

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AULA

1. INTRODUCCIÓN
2. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL
3. HABILIDADES SOCIALES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL
4. ELEMENTOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL
5. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA EDUCACIÓN
6. EL MAESTRO Y EL DESARROLLO DE LA I.E
7. LA FUNCIÓN DEL MAESTRO
8. METODOLOGÍA EDUCATIVA PARA EL DESARROLLO DE LA I.E
9. CURSO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL
10. IMPORTANCIA DE UN CURSO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL
11. CONCLUSIONES
12. BIBLIOGRAFIA

INTRODUCCIÓN

El estudiante ha vuelto a ser el centro y motivación fundamental de nuestra preocupación como educadores; por tanto esta realidad nos legitima y obliga a una actitud más comprometida. Los especialistas de todo el mundo coinciden en que el aprendizaje se da no sólo en una dimensión intelectual, sino también en una emocional, afectiva y de relación, pues cuando la educación no incluye los sentimientos, no pasa de ser una simple instrucción.

Por tanto, hay que defender una educación emocional propulsora de la reflexión, la responsabilidad, la libertad, la creatividad, la solidaridad y la convivencia, y para eso debemos enseñar a los escolares a identificar, reconocer, y controlar sus emociones. En este sentido, la alfabetización emocional mejorará la capacidad de la escuela para enseñar y a su vez les brindará a los jóvenes un coeficiente emocional (C.E.) que les permitirá enfrentar una sociedad cada vez más competitiva y menos afectiva, con las

consecuencias sociales de intolerancia, incomunicación y descalificación que afectan a las relaciones interpersonales y hacen cada día más difícil la convivencia humana.

Dado que cada vez más jóvenes no reciben en la vida familiar un apoyo seguro para transitar por la vida, las escuelas pasan a ser el único lugar hacia donde pueden volverse las comunidades en busca de correctivos para las deficiencias de ellos en la aptitud social y emocional. Esto no significa que la escuela, por sí sola, pueda suplantar a todas las instituciones sociales que con frecuencia están al borde del colapso, o ya han caído en él. Pero desde el momento en que prácticamente todos los jóvenes concurren a la escuela (al menos, al principio), ésta ofrece un ámbito donde se les puede brindar lecciones de vida que no podrían recibir en ninguna otra parte.

Es así que la implantación de un curso de inteligencia emocional parte de la convicción de que la escuela debe promover situaciones que posibiliten el desarrollo de la sensibilidad y el carácter de los alumnos. Por eso, cualquier acción de tipo educativo, tiene que contar con la influencia tanto de la familia como de la escuela, que son en los dos ámbitos en los que el alumno se halla ligado más estrechamente. Pues en el proceso educativo, los conocimientos no se trasladan de una máquina a otra, como ocurre en las redes de computación. Se traslada, como es obvio, de una persona a otra persona ya que cada persona es una entidad con un cuerpo y una mente propios, que producen operaciones intelectuales, pero también emocionales y afectivas. Y éstas contribuyen -o perjudican- a la adquisición de conocimientos; por tanto, si bien existe un enfoque psicológico también y definitivamente existe una importante implicancia pedagógica.

Finalmente, en la escuela al plantear enseñar a los alumnos a ser emocionalmente más inteligentes, se les estará dotando de estrategias y habilidades emocionales básicas que los protejan de los factores de riesgo o, al menos, que mermen y en el mejor de los casos eliminen sus efectos negativos.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional es lo que antes se llamaba sabiduría, madurez, o instinto social, Son muchos los autores que la definieron, pero este concepto tiene un claro precursor en el concepto de Inteligencia Social de Thorndike (1920, p. 228) quien la definió como "la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas, y actuar sabiamente en las relaciones humanas". Más recientemente, Gardner (1983) en su obra "Frames of Mind", revoluciona el concepto de inteligencia a través de la teoría de Inteligencias Múltiples, introduce dos tipos de inteligencia muy relacionadas con la competencia social, y hasta cierto punto emocional, la Inteligencia Interpersonal y la Inteligencia Intrapersonal. Gardner define a ambas como sigue:

"La Inteligencia Interpersonal se construye a partir de una capacidad nuclear para sentir distinciones entre los demás: en particular, contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones. En formas más avanzadas, esta inteligencia permite a un adulto hábil leer las intenciones y deseos de los demás, aunque se hayan ocultado..."(Gardner, 1993: 40)

Y a la Inteligencia Intrapersonal como "el conocimiento de los aspectos internos de una persona: el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre las emociones y finalmente ponerlas un nombre y recurrir a ellas como un medio de interpretar y orientar la propia conducta..." (Gardner 1993: 42)

Ya en 1990, dos psicólogos norteamericanos, el Dr. Peter Salovey y el Dr. John Mayer, acuñaron el término cuya fama futura era difícil de imaginar. Ese término era 'INTELIGENCIA EMOCIONAL' entendida como "un tipo de inteligencia social que incluye la habilidad de supervisar y entender las emociones propias y las de los demás, discriminar entre ellas, y usar la

información para guiar el pensamiento y las acciones de uno" (Mayer y Salovey, 1993: 433). Según ellos este concepto es la fusión de los conceptos de inteligencia Intrapersonal e interpersonal que proponía Gardner, dándole además un enfoque algo menos cognitivo.

En el 2001 José Antonio Alcázar toca el tema de la Inteligencia emocional llamándola *Educación de la Afectividad* afirmando lo siguiente:

“Es la inteligencia la que debe encauzar y utilizar la fuerza de los sentimientos. Una buena educación sentimental ha de ayudar, entre otras cosas, a aprender, en lo posible, a disfrutar haciendo el bien y sentir disgusto haciendo el mal.”

Hoy, a diecisiete años de esa ‘presentación en sociedad’, pocas personas de los ambientes culturales, académicos o empresariales ignoran el término o su significado. Y esto se debe, fundamentalmente, al trabajo de Daniel Goleman, investigador y periodista del *New York Times*, quien llevó el tema al centro de la atención en todo el mundo, a través de su obra *‘La Inteligencia Emocional’* (1995). Para Goleman es la capacidad de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás, él afirma *“la inteligencia emocional es el talento básico para vivir feliz y triunfar”*.

Según investigaciones recientes, los niños con una Inteligencia Emocional alta aprenden mejor, tienen menos problemas de conducta, se sienten mejor sobre sí mismos, tienen mayor facilidad de resistir las presiones de sus contemporáneos, son menos violentos y tienen más empatía, a la vez que resuelven mejor los conflictos.

Otra característica de los jóvenes emocionalmente inteligentes es que tienen menos probabilidades de recurrir a una conducta autodestructiva, (como drogas, alcohol, embarazo adolescente), tienen más amigos, gozan de mayor capacidad para controlar los impulsos y son más felices, saludables y exitosos.

En nuestra cultura no es habitual la educación en expresión verbal y no verbal de las emociones. Por eso es el momento de irles enseñando

progresivamente a los jóvenes a poner nombre a sus emociones básicas y a captar los signos de expresión emocional de los demás, a interpretarlas correctamente, asociarlas con pensamientos que faciliten una actuación adecuada y a controlar emociones que conlleven consecuencias negativas.

Sin embargo, enseñar al joven a controlar sus emociones es diferente que reprimirlas. Esto se convertirá en una tarea mucho más fácil si la educación emocional comienza desde que el joven nace, si procuramos que su entorno familiar sea estimulante, proporcionándole a menudo expresiones de cariño y diciéndole todo aquello que hace bien.

HABILIDADES SOCIALES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Quienes poseen las habilidades sociales de manejar las relaciones con los demás, además de saber persuadir e influenciar son excelentes negociadores, por tanto estos individuos tienen una gran capacidad para liderar grupos y para dirigir cambios, y son capaces de trabajar colaborando en un equipo y creando sinergias grupales.

1.- El conocimiento de las propias emociones.

Es decir, el conocimiento de uno mismo, la capacidad de reconocer un mismo sentimiento en el mismo momento en que aparece, constituyendo la piedra angular de la IE.

2.- La capacidad para controlar las emociones.

La conciencia de uno mismo es una habilidad básica que nos permite controlar nuestros sentimientos y adecuarlos al momento, reconociendo y entendiendo en uno mismo las propias fortalezas, debilidades, estados de ánimo, emociones e impulsos, así como el efecto que éstos tienen sobre los demás y sobre uno mismo. Esta competencia se manifiesta en personas con habilidades

para juzgarse a sí mismas de forma realista, que son conscientes de sus propias limitaciones y admiten con sinceridad sus errores, que son sensibles al aprendizaje y que poseen un alto grado de auto-confianza.

3.- La capacidad de motivarse a sí mismo.

El control de la vida emocional y su subordinación a una meta puede resultar esencial para mantener la atención, la motivación y la creatividad. Es decir, esta habilidad ayuda a aumentar la competencia no sólo social sino también la sensación de eficacia.

4.- El reconocimiento de las emociones ajenas.

A través de *la empatía* que es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar, y responder correctamente a sus reacciones emocionales. Las personas empáticas serán capaces de escuchar a los demás y entender sus problemas y motivaciones, logrando así popularidad y reconocimiento social, pues se anticiparán a las necesidades de los demás aprovechando las oportunidades que les ofrecen otras personas.

5.- El control de las relaciones.

Es una habilidad que presupone el relacionarnos adecuadamente con las emociones ajenas.

ELEMENTOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional es un conglomerado de cuatro factores esenciales los cuales están estrechamente entrelazados. Ellos son autoconciencia, control de las emociones, motivación y relaciones con una comunicación eficiente.

El reconocimiento de estos factores o elementos y la habilidad en su uso permite la construcción de un estilo de vida sensible, beneficioso y productivo en cada esfera de las relaciones de una persona y en cualquier grupo social.

1. Autoconciencia

La autoconciencia puede ser definida como la habilidad del hombre en interpretar los mecanismos físicos, mentales y emocionales que operan en la vida diaria dentro de él y de sus pares.

Los componentes de la autoconciencia son:

- Capacidad para asociar signos físicos con emociones.
- Detección de pensamiento negativo.
- Correcta evaluación de reacciones, habilidad para hacer una distinción clara entre ellas.
- Eficiencia en manejar y dirigir el pensamiento, sentimiento y conducta como un valor personal.

2. Control de las Emociones

Autorregulación o control de sí mismo es la habilidad de controlar nuestras propias emociones e impulsos para adecuarlos a un objetivo, de responsabilizarse de los propios actos, de pensar antes de actuar y de evitar los juicios prematuros. Las personas que poseen esta competencia son sinceras e íntegras, controlan el estrés y la ansiedad ante situaciones comprometidas y son flexibles ante los cambios o las nuevas ideas.

El control de las emociones comprende

- Habilidad para calmarse en tiempos de estrés, furia y aprensión.
- Habilidad para derivar ideas negativas y destructivas a canales más positivos.
- Detección de los estados de ánimo que nos afectan en cualquier momento.
- Identificación de cambios de humor
- Reconocimiento de situaciones que requieren defensa o ataque
- Comprensión del efecto de nuestro ánimo y conducta sobre otros

3. Motivación

Es la habilidad de estar en un estado de continua búsqueda y persistencia en la consecución de los objetivos, haciendo frente a los problemas y encontrando soluciones. Esta competencia se manifiesta en las personas que muestran un gran entusiasmo por su trabajo o tarea y por el logro de las metas por encima de la simple recompensa económica o académica traducida en notas altas, además de un alto grado de iniciativa y compromiso, y con gran capacidad optimista en la consecución de sus objetivos.

4. Relaciones y Comunicación

La transferencia de atención hacia otro, con amor, capacidad para comprender y escuchar, la inteligencia emocional se puede expresar durante nuestras relaciones con los otros, si tenemos lo siguiente:

- Habilidad para dar mensajes verbales o no verbales (pensamientos, sentimientos) eficiente, clara, y creíblemente.
- Disposición para entender e interpretar mensajes emocionales con empatía y fuerza.

Es así que las emociones juegan un papel muy importante en nuestros estudios y nuestro aprendizaje, en todas las etapas de la vida la escolar, la universitaria, la familiar. Por ejemplo, un atleta puede tener un determinado nivel de ansiedad que puede mejorar su performance. Pero si tiene mucha ansiedad, no alcanzará su máximo nivel. Un actor puede ser estimulado por la ansiedad, y así mejorar su actuación, pero si esa ansiedad se convierte en miedo, al salir al escenario saldrá desminuido. Lo mismo puede ocurrir ante un examen, o ante una presentación en público, o ante la elaboración un informe, etc. La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades ya mencionadas junto con el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, etc. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA 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 estudiantes 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, por eso la educación debe perseguir la armonización del razonamiento y los sentimientos, con el objeto de conseguir un desarrollo integral de los niños y jóvenes.

La experiencia muestra que para facilitar el aprendizaje y la creatividad, es fundamental el desarrollo de la vida intelectual tanto como de la emocional, porque no es suficiente contar con las máquinas más modernas y las mejores instalaciones, si faltan la motivación, el compromiso y el espíritu de cooperación. El desarrollo de la inteligencia está muy ligado a la educación de los sentimientos, porque cuando la educación no los incluye, no pasa de ser una simple instrucción. Por lo que, en el mundo de la ciencia, en el ámbito empresarial y en la educación con más razón se está empezando a tener en cuenta y a valorar, cada vez más, la denominada "INTELIGENCIA EMOCIONAL"

La inteligencia emocional parte de la convicción de que la escuela debería promover situaciones que posibiliten el desarrollo de la sensibilidad y el carácter de los alumnos, sobre la base de que en el quehacer educativo se involucre tanto el ser físico como el mental, el afectivo y el social, en un todo.

En los laboratorios de psicología experimental se ha comprobado, desde hace tiempo, el efecto positivo de las emociones, incluso en aspectos de rendimiento académico, como por ejemplo la consolidación de la memoria, un aumento de la motivación, la curiosidad, las ganas de aprender, una amplitud

de la agudeza y profundidad de la percepción e intuición. Por el contrario un desarrollo emocional poco satisfactorio puede tener incidencias en aspectos del desarrollo intelectual como: Limitaciones en la memoria, dificultades en la percepción y en la atención, disminución de las asociaciones mentales.

Educar a los niños con inteligencia emocional significa ayudarles a navegar por el difícil mundo de las emociones no ahogándolas, sino dirigiéndolas y equilibrándolas.

EL MAESTRO Y EL DESARROLLO DE LA I.E

El alumno pasa en las aulas gran parte de su infancia y adolescencia, periodos en los que se produce principalmente su desarrollo emocional , 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, por eso la profesión de educador y formador es una de las más importantes, pero, muchas veces, corre el peligro de provocar efectos contrarios a los deseados.

Los profesores que saben ponerse en el lugar de sus alumnos, y les salen al paso con respeto, contribuyen a que la jornada escolar esté menos marcada por la rabia, el miedo y la frustración. El ambiente, en general, es menos agresivo haciéndose el trato más humano. Por el contrario, los profesores que se enfrentan con regularidad a sus alumnos con desprecio, no deben sorprenderse de que sus discípulos pisoteen sin consideración alguna las emociones de sus compañeros más débiles; pues los niños aprenden a expresar sus emociones observando como lo hacen los adultos más cercanos y significativos (padres y educadores). Por tanto la competencia cognitiva-afectiva de nosotros los profesores influirá en el crecimiento intelectual y emocional de nuestros alumnos. Por ejemplo, cuando el profesor posee un bajo concepto del alumno, éste lo intuye, y se sitúa en clara desventaja frente a la opinión del profesor, experto y dotado de reconocimiento oficial. Con el tiempo,

el alumno acaba aceptando la opinión negativa del profesor y se comporta como un mal alumno. El problema se agrava si consideramos que, por una parte, el profesor no puede cambiar si no ve resultados positivos en el alumno, y por otra, que éste no va a mejorar si el profesor no le señala sus limitaciones y no le ayuda. Esta enfermedad educativa se expande: y los profesores que tienen un bajo concepto de sus alumnos, acaban despreciándolos, se distancian de ellos, y éstos a su vez pueden intentar cambiar de curso o nivel, pero con el tiempo, los profesores se sienten insatisfechos como educadores y, finalmente, sus juicios de valor peyorativos sobre los alumnos revierten en autovaloraciones negativas como docentes.

Es así que los profesores pueden y deben ser, en todo momento, fundamentalmente educadores, en el más amplio sentido de la palabra, no jueces ni miembros de un tribunal calificador. Su acción no tendría que limitarse a sancionar conductas inadecuadas o a evaluar fríamente los conocimientos del alumno, el diálogo profesor-alumno y alumno-profesor es esencial. Entender al alumno como persona, que tiene una dimensión superior al de mero estudiante, es imprescindible para comprender sus problemas y poder ayudarlo a resolverlos.

Los profesores, con la enseñanza, evaluación y valoración de los resultados de los alumnos, somos también responsables del nivel de autoestima académica de nuestros alumnos. Si además, en algunos casos, realizamos interpretaciones negativas de sus intenciones y capacidades, podríamos llegar a obligar a que éstos se desprecien también a sí mismos.

Finalmente, los alumnos que tienen profesores inteligentes, desde el punto de vista emocional, disfrutan más asistiendo a la escuela, aprenden sin pasar miedo alguno y van edificando una sana autoestima. Pero, sobre todo, la postura humana del profesor trasciende a ellos, pues 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, sobre todo llega a 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, a los profesores nos corresponde otra faceta igual de importante que es la de moldear y ajustar en clase el perfil afectivo y emocional de nuestros.

LA FUNCIÓN DEL MAESTRO

La enseñanza es un profesión cargada de emociones, mientras que para enseñar matemática o geografía el profesor debe poseer conocimientos y actitudes hacia la enseñanza de esas materias, las habilidades emocionales, afectivas y sociales que el profesor debe incentivar en el alumnado también deberían ser enseñadas por un equipo docente que domine dichas capacidades.

Para conseguir esto se hace necesaria la figura de un nuevo maestro que aborde el proceso de manera eficaz para sí 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 para sus alumnos.

Este nuevo maestro debe saber transmitir modelos de afrontamiento emocional adecuados a las diferentes interacciones que los alumnos tienen entre sí. Por tanto, no se busca sólo a un profesor que tenga 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.

Para que el alumno aprenda y desarrolle las habilidades emocionales y afectivas relacionadas con el uso inteligente de sus emociones necesitará entonces de un "educador emocional", por lo que los docentes, lo queramos o no, seremos un agente activo de desarrollo afectivo.

Dada esta nueva exigencia de la educación al maestro, tendremos que desarrollar las siguientes funciones:

- Ayudar a los alumnos a establecerse objetivos personales.
- Establecer un clima emocional positivo, ofreciendo apoyo personal y social para aumentar la auto confianza de los alumnos.
- Aprender a ser buenos oyentes.
- Pedir a los alumnos que expresen sus sentimientos y expresarlos ellos, siendo modeladores de sus emociones.
- Ser pacientes y positivos.
- Aprovechar las situaciones de la vida ordinaria del aula para modelar los sentimientos.
- Potenciar la confrontación de opiniones en el aula en un ambiente de reflexión y libertad, contribuyendo a la mejora del juicio moral.
- Aceptar los sentimientos de los niños, no mostrar indiferencia por sus emociones para que no se inhiban de expresar lo que sienten.
- Capacidad de ponernos en el lugar de los alumnos y comprender sus motivos, necesidades e intereses.

Al ser la autenticidad la necesidad más profunda del equilibrio psíquico, deberá ser también la característica dominante de la personalidad de todo profesor. Sólo ella llevará al educador a la aceptación de sí mismo y de los demás, y se convertirá en el fundamento de todo acto comunicativo, pues la necesidad que se propone de atender el desarrollo emocional en la escuela nace de la necesidad de atender íntegramente a la persona.

METODOLOGÍA EDUCATIVA PARA EL DESARROLLO DE LA I. E

Para llevar a cabo con éxito sus funciones el maestro deberá hacer usos de estrategias metodológicas acordes a esta nueva exigencia emocional pues la integración de cambios innovadores en la interacción profesor-alumnos obedece a un doble objetivo, por un lado, el de evitar la rutina y por otro, aumentar la dedicación al aprendizaje. La tendencia a la rutina, tanto en la enseñanza como en el aprendizaje, aburre, desmotiva y reduce el clima de aprendizaje, y seguidamente reduce la pasividad del alumnado y el aprendizaje memorístico. Entonces la metodología variada y el comportamiento flexible del profesor, firme e intransigente en las cuestiones relevantes a nivel académico, pero tolerante y sensible a instancias que sean importantes para sus alumnos, generará un clima activo, motivador y positivo para su formación.

Esta disponibilidad psicológica y afectiva de apertura, sensibilidad y de cambio, conduce al profesor a comprometerse completamente en la situación pedagógica, a entregar su totalidad a aquello que cree, dice, hace y es. Su pedagogía pasa entonces a convertirse en una experiencia vivida, ya que ésta se va a presentar como un proceso de transformación, cambio y evolución donde se integran todos los aspectos educativos: actuar, reflexionar, relacionarse y crear.

Estas estrategias según la prestigiosa revista *CHILD* (marzo de 1998) e importantes psicólogos y pedagogos son las siguientes:

- Valorar siempre primero los esfuerzos de los alumnos y luego trabajar sobre lo que hay que reforzar, mejorar, corregir.
- Reforzar lo positivo tanto de ellos como de otras personas.
- Criticar sus actos, no así a su persona.
- Dar a los niños la oportunidad de expresar sus cualidades.

- Trabajar sobre las inteligencias múltiples. Esto reforzará su autoestima puesto que se los está respetando como seres únicos y especiales.
- Escuchar cálida y activamente, sin distracciones.
- Ser cuidadosos de respetar los horarios y promesas prometidos.
- Evitar las comparaciones con hermanos, primos, amigos o compañeros, que los pongan en situaciones de inferioridad.
- Señalar sus errores en privado y no en público.
- Buscar alternativas de humor para explicar mejor un tema.
- Establecer códigos especiales y cómplices con ellos, como tener palabras mágicas, canciones, o momentos que son compartidos en común y con lenguajes propios.
- Demostrarles afecto y aprender junto a ellos sobre la comunicación no verbal.
- Aprender a reírnos a su lado, dejando aflorar nuestro niño interior.
- No sentenciar ni castigar con falta de cuidado o afecto.
- Dar responsabilidad, destacando sus aciertos. No los defectos.
- Fomentar un espacio de autonomía y libertad, asegurándoles amor a pesar de todo.
- Buscar actividades grupales para que aprenda de la interacción el respeto por sus pares, negociar, ganar, perder, intentando intervenir solo lo necesario.
- Generar un ambiente de afecto, paciencia y tolerancia.
- Pedir a los alumnos que lleven a clases buenas noticias, recomendándoles revistas y publicaciones con un punto de vista positivo.
- Dar a los alumnos una palmadita en la espalda o tocarles el brazo, siempre buscando el contacto físico sincero.
- Respetar a los alumnos para poder enseñarles respeto a través de nuestros actos.

Con estas actividades el alumno descubrirá la diversidad emocional, fomentará su percepción y comprensión de los sentimientos propios y ajenos, El objetivo final es que con la práctica lleguen a trasladar estas formas de tratar y manejar las emociones a su vida cotidiana, aprendiendo a reconocer y comprender los sentimientos de los otros alumnos o profesores, sintonizando con las emociones de los demás compañeros de clase, regulando su propio estrés y/o malestar, optando por resolver y hacer frente a los problemas sin recurrir a la violencia.

CURSO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Habitualmente relacionamos la inteligencia con la razón y/o el intelecto, pero los aspectos estrictamente racionales no son neutros, sino que están cargados de emociones. Hoy en día para un estudiante es tan importante saber descifrar sus emociones y las de otros como saber resolver ecuaciones, pues las relaciones con los demás y consigo mismo formarán parte esencial de su desarrollo como persona. Por ello resulta importante el enriquecimiento de la experiencia emocional, como complemento del conocimiento académico que pueda adquirir, pues ésta favorecerá el aprendizaje, la maduración y el bienestar personal, avanzando de este modo hacia la autorrealización y la convivencia sana.

De esta forma podemos comprobar que el aspecto emocional no puede quedar al margen del tratamiento educativo por tal razón los centros escolares han de tomar conciencia de promover el desarrollo emocional de sus alumnos a través de la inserción de CURSOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL que no son otra cosa que cursos donde se potencian y proponen tareas pedagógicas para conseguir conocer, expresar y controlar la afectividad, sobre todo los sentimientos, las emociones, las pasiones y motivaciones; y donde el aula ha de constituir un medio óptimo para el desarrollo de éstas proporcionando un

clima social apropiado donde se fomentará la cordialidad, la comprensión, el respeto, confianza, comunicación, sinceridad y cooperación.

Por otra parte, incluso cuando el profesor se encuentra conciente de la necesidad de trabajar la educación emocional en el aula, en la mayoría de las ocasiones no disponen de la formación adecuada, ni de los medios suficientes para desarrollar esta labor, por lo que un curso o taller de este tipo pretenderá a su vez brindarle las herramientas necesarias para tal altruista misión.

IMPORTANCIA DE UN CURSO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

A pesar de vivir en plena era de la información y de estar sumergidos en el mundo de las más avanzadas telecomunicaciones, se experimenta un retroceso o descuido de la dimensión emocional en la educación en niños y adolescentes, por tanto educar la inteligencia emocional de los estudiantes se ha convertido en una tarea necesaria en el ámbito educativo y cada vez más la mayoría de los docentes reconoce como primordial el dominio de estas habilidades para el desarrollo evolutivo y socio-emocional de sus alumnos.

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 joven es una garantía de éxito en su futuro desarrollo escolar y social, pues su estructura intelectual esta inevitablemente unida a su afectividad, por tanto se hace del todo necesario modificar la educación actual, demasiada centrada en los contenidos intelectualistas y muy poco en la vertiente emocional.

Desde el punto de vista del educador, Robert Sylwester, profesor de educación de la *Universidad de Oregón EE.UU*, es necesario prestar mayor atención al valor de las emociones en la enseñanza pues un recuerdo asociado a una

información cargada emocionalmente permanece grabado en el cerebro. El dice *“Sabemos que la emoción es muy importante en el proceso de aprendizaje porque potencia la atención que, a su vez, potencia el aprendizaje y la memoria”*. He aquí por qué es tan VITAL que la emoción participe en el aprendizaje y la educación.

Por tanto, la inteligencia emocional es un tema clave para el desarrollo de la persona. Se hace indispensable para lograrla un enfoque práctico basado en la dignidad de la persona humana que ayude a lograr la madurez en el trato con uno mismo. Desde esta base es que se pueden construir relaciones humanas fructíferas que al mismo tiempo vayan generando un clima de confianza entre las personas haciendo crecer la inteligencia emocional y la autoestima.

Ante la situación de vulnerabilidad de muchos alumnos, expuestos a corrientes de pensamiento, modas, adversidades ambientales, falta de creatividad, relaciones interpersonales empobrecedoras, baja autoestima, fracaso escolar, la educación emocional se presenta como un recurso para potenciar la percepción positiva que el alumno debe tener de si 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.

Es así que un curso de Inteligencia Emocional tendrá por objetivo primordial compartir un espacio de trabajo para que los alumnos exploren y reconozcan la dimensión de su afectividad como un recurso de crecimiento personal para una mejor adaptación a su etapa juvenil y a la vida escolar.

Los objetivos específicos que todo Curso de Inteligencia Emocional debe perseguir, son los siguientes:

- Generar condiciones que promuevan una armónica convivencia escolar y se desarrollen nuevas formas de trabajo centradas en la cooperación, participación, confianza, respeto por la diversidad, responsabilidad, libertad y comportamiento ético con el fin de mejorar el trabajo en el aula y en la escuela en general.
- Generar competencias emocionales para el logro de aprendizajes de calidad en los jóvenes, neutralizando los estados anímicos que los obstaculizan (depresión, tristeza, angustia, miedo, inseguridad, cólera).
- Favorecer el proceso de la comunicación entre maestros y alumnos fomentando la correcta expresión de las emociones y los sentimientos.
- Adquirir herramientas para el manejo de los conflictos, logrando así un menor comportamiento agresivo o autodestructivo mejorando así las relaciones que se generan al interior de las Escuelas.
- Mejora de la empatía y de la sensibilidad para percibir los sentimientos de los otros.

CONCLUSIONES

Con las tragedias y las catástrofes que llegan a diario a nuestros hogares a través de los medios de comunicación, a veces nos cuesta recordar que el panorama que se nos presenta es extremadamente parcial y que lo pintan muy negro .En el mundo hay muchos problemas, pero también hay cosas que funcionan, lugares donde florece la vida y problemas que se resuelven.

Es importante que nuestros hijos y alumnos conozcan el otro lado de la historia, que sepan que también tenemos motivos para estar orgullosos y ser optimistas. Es importante porque siguen existiendo muchas ideas distorsionadas de lo que es ser hombre y/o mujer que les obligan a hacer cosas

inalcanzables en un mundo que parece girar sin control. Sin embargo, este es el mundo en el que deben crecer, pues si no les damos una alternativa y les ayudamos a tener esperanzas, corremos el riesgo de que se den por vencidos antes de comenzar.

Sin embargo, ante la falta de orientación, educación y tiempo de los padres por exceso de trabajo, los chicos se sienten solos y comienzan a manifestar una serie de comportamientos disfuncionales como llantos, pataletas, mentiras, falta de comunicación, depresión, etc. Ya que detrás de estos síntomas también pueden esconderse alteraciones de tipo emocional no diagnosticadas. Cuando existen alteraciones de este tipo, los niños son más propensos a verse a sí mismos y a su entorno como negativo y eso los conduce a dudar de sus propias capacidades, provocando que también sientan culpa de todas las cosas negativas que suceden, que no puedan cumplir con las expectativas puestas sobre ellos, provocando finalmente que no valoren verdaderamente sus aptitudes y potencialidades reales.

Debido a este abandono de los padres por el nivel de las exigencias sociales y que la mayoría de los colegios se dediquen más al desarrollo y potenciación de las capacidades intelectuales, dejando muchas veces de lado el desarrollo de las habilidades emocionales, que son las que van a favorecer el aprendizaje, la maduración y el bienestar personal; es así que algunos colegios temerariamente han creado cursos y talleres de habilidades emocionales, como una forma de apoyar a los niños y brindarles un espacio en donde ellos puedan desarrollar su potencial emocional el cual favorecerá su crecimiento personal.

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. 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.

Los padres de todo el mundo comienzan a descubrir que la vida requiere una preparación más amplia que la ofrecida por los planes de estudio tradicionales. Las escuelas empiezan a proporcionar a la sociedad un vehículo que garantiza que cada generación aprenda las artes vitales fundamentales: cómo controlar los impulsos y manejar la cólera, la ansiedad, la motivación, la empatía y la colaboración, y también cómo solucionar los desacuerdos de forma positiva. Ya hay escuelas cuyo programa de estudios va más allá de lo básico para incorporar lecciones sobre estas habilidades esenciales. Los resultados son bastante alentadores: los niños no sólo mejoran en su autocontrol y en el manejo de sus relaciones, sino que también tienen menos peleas e incidentes violentos, a la vez que aumentan su desempeño en las pruebas académicas, por eso no debemos abandonar la dinámica emocional de los niños a su suerte, ni dejar su moldeamiento sólo en manos de la familia. Esta faceta de la alfabetización personal y emocional debe promoverse también desde la escuela. Por ello mi apuesta junto a la de muchos otros profesores de implantar Cursos de Inteligencia Emocional a nivel nacional pues afortunadamente cada vez más la sociedad y las administraciones educativas son conscientes de la necesidad de un currículo específico que desarrolle contenidos emocionales. Sin embargo, mientras estas actividades y estrategias pedagógicas no se concreten en un currículo reglado y establecido en el sistema educativo, la única esperanza para nuestros alumnos es confiar en la suerte y que su profesor sea un modelo emocional eficaz y una fuente de aprendizaje afectivo adecuado.

Para finalizar, no es mi intención hacer creer al lector y/o alumno que la inteligencia emocional cambiará drásticamente su vida. Pues Debemos ser realistas, estas habilidades no nos convertirán en invulnerables. 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, desarrollar la inteligencia emocional nos hará mejores personas, y nos ayudará a que los demás lo sean, 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 los que a su vez ya no se verán desprovistos de recursos gracias a esta valiosísima herramienta que es la INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Monografía enviada por: Jéssyca Enríquez Gamarra
Licenciada en Educación
Perú

Cualquier consulta, duda o recomendación a: relastros@hotmail.com

BIBLIOGRAFIA

- A. ANDRÉS y R. COLOM (1998): "*Ciencia y política de la inteligencia en la sociedad moderna*".Biblioteca Nueva. Madrid.
- ALCANTARA, José A. (1993): "*Cómo educar la Autoestima*" Edit. CEAC. S.A. España.
- CARROLL, J. B. (1993): "*Human cognitive abilities. A survey of factor analytic studies*". Cambridge University Press. London.
- Cerezo Ramírez, F. (2001). "*La violencia en las aulas*".Pirámide. Madrid.

- CLARK Aminah, CLEMENS Harris , BEAN Reynold (1993) *"Cómo desarrollar la autoestima en los adolescentes"*, Ed. Debate. España.
- COLOM, R. (1998): *"Psicología de las diferencias individuales"*. Pirámide. Madrid.
- DORIS MARTIN Y BOECK KARIN (1997) *"La Inteligencia Emocional: Qué es y cómo evaluarla"*. EDAF. Madrid.
- GARCIA, López R y MARTINEZ, Céspedes R. (2001). *"Los conflictos en las aulas. Un estudio sobre la situación en la Comunidad Valenciana"*. Lulla Ediciones Valencia.
- GARDNER, H. (1987): *"Estructura de la mente: la teoría de las múltiples inteligencias"*. Fondo de Cultura Económica. México.
- GOLEMAN, Daniel (1995): *"La Inteligencia Emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual"*. Javier Vergara Editor, S.A. Buenos Aires Argentina.
- GOLEMAN, Daniel (1996): *"Inteligencia emocional"*. Cairós. Barcelona.
- KAUFMAN Raphael (1995) *"La Autoestima en los niños"*, Ed. Iberonet. Madrid.
- Lawrence E. Shapiro (1998) *"Inteligencia Emocional en los niños"* Editorial EDAF. Madrid, España.
- LEDOUX, J. (1996): *"The emotional brain: the mysterious underpinnings of emotional life"*. :Simon & Schuster. New York.
- MONTROYA, Miguel Ángel, SOL, Carmen Elena (2001) *"Autoestima"* Editorial Pax México
- PUIG,Rovira (1997) "Conflictos escolares: una oportunidad".

Cuadernos de Pedagogía. Barcelona.

- ROBBINS, Anthony (1992) *“Despertando al gigante interior: Un viaje de autodescubrimiento hacia la realización personal”*. Grijalbo: Barcelona.
- SEGAL, J. (1997): *“Su inteligencia emocional: aprenda a incrementarla y a usarla”*. Grijalbo: Barcelona.
- STERNBERG, R. J. (1997): *“Inteligencia exitosa: cómo una inteligencia práctica y creativa determina el éxito en la vida”*. Paidós. Barcelona.
- VALLES, A. y VALLES, C. (2003) *“Psicopedagogía de la Inteligencia Emocional”*. Promolibros. Valencia