacional-afectivos que sufren frecuentemente algunos alumnos y que pueden atribuirse en gran medida a las condiciones poco favorables en las salas de clase y al uso incorrecto de la dimensión afectiva por parte del profesor y de la institución escolar, lo constituyen la denominada indefensión y la desesperanza aprendida (Alonso Tapia 1992, p, 69).

Las dificultades emocionales y de la conducta en los escolares constituyen un serio y difícil problema tanto para la educación y la salud mental de los estudiantes como para los padres cuyos hijos no logran en la escuela un rendimiento acorde con sus esfuerzos y expectativas. La mayoría de los alumnos que presentan dificultades emocionales y conductuales poseen leves alteraciones en su desarrollo cognitivo, psicomotor o emocional, sin que en general puedan ser asignados a categorías diagnósticas específicas tales como retardo mental, síndrome de déficit atención al o trastornos específicos del aprendizaje.

Los factores de riesgo del estudiante incluyen déficit cognitivos, del lenguaje, atención lábil, escasas habilidades sociales y problemas emocionales y de la conducta. Los factores de riesgo de la escuela se refieren a aquellas características y circunstancias específicas ligadas a los docentes y administrativos como los prejuicios y las bajas

expectativas de rendimiento, la inhabilidad para modificar el currículo, la falta de recursos y la carencia de estrategias de enseñanza adecuadas, la estructura, el clima organizacional y los valores del sistema escolar.

Hoy en día muchos escolares presentan bajo rendimiento, perturbaciones conductuales y emocionales. Muchos de ellos no reciben la ayuda profesional que necesitan ni dentro ni fuera del ámbito escolar. Estos problemas de rendimiento, de conducta y emocionales cuando no son tratados, no sólo provocan problemas en el aprendizaje de estos estudiantes, sino además afectan la capacidad de los profesores para enseñar y la de sus compañeros para aprender, lo que hace sentir a muchos maestros sobrepasados por las alteraciones emocionales y conductuales que estos alumnos presentan en clases.

Las alteraciones en las habilidades sociales, inseparables del desarrollo emocional, afectan la conducta y el aprendizaje en la escuela, lo que se traduce en bajo rendimiento y riesgo de fracaso y de deserción. Cada vez se otorga mayor importancia a una gestión eficaz a través del sistema educacional para que se produzca el éxito académico y social del estudiante, considerando que el buen rendimiento es un factor fundamental en la permanencia de los alumnos en la escuela.

## CAPITULO 5. PROPUESTA DE ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DENTRO DEL AULA.

En los centros educativos tanto públicos como privados debe de existir la plena conciencia de fomentar al alumno no solo la materia técnica, si no también los aspectos humanos, aquellos que preparan para enfrentar los problemas de la vida. Aprenderán a saberse plenamente humanos; se sentirán preparados para amarse y amar a los demás, para amar a la vida misma y hacer de su paso por ella una contribución que busque mejorar permanentemente.

El niño es el verdadero protagonista de su aprendizaje, pero necesita del adulto para que le proporcione las actividades que le facilitaran su desarrollo y correcta evolución. La inteligencia se va forjando a partir de las destrezas y de las estrategias que el niño va construyendo de forma progresiva a partir de los juegos y de las interacciones; la observación e imitación son parte fundamental del aprendizaje.

La herencia que les dejemos a nuestros alumnos tiene como riqueza principal la construcción de un mejor mundo interior, la capacidad de sentir, pensar y actuar ante la vida.

Existe gran variedad de estrategias que nos pueden apoyar a mejorar el trabajo con nuestros niños dentro del aula y a mejorar su rendimiento escolar ya que es una herramienta eficaz que podemos trabajar para un desarrollo integral del niño. A continuación presento algunas de estas.



## Para trabajar solución de problemas

Cual es la mejor alternativa.

Para enseñarles a nuestros alumnos solucionar problemas lo primero que necesitamos es crear en el aula un ambiente de confianza y respeto. Tienen que sentarse en círculo cada vez que se tenga que resolver un problema y se tiene que empezar a enseñar a identificar el problema, pensar soluciones alternativas, compara cada solución, escoger la mejor solución, y tomar acción

Los niños pequeños aprenden a resolver problemas a través de la experiencia, tenemos que estimularlos a resolver problemas, en lugar de intervenir para resolverlos nosotros.

Enseñarles a utilizar un lenguaje correcto en ese momento es de suma importancia, se tiene que practicar los pares de palabras iniciales, para que puedan relacionar causa y efecto de su conducta.

Una vez que los niños aprendieron a jugar con los pares de palabras puede formar grupos de palabras que los pueden ayudar a relacionar las causas y los efectos de su conducta:

Es un buen momento/ no es un buen momento

Esto no es un buen momento para que yo te lea un cuento. Después de cenar es un buen momento.

Si/ entonces

Si haces el ejercicio cuando regreses del recreo, entonces podrás colorear tu cuento.

Podría /quizás

Si molesto a Jorge, podría no querer jugar conmigo nunca más.

Quizá comparta sus juguetes conmigo si yo soy más bueno con él.

Justo / injusto

Es justo que César pueda quedarse levantado hasta más tarde porque es mayor, pero es injusto que no haga sus tareas por estar ocupado en la práctica de béisbol.

Una vez que el maestro comience a pensar en usar estos términos de estos juegos de palabras y los practique con frecuencia con sus alumnos se podrán escribir en tarjetas, las podrá sacar cuando tengan un problema para resolver dentro del aula; los alumnos estarán en condiciones de utilizar el lenguaje para resolver problemas.

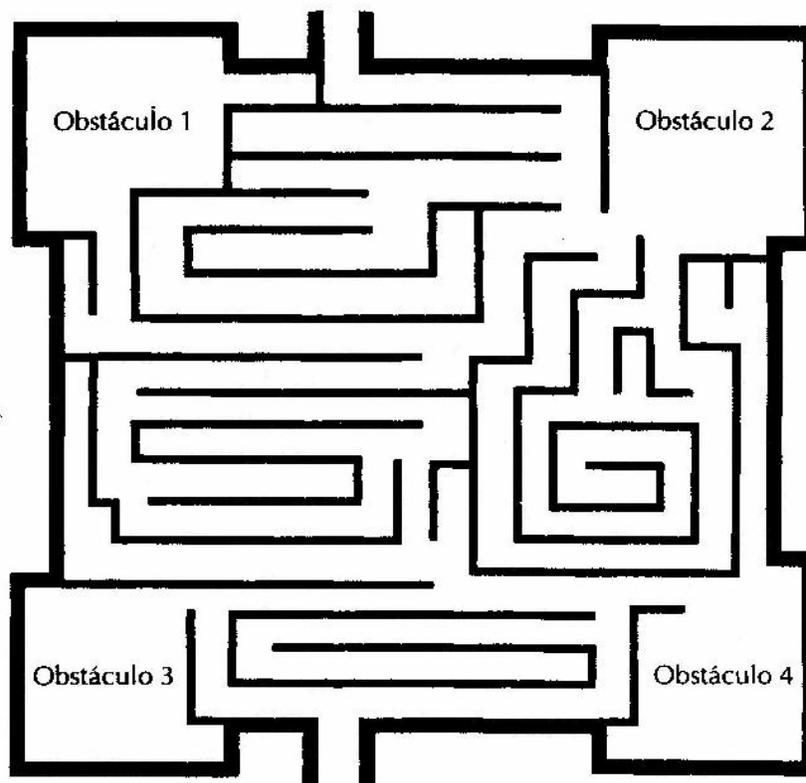


## Para trabajar solución de problemas

### El desorientado

Existe un juego llamado el desorientado, para ayudar a experimentar una relación de apoyo con los alumnos mientras practican el pensamiento medio-fin; se trata de un juego cooperativo, donde ambos jugadores ganan o ambos pierden. Para comenzar, el maestro Debra hacer tres copias de un laberinto como el que figura más abajo.

Para preparar el laberinto se tendrá que escribir un problema que el niño esta enfrentando (o que podría tener) en el espacio indicado, así como obstáculos posibles para resolver el problema. Se tendrá que dejar un espacio libre para la solución hasta completar el laberinto. En la primera vuelta, el niño debe circular por el laberinto con un lápiz, evitando los callejones sin salida .El alumno debe completar veinte puntos para completar el laberinto y pierde un punto cada vez que cruza una línea o toca un obstáculo.



## Para el buen humor en el aula

### El día de comedia.

Para trabajar el buen humor dentro del aula se puede establecer una hora para la comedia especificando el tiempo exacto que se tomara para esta actividad, tendrán que compartir chistes y acertijos se recomienda empezando la semana para comenzar con buen sentido del humor y estado de animo. El humor creado por uno mismo es siempre el mejor para desarrollar un sentido de humor natural. Filme en video y grabe la hora de los chistes y podrán verse en cualquier momento para repetir esta experiencia tan agradable.



**Para los niños tímidos que no participan en clase.**

## **El payaso**

La técnica del payaso es para los niños tímidos y reservados de la clase, pueden disfrutar particularmente de aprender el arte de ser payasos. Vestirse con un traje de payaso y usar maquillaje apropiado crear un nuevo personaje para los niños, y los alienta a mostrar una conducta mas extrovertida. Tendrá que hacer juegos de malabares, actuar de forma ridícula, y hacer los reír. Puede coreografiar una actuación de diez o quince minutos. Y puede dejarlos participar si ellos quieren actuar para otros niños.



## Para mejorar los modales

### Tabla de modales

Los modales son importantes dentro del salón de clases, son un paso importante para estar bien en un ambiente de armonía dentro del aula y para trabajar en equipo y la manera de enseñarles la importancia de los modales es tener expectativas altas con respecto a los modales de sus alumnos . En el cuadro siguiente aparece una escala para determinar en lo que se tendrá que trabajar con cada niño. Se tendrá que poner el nombre del alumno y calificar las siguientes afirmaciones conforme a la escala del uno al cinco, de acuerdo con lo siguiente.

5=siempre

4=casi siempre

3=a veces

2=pocas veces

1=nunca

Puntaje

( )

es puntual

( )

es amable

( )

tiene buenos modales en el aula

( )

no contesta mal

( )

no interrumpe a los demás

( )

dice "por favor" y "gracias"

( )

es paciente y espera su turno

( )

realiza gestos de cortesía cuando se presenta la oportunidad

( )

muestra preocupación o interés por los demás

Comience haciendo una lista de normas específicas como las siguientes en uno o varios lugares claves del aula.

1-saluda a un adulto diciendo: Hola, y pregunta ¿Cómo esta usted?

2-si eres presentado con alguien que no conoces, o a quien vez con muy poca frecuencia, dale la mano como parte de u saludo.

3-debes decir siempre “gracias” cuando alguien hace algo por ti, aun cuando se trate de una cosa pequeña. Mira a la persona dilo con claridad y que sienta que eres sincero.

Hay que comenzar con pocas reglas, con un mínimo de tres y un máximo de cinco las nuevas conductas se aprenden mejor cuando son pocas a la vez. Una vez que usted haya convertido los buenos modales en una prioridad en el aula, refuerce las conductas positivas con elogios y aprobación y desaliente las conductas negativas con consecuencias.

## Para trabajar la poca tolerancia a la frustración

### Robot cooperativo

Para trabajar la poca tolerancia a la frustración en los niños existen el robot cooperativo para tres niños, este juego se recomienda cuando existe rivalidad entre los niños o que están atravesando una etapa particularmente no cooperativa. El niño mas pequeño tiene que estar en medio y le da la mano a los otros dos niños que están a su lado , ahora los tres niños deben de funcionar como uno solo el jugador de n medio es el cerebro y los niños de de a lado deben coordinar sus manos para hacer lo que el cerebro quiere . Pueden probar con las siguientes actividades.

1-preparar un sándwich y hacer que las tres cabezas lo coman.

2-utilizando un espejo, hacer un dibujo del aspecto que tienen todos juntos y cortar la imagen.

3-llevar acabo una simple tares como caminar, barrer, bailar, etc.



## Para trabajar el trabajo en equipo

### Voleibol cooperativo

Otro juego puede ser el voleibol cooperativo, puede jugarse con un grupo de cualquier tamaño, pero lo mejor es hacerlo con un grupo de tres a cinco jugadores. Comience inflando un gran globo. Los jugadores deben mantener en el aire la mayor cantidad de tiempo posible, pero nadie puede golpearlo hasta que todos lo hayan golpeado una vez.



## Para trabajar el autoestima y las etiquetas.

### Mensajes Positivos

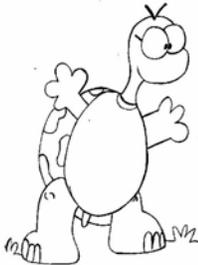
Es necesario que los maestros se percaten del poder positivo o negativo de nuestras palabras. La etiqueta implica que los niños hacen algo todo el tiempo, lo cual es falso, y no te permite especificar en concreto que quieren y que deben mejorar; si usamos etiquetas negativas, es el principal obstáculo para que el niño sea feliz, pero si etiquetamos positivamente podemos provocar el motivar y el hacer sentir bien al niño.

Los mensajes positivos deben de ser frases que hagan sentir bien a los niños, que tengan imágenes y que estén en puntos clave en el aula, para que los niños las visualicen en todo momento.

SI QUIERO,  
SI PUEDO,  
ES FACIL Y  
LO HARE ...



INSISTE,  
LUCHA Y  
AVANZA, EL  
MUNDO ES DE  
LOS QUE SE  
ESFUERZAN



## Para seguir reglas dentro del aula

### El contrato

Las reglas de grupo en inteligencia emocional se manejan mediante un contrato que es un acuerdo oral y escrito que tiene como consecuencia la creación de un vínculo de confianza entre el profesor y sus alumnos, el dar la importancia a la palabra del niño sin mencionar palabras negativas como lo que no debemos de hacer; solo mencionar lo que si deben de hacer en aula. Este compromiso debe de ser de parte de todos y ellos mismos vigilar que se cumpla. Cada niño firmara el contrato ya establecido como símbolo que cumplirá lo establecido. Este contrato permanecerá pegado en el salón de clases.

#### Sistema Tradicional

**Reglas de grupo:**  
\*No correr  
\*No gritar  
\*No comer en el salón de clases  
\*No pelear  
\*No rayar las bancas

#### Inteligencia Emocional nueva escuela

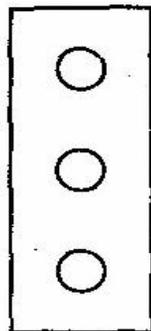
**Contrato:**  
\*Organizados  
\*Amorosos  
\*Respetuosos  
\*Alegres  
\*Amables  
\*Dar apoyo  
\*Trabajar con el 100% y extra

## Para autocontrol y autorregulación

### El semáforo

El semáforo es una actividad preventiva de autocontrol y autorregulación del niño que debe manejar cada vez que tome una decisión. Se puede hacer con diferentes materiales y se debe colocar en aula en un lugar clave el cual los niños lo vean en cualquier momento. Cada vez que el niño tenga que tomar una decisión se apoyara del semáforo; el color rojo significa alto piensa bien antes de tomar una decisión, el color amarillo significa piensa en alternativas y soluciones y escoge la que mejor te convenga y el color verde significa adelante ¡tienes la solución!

#### Semáforo



**Rojo → Alto**

**Amarillo → Piensa**

**Verde → Solución**

## Para expresar e identificar sentimientos

### El termómetro

El termómetro se utiliza para la expresión e identificar el sentimiento que presenta el niño en ese momento y diferenciarlo de los demás. El niño al saber identificar sus sentimientos logra tener un mayor control sobre sus propias emociones, además tomara mejores decisiones cuando se enfrenta con las pruebas de la vida.

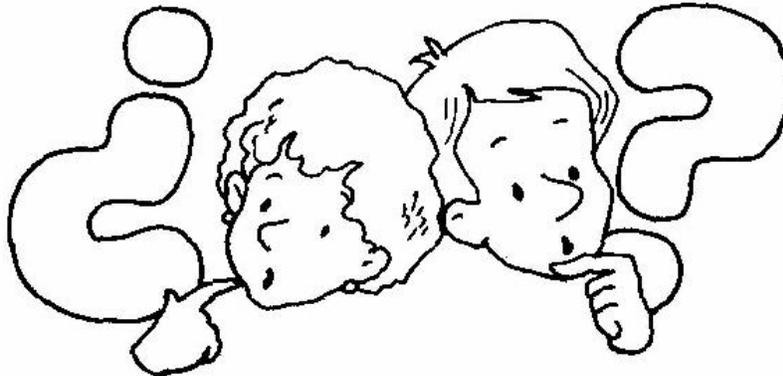
Esta actividad se realiza al iniciar clases, les tenemos que preguntar a cada niño como se siente; se les da una copia con diferentes dibujos que expresen un sentimiento, ellos tendrán que identificar como se sienten en ese momento y circularlo, después se les preguntara porque se sienten se esa manera y cada niño tendrá que expresarlo.



## Para enseñar a identificar sentimientos

### Adivina el sentimiento

Lea una oración simple en una grabadora cinco veces, pero cada vez que lea, cambie el tono de voz para reflejar un nuevo sentimiento: Por ejemplo ¡Deja mis juguetes en la caja!, como si estuviera contento, triste, furioso, atemorizado y preocupado. Otorgue al niño un punto cada vez que identifique la emoción correctamente. Luego indique a los niños que lean una oración cinco veces, tratando de transmitir diferentes sentimientos a través del tono de voz. Nuevamente, otórguele un punto al niño que tenga éxito por cada esfuerzo.



**Para enseñar a identificar sentimientos**  
**Las charadas de los sentimientos.**

Con un grupo de mínimo 3 niños formen un mazo con unas veinte tarjetas de sentimientos escribiendo diferentes emociones sobre dichas tarjetas. Comienza un niño escogiendo una tarjeta y representando el sentimiento sin palabras en tres minutos. El niño que adivine el sentimiento correctamente conserva la tarjeta y sigue jugando y el niño que obtenga la mayor cantidad de tarjetas al final del juego es el ganador. Cuando los niños aumentan su destreza en este juego, añada al mazo sentimientos nuevos y más sutiles.



## Para relajar a los niños en la escuela.

### Ejercicios de relajación

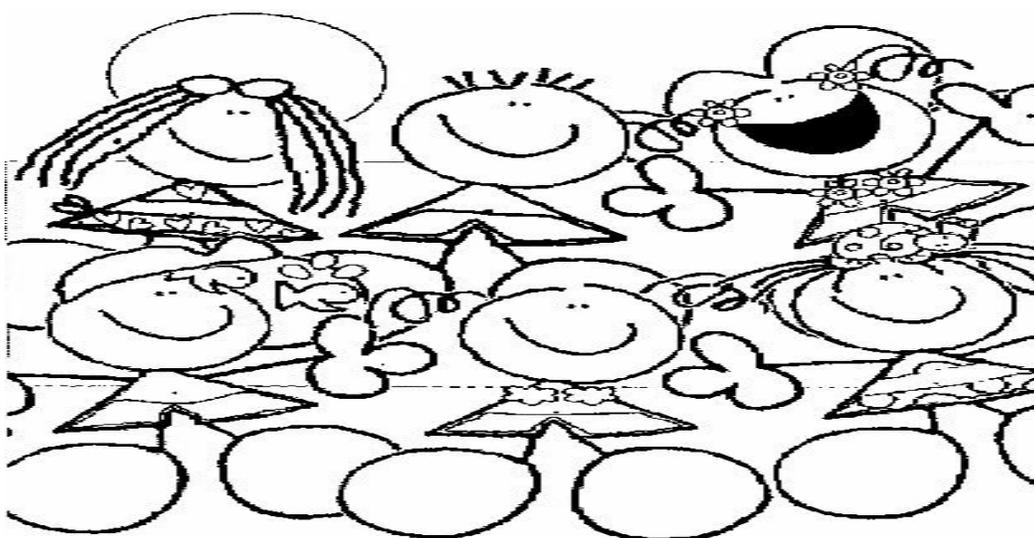
Aprender a relajarse es una técnica que consiste en realizar ejercicios de tensión-relajación con cada una de las partes del cuerpo. Hay que ponerse en una postura cómoda y en un ambiente relajado, sin distracciones ni prisas. Es mejor utilizar ropa cómoda y no tener cosas que aprieten: reloj, objetos en los bolsillos, etc. Cada ejercicio se debe realizar 2-3 veces seguidas, alternando 10 segundos de tensión con periodos de relajación de 30 segundos.

Otros ejercicios de relajación dinámica consisten en imitar animales moviendo todas las partes del cuerpo, bailar de forma individual o en corro, hacer un tren, etc. En cada uno de ellos se utilizará una música que contenga distintos ritmos para que los niños se muevan de acuerdo al sonido que escuchan, parando y volviendo a realizar ejercicios.

Conviene fomentar la participación de todos los niños y proponer cada ejercicio a modo de juego, que lo perciban como algo agradable. Al finalizar el procedimiento pregunte a los niños cómo se sienten. Es importante reforzar el desempeño de los niños y sobre todo enfatizar que este procedimiento le ayudará a manejar tensiones, malestares y el dolor. Además resalte que con la práctica cotidiana él podrá notar mejorías considerables relacionadas con su salud.



Los contenidos artísticos como la pintura, música y teatro desempeñan también una función importante. El niño, en el dibujo y la pintura, proyecta sus sentimientos, desajustes emocionales y la interpretación cognitiva que tiene sobre su vida emocional. La música le exige regular los ritmos y adaptar de su estado de ánimo a las diferentes melodías. Finalmente, en el teatro el niño proyecta su energía emocional, su seguridad personal y su creatividad al expresar sus sentimientos.



## CONCLUSIÓN

El término de inteligencia emocional ha tomado una gran importancia entre los temas de actualidad al intentar identificar los factores determinantes para lograr el éxito en la vida. La inteligencia emocional es importante en la vida de todos nosotros, ser equilibrado en una reacción emocional, saber controlar las emociones, y los sentimientos, conocernos y auto motivarnos. Todo esto nos da la capacidad de ser mejor persona con mejores relaciones en nuestra vida profesional y personal

Desde hace algunas décadas se manifiesta una considerable preocupación en cuanto al desinterés o desinformación que tiene, los docentes y familias acerca del reconocimiento de la oferta pedagógica desde el jardín de niños.

Tenemos la necesidad de enseñar a nuestros alumnos y/o hijos como controlar impulsos, enseñarles la diferencia de hablar y conversar, señalarles el placer que brinda el humor y la importancia primordial que tiene saber hacer amigos.

Las emociones humanas se han involucrado como un mecanismo de sobrevivencia, por ejemplo el miedo ayuda a protegernos del el daño y nos indica que debemos evitar el peligro, la ira nos permite superar barreras para obtener lo que necesitamos, pero la vida industrial moderna nos ha enfrentado desafíos emocionales que la naturaleza no ha anticipado; por ejemplo la naturaleza no anticipo que podía ser tan fácilmente provocada.

Las emociones y los pensamientos se encuentran fusionados sólidamente y si sabemos utilizar las emociones al servicio del pensamiento ambos nos ayudan a razonar más inteligentemente y a tomar mejores decisiones. Dominar nuestras emociones y hacerlas participes de nuestros pensamientos favorecen una adaptación más apropiada al ambiente.

La naturaleza de los niños se encargan de ir mostrándoles a través de la experiencia como reaccionar ante distintas experiencias cotidianas, no obstante la vida actual de los niños ha ido evolucionando y necesitando nuevas soluciones para nuevos problemas.

El aprendizaje emocional comienza en los primeros momentos de la vida y se prolonga a lo largo de la infancia. Todo el intercambio entre padres e hijos tiene una enseñanza emocional y de esta manera los niños forman un núcleo de capacidades y habilidades emocionales. Los niños con capacidades en el campo de la Inteligencia emocional son más felices, más confiados y tienen más éxito en la escuela, además de ser la base para que nuestros hijos se vuelvan adultos responsables, atentos y productivos. Uno puede enseñar a sus hijos formas de modificar la bioquímica de sus emociones, ayudándoles a adaptarse mejor, a mantener un mayor control y a ser simplemente más felices.

El conocimiento emocional del docente es un aspecto fundamental para el desarrollo de estas competencias en los alumnos porque el profesor se convierte en un modelo de aprendizaje vicario a través del cual el alumno aprende a razonar, y regular todas esas pequeñas incidencias y frustraciones que transcurren durante el largo proceso de aprendizaje en el aula. El desarrollo de las habilidades de inteligencia emocional en el profesorado no solo servirá para conseguir alumnos emocionalmente más preparados, sino que además ayudará al propio profesor a adquirir habilidades de afrontamiento.

De este modo los docentes más emocionalmente inteligentes, es decir aquellos con una mayor capacidad para percibir, comprender, y regular las emociones y la de los demás, tendrán los recursos necesarios para afrontar mejor los eventos estresantes de tipo laboral y manejar más adecuadamente las respuestas emocionalmente negativas que frecuentemente surgen en las interacciones que se mantienen.

La educación emocional se presenta como un recurso para potenciar la percepción positiva que el alumno debe tener de sí mismo, de una capacidad de obrar y confiar en su propio juicio, de ser capaz de reconocer sus inclinaciones, tanto positivas como negativas, de estar abierto a las necesidades de los demás, en una palabra: conseguir el equilibrio cognitivo-afectivo-conductual necesario para enfrentarse a las necesidades de este nuevo milenio.

A partir de ahora, los docentes tendremos una razón más para aprender las matemáticas de los sentimientos y el lenguaje de las emociones. Los centros escolares han de tomar conciencia de promover el desarrollo emocional de sus alumnos, pues esto favorece el aprendizaje, la maduración y el bienestar personal, avanzando de este modo hacia la autorrealización y la convivencia.

Es importante que sensibilicemos a los padres y educadores sobre la importancia de la educación explícita de las emociones y de los beneficios personales y sociales que conlleva. Comprender y crear en la gente una forma inteligente de sentir sin olvidar cultivar los sentimientos de los padres y educadores y, tras ello, el comportamiento y las relaciones familiares y escolares irán tornándose más civilizadas y humanas.

Entender que el profesor ideal para este nuevo siglo tendrá que ser capaz de enseñar la aritmética del corazón y la gramática de las relaciones sociales.

Si la escuela asume el reto y la administración los apoya, la convivencia en este milenio puede ser más fácil para todos y nuestro corazón no sufrirá más de lo necesario

Debemos fomentar en los niños la iniciativa para tomar riesgos, para intentar, equivocarse y volver a tratar. Debemos encausar a los adultos del futuro a escoger su propio camino en la vida y debemos recordarles que no son un producto de la historia, sino que la historia esta en sus manos para crearla de la mejor manera. Debemos darles a nuestros niños todos los utensilios que necesiten en hacer de sus personas, seres humanos y en hacer de nuestra sociedad una humanidad.

## BIBLIOGRAFÍA

Álvarez, M: *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Ed. Praxis.

Bisquerra, R. (2000) *Educación emocional y bienestar*. Ed. Praxis. Barcelona

Bordón, Volumen 54, Número 4 (2002) La educación emocional en la práctica educativa de primaria.

Extremera, N. y Fernández - Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: Hallazgos científicos de sus efectos en el aula.

Extremera, N. y Fernández-Berrocal P.: La importancia de desarrollar la inteligencia emocional. *Revista Iberoamericana de educación* (Issn: 1681-5653)

Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. y Durán, A. (2003). Inteligencia emocional y burnout en profesores. *Encuentros en psicología social*, 1, 260-265.

Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista iberoamericana de educación*, 29, 1-6.

Fernández-Berrocal, P. y Ramos, N. (2002). *Corazones inteligentes*. Barcelona: Kairós.

Fernández-Berrocal, P. y Ramos, N. (2004). *Desarrolla tu inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

Flores R. (2001) En el campo de disciplinar en la pedagogía en Flores R. y Tobon A. *Investigación educativa* pp. 13-26. Bogota Mc Graw Hill

Gardner. H, (1995), *Inteligencias Múltiples* Paidós: Barcelona

Goleman, D. (1995), *La Inteligencia Emocional*, Buenos Aires: Vergara Editor

Ibarrola, B. y E. Delfo: *Sentir y pensar. Programa de inteligencia emocional para niños de 3-5 años*. Ed. SM.

Ibarrola, B. y E. Delfo: *sentir y pensar. Programa de inteligencia emocional para niños de 6 a 8 años*. Ed. SM.

Ibarrola, B.: *Cuentos para sentir. Educar las emociones*. Ed. SM

Ibarrola, B.: *Cuentos para sentir (2ª parte). Educar los sentimientos*. Ed. SM

Informe de la UNESCO. J. Delors: *La educación encierra un tesoro*. Ed. Santillana.

López, Elia: *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Ed. Praxis

Mata Molina, F y otros (2000). Emocionalmente inteligente. Revista calidad

Pascual, V. y Cuadrado, M: *Educación emocional: Programa de actividades para E.S.O.*, Ed. Praxis (adolescentes)

*Revista de educación*, 332, 97-116. Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: Evidencias empíricas. *Revista electrónica de investigación educativa*.

Revista Iberoamericana de educación (Issn: 1681-5653)

Shapiro I. (1997). La Inteligencia Emocional de los niños. Bilbao Grupo Zeta.

Valles, A. y Valles, C.: *Inteligencia emocional: aplicaciones educativas* Ed. E.O.S (referencias sobre numerosos programas de I.E.)

## REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

Biografía ,Goleman Daniel(s. f).Recuperado el 3 enero del 2008, de  
<http://www.edukativos.com/biografias/biografia5740.html>

Roberto Colom y Manuel Froufe.(2003-2006). Inteligencia Emocional: Cómo aplicarla en la práctica docente., Cuadernillos de educación. Recuperado el 19 julio de 2007, de  
[http://www.medicinainformacion.com/psicopedagogia\\_libros1.htm](http://www.medicinainformacion.com/psicopedagogia_libros1.htm)  
<http://www.indexnet.santillana.es/rcs/archivos/primaria/biblioteca/cuadernos/comoap~1.pdf>

Comunicación Corporal (s. f ). Recuperado el 4 de enero del 2008, de  
<http://www.ingenieria.unam.mx/~guiaindustrial/entorno/info/2/2.htm>