

Educación Emocional en Ed. Primaria: El Programa VERA

1. Importancia de la Educación Emocional en Educación Infantil y Primaria.

El desarrollo socioemocional surge a partir del primer vínculo que establece el bebé con su cuidador principal, el vínculo del Apego (Bolwby, 1958). A partir de ahí el niño, tendrá que adquirir los distintos hitos evolutivos a nivel motor, lingüístico, cognitivo... y también socioemocional completando su desarrollo; en éste caso, la interacción con el otro no sólo es una condición, sino también un contenido a aprender.

En los niveles tempranos de escolarización, los alumnos descubren y *estrenan* sus habilidades recién adquiridas en distintos ámbitos y resulta patente la influencia de los elementos emocionales y sociales en el aprendizaje de contenidos curriculares. El maestro que lea este artículo podrá responder sin dudar a las siguientes cuestiones: ¿cómo adquiere autonomía (p.e. coger su baby, dejar su bolsita del desayuno en su casillero....) un niño que no siente incondicionalidad por parte de sus padres?; o ¿cómo aprende a leer y escribir un niño que no es capaz de relacionarse con sus compañeros y se encuentra aislado en la dinámica de aula?. Así, la *competencia socioemocional* (Pérez González, 2008) va a condicionar su desarrollo posterior, pues los aspectos emocionales influyen tremendamente sobre el aprendizaje.

Aquí el ser humano dispone de un mecanismo privilegiado, irrepetible: la plasticidad neuronal. Como si de un trozo de arcilla se tratara, durante un *período crítico*, la capacidad del niño para aprender y adaptarse es inmensa (p.e. interiorización de hasta 9 palabras por día de su lengua materna entre los 18 y los 36 meses). Luego el avance emocional y social posee un magnífico potencial y, a su vez, gran capacidad de influencia sobre otros.

En respuesta a todo ello, se reclama una escuela que ayude a los niños a desarrollar aspectos como el reconocimiento de sus emociones y las de los demás, empatía, , automotivación, estrategias de regulación alternativas a la agresividad, la impulsividad o la reclusión.... y que cultive factores protectores con los que el niño podrá contar a lo largo de su vida; una verdadera "*educación para la vida*" (Cajas Rojas, 1992). Asimismo, se consolida el papel de la escuela como agente compensador de desigualdades de diversa índole, contribuyendo a una igualdad de oportunidades real.

La Educación Emocional se presenta como cauce para lograr estos objetivos. La producción de programas diseñados para ello se suceden en la etapa de Educación Infantil (Cobos Nuñez, 2006, López, 2003;) y en Primaria (Renom,2003; Vallés y Vallés, 1998). De forma paralela, aumenta progresivamente la evidencia empírica acerca de la modificabilidad de la competencia socioemocional a partir de estas acciones (Muñoz de Morales y Bisquerra, 2013; Ambrona et al, 2012; Agulló Morera, M.J., Filella Guiu, G., Soldevila Benet, A., Ribes Castells, 2011).

2. Importancia de la fundamentación teórica.

Según Repetto y Pena Garrido (2008), un aspecto polémico es la naturaleza teórica de la que parten los modelos sobre IE, siendo principalmente dos. El primero de ellos se basa en el procesamiento de información emocional y sus representantes principales son Mayer y Salovey (1990) quienes, apoyándose en los trabajos de Gardner, desarrollan el concepto de IE entendiendo que se encuentra constituido por cinco dimensiones principales:

- El conocimiento de las propias emociones
- La capacidad de controlar las emociones
- La capacidad de motivarse a sí mismo
- El reconocimiento de las emociones ajenas
- Capacidad para controlar las relaciones

Tras el éxito del best seller de Goleman (Inteligencia Emocional, 1995), algunos conceptos quedaron invalidados y se produjo un esfuerzo por parte de los investigadores en redefinir el constructo; así lo hicieron los autores mencionados también en los siguientes términos *“la inteligencia emocional relaciona la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emociones, relaciona también la habilidad para acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan el pensamiento, también la habilidad para entender la emoción y conocimiento emocional y la habilidad para regular emociones que promuevan el crecimiento emocional e intelectual”* (Mayer y Salovey, 1997).

Este modelo ha sido defendido y avalado empíricamente (Fernández-Berrocal y Extremera, 2002) y las conclusiones apuntan hacia una concepción de la IE como *“la habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y la de los demás promoviendo un crecimiento emocional e intelectual”* (Mayer y Salovey, 1997).

Esta conceptualización es entendida como Inteligencia Emocional Capacidad (o capacidad cognitivo-emocional) por los autores del segundo modelo, que defienden la existencia de una Inteligencia Emocional Rasgo o "autoeficacia emocional rasgo" (Petrides, Mavroveli, y Furnham, 2007; Petrides, 2010), y que haría referencia a disposiciones de personalidad o tendencias de comportamiento. Aunque incipiente aún, la investigación que ha surgido al respecto está resultando muy reveladora y promete vías efectivas de intervención en cuanto a la modificabilidad de la IE. Se identifican 15 facetas socioemocionales como elementos constituyentes de la IE-Rasgo (Furnham y Petrides, 2001; Furnham, Mavroveli y Petrides y 2007; Furnham, Pérez-González y Petrides, 2007):

- Adaptabilidad.
- Asertividad.
- Valoración o percepción emocional de uno mismo y de los demás.
- Expresión emocional.
- Gestión emocional de los demás.
- Regulación emocional.
- Baja impulsividad.
- Habilidades de relación.
- Autoestima.
- Automotivación.
- Competencia social.
- Manejo del estrés.

- Empatía rasgo.
- Felicidad rasgo.
- Optimismo rasgo

Este segundo modelo, la IE-Rasgo (o Trait EI Theory), es objeto de investigaciones recientes y trabajos que van en aumento (Mavroveli y Sánchez-Ruiz, 2010; Petrides, 2010) y es también el constructo que constituye la base teórica fundamental del Programa que aquí se presenta.

3. Programa de Educación Emocional para Primaria “VERA” ¡Vamos a Emocionarnos, Reforzarnos y Aprender!

En base al modelo de la IE-Rasgo, se diseña el Programa de Educación emocional VERA destinado a alumnos de primer ciclo de primaria. El objetivo general es el del conocimiento y fomento de habilidades socioemocionales de expresión y comprensión emocional y de autorregulación emocional.

Considerando la adquisición evolutiva de las distintas dimensiones del dominio muestral de la IE-rasgo, seleccionamos seis de ellas, que constituirán el contenido del Programa. A saber:

- Valoración o percepción emocional de uno mismo y de los demás.
- Expresión emocional
- Baja impulsividad
- Regulación emocional
- Disposición afectiva
- Habilidades de relación (relaciones con iguales)

El desarrollo del programa gira en torno a una actividad central: el trabajo en el aula de las 6 SESIONES (una sesión por dimensión seleccionada) y una primera sesión de presentación. Además, se proponen dos actividades complementarias. Estas actividades son: la AGENDA DE EMOCIONES (a modo de diario emocional; tarea para casa que precisa la implicación de los padres en el Programa y la toma de conciencia, por los alumnos, de sus propias emociones) y el RINCÓN DE LA PAZ (vía alternativa de expresión de sus emociones en el aula; presente durante el tiempo que los alumnos permanecen en su aula ordinaria y con la finalidad de favorecer un cambio de estilo comunicativo entre ellos); rescatamos algunos de los comentarios registrados sobre su utilidad:

- *“cuando te pasa algo y no quieres que te digan nada porque estás enfadado o lo que pasa, pues te sientas en el Rincón de la Paz para que nadie te moleste y todo el mundo lo sepa”*
- *“pues puedes poner cuando llegas por la mañana, por ejemplo, si estás nervioso por un examen...”*
- *“cuando un niño se mete contigo, te vas allí para que se dé cuenta que se ha pasado y no lo vuelva a hacer y hagáis las paces”*
- *“y puede ser firmando o sin firmar, y si nos firmas y dices que no quieres que te molesten, pues entonces, el otro niño que lo lee tiene que no meterse con ninguno de la clase ¡porque no sabe quién lo ha escrito!”*

Las sesiones se desarrollan a partir de un cuadernillo de actividades que sigue el mismo patrón y que incluye una versión para los alumnos y otra para los profesores-aplicadores a modo de guía. Las actividades giran en torno a las vivencias de una niña de su edad llamada

Vera, pero también reflexionar sobre su propias experiencias y en los debates comentados entre todos sugieren las formas más adecuadas de responder a las situaciones planteadas (estrategias de autorregulación).

Con el objetivo de constatar la efectividad del Programa, se incluye un registro al que responden los profesores y, en el cuadernillo, una actividad de evaluación que mide satisfacción y utilidad (autoeficacia percibida) de los alumnos; algunos de los comentarios encontrados:

- *“me ha gustado pintar la caritas de Vera”; “me gusta la tabla de los consejos para no pegar”...*
- *“me ayuda a no ponerme nervioso en la fila”; “...para yo estar mejor y con los amigos”; “me vale porque si pongo las caras que son, los otros niños ya saben qué me pasa y me ayudan”...*

El Programa Vera supone una herramienta de Educación Emocional sencilla, que fácilmente se integra en la dinámica del aula y con capacidad de proyección, pues la implicación de las familias es tangible y la identificación de los alumnos con las situaciones elegidas facilita que los aprendizajes se extrapole a su vida cotidiana.

Referencias bibliográficas

Agulló Morera, M.J., Filella Guiu, G., Soldevila Benet, A., Ribes Castells, R. (2011). Evaluación de la educación emocional en el ciclo medio de Educación Primaria. *Revista de Educación*, 354. Enero-Abril 2011, pp. 765-783

Ambrona, T., López-Pérez, B., & Márquez-González, M. (2012). Eficacia de un programa de educación emocional breve para incrementar la competencia emocional de niños de educación primaria. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía (REOP)*, 23(1), 39-49.

Cobos Nuñez (2006) *Emociónate. Programa de desarrollo infantil en competencias emocionales*. Ed. ICCE. Madrid.

Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.

López, E. (2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Praxis.

Mavroveli, S., Petrides, K. V., Shove, C., y Whitehead, A. (2008) Investigation of the construct of trait emotional intelligence in children. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 17, 516-526

Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.

Muñoz de Morales, M y Bisquerra, R. (2013) *eduPsykhé*. Universidad Camilo José Cela. Vol. 12, No. 1, 3-21

Pena, M. & Repetto, E. (2008). Estado de la investigación en España sobre Inteligencia Emocional en el ámbito educativo. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6 (2), 400-420

Pérez-González, J.C., Petrides, K.V., y Furnham, A. (2007). La medida de la inteligencia emocional rasgo. En J. M. Mestre y P. Fernández-Berrocal, *Manual de Inteligencia Emocional* (pp. 81-97). Madrid: Pirámide]

Renom, A. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación primaria*. Barcelona: Praxis.

Salovey, P. y Mayer, J.D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9; pp.185-211

Vallés, A. y Vallés, A. (1998) *DIE _Desarrollando la Inteligencia Emocional*. Ed. EOS. Madrid

Autora:

Silvia C. Benito-Moreno (Madrid)
Psicóloga y orientadora educativa en la práctica privada.
Especialista en Educación Emocional.
Colaboradora del Equipo EDUEMO de la UNED.
sbenito@invi.uned.es

