

PROGRAMA “VIAJE HACIA LO POSITIVO” PROGRAMA PARA TRABAJAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DENTRO DEL AULA.

(Constructivism at 3 years old. Introduction on literacy)

María del Carmen Pulido Delgado

Maestra de AL y PT

Páginas 37-46

Fecha recepción: 23-09-2014

Fecha aceptación: 01-11-2014

Resumen.

En este artículo vamos a poner de manifiesto los beneficios que puede tener trabajar la inteligencia emocional (IE), dentro del aula, para mejorar la autoestima en niños de primaria con y sin necesidades específicas de apoyo educativo.

Nombraremos brevemente los diferentes programas que se han llevado a cabo en diferentes lugares del mundo y los beneficios que se pueden obtener.

Por último se presenta el programa “viaje hacia lo positivo” describiendo la metodología que se plantea, las características, los módulos así como la temporalización.

Palabras clave: emociones, inteligencia emocional.

Abstract.

In this article we will highlight the benefits you may be working emotional intelligence (EI), in the classroom, to improve self-esteem in elementary school children with and without specific educational needs.

Briefly enumerate the different programs that have taken place in different parts of the world and the benefits to be gained.

Finally the "journey towards positive" describing the methodology that arises, features, modules and their timing.

Keywords: emotions, emotional intelligence.

Introducción.

El estudio de las emociones ayuda a comprender su organización no solo en lo que se refiere a la cualidad sino a su grado de activación o intensidad, es decir, hay emociones que conllevan un alto grado de activación, entre ellas se encuentra la alegría que afecta positivamente al individuo y lleva a la activación.

El humor puede ser una forma de hacernos más resistentes a la enfermedad y beneficiar nuestro sistema inmunológico, también como moderador del estrés y la depresión, se sabe que hay una relación entre los eventos estresantes y el mal humor y consecuentemente el buen humor protege frente al estrés y la depresión.

En el aspecto social puede tener un doble sentido una forma de mostrar amabilidad o benevolencia y por otro lado, una manera de favorecer, suavizar y fortalecer las relaciones

¿Qué es la inteligencia emocional?

Hoy en día en el campo de la psicología se ha dado suma importancia a la emoción relacionada con la inteligencia, como una nueva forma de contemplarla. A ésta se le llama Inteligencia Emocional. Los estudios relativos a la inteligencia emocional comienza con los autores Mayer & Salovey (1990) la publicación de Emotional Intelligence donde se establece que "ser consciente de nuestros estados de ánimo y de los pensamientos que tenemos acerca de esos estados de ánimo" (p.190). Es decir, estar atento a los estados de las emociones. Pero Mayer descubrió, que todo propósito práctico existe una diferencia lógica entre ser consciente de los sentimientos e intentar transformarlos, ambas cuestiones van de la mano, el hecho es que la toma de conciencia de los sentimientos no tiene nada que ver con tratar de desembarazarnos de los impulsos emocionales, (Goleman, 1995, p. 96)

Goleman, 1995 desarrolla, desde el punto de vista social como fisiológico la importancia de aprender a utilizar y gestionar, nuestras propias emociones con el fin de encaminarlas hacia la eficacia del trabajo personal y las relaciones sociales. Por lo que la inteligencia emocional y sus competencias se convierten en las llaves del éxito tanto en el campo profesional como personal.

Las investigaciones.

Existen investigaciones que han demostrado cómo las emociones positivas contribuyen a aumentar nuestras defensas, en consecuencia, pueden jugar un papel importante en nuestra vida a la hora de relacionarnos con los demás y por tanto, desenvolvemos en la sociedad.

Seligman,(Citado por Carrbeló, 2006, p. 42) hace una puntualización en cuanto a la mortalidad y explica que los pesimistas son más pasivos, realizan menos acciones preventivas de la salud como abandonar el hábito de fumar, son más depresivos y finalmente el sistema inmune se vuelve menos eficaz que el de los optimistas.

La autora Linda Lantieri, en 2009, diseñó un programa de educación social y emocional, implantado en más de 400 escuelas en los Estados Unidos, para que los niños y jóvenes aprendan a tranquilizar sus mentes, a relajar el cuerpo y a sentirse cómodos con sus emociones. (Citado por Punset, 2009)

En España, se está comenzando trabajar la inteligencia emocional con enfermos como es el caso del hospital Sant Joan de Déu uno de los primeros en implantar programas de prevención en salud infantil, ya que consideran que la relación entre emoción y salud es cada vez más relevante. Las emociones positivas contribuyen a aumentar las defensas del sistema inmunitario como consecuencia puede funcionar como prevención. Se han identificado más de cuarenta enfermedades (asma, tics, contracturas, trastornos cardiovasculares) que pueden ser consideradas de carácter psicosomático, donde las emociones pueden jugar un papel importante. (Bisquerra, 2012, p. 10)

La presente investigación, se desarrolla en el ámbito de la educación, para que el alumnado aprenda a identificar los pensamientos y sentimientos propios y ajenos, a desarrollar la empatía, a establecer objetivos a corto y largo plazo, a hacer frente a los obstáculos, a tomar decisiones de forma responsable, a resistir las presiones negativas de los compañeros y a resolver conflictos de forma constructiva.

Desarrollo emocional de un niño.

El manejo de emociones de forma apropiada se puede y debe desarrollar desde los primeros años de vida ya que las emociones se expresan desde el nacimiento. Un niño amado, querido, acariciado será un niño con confianza en sí mismo convirtiéndose en una persona segura.

Hacia el primer año, la seguridad del afecto de los padres, sobre todo de la madre es lo que permite al niño aparte explorar y dominar los miedos. Es capaz de expresar y diferenciar emociones.

Hacia los dos años entran en su mundo las miradas ajenas y disfrutan al ser mirados con cariño. A partir de ahora cobra gran fuerza educativa la satisfacción ante el elogio o ante las muestras de aprobación de aquellos a quien el niño o niña aprecia.

Se produce una escala importante en el lenguaje y es el momento ideal para desarrollar en ellos un vocabulario emocional

Alrededor de los 3 años, son conscientes en la elección de las personas y emociones que genera esa relación, por eso decide con quien jugar, a quien besar y abrazar.

Ya perciben sentimientos de vergüenza, culpa y orgullo.

Entre los 4 y 5 años utilizan un léxico emocional mediante términos como tristeza, miedo, enfado. Será capaz de comunicar experiencias y expresar sentimientos relacionados a las mismas. Por lo tanto desarrollará la conciencia emocional propiamente dicha.

¿Por qué trabajar la IE en el aula?

Las emociones tienen una gran relevancia en la psicología emocional, que repercute directamente en nuestra vida, a pesar de su importancia, está totalmente dejada de lado en nuestro sistema educativo

La IE implica la manera en la que podamos conseguir una mayor empatía, saber controlar y entender nuestros sentimientos, aumentar nuestra capacidad para resolver los problemas nos dará una mejor calidad de vida, también el área del lenguaje se relaciona con las emociones y con sentimientos bruscos e intensos, entendiéndose el sentimiento como una emoción menos acentuada pero más duradera.

Para el alumnado cualquier aprendizaje supone un esfuerzo y, por tanto, el control de las emociones es importante en el día a día. Nuevos aprendizajes de mayor dificultad siempre generan cierta tensión y frustración inicial. Los alumnos que no sepan controlar este tipo de emociones pueden resistirse a intentar actividades nuevas por temor al fracaso. Para llegar a encontrar una estabilidad emocional hay que escuchar, aprender a controlar tus pensamientos y no creer todo lo que dicen.

La IE está presente en las relaciones y habilidades sociales que permiten a nuestros alumnos hacer amigos, trabajar en grupos, o conseguir ayuda cuando la necesita. El aprendizaje es una actividad social en gran medida.

A nivel docente, debemos ser capaces de establecer mecanismos y estrategias para ayudar a nuestros alumnos a utilizar la inteligencia emocional con los otros, para ello tenemos que entender a nuestros estudiantes, sus necesidades y sus motivaciones.

Beneficios a nivel físico.

- El poner en marcha cerca de 400 músculos, incluidos 15 de la cara y algunos del tórax, abdomen y estómago, a través de la carcajada los que sólo se pueden ejercitar con la risa, la cual también ayuda a adelgazar reactivando el sistema linfático.
- En la columna vertebral y cervical, donde por lo general se acumulan tensiones, además con este movimiento el diafragma origina un masaje interno que facilita la digestión y ayuda a reducir los ácidos grasos y las sustancias tóxicas.
- Al entra el doble de aire en los pulmones, permite mejora la respiración y aumenta la oxigenación.
- Se incrementa la velocidad de la sangre, además de aumentar levemente la tensión arterial, aumenta su frecuencia de bombeo del corazón, lo que puede eliminar el insomnio y ayuda a reducir el ronquido.
- Se lubrican y limpian los ojos con lágrimas. La carcajada hace vibrar la cabeza y se despeja la nariz y el oído. Además elimina las toxinas ya que al moverse, el diafragma produce un masaje interno que facilita la digestión y ayuda a reducir los ácidos grasos y las sustancias tóxicas.
- Durante el acto de reír se liberan endorfinas, los sedantes naturales del cerebro, similares a la morfina. Por eso cinco o seis minutos de risa continua actúan como un analgésico. De ahí que se utiliza para terapias de convalecencia que requieren una movilización rápida del sistema inmunológico.
- Las carcajadas generan una sana fatiga que elimina el insomnio.

Beneficios a nivel psicológico.

- Elimina el estrés – se producen ciertas hormonas (endorfinas y adrenalina) que elevan el tono vital y nos hace sentir más despierto.
- Mejora la autoestima.
- Alivia la depresión: porque nos hace ser más receptivos y ver el lado positivo de las cosas.
- Proceso de regresión: es decir, un retroceso a un nivel anterior de funcionamiento mental o emocional, generalmente como un mecanismo para aliviar una realidad que se percibe como dolorosa o negativa.

Beneficios en el ámbito psicosocial.

Existen diferentes perspectivas, por un lado como técnica para relacionarnos con los demás y por otra parte como elemento de crítica social.

En las técnicas de relacionarse con los demás, se ve implicadas con las habilidades sociales, por ejemplo si miramos a las personas que socialmente tienen éxito, verá como una de las cualidades que muestra es la de emitir ese tipo de actitud positiva, que permite el acercamiento de los demás.

Otra de las ventajas es que una persona con un buen sentido del humor enriquece a un grupo, creando un mejor ambiente en el grupo, del mismo modo las situaciones interpersonales difíciles y comprometidas dejan de serlo cuando se introduce el humor, puesto que las cosas dichas con humor se aceptan mejor.

Por otra parte el tener una actitud crítica hacia la realidad social, tiene un lado de ridiculizar al opresor quitándole un poco de su poder, además aporta un rayo de luz a las personas oprimidas por el sistema.

Desarrollo empírico.

Este programa de educación, se llama “viaje hacia lo positivo” para la mejora en la calidad de vida se basa en ser consciente de que los problemas interpersonales se presentan en la mayoría de las relaciones y convencerse de que los siempre tienen solución.

Contextualización legislativa.

Las leyes que respaldan y sustentan el diseño de este programa

- LOMCE, artículo 9. Programas de cooperación territorial, con el fin de alcanzar los objetivos educativos de carácter general y reforzar las competencias básicas de los estudiantes, favorecer el conocimiento y apreciar por parte del alumnado de la riqueza cultural y lingüísticas.

- LOMCE, artículo 75. Integración social y laboral, con la finalidad de facilitar la integración con alumnos con NEE.

- ORDEN de 5 de agosto de 2008 (BOJA N. 169 del 26 de agosto de 2008), por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía, la cual da una guía de los estándares curriculares en el área de matemáticas con el fin de poderlos adaptar a la población objetivo.

- ORDEN de 10 de agosto de 2007 (BOJA N. 171 del 30 de agosto de 2007), es por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía y al igual que la anterior orden contribuyo en el nivel de competencia curricular en el área de matemáticas.

- REAL DECRETO 1513/2006, de 7 de diciembre, (BOE N. 293 del 8 de diciembre de 2006) por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación primaria, brinda de manera más específica los contenidos en todos los ciclos de primaria.

Objetivos.

- a) Generar estados de ánimo positivos a nivel individual como grupal de manera que influyan directamente en la salud general, la efectividad y la motivación.
- b) Aprender a distanciarse de las preocupaciones y percibir diferentes alternativas ante un problema para promover el bienestar personal.
- c) Desarrollar habilidades y potenciar el crecimiento personal aumentando la calidad y disfrute de la vida reduciendo la ansiedad en situaciones sociales problemáticas.

Metodología.

Las estrategias de intervención conllevan una planificación, que partirá de una evaluación inicial individualizada, para conocer con detalle, los aspectos necesarios para la adecuada intervención. Cada grupo precisará de una adaptación diferente en función de sus características específicas e intereses particulares, que les permita ser protagonista de sus aprendizajes. De este modo, la utilización de determinadas técnicas y conocimientos propios de la animación de grupos, ofrece un sentido relacional y lúdico a la intervención que se convierte en la base de la acción pedagógica.

Ello debe abordarse considerando múltiples ángulos:

- El estado de salud, pero desde una perspectiva integral.
- Sus necesidades educativas e intereses personales, su motivación.
- Las circunstancias derivadas de su rol sociofamiliar.
- Sus características o limitaciones sensoriales y de comunicación interpersonal.
- Las estrategias y estilos de aprendizaje y de sus expectativas personales.
- Sus destrezas sociocognitivas y de autonomía personal.
- Su biografía personal y aspectos de la personalidad.

Los aspectos metodológicos, son muy importantes por ello deben ser idóneos, a la hora de llevar a cabo el programa, a través de estrategias agradables y divertidas. Utilizando técnicas creativas y recursos expresivos que fortalezcan a nivel cognitivo y psíquico a los participantes. Por otro lado la motivación, forma parte, imprescindible en toda educación para alcanzar los objetivos propuestos, empleando tareas cooperativas frente a otras competitivas, dentro un ambiente positivo cuidado.

Se deberá tener en cuenta las habilidades sociales como parte de nuestra personalidad, los temas que se aborden convienen que sean escenificados y los cambios que se intentan promover sean bajo la supervisión del docente. Las soluciones formarán parte del aprendizaje de la vida, la novedad de esta

metodología es hacerla bajo el factor del humor, hay que facilitar los aprendizajes para que resulten significativos y en lo posible amenos y divertidos.

Entendemos, que para comprender hay que vivir la experiencia, por ello la enseñanza de las técnicas de la risoterapia y otros recursos expresivos que utilizan en la formación se realizan mediante la vivencia de los mismos y se fortalece a nivel cognitivo con rigurosas explicaciones teóricas.

A continuación, se propone un modelo que pretende servir como guía para el diseño y desarrollo de actuaciones encaminadas a potenciar la vida emocional.

Este modelo lo propone, Márquez, 2003 para trabajar las emociones en personas mayores, pero me ha parecido muy interesante y con muchas posibilidades para los alumnos de educación primaria, obviamente haciendo las adaptaciones correspondientes en el día a día del programa “viaje hacia lo positivo”

El modelo ACERCAR para la actuación sobre las emociones

1. **Alfabetización emocional:** Valorar el entrenamiento en habilidades de atención y distinguir entre distintas emociones y otras experiencias internas, a reconocerlas en uno mismo y en los demás y darles nombre.

2. **La Comprensión emocional:** Entender qué son las emociones, cómo y por qué surgen y, en relación con esto, cuáles pueden ser sus causas o antecedentes y sus consecuencias.

3. **Experimentar y expresar emociones:** Las personas no sólo nos beneficiamos del ejercicio físico, sino también del emocional.

4. **Regulación emocional y afrontamiento:** Evaluar el conocimiento, así como sus virtudes y/o limitaciones.

5. **Control:** Evaluar la relación entre la vida emocional y capacidad de influir en la propia vida de la forma deseada. En este sentido, otra forma de actuar será facilitar un reajuste adaptativo de sus metas y roles significativos, sustituyendo los que ya no son alcanzables.

6. **Autoestima y autoconcepto:** Conseguir el autoconcepto y la autoestima, los cuales se encuentran en íntima relación con las metas, actividades y roles significativos.

7. **Relaciones interpersonales:** Valorar el crecimiento, si lo ha habido de las interacciones con otras personas, ya que el contexto interpersonal es esencial para potenciar una vida emocional sana.

El marco metodológico de este proyecto es la línea de investigación se dirige desde un modelo de investigación cualitativo y crítico, al pretender estimular una reconstrucción reflexiva y racional.

El método cualitativo se basa en la interacción o lo que es lo mismo en una relación abierta e interactiva entre teoría e investigación.

PROGRAMA: “VIAJE HACIA LO POSITIVO”.

Esta idea del diseño de este programa nace, al oír como los índices de depresión se incrementa y constituyen el mal de nuestros días. Cada vez el riesgo es más prematuro, posibilitando que los niños adopten actitudes pesimistas. Por ello hay que

enseñarles a conservar el sentido del humor y el reír ya que es uno de nuestros comportamientos más interesantes y define nuestra personalidad.

La enseñanza de la educación emocional, es de vital importancia para la vida de las personas, por este motivo cuanto antes empezamos a trabajar el concepto de inteligencia emocional y, por lo tanto, el sentido del humor, mayores son los beneficios que afectaran positivamente a las competencias para la vida diaria en los diferentes ámbitos de desarrollo personal, social, académico, entre otros.

Se trabaja durante el programa la función social, que supone comunicar sus necesidades con precisión, solicitar ayuda, manejar la ansiedad, tomar un papel activo y controlar su lenguaje o, incluso, acomodar la forma de relación y convivir con compañeros de acuerdo a unas normas, todas estas funciones básicas conlleva a tener una vida más independiente y autónoma.

El presente proyecto, pretende recoger el diseño y desarrollo de un programa titulado "VIAJE HACIA LO POSITIVO" que está dirigido a personas con discapacidad intelectual con problemas para desarrollar las habilidades sociales, a través de las emociones positivas. Los destinatarios también son niños de primaria que se encuentran en un constante proceso de aprendizajes básicos. Se busca que los conocimientos aprendidos puedan ser aplicados en la vida diaria y así promover que esta población pueda tener una vida más autónoma y un estado de ánimo bueno.

El programa consta de cinco sesiones en las cuales se desarrollara en cuatro dimensiones, afrontamiento del estrés (I), afrontamiento optimista de los problemas (II), el bienestar psicológico (III) y por último la apreciación del sentido del humor (IV). Cada una de las dimensiones se trabajaran por medio de las actividades propuestas, la persona encargada de llevar a cabo el programa tendrá un cuaderno de guía donde se encuentra la explicación teórica de las sesiones, se plantean ejercicios y materiales de apoyo que se pueden poner en práctica al desarrollar el programa.

Características del programa.

El contenido educativo debe cumplir una serie de características pretende la adquisición y construcción de nuevos saberes.

- a) Deberá ser comprensible, poseer un alto poder explicativo, ser valioso y útil para interpretar la realidad y para participar en su entorno.
- b) Poseer una estructura interdisciplinar, orientando los conocimientos de diversas disciplinas hacia un proyecto concreto o también diseñando grandes áreas de conocimiento.
- c) Debe estar dentro de la "zona de desarrollo próximo", es decir que las tareas que se van a emprender han de ser adecuadas a la realidad.
- d) El contenido habrá sido conveniente seleccionado, estructurado, jerarquizado e identificadas sus ideas principales

Módulos del programa y temporalización.

El programa, está constituido en 5 sesiones, cada una de ellas tiene diferentes duración, pero no sobrepasando las dos horas por sesión, el tiempo que se propone es una aproximación para mantener en todo momento su atención, pero siempre se ira adaptando a cada grupo que lo realice, ya que la idea es que, se lleve a cabo durante una semana escolar. En cada una de las sesiones, se trabajará para alcanzar los objetivos propuestos, a través del humor, la ironía, la creación de un clima alegre, donde cabe la broma y la ocurrencia; así ir aprendiendo a afrontar la vida con un poco más de humor a través de la risa.

En cuanto a la estructura de las sesiones, se han sistematizado y desarrollado en una ficha que incluye los diferentes elementos: 1) título e identificación de la actividad.

2) objetivos específicos de la sesión.

3) temporalización, el estimado para la sesión.

4) Orientaciones metodológicas y actividades que se plantean en cada una de ellas

5) materiales necesarios para la sesión, en la que se especifica el tipo de música que se recomienda así como el material escolar que se pudiera necesitar.

Las actividades que se proponen en el programa "VIAJE HACIA LO POSITIVO" son de creación propia, en algunas de ellas se ha tomado como referencia juegos populares que son conocidos por todos. Otras de las actividades son adaptaciones del programa para mejorar el sentido del humor (García, 2006) para que pudieran dar respuesta a los objetivos marcados, incluso he usado otras conocidas basadas en: 70 juegos para dinámica de grupo (Fritzen, 1999)

Conclusión.

Con la presente propuesta, se ha pretendido en todo momento dar las herramientas necesarias para atender a las necesidades del alumnado con respecto al área de autonomía e iniciativa personal, formando parte de una respuesta educativa y atendiendo a las funciones que cumple una programación, esto es, sistematizar y ordenar el proceso de enseñanza aprendizaje a través del uso del humor que ayuda a ganar objetividad sobre los problemas.

El presente trabajo además permitirá adaptar el trabajo pedagógico a las características del contexto provocando un cambio positivo, en los participantes tanto con N.E.E. o sin ellas y así promover una mayor autonomía, teniendo como tópico central la enseñanza a través de la risoterapia.

Este programa pretende mejorar, mediante un proceso madurativo del alumnado, la autoestima y las propias capacidades del participante a través de actividades que desarrollen el sentido del humor. Por esto se convierte en un proyecto novedoso, con el objetivo de poder ayudar a esta población con estrategias para mejorar sus relaciones sociales y en general, para los diversos ámbitos de su vida. Por lo que la acción educativa será global y centrada en la persona y sus potencialidades.

El proceso de socialización se lleva a cabo en primer lugar por la familia, quien inicia el proceso para la formación de habilidades sociales, y donde se reciben las primeras influencias que configuran nuestra personalidad, este proceso se continua o se ve complementado en la escuela que enfatiza y obliga a desarrollar la habilidades

más complejas y específicas, el propio desarrollo o etapas de la vida de un individuo, lo cual le va proporcionado ciertas exigencias, donde las relaciones que se establecen en el grupo de amigos, ocupa un lugar importante.

Como conclusión, decir que la inteligencia emocional no implica estar siempre alegre y feliz o evitar las perturbaciones, sino mantener un equilibrio, pues que lo más difícil es aprender a atravesar los malos momentos que nos repara la vida y salir de ellos airosos. Debido a la importancia que posee el sentido del humor, se han de llevar a cabo desde que los niños son muy pequeños unas pautas de socialización, comunicación, interacción, comportamiento, etc., a través de distintas actividades para que puedan desarrollar al máximo posible su independencia, su autonomía, su socialización, etc., con la finalidad de llegar a vivir y desarrollarse en sociedad.

Referencias.

Avia, D. Y Vazquez, C. (1998). *Optimismo inteligente. Psicología de las emociones positivas*. Madrid: Alianza.

Baquero, B. C. (2006). *Estudio del sentido del humor: validación de un instrumento para medir el sentido del humor, análisis del cuestionario y su relación con el estrés* (Doctoral dissertation, Universidad de Alcalá).

Bisquerra, R (Coord.); Punset, E; Mora, F; Gacía Navarro, E; López- Cassá, E; Pérez-González, J C; Lantieri, L; Nambiar, M; Aguilera, P; Segovia N; Planells, O; (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.

Carbelo, B. (2005). *El humor en la relación con el paciente*. Barcelona: Masson

Carretero Dios H. (2005). *Sentido del humor. Construcción de la escala de apreciación del humor* (Tesis doctoral) Universidad de Granada.

Delauro, R (2006). *La risa y la salud*. Argentina: ediciones Nueva risa

Fernández, J.D. y Francia. A.(2009). *Educa con humor*. Malaga: Aljibe.

García-Larrauri, B.(Dir.) (2010). *Claves para aprender en un ambiente positivo y divertido. Todo rueda mejor si se engrasa con humor*. Madrid: Pirámide.

García-Larrauri, B.(2006). *Programa para mejorar el sentido del humor. ¡Porque la vida con buen humor merece la pena!* Madrid: Pirámide.

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