

LOS PROGRAMAS DE DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Ponencia presentada en el Congreso de Madrid Diciembre-98 por:
Mara Cuadrado Gamarra

INTRODUCCIÓN

La educación infantil supone un periodo crucial para aprender hábitos emocionales que previenen múltiples psicopatologías (aislamiento, depresión, ansiedad, impulsividad, agresividad, baja autoestima...). Las lecciones emocionales más importantes se aprenden durante los seis primeros años tanto en casa como en la escuela, siendo el educador un importante modelo en su forma de reaccionar ante cada acontecimiento, para su adecuado desarrollo. Cualquier intercambio entre educadores y niños se da en un contexto emocional que facilita o dificulta la actitud y capacidad emocional del niño. Los educadores autoritarios, impacientes, que gritan al menor contratiempo, que descalifican a sus alumnos, que ignoran sus sentimientos (“las emociones negativas son molestas y hay que esperar que pasen”), que dejan hacer a los niños lo que deseen sin poner límites, que no ofrecen respuestas emocionales alternativas a una negativa, que amenazan para que los niños dejen de estar tristes o enfadados, que menosprecian los sentimientos de los niños (“ya sois mayores para llorar”)... poseen una baja inteligencia emocional.

Tradicionalmente la Educación Infantil ha trabajado el desarrollo de la mente racional del niño, pensativa, capaz de reflexionar, dejando de lado la mente emocional, más impulsiva y aparentemente ilógica. Son los llamados “programas de las tres erres: red, /w/rite and /a/rithmetic”. Se pretende ahora completar la formación del niño desarrollando hábitos de expresión y comprensión adecuadas de emociones, habilidades interpersonales básicas para su equilibrio social y técnicas de autocontrol del comportamiento.

La inteligencia emocional es la capacidad para:

- Motivarnos a nosotros mismos (no anticipar fracasos)
- Perseverar ante frustraciones (no rumiar preocupaciones)
- Atribuir adecuadamente éxitos y fracasos.
- Anticipar consecuencias del comportamiento.
- Reaccionar con eficacia ante situaciones novedosas (no evitarlas)
- Controlar impulsos
- Solucionar problemas (no actuar precipitadamente)
- Esperar para alcanzar premios (no ser impacientes)
- Regular estados de ánimo (no dejar que se desborden)
- Empatizar
- Establecer y mantener amistades
- Confiar en los demás y
- Asumir compromisos (no ser irresponsables ni autosuficientes).

Dichas habilidades se pueden aprender aprovechando cada momento cotidiano del aula (educación transversal).

Definición De Las Emociones:

La emoción es una señal interna que indica que hay que actuar (emoción proviene del verbo latino “movere”= movimiento hacia). Permite afrontar situaciones difíciles (riesgo, pérdida,...) guiando respuestas inmediatas donde pensar sería lento y/o peligroso. No hay que olvidar que algunas sensaciones viscerales son señales que orientan una decisión.

Enseñar al niño a controlar sus emociones es diferente a inducir a reprimirlas. Tendrá que aprender a expresarlas de acuerdo con el momento, la situación y las personas presentes, y en este aspecto el educador ha de sentirse cómodo y hacerlo de forma adecuada.

En nuestra cultura no es habitual la educación en expresión verbal y no verbal de emociones. Es el momento de ir enseñando progresivamente a niños y niñas a poner nombre a las emociones básicas y a captar los signos de expresión emocional de los demás (las emociones comunican de forma no verbal en un 90% de las veces), a interpretarlas correctamente, asociarlas con pensamientos que faciliten una actuación adecuada y a controlar emociones que conlleven consecuencias negativas.

¿Por Qué Controlar Nuestras Emociones?

- Son básicas para el mantenimiento de la vida
- Un nivel moderado de activación facilita nuestro rendimiento, tiene un efecto motivador, ayuda a resolver problemas...

Pero a veces son excesivas o no las manifestamos de forma adecuada, provocando en el organismo altos niveles de sobreactivación que padecidos durante un tiempo pueden dar trastornos psicológicos o físicos (dolor de cabeza, estómago, caída de pelo, bajo rendimiento, insomnio, eccemas...).

La excitación emocional obstaculiza la concentración. Cuando existe una emoción intensa, la atención se centra en su factor desencadenante, entrando el organismo en una situación de alerta y siendo más probable que la atención general (o centrada en una tarea) disminuya. Este hecho explicaría las dificultades de aprendizaje y concentración que manifiestan algunos niños que atraviesan momentos “difíciles” en el entorno familiar, escolar o social.

Tener recursos para manejar emociones nos va a ayudar a:

- Estar preparados para afrontar situaciones problema con más eficacia.
- Mejorar la autoimagen, el sentimiento de seguridad y satisfacción personal
- Mejorar las expectativas de eficacia y los resultados positivos.
- Reducir el riesgo de trastornos psicossomáticos y problemas interpersonales.

Objetivos De Los Programas Que Desarrollan La Inteligencia Emocional:

- Facilitar una mejor autoconciencia de necesidades, habilidades, capacidades y limitaciones en el niño.

- Desarrollar en el niño una disposición adecuada para controlar impulsos emocionales.
- Aprender a comprender las emociones de los demás.
- Entrenar al niño en habilidades que le permitan tener, mantener y disfrutar de las relaciones sociales.
- Fomentar un equilibrio emocional que contribuya a proteger la Salud y Bienestar del niño-a, expresar sus necesidades y pedir ayuda.
- Concienciar al niño acerca de sus estados de ánimo y pensamientos en torno a ellos.
- Mejorar la automotivación del niño: aplicación, tenacidad, persistencia, rectificación, autorrefuerzo.
- Educar al niño en la formación de una alta estima de sí mismo
- Ofrecer al niño herramientas útiles en su proceso de autorregulación.

CONTENIDOS:

1) Habilidades Emocionales:

- Identificar y etiquetar las propias emociones en el momento en que se dan. Cuando se conocen las emociones aumenta la capacidad para decidir objetivos y planes de actuación.
- Expresar emociones y sentimientos amplificando las positivas. Existe una amplia variabilidad intercultural acerca de lo que es adecuado, cuánto y cuándo expresarlo. La inteligencia emocional se basa en minimizar, exagerar o sustituir emociones en función de la situación, conveniencia, objetivos personales... Se aprende a expresar emociones a través de modelos y del lenguaje.
- Evaluar la intensidad de las emociones
- Controlar las emociones significa la capacidad para demorar gratificaciones y frenar la impulsividad.
 - Frenar la impulsividad
 - Demorar el refuerzo
 - Relajación (*práctica relajación infantil*)
- Reconocer las emociones ajenas: EMPATÍA implica sintonizar con las señales sociales que indican qué necesitan o quieren los demás emocionalmente.

2) Habilidades Cognitivas:

- Pensamientos potenciadores de emociones placenteras: Retos, Planificación hacia el

logro y Autorrefuerzo.

- Control y rectificación de pensamientos potenciadores de emociones desagradables: ideas irracionales, atención selectiva, anticipaciones negativas, generalizaciones, catastrofizaciones, minusvaloraciones, afán de reconocimiento, perfección y seguridad.
- Pensamientos potenciadores de acciones eficaces: autoinstrucciones para la relajación, atención, planificación, neutralización de distracciones...
- Pensamientos potenciadores de la rectificación y la reacción: autoinstrucciones para la evaluación, rectificación y solución de problemas. Autorrefuerzo.
- Interpretación de indicadores de emociones ajenas. La intuición.
- Comprensión de acciones desde el punto de vista de los demás: detectar e intuir sentimientos, motivos e intereses. Análisis de situaciones: cuándo, dónde, quién, qué, pensamientos, sentimientos, actuaciones.
- Comprensión de las normas de conducta. Consecuencias de su no cumplimiento, naturales y artificiales. Diferencia normas, ordenes y peticiones.
- Anticipación de consecuencias.

3) **Habilidades De Conducta:** se basan en el autocontrol y la empatía e implican el desarrollo de la competencia social, cooperación y amistades íntimas. Si no se dan estas habilidades el niño tenderá a alejarse de los problemas, irritarse ante frustraciones y fracasos, tendrá dificultades en la demora de la gratificación, será más suspicaz a las críticas, y mostrará más quejas y lloros.

-NO VERBALES:

- aproximación al grupo: observación, imitación...
- contacto visual
- proximidad
- contacto físico
- sonrisa
- escucha activa
- expresión facial
- tono de voz
- prosodia
- dar y compartir
- La empatía y sintonización

-VERBALES:

- saludos y despedidas
- Información útil (capacidad para comunicar ideas, conceptos, sentimientos)
- preguntas que denotan interés por los demás
- formulación y respuesta a quejas (descriptivos, demandas)

- aceptación de críticas
- reforzar (elogiar, dar, invitar, jugar, sonreír)
- motivar
- pedir favores
- agradecer
- presentarse
- disculparse
- expresar afecto
- responder a bromas y acusaciones
- seguir conversaciones y turnos
- aceptar juegos
- proponer iniciativas de juegos
- dejar y pedir juguetes
- pedir ayuda
- preguntar sobre lo que no se conoce...

- Proceso de toma de decisiones personales sobre la base de pensamientos y emociones, análisis causal, habilidades...

- Asertividad: afirmación de intereses y emociones (*derecho al turno de palabra*). Resolver la vergüenza y el miedo (*enfrentarse*).

- Negociar soluciones: resolución de problemas y mediar en la aparición de conflictos. Evitar peleas.

- Cooperación y trabajo en grupo. Organización, responsabilidad. Armonizar las necesidades propias y ajenas en un grupo. Compartir, ayudar, negociar, defender al amigo.

PROPUESTA DEL PROGRAMA DE AMEI-WAECE PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EDUCACIÓN INFANTIL:

Desarrollo Del Programa:

- Cada módulo corresponderá a un mes de trabajo, siendo el total de meses trabajados nueve.
- En cada uno de los módulos el educador trabajará con los niños varias habilidades.
- En el programa cada módulo estará contemplado con objetivos diferentes para niños de dos años, tres, cuatro y cinco.
- Las actividades por tanto también serán diferentes así como los materiales necesarios.
- El programa incluye actividades nuevas para las tres primeras semanas y actividades de recuerdo de los contenidos ya aplicados para la última semana del mes. En esta última semana, los educadores tendrán que elegir las actividades que hayan supuesto a los niños mayor dificultad para reforzar su aprendizaje.
- En muchas ocasiones los ejercicios estarán dirigidos a un solo niño o varios de la clase actuando los demás como observadores. El educador elegirá al comienzo de la actividad a los niños más competentes en la habilidad que se esté trabajando constituyendo así un modelo adecuado para los demás y dando tiempo a que estos procesen el ejercicio.

Modulos Del Programa:

- 1. Establecimiento de metas y objetivos**
- 2. Rectificación de errores**
- 3. Expresión de emociones**
- 4. Control de impulsos**
- 5. Resolución de problemas**
- 6. Desarrollo de la creatividad**
- 7. Mejora de la autoestima**
- 8. Aprendizaje de habilidades sociales**
- 9. afrontamiento de situaciones novedosas o difíciles**

Metodología De Cada Sesión De Trabajo

- 1) Presentación e instrucción de cada habilidad por parte del educador

- 2) Presentación de un modelo (a través de narraciones, imagen, marioneta, niño o adulto) que representa cada habilidad) y a quien el niño deberá observar e imitar.
- 3) Role-playing o representación por parte de los niños con autoinstrucciones en voz alta y baja. Actividades que conlleva cada objetivo.
- 4) Feed-back o información del educador a los niños en aspectos bien realizados y aspectos a mejorar.
- 5) Refuerzo social y autorrefuerzo
- 6) Generalización de la habilidad aprendida a contextos extraescolares.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL PROGRAMA PARA NIÑOS DE DOS AÑOS:

1. Establecimiento de metas y objetivos

- 1.1. En actividades motoras gruesas
- 1.2. En actividades sociales de imitación
- 1.3. En actividades perceptivas visuales.

2. Rectificación de errores o persistencia y espera en la consecución de objetivos. Aprender a equivocarse.

- 2.1. En actividades motoras gruesas
- 2.2. En actividades relacionadas con la autonomía personal: alimentación, vestido y desplazamientos.

3. Identificación y expresión de emociones

- 3.1. Enfado y alegría en los demás
- 3.2. Enfado y alegría en uno mismo

4. Control de impulsos: parar, pensar y actuar

- 4.1. Técnicas para inhibir la agresión física
- 4.2. Control del ruido en situaciones inadecuadas.

5. Resolución de problemas y afrontamiento de situaciones novedosas o difíciles.

- 5.1. Solución de problemas que surgen en el aula: conseguir objetos inaccesibles.
- 5.2. Solución de problemas en la familia: obtener objetos de diferentes envases.
- 5.3. Anticipar situaciones imprevistas en el aula.
- 5.4. Superación de obstáculos en juegos motores.

6. Desarrollo de la creatividad

- 6.1. Generar alternativas situacionales a partir de una imagen

6.2. Generar asociaciones lingüísticas creativas a partir de las palabras.

7. Mejora de la autoestima

- 7.1. Conocimiento y valoración de atributos físicos
- 7.2. Conocimiento de límites personales y peligros
- 7.3. Autoelogio manifiesto
- 7.4. Valoración y control del riesgo. Superación de pequeños logros.
- 7.5. Anticipación del éxito ante los retos autoimpuestos.

8. Aprendizaje de habilidades sociales

- 8.1. Habilidades no verbales: seguimiento de turnos, aproximación al grupo, manejo del contacto visual y la sonrisa, prosodia del lenguaje, imitación motriz y escucha activa.
- 8.2. Habilidades verbales: saludos, despedidas y pedir ayuda adecuadamente.

9. Asumir responsabilidades

- 9.1. En el cuidado y guarda de los juguetes
- 9.2. En actividades cotidianas.
- 9.3. Con compañeros.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL PROGRAMA PARA NIÑOS DE TRES AÑOS:
--

1. Establecimiento de metas y objetivos personales

- 1.1. Con actividades motoras finas.
- 1.2. Con actividades simbólicas
- 1.3. Con actividades perceptivo-auditivas.

2. Rectificación de errores, persistencia y espera

- 2.1. En actividades motoras finas
- 2.2. En actividades relacionadas con la autonomía cognitiva: saber elegir.

3. Identificación y expresión de emociones

- 3.1. Sorpresa y tristeza en los demás
- 3.2. Sorpresa y tristeza en uno mismo

4. Control de impulsos

- 4.1. Respiración costodiafragmática
- 4.2. Control de movimientos del cuerpo en situaciones no adecuadas.

5. Resolución de problemas y afrontamiento de situaciones novedosas o difíciles.

- 5.1. Solución de problemas interpersonales en el aula: recuperar lo que nos han quitado.
- 5.2. Solución de problemas en la familia: conseguir objetos a través de otros.
- 5.3. Anticipación de situaciones novedosas en la familia
- 5.4. Superación de dificultades sociales.

6. Desarrollo de la creatividad

- 6.1. Creatividad a partir de narraciones
- 6.2. Creatividad a partir de secuencias de imágenes.

7. Mejora de la autoestima

- 7.1. Conocimiento y expresión de competencias y habilidades
- 7.2. Conocimiento de posibilidades personales con el cuerpo y el lenguaje.
- 7.3. Autorrefuerzo encubierto
- 7.4. Expresión positiva de logros del pasado inmediato.

8. Aprendizaje de habilidades sociales

- 8.1. Habilidades no verbales: observación e imitación, compartir objetos y actividades y asumir la perspectiva social del otro.
- 8.2. Habilidades verbales: pedir y agradecer objetos y ayuda, consolar, responder a acusaciones, consolar e invitar.

9. Asunción de responsabilidades.

- 9.1. En el orden de los juguetes
- 9.2. En el cuidado de las plantas
- 9.3. En las decisiones con los compañeros.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL PROGRAMA PARA NIÑOS DE CUATRO AÑOS:
--

1. Establecimiento de metas y objetivos

- 1.1. Con tareas de papel y lápiz
- 1.2. En juegos sociales cooperativos

2. Rectificación de errores y espera para conseguir objetivos:

- 2.1. Ante tareas de papel y lápiz
- 2.2. Atribución causal de errores.

3. Identificación y expresión de emociones

- 3.1. Cariño y miedo en los demás
- 3.2. Cariño y miedo en uno mismo

4. Control de impulsos

- 4.1. Relajación progresiva adaptada a niños
- 4.2. Conversión de quejas en peticiones
- 4.3. Control de la risa en situaciones inadecuadas
- 4.4. Superación de miedos
- 4.5. Planificación de la conducta.

5. Resolución de problemas y afrontamiento de situaciones novedosas o difíciles

- 5.1. Solución de problemas en el aula: defensa alternativa a la agresión
- 5.2. Solución de problemas en la familia: cuando dos queremos la misma cosa.
- 5.3. Anticipación de situaciones imprevistas con compañeros y adultos.
- 5.4. Anticipación de situaciones sociales interpersonales (excursiones, invitaciones, visitas...)

6. Desarrollo de la creatividad

- 6.1. A partir de símbolos
- 6.2. A partir de secuencias de sonidos.

7. Mejora de la autoestima

- 7.1. Autovaloración como miembro de un grupo
- 7.2. Potenciación de sentimientos agradables: simpatía, valentía, generosidad y tranquilidad.
- 7.3. Flexibilidad: darse permisos.
- 7.4. El lenguaje operativo y descriptivo en la autoestima
- 7.5. Autocuidado personal y valoración de la Salud.

8. Aprendizaje de habilidades sociales

- 8.1. Habilidades no verbales: empatizar, identificar preferencias e intereses de los demás y expresar afecto.
- 8.2. Habilidades verbales: Ofrecer ayuda, iniciar y aceptar juegos e interesarse por los demás preguntando.

9. Asunción de responsabilidades

- 9.1. Cuidado de los juguetes propios y ajenos
- 9.2. Anticipación de consecuencias en acciones no responsables

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL PROGRAMA PARA NIÑOS DE CINCO AÑOS:

1. Establecimiento de metas y objetivos

- 1.1. En tareas instrumentales
- 1.2. En juegos sociales de reglas

1.3. En juegos de operaciones concretas

2. Rectificación de errores

2.1. En tareas instrumentales

2.2. En actividades sociales

3. Identificación y expresión de emociones

3.1. Aplicación de emociones básicas en situaciones interpersonales

3.2. Pensamientos asociados a emociones básicas

3.3. Manejo y expresión de la frustración

4. Control de impulsos: parar, pensar, actuar

4.1. Anticipación de consecuencias por actuaciones precipitadas

4.2. Camuflaje de sentimientos cuando no son adecuados o convenientes.

4.3. Inhibición de objetivos a corto plazo por la consecución de objetivos a largo plazo.

4.4. Sustitución de objetivos personales por objetivos grupales.

4.5. Superar la vergüenza.

5. Resolución de problemas y afrontamiento de situaciones novedosas o difíciles

5.1. En el aula: defenderse de burlas y preocupaciones

5.2. En la calle: perderse

5.3. En la familia: negociar normas.

5.4. Anticipación de situaciones imprevistas en la calle

5.5. Superación de dificultades con desconocidos.

6. Desarrollo de la creatividad

6.1. La curiosidad

6.2. La intuición.

7. Mejora de la autoestima

7.1. Aprovechamiento de oportunidades para el éxito

7.2. Expresión positiva de logros del pasado

7.3. Autovaloración manifiesta y encubierta en función de la situación

7.4. Conocimiento de actividades placenteras e iniciativa

7.5. Autovaloración de la creatividad, persistencia y generosidad

7.6. Comparación social positiva

7.7. Minimización de debilidades y maximización de posibilidades

8. Aprendizaje de habilidades sociales

8.1. Habilidades no verbales: Lectura y adaptación a señales emocionales de los demás y trabajo en grupo.

8.2. Habilidades verbales: Elogiar, animar, motivar, dar información útil, comunicar ideas y sentimientos, seguir conversaciones, adaptarse al interlocutor y disculparse.

9. Asunción de responsabilidades

9.1. El cuidado físico y afectivo de uno mismo

9.2. El cuidado físico y afectivo del entorno.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA:

- Aprender a pensar bien. E. GARCÍA HUETE, 1997. Editorial Aguilar.
- La inteligencia emocional de los niños. LAWRENCE E. SHAPIRO. 1997. Editorial Grupo Zeta.
- Inteligencia emocional. GOLEMAN, 1997. Editorial kairós.
- Enseñar a pensar. R. NICKERSON. 1994. Editorial Paidós.
- Tener muchos amigos y no perderlos. P. DELGADO, 1996. Rialp Junior.
- Programa de habilidades sociales en la infancia. MICHELSON 1987. Editorial Martínez Roca.
- El aprendizaje estructurado. GOLDSTEIN. 1989. Editorial Martínez Roca.
- Programa de habilidades sociales. CABALLO, 1993. Editorial Visor.
- Programa de habilidades de interacción social. MONJAS, 1993
- Programa de desarrollo de las habilidades sociales en niños de 3 a 6 años. ÁLVAREZ, 1990. Editorial Visor.
- Programa de “voy a aprender a ser un niño valiente, a no tener miedo, a no ponerme nervioso”. BONET, 1991. Editorial Promolibro.
- Programa “Ratones, dragones y seres humanos auténticos” GARCÍA Y MAGAZM 1992. Editorial CEPE.
- Programa “el monstruo, el ratón y yo”. PALMER, 1991
- Programa de habilidades sociales en la Educación Infantil. ALVAREZ, 1996. Editorial Escuela Española.
- Programa de entrenamiento de las habilidades sociales en niños. KELLY, 1987. Editorial DDB.
- Programa de desarrollo de la autoestima. MACHARGO, 1996. Editorial Escuela Española.

- Programa de autoestima de VALLES Y VALLES, 1995. Editorial Marfil.
- Programa de autoestima de ALCÁNTARA, 1990. Editorial CEAC.
- Programa de autocontrol. VALLES. Editorial Marfil.

AMEI

<http://www.waece.com>

info@waece.com