¿Por qué incluir la educación emocional en primer ciclo?

Aprendizaje y emociones

Los seres humanos nos caracterizamos por el alto grado de educabilidad, es decir, por la gran capacidad para modificar nuestras conductas a través del aprendizaje. La educación emocional se basa en la posibilidad que todos tenemos de modificar las conductas agresivas a partir de la adquisición de habilidades sociales y del autoconocimiento. Este aprendizaje contribuye al desarrollo más pleno y feliz de las personas que, al comprender sus emociones y entender las de los demás, hacen mejores elecciones en su vida.

Las neurociencias –el conjunto de ciencias que investigan cómo el cerebro se relaciona con el aprendizaje y la conducta– permiten comprender cuáles son los mecanismos que hacen posible aprender, *des*aprender, *re*aprender, olvidar y recordar información.

"Algunos descubrimientos fundamentales de la Neurociencia que están expandiendo el conocimiento de los mecanismos del aprendizaje humano son:

1. El aprendizaje cambia la estructura física del cerebro.
2. Esos cambios estructurales alteran la organización funcional del cerebro; en otras palabras, el aprendizaje organiza y reorganiza el cerebro.
3. Diferentes partes del cerebro pueden estar listas para aprender, en tiempos diferentes.
4. El cerebro es un órgano dinámico, moldeado en gran parte por la experiencia. La organización funcional del cerebro depende de la experiencia y se beneficia positivamente de ella [...]"[1].

¿Cómo se vinculan estos descubrimientos con la educación emocional? El cerebro es *social*. Desde el primer instante de vida, nuestros cerebros se desarrollan a través de vínculos interpersonales, se moldean en base a la experiencia en una comunidad con la que interactúan. En consecuencia, el aprendizaje está influido por la naturaleza de las relaciones sociales que se establecen con el entorno.

También se ha comprobado que las *emociones influyen en forma crítica en el aprendizaje*. Los estímulos emocionales interactúan con las habilidades cognitivas. Los estados de ánimo, los sentimientos y las emociones pueden afectar la capacidad de razonamiento, la toma de decisiones, la memoria, la actitud y la disposición para aprender.

LETRAIMPRESA GRUPO EDITOR
MUESTRA DEL PROYECTO DIGITAL
PARA SELECCIÓN DE TEXTOS 2001
MINISTERIO DE EDUCACIÓN DE LA NACIÓN

1. Salas Silva, Raúl; "¿La educación necesita realmente de la neurociencia?", en *Estudios Pedagógicos*, Nº 29, Valdivia, 2003.

LETRAIMPRESA GRUPO EDITOR

Por lo tanto, para que un aprendizaje sea eficaz, es necesario crear en el aula un entorno emocional positivo. A su vez, el conocimiento y la gestión de las emociones son habilidades que pueden ser aprendidas. Estas habilidades incluyen:

- El conocimiento de uno mismo.
- La comunicación de las propias emociones.
- El reconocimiento de la diversidad y de las emociones de los otros.
- El respeto y la cooperación.
- El control de la ira.
- La resolución de conflictos.
- La lucha contra los prejuicios.

En síntesis, entendemos la educación emocional como el proceso educativo, continuo y permanente que potencia el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo. Su objetivo es la adquisición de conocimientos y habilidades que permitan a las personas afrontar mejor los desafíos cotidianos y aumentar su bienestar personal y social.

Emociones, habilidades e inteligencia emocional

Las emociones se asocian a los estímulos que las desencadenan. Al principio, son intensas y luego, tienden a decrecer. Por ejemplo, ante situaciones de evaluación, los niños pueden experimentar miedo, que irá cediendo en la medida en que se sientan seguros de sí mismos y de sus conocimientos. Las emociones también pueden estar asociadas a una representación mental de dicho estímulo sin que este esté presente, motivadas por situaciones que se imaginan o se anticipan. Esto sucede, por ejemplo, cuando leemos algún texto inquietante.

Existen emociones positivas que producen bienestar en los individuos –como la alegría, la gratitud o la ternura– y emociones negativas que producen lo contrario –como la tristeza, la ira o el miedo–. Cuando el malestar que provocan las emociones negativas se hace crónico, hablamos de desórdenes emocionales.

El Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica (GROP) de la Universidad de Barcelona hace una descripción de los cinco factores que caracterizan la **inteligencia emocional** y de lo que implica cada uno de ellos.

1. **Conocimiento de las propias emociones**
   - Tomar conciencia de las propias emociones.
   - Darles un nombre.
   - Comprender las emociones de los demás.

2. **Manejo de las emociones**
   - Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.
   - Expresión emocional apropiada.

LETRA IMPRESA GRUPO EDITOR
MUESTRA DEL PROYECTO DIGITAL
PARA SELECCIÓN DE TEXTOS 2021
MINISTERIO DE EDUCACIÓN DE LA NACIÓN

LETRA IMPRESA GRUPO EDITOR

- Capacidad para la regulación emocional.
- Utilizar herramientas de autorregulación.
- Capacidad para autogenerar emociones positivas.

3. **Autonomía personal**
   - Autoestima.
   - Automotivación.
   - Actitud positiva.
   - Responsabilidad.
   - Análisis crítico de normas sociales.
   - Capacidad para identificar la necesidad de apoyo.
   - Capacidad de sentirse como se quiere sentir.

4. **Inteligencia interpersonal**
   - Dominio de las habilidades sociales básicas.
   - Respeto por los demás.
   - Comunicación receptiva.
   - Comunicación expresiva.
   - Reciprocidad o simetría en la relación.
   - Comportamiento cooperativo.
   - Asertividad o equilibrio en el comportamiento.

5. **Habilidades de vida y bienestar**
   - Identificación de problemas.
   - Capacidad para fijar objetivos positivos y realistas.
   - Solución de conflictos.
   - Capacidad de negociación.
   - Bienestar subjetivo.
   - Capacidad para generar experiencias óptimas.

Las competencias emocionales y los niños de primer ciclo

Una competencia es "la capacidad para movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia"[2]. Estas competencias pueden aprenderse.

El **conocimiento de las propias emociones** o la **autoconciencia** es la capacidad de interpretar, reconocer y evaluar cuáles son los sentimientos, intereses y fortalezas personales. En primer grado, es importante que los chicos trabajen en el reconocimiento de las emociones y que puedan ponerles nombre. Armar murales con las distintas emociones y los motivos que las estimulan es fundamental para lograr este objetivo.

2. Bisquerra, R. y Pérez, M.; "Las competencias emocionales", en: *Educación XXI: Revista de la Facultad de Educación*, Nº 10, Madrid, 2007.

LETRAIMPRESA GRUPO EDITOR
MUESTRA DEL PROYECTO DIGITAL
PARA SELECCIÓN DE TEXTOS 2021
MINISTERIO DE EDUCACIÓN DE LA NACIÓN

El **manejo de las emociones** o la **autogestión** es la habilidad que permite modificar esas situaciones externas que pueden ser obstáculos. La autogestión también es la habilidad de manejar el estrés que provocan esas situaciones. Reponerse ante las frustraciones, lograr la concentración y el control inhibitorio son aspectos que implican la autogestión y resultan fundamentales para la integración social y, también, para el buen desempeño escolar. Por lo tanto, desarrollar estas habilidades es un objetivo a lograr desde el principio de la escolaridad. Identificar distintos modos de resolución de este tipo de situaciones –pedir ayuda, pensar antes de actuar, pensar de un modo optimista, evitar que crezca el enojo– será de gran utilidad para que los chicos puedan encontrar distintas estrategias de autogestión.

La **autonomía personal** es la habilidad que se adquiere cuando se tiene real magnitud de las fortalezas, los valores y las capacidades propias. Cuando esto se logra, es posible, por ejemplo, determinar qué se puede hacer en forma autónoma y para qué es necesario pedir ayuda; decidir qué se quiere hacer y llevarlo a cabo con responsabilidad, evaluando adecuadamente las ventajas, las desventajas y las consecuencias de las acciones. En el primer ciclo, el objetivo será obtener logros de acuerdo con las posibilidades de los chicos. Por ejemplo, evaluar que todas las acciones tienen aspectos positivos y negativos, que siempre se gana algo pero que, también, algo se pierde. Esto les servirá para tomar decisiones con mayor responsabilidad y sentir mayor tolerancia ante el fracaso.

La **inteligencia interpersonal** o **conciencia social** incluye la capacidad de entender los sentimientos de los demás, desarrollar la empatía y valorar las similitudes y diferencias entre las personas. Los chicos tratan de entender sus comportamientos y los de los demás. Cuanto más amplia y despojada de prejuicios sea esta interpretación, les resultará más sencillo interactuar con otros. Esa etapa es fundamental para apreciar las diferencias y reconocerse en los aspectos comunes. Sumar a las familias en esta mirada abierta y respetuosa es indispensable.

Las **habilidades de relación** o **habilidades de vida y bienestar** son las que promueven intercambios positivos y eficaces con los demás. En una primera etapa, encontrar propuestas positivas para jugar, iniciar conversaciones, integrarse en una tarea de equipo, respetar turnos de intercambio, dar lugar para que otro se sume en una tarea son ejemplos de habilidades de este tipo. Por lo tanto, es importante que no solo en los encuentros de educación emocional, sino también en las actividades del aula y en el recreo se tenga en cuenta el desarrollo de competencias como:

- cooperar,
- escuchar,
- mediar en un conflicto,
- negociar para dar respuesta a las necesidades de otro,
- unirse a distintos grupos,
- reconocer el valor de los otros.

En síntesis, fortalecer intercambios positivos y eficaces con su entorno, y dar lugar a relaciones que duren en el tiempo.

LETRAIMPRESA GRUPO EDITOR
MUESTRA DEL PROYECTO DIGITAL
PARA SELECCIÓN DE TEXTOS 2021
MINISTERIO DE EDUCACIÓN DE LA NACIÓN

LETRAIMPRESA GRUPO EDITOR

Una propuesta desde el aula

En el campo de la educación emocional, la **conversación** es la estrategia indicada para el logro de las distintas competencias y habilidades. El diálogo es el ejercicio propio del aprendizaje emocional y social. En cada encuentro se estimula la puesta en palabras, la escucha respetuosa, la aceptación de los distintos puntos de vista.

Se puede organizar encuentros de una hora de clase, en los que las habilidades se aprendan a través de cuentos y discusiones sobre ellos, juegos de rol, debates sobre películas, conversaciones en torno a una noticia, etcétera. El eje del rol **docente** estará puesto en su poder como **mediador** y facilitador del debate. No hay clases magistrales, sino talleres en los que el maestro o la maestra escuchan atentamente cuáles son los miedos, los enojos, las tristezas de sus alumnos, para ayudarlos a encontrar recursos que les permitan superar sus emociones negativas, controlarlas o evitar que crezcan en intensidad.

A través de este aprendizaje, se busca dar respuesta al principal desafío del siglo XXI: aprender a ser, aprender a aprender, aprender a hacer y aprender a vivir juntos, tal como se detalla en el Informe Delors[3].

En estos encuentros, los docentes podrán valerse de distintos dispositivos. En el material que ofrece la propuesta de Letra Impresa, encontrarán:

- **Tres cuentos** en los que los personajes transitan sus **miedos**, perciben su **enojo**, sienten **tristeza** y buscan resolver sus conflictos apelando a distintas estrategias. La lectura de historias es un recurso importante para poder comprender las emociones de los otros, reconocerse en ellas, valorar las diferencias y descubrir distintas maneras de resolver un mismo problema, con sus ventajas y desventajas. Incluimos secuencias didácticas a partir de los cuentos, que pueden ser recreadas, modificadas y aumentadas.
- **Dos videos**: uno sobre la **empatía** ante el dolor ajeno, y otro sobre las distintas emociones frente a la **resolución de conflictos**, con sus respectivas secuencias didácticas.
- Propuestas para el **trabajo con un títere** empleado como mediador que facilita el **diálogo** entre docentes y chicos, por ser quien introduce temas o da su opinión, como un integrante más del grupo.
- Actividades para el **análisis de dos tráilers de películas**: uno que facilita la comprensión de cómo influyen las emociones en las decisiones de las personas, y otro que permite comprender cómo se resuelven los conflictos, cuando se capitalizan las fortalezas individuales y se desarrollan lazos que integran las diferencias.
- **Actividades imprimibles** para que puedan ser resueltas por los niños, en equipo o en forma individual.
- **Tres juegos de rol** con sus respectivas secuencias de actividades.
- **Un juego multimedia**, en el que los chicos eligen distintas formas de resolver conflictos y se enfrentan a las ventajas y desventajas que implican sus decisiones.

3. Delors J. et al.; *La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI*, Madrid, Santillana/UNESCO, 1996.

LETRAIMPRESA GRUPO EDITOR
MUESTRA DEL PROYECTO DIGITAL
PARA SELECCIÓN DE TEXTOS 2021
MINISTERIO DE EDUCACIÓN DE LA NACIÓN

Como la educación emocional es impensable sin el acompañamiento de la **familia**, también hemos incluido material que puede ser compartido con los padres:

- Una secuencia de actividades a través de la **Carpeta viajera** para fortalecer el intercambio entre la escuela y la familia.
- **Registro imprimible** de las actividades que se realizan en el aula y la evaluación de las mismas.
- **Banco de recursos** para que el/la docente presente el proyecto e involucre a las familias desde su inicio, por ejemplo, en la reunión de padres.
- Modelo de **carta de presentación** del Proyecto de Educación Emocional, editable, imprimible y fotocopiable.

Los docentes también encontrarán información bibliográfica sobre material teórico para su formación personal, disponible en Internet.

LETRAIMPRESA GRUPO EDITOR
MUESTRA DEL PROYECTO DIGITAL
PARA SELECCIÓN DE TEXTOS 2021
MINISTERIO DE EDUCACIÓN DE LA NACIÓN