



Research Paper

Recorrido Histórico Del Concepto De Inteligencia Emocional Y Su Puesta En Práctica En El Aula De Educación Infantil

RAQUEL CABRERA ROSIQUE

Graduada en Educación Infantil

Resumen.

El siguiente artículo tiene por objetivo ofrecer la necesidad e importancia de trabajar la inteligencia emocional en todos los ámbitos de la vida. En la etapa de Educación Infantil, siempre se ha potenciado el desarrollo cognitivo de los alumnos a través de diversas estrategias didácticas. Actualmente se está poniendo en práctica un contenido que nunca antes se había trabajado dentro de un aula: la educación emocional. El desarrollo de este concepto se ha ido difundiendo a lo largo de la última década, resaltando la importancia de trabajarla. A priori, las emociones son algo que los individuos han ido conociendo y regulando sin ayuda de nadie durante toda su vida y, por tanto, hay personas que pueden lograrlo con facilidad y otras con mayor dificultad. Los pocos individuos que logran desarrollar esta habilidad, se muestran felices, satisfechos y, además, son sociables y tienen facilidad de entablar nuevas relaciones. Por todo esto se realza, gracias a las ideas aportadas por grandes psicólogos como Daniel Goleman y Howard Gardner, la necesidad de educar emocionalmente desde la edad temprana y durante todo el proceso educativo, para desarrollar personas inteligentes emocionalmente.

Palabras clave.

Emociones; inteligencias múltiples; empatía; educador; mindfulness.

Abstract.

The aim of the Article is to offer the need and importance of working emotional intelligence in all areas of life. In the stage of Early Childhood Education, the cognitive development of the students has always been enhanced through various teaching strategies. Currently, there is a new strategy never before been put into use: emotional education. The development of this concept has been spreading throughout the last decade, highlighting the importance of working with this new teaching strategy. A priori, emotions are something that individuals have been knowing and regulating without help from anyone throughout their lives and therefore, there are people who can achieve it easily and others with greater difficulty. The few individuals who manage to develop this ability are, happier, more satisfied and are also more sociable and they can establish new relationships easier than other kids. All this has been spread and put to use thanks to the ideas contributed by great psychologists such as Daniel Goleman and Howard Gardner, the need to educate emotionally from an early age and throughout the educational process, to develop emotionally intelligent people.

Keywords.

Emotions; multiples intelligences; empathy; educator; mindfulness.

Received 28 Nov, 2021; Revised 10 Dec, 2021; Accepted 12 Dec, 2021 © The author(s) 2021.

Published with open access at www.questjournals.org

I. Justificación y objetivos

La educación emocional o inteligencia emocional ha aparecido como un concepto relativamente nuevo en el que, actualmente, todas las personas y sobre todo los docentes piensan que es muy necesaria y que tiene que estar presente en todo momento en las aulas.

Cuando asistíamos al colegio de pequeños nadie hablaba de este concepto y ahora se habla mucho, pareciendo que es la solución de la educación actual.

Todos hemos aprendido a identificar diferentes emociones sin ayuda y hemos ido aprendiendo a gestionarlas a lo largo de la vida para llegar a un autocontrol. Pero hubiera sido excelente haber recibido una

ayuda desde pequeños por parte de un centro educativo. Por otra parte, me parece muy interesante para la mejora de nuestra sociedad, trabajar la empatía en los alumnos desde edades tempranas, concepto que podría ponerse en práctica a través de diversas técnicas, pero una de ellas es la técnica del mindfulness de la que se hablará a lo largo de este trabajo.

Conceptos como tolerancia, solidaridad, respeto, igualdad... deben ser grandes pilares de toda educación y en especial en esta etapa de infantil, donde se empieza a formar a los alumnos como seres sociales, aunque no se deben abandonar en ningún momento del proceso educativo para la mejora y el desarrollo de la sociedad.

¿Qué es la educación emocional? ¿Para qué sirve? ¿Qué nos aporta? ¿Por qué es tan importante trabajarla en la Educación Infantil? ¿Por qué esta idea es tan revolucionaria? Todas estas cuestiones se abordarán a lo largo de este documento.

Uno de los objetivos principales de este trabajo es conocer cómo y cuando surgió la inteligencia emocional, para qué se emplea y cómo se trabaja en un aula. Para ello, se ha tenido que indagar acerca de este tema, consultando diversas revistas científicas y libros de grandes psicólogos.

En primer lugar, se ha consultado el gran libro de *Inteligencia Emocional* (1996) de Daniel Goleman para conocer de qué manera abarca el tema, puesto que es el autor que difundió dicho concepto por todo el mundo.

Por otro lado, también se ha consultado el libro de Howard Gardner de *Estructuras de la mente: la teoría de las inteligencias múltiples* (1993) para conocer y analizar su teoría acerca de la inteligencia y el concepto de inteligencia emocional. Este mismo autor planteó una lista de inteligencias, cuya última añadió en su otro libro de *La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI* (1999), el cual se ha utilizado para abarcar esa octava inteligencia que proponía.

Por otra parte, se han recogido diversas ideas de psicólogos, pedagogos y maestros de diferentes artículos y revistas científicas que han abarcado un estudio sobre el tema en cuestión.

El concepto de inteligencia emocional se ha podido realizar a través del análisis de ambas palabras por separado: inteligencia y emoción. Indagando acerca del concepto de inteligencia, se ha observado que su significado ha ido evolucionado a lo largo de la historia. Aparece una definición novedosa acerca de este concepto que rompe con la idea de inteligencia tradicional del momento, esta es la que propuso Howard Gardner con su teoría de las inteligencias múltiples. Con esto, nos llegamos a plantear si llegan a existir personas más inteligentes que otras, es decir, podemos dudar sobre si Leonardo Da Vinci era más inteligente que Pau Gasol o viceversa. La respuesta a esta cuestión la resuelve Gardner en su libro de estructuras de la mente.

Valorar la inteligencia en función de los resultados académicos repercute en considerar que un niño/a con buenas notas es mucho más inteligente que otro que no las tiene, llegando incluso a pensar que ese niño tendrá más éxito en la vida. De este modo, siempre se ha prestado más atención a un niño que saca altas notas en las asignaturas de ciencias, que al alumno que resalta en el área de las artes o en la actividad física. Esto provoca que estas asignaturas sean poco valoradas, llegando incluso a dejar de impartirlas en los centros (educación artística, a partir de cuarto de primaria).

Por estas razones, durante este trabajo se analizará qué es la inteligencia y así se identificará si actualmente se tiene una idea errónea acerca de este concepto. De esta manera, se evitarían las concepciones falsas acerca de lo que es la inteligencia, ya que incluso se empieza a considerar que un infante va a ser menos inteligente que otro por haber comenzado a andar unos meses más tarde de lo normal o simplemente, porque comienza a leer más tarde.

Analizado la teoría de las inteligencias múltiples se encuentran dos que la sociedad no se ha planteado como inteligencias o desconocen de su importancia. Estas son la interpersonal y la intrapersonal y son las que nos dirigen hacia la inteligencia emocional.

Indagando acerca de estas dos inteligencias que plantea Gardner, se puede responder a la cuestión de la importancia que se le da actualmente a la inteligencia emocional. Para ello, se abarcará cómo surge y gracias a la información aportada por su pionero el psicólogo Daniel Goleman, se descubrirá la importancia que esta tiene y por qué es necesario desarrollarla en el día a día y en la educación. Este autor desvela que una persona que logre ser inteligente emocionalmente desarrollará un potencial para la vida que no ofrecen, por ejemplo, las ciencias.

Por último, se desarrollará otro objetivo: cómo trabajar esta inteligencia en un aula de educación infantil. Para ello se presentan tres propuestas para desarrollarla, por un lado, de un modo transversal, en el día a día a través de proyectos, de resolución de conflictos, de las rutinas de asamblea... Por otro lado, se desarrollará el método del mindfulness y la metodología por rincones junto con una propuesta para llevarlo a cabo dentro de un aula de educación infantil.

II. Marco teórico: la inteligencia emocional

2.1 Fundamentación teórica: El concepto de inteligencia

Para definir este concepto se comenzará desde sus orígenes y para ello, se expondrán las ideas más resaltadas de las diferentes décadas. Se resaltarán las diferentes concepciones que consideraban grandes

psicólogos y pedagogos, como son Alfred Binet, Lewis Terman, Joy Paul Guilford, Louis Leon Thurstone, Edward Thorndike, Jean Piaget por último, Howard Gardner.

De acuerdo con las ideas de Molero, Saiz y Esteban (1998), expuestas en la revista científica latinoamericana de psicología, la búsqueda hacia el concepto o definición de inteligencia ha generado desacuerdos y ha causado que se divida en varios conceptos y no en uno, dando por consiguiente una amplia rama de teorías acerca de este concepto. Por tanto, siempre se ha querido buscar todo lo que se refiere a este término, cómo se

concibe, cómo se mide y cómo se trabaja. Esto se consiguió gracias a algunas escuelas que dedicaron mucho tiempo en estudiar profundamente este término. Es interesante buscar el significado de esta palabra puesto que hoy en día aparece continuamente en todas partes: inteligencia artificial, inteligencia humana, animal, automóviles inteligentes, edificios y cafeteras inteligentes, etc.

Para abarcar el estudio de este concepto se puede partir del recorrido histórico de las distintas escuelas de psicología. Para ello, se debe comenzar a analizar dicho concepto desde el enfoque psicométrico. La inteligencia desde este punto de vista, se caracteriza por el interés de ordenar y cuantificar las habilidades intelectuales de las personas, provocando de esta manera, en el ser humano, una serie de factores o rasgos de los que cada persona utiliza de manera diferente.

A finales del siglo XIX y principios del siglo XX, la inteligencia comienza a definirse por varios autores. Por un lado, en el año 1890 cuando un tal Catell inventó unas pruebas mentales para convertir la psicología en una ciencia, en el año 1905, apareció Alfred Binet, un pedagogo y psicólogo francés. Creó unos test para localizar las deficiencias mentales de los niños para que, de esta manera, pudieran asistir a una escuela de carácter especial. Estas escalas se introdujeron definitivamente en 1916, con presencia de Théodore Simon, como los test Standard-Binet, apareciendo un nuevo término dentro de estas escalas: Cociente Intelectual (CI). Este término fue definido como la razón entre la edad cronológica y la edad mental. Binet con estos test comenzó a crear una polémica de si la inteligencia dependía de un único factor o de pequeños factores específicos.

De este modo, aparecen nuevos autores en el año 1920. Uno de ellos fue el psicólogo Lewis Terman, el cual estaba convencido de que la inteligencia dependía de un solo factor “general” que permanecía en todas las tareas y en todos los test utilizados para evaluar la conducta inteligente. De la mano de este autor, aparecen los psicólogos Guilford y Thurstone que defendían que la inteligencia tenía un gran número de vínculos estructurales independientes.

En los años 30 aparece el psicólogo y pedagogo Edward Thorndike el cual, en su artículo llamado “la inteligencia y sus usos” muestra una mejor forma de explicar el significado de inteligencia partiendo de tres tipos de inteligencia: inteligencia abstracta, la mecánica y la social. Por tanto, con este autor surge el auge del conductismo, en donde Thorndike y sus colaboradores conductistas consideraban que la inteligencia estaba compuesta por meras asociaciones entre estímulos y respuestas.

Una vez acabada la Segunda Guerra Mundial, se comienza a prestar más atención a los aspectos cognitivos como consecuencia del conductismo. De este modo, aparece el estructuralismo con el psicólogo y pedagogo Jean Piaget el cual defendía que se debía romper con las teorías de los enfoques psicométricos, para centrarse ahora más en los aspectos cualitativos de la inteligencia.

Finalmente, en los 80, aparece el psicólogo Howard Gardner, que abarcaba el concepto de inteligencia desde un punto de vista muy diferente al que se había podido observar en años anteriores. Siguiendo ahora las ideas de Gardner expuestas en su libro de la teoría de las inteligencias múltiples, define en 1983 una inteligencia como: “La capacidad de resolver problemas o elaborar productos que sean valiosos en una o más culturas” (p.5). Con esta definición no abordaba los diferentes medios para “medirlas” y tampoco las fuentes de tales capacidades, puesto que su idea principal era la siguiente:

[...] Afirmo que hay evidencias persuasivas sobre la existencia de varias competencias intelectuales humanas *relativamente autónomas*, que en lo sucesivo abrevio como “inteligencias humanas”. Éstas son las “estructuras de la mente” de mi título. Hasta ahora no se ha establecido a satisfacción la naturaleza y alcance exactos de cada “estructura” intelectual, ni tampoco se ha fijado el número preciso de inteligencias. Pero me parece que cada vez es más difícil negar la convicción de que existen al menos algunas inteligencias, que son relativamente independientes entre sí, y que los individuos y culturas las pueden amoldar y combinar en una multiplicidad de maneras adaptativas (Gardner, 1983, p. 24).

2.2 Las inteligencias múltiples

Siguiendo el concepto de inteligencia que abarcaba el psicólogo Howard Gardner, manifiesta asimismo una lista fija y cerrada de “inteligencias humanas”, que realizó en los años 80 proponiendo siete inteligencias múltiples, que más tarde ampliaba a ocho incluyendo la “inteligencia naturalista”. El autor aclaraba que estas inteligencias: “Se definen y se describen por separado tan solo para iluminar cuestiones científicas y para atacar problemas prácticos urgentes”. (Sánchez, González y Villares, 2017).

Las ocho inteligencias que este autor proponía eran las siguientes: inteligencia lingüística, inteligencia musical, inteligencia lógico-matemática, inteligencia espacial, inteligencia cinestésico-corporal, inteligencia naturalista, inteligencia interpersonal e inteligencia intrapersonal.

De acuerdo con las ideas de Gardner (1983), en su libro de las estructuras de la mente, se definen de las siguientes inteligencias:

➤ Inteligencia lingüística:

Esta inteligencia es la que utiliza cualquier poeta, analizando cada palabra que utiliza en sus versos. Este tiene

capacidades para trabajar la fonología, que son los sonidos y musicalidad de cada una de las palabras. Esto es necesario ya que, los aspectos métricos de la poesía dependen de la sensibilidad auditiva. Otra cosa muy frecuente en la poesía es la sintaxis, que son las reglas que gobiernan las reflexiones y el orden de las palabras. Es importante puesto que el poeta debe dominar cómo organizar las palabras y las frases para que tengan significado. Y, por último, el poeta debe dominar las funciones pragmáticas para saber qué usos puede darle al lenguaje, de esta forma podrá pasar por los diferentes actos del habla poética, como puede ser por la lírica amorosa, por una súplica o hasta por la épica.

Esta inteligencia, aclara el autor que la poseen los poetas, pero también la poseemos nosotros, ya que igualmente disfrutamos de estas mismas características en grado significativo. Es también importante apreciar que no cualquiera puede ser poeta puesto que, debe tener un dominio tácito de estos aspectos del lenguaje. El escritor definía esta inteligencia de esta manera: “De hecho la competencia lingüística es la inteligencia —la competencia intelectual— que parece compartida de manera más universal y democrática en toda la especie humana” (1983, pp. 71-72).

Como se ha mencionado nosotros no somos poetas activos, por eso el autor mencionalos otros usos que le damos al idioma.

Estos son cuatro aspectos del conocimiento lingüístico, que el ser humano le otorga ala lengua:

1. El aspecto retórico de lenguaje: este aspecto se utiliza para persuadir a los demás acerca de una cuestión o idea. Esta habilidad la suele darse en los dirigentes políticos, pero también el autor menciona que comienza desde edades tempranas, aproximadamente por los tres años.
2. El poder mnemotécnico del lenguaje: esta capacidad se usa para recordar datos, información, reglas, etc. Un ejemplo de esto puede ser cuando se quiere aprender alguna palabra difícil y se busca otra parecida para acordarse de la primera.
3. El uso del lenguaje para explicaciones: para esta capacidad el autor lo relaciona con la enseñanza y el aprendizaje puesto que para ello se necesita el uso del lenguaje y las diferentes habilidades lingüísticas (comprensión y expresión oral y escrita). De este modo, aclara que el lenguaje es el medio por el cual se transmiten todos los conocimientos.
4. La explicación del lenguaje para reflexionar: es la capacidad que el autor llama como análisis “metalingüístico”. Por tanto, la utilizamos para explicar el lenguaje y así reflexionar sobre él.

Para finalizar, Gardner recuerda la importancia de esta inteligencia:

La principal tarea de este capítulo es transmitir el sabor de estas diferentes facetas del lenguaje. Primero volvemos nuestra atención al lenguaje porque es la instancia más preeminente de la inteligencia humana. También es la inteligencia lo que se ha estudiado de manera más completa, de modo que nos encontramos en terreno relativamente más firme al revisar el desarrollo de la inteligencia lingüística y al discurrir sobre la falla, en condiciones de daño cerebral, de las capacidades lingüísticas. También se ha logrado información pertinente acerca del curso evolucionario del lenguaje humano, sus manifestaciones a través de las culturas, y su relación con las otras inteligencias humanas. De acuerdo con esto, al repasar la base actual del conocimiento acerca de la inteligencia lingüística, no sólo trato de resumir el estado actual de las cosas en esta esfera específica de la capacidad humana, sino también sugerir las clases de análisis que espero estén disponibles en el futuro para cada una de las inteligencias restantes (Gardner, 1983, pp. 72-73).

➤ Inteligencia musical:

Es la capacidad para expresar y desarrollar la música además de percibirla y discriminarla. Esta inteligencia, como menciona el autor es la que suele surgir más temprano en los individuos, puesto que durante la infancia cantan y balbucean y pueden llegar incluso a igualar el tono, el ritmo, el volumen y la melodía de las canciones que le cantan sus madres. Por tanto, esto significa que pueden llegar a alcanzar estos aspectos antes que las diferentes propiedades del habla. Además, esto también puede manifestarse en los individuos porque participan en instrucciones de calidad superior o porque pertenece a una familia en la cual se transmite este don de generación en generación.

Los componentes de esta inteligencia más importantes son el ritmo y el tono. Este primero hace referencia a los diferentes sonidos que se escuchan durante una obra artística en diferentes intensidades o duraciones. Y el tono se define como el volumen de un sonido, pero este es cambia según la cultura en la que se esté, ya que en algunas esto les resulta lo más importante.

Otro componente que es esencial en esta habilidad es el sentido auditivo para poder participar en cualquier acto musical. En el caso de las personas con discapacidad auditiva, para ellos es esencial el aspecto rítmico porque lo usan para conocer el punto de entrada de las experiencias musicales. Algunas series rítmicas que aprecian puede ser que se presente la música a través de una danza u orquesta.

En definitiva, se puede decir que estos componentes pueden ser alcanzados por todas las personas con alguna

discapacidad en sus aspectos auditivos.

➤ Inteligencia lógico-matemática:

Para esta habilidad, Gardner menciona los diferentes estados de desarrollo de Piaget, detallando que desde edades tempranas los niños son capaces de comparar tanto el tamaño de los objetos, como la cantidad de estos. De este modo, concluye que a esta edad ya se muestra un acercamiento hacia los números. Esta inteligencia pues la define el autor como la capacidad para manejar problemas lógicos o matemáticos y para comprender las relaciones abstractas. Esta inteligencia se muestra en aquellas personas que resaltan no solo en el manejo de números y problemas, sino que, también tienen gran maestría en la lógica, razonamientos y en realización de mapas conceptuales mostrando que poseen un gran poder para establecer relaciones casuales y una gran capacidad de abstracción. Por tanto, esta inteligencia está muy relacionada con el área de matemáticas, pero Gardner, en su obra nos recuerda que las matemáticas están siempre relacionadas con la ciencia y con otras disciplinas científicas, mencionando lo siguiente:

La química y la física se preocupan por explicar el cambio —la evolución, de los sistemas físicos— y no la descripción de los estados estables. Sin el cálculo sería muy difícil el manejo de esos cambios porque uno tendría que calcular cada pequeñísimo paso del proceso. Pero con el cálculo es posible determinar cómo se relaciona el cambio de una cantidad con otras cantidades que estén conectadas con la primera. Así, es apropiado que Newton, uno de los descubridores del cálculo, tuviera la oportunidad de resolver el movimiento de los planetas (Gardner, 1983, p.120).

➤ Inteligencia espacial:

Para definir este tipo de inteligencia el autor comienza mostrando unas imágenes en las cuales, se ofrecen una forma objeto y otros objetos parecidos a esa forma y pide que se escoja la figura que es idéntica a la forma del objeto. Con esta idea lo que pretende es presentar de manera clara el significado de esta inteligencia. Para él esta inteligencia es definida como aquella capacidad para percibir con exactitud la realidad, una forma o un objeto y los diversos puntos de vista de un mismo objeto. Siguiendo a Torres (2015): “Esta inteligencia se denomina así porque está involucrada a la resolución de problemas espaciales, ya sean reales o imaginarios”.

Asimismo, el autor considera que esta inteligencia está considerada de igual importancia que la inteligencia lingüística ya que, las personas para la resolución de problemas recurren a utilizar palabras o imágenes. De este modo, este tipo de inteligencia suele darse en arquitectos, pilotos, navegantes, jugadores de ajedrez, ingenieros, etc. Un ejemplo que muestre este tipo de inteligencia en nuestro día a día, podría ser cuando andamos por la calle para llegar hasta el lugar que deseamos o cuando conducimos un coche.

➤ Inteligencia cenestésico-corporal:

Esta es definida como la habilidad para emplear nuestro cuerpo en diferentes formas, como andar, correr, escalar, etc. También es la capacidad para trabajar hábilmente con objetos, tanto movimientos motores gruesos como movimientos motores finos de las manos y los dedos.

Este autor menciona que esta inteligencia tiene como núcleos la capacidad de manejar los objetos con habilidad y el control de los movimientos corporales propios. Estas habilidades son las que se refieren a las personas deportistas, destacando la coordinación, el equilibrio, la velocidad, la fuerza, etc.

Además, este tipo de habilidades se encuentran, como ya se ha mencionado, en la habilidad de manejar los objetos, como pueden ser los artesanos o instrumentistas.

Indagando sobre tipos de actividades en los que se refleja este tipo de inteligencia, se pueden apreciar la de los inventores o actores, los cuales combinan esta inteligencia con otras, como puede ser en este caso la musical o lingüística.

Por tanto, se pueden dar varias inteligencias en la realización de algún ejercicio, por lo que se suele hacer uso de varias inteligencias y no solamente de una.

Para concluir, se pueden mencionar que esta inteligencia abarca varias habilidades: dramatización, equilibrio, flexibilidad, velocidad, cinestesia, coordinación y destreza manual.

A continuación, se describirán las llamadas inteligencias personales las cuales se propusieron por el autor para poder estudiar el desarrollo de los aspectos internos de las personas y los sentimientos hacia otras personas. Estas las definió de forma conjunta, no de forma independiente como las anteriores. Gardner explica que desde que nacemos y poco a poco vamos desarrollándonos comenzamos a descubrir los diferentes sentimientos que nos conforman durante cualquier situación. El infante va sufriendo diferentes etapas para lograr esta inteligencia y conocer así, sus sentimientos. En primer lugar, el niño es muy egocéntrico y emplea símbolos para referirse a sí mismo, a sus propias experiencias y a otros individuos. Pero conforme va creciendo, comienza a darse cuenta de que los demás no dependen de él, sino que tienen sentimientos diferentes y que puede llegar a ponerse en el lugar del otro. A continuación, se definen:

➤ Inteligencia intrapersonal:

Esta inteligencia es considerada para Gardner como:

La capacidad medular que opera aquí es el *acceso a la propia vida sentimental*, la gama propia de afectos o emociones: la capacidad para efectuar al instante discriminaciones entre estos sentimientos y, con el tiempo, darles un nombre, desenredarlos en códigos simbólicos, de utilizarlos como un modo de comprender y guiar la conducta propia. En esta forma por demás primitiva, la inteligencia interpersonal es apenas poco más que la capacidad de distinguir un sentimiento de placer de uno de dolor y, con base en ese tipo de discriminación, de involucrarse más en una situación o de retirarse de ella. En su nivel más avanzado, el conocimiento intrapersonal permite a uno descubrir y simbolizar conjuntos complejos y altamente diferenciados de sentimientos (Gardner, 1983, p.189).

De este modo, este tipo de inteligencia se considera como aquella en la que el individuo se centra en conocer sus propios sentimientos. Todas las personas son capaces de comprender sus propios sentimientos y cuando llegan a identificarse de una determinada forma, desarrollan así un efecto posible en ellos mismos y en los demás individuos. Si la persona no reconoce sus propios sentimientos, esta será más presa de ellos. Por tanto, si todo esto no se da en las personas o no se trabaja para que se logre, a esa persona le costará mucho encajar en cualquier lugar.

➤ Inteligencia interpersonal:

Esta inteligencia la define Gardner de esta manera:

[...] exterior, hacia otros individuos. Aquí, la capacidad medular es *la habilidad para notar y establecer distinciones entre otros individuos* y, en particular, entre sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones. Examinada en su forma más elemental, la inteligencia interpersonal comprende la capacidad del infante para discriminar entre los individuos a su alrededor y para descubrir sus distintos estados de ánimo. En forma avanzada, el conocimiento interpersonal permite al adulto hábil leer las intenciones y deseos —incluso aunque se han escondido— de muchos otros individuos y, potencialmente, de actuar con base en este conocimiento, por ejemplo: influyendo en un grupo de individuos dispares para que se comporten según un lineamiento deseado. En dirigentes políticos y religiosos (como Mahatma Gandhi o Lyndon Johnson), en padres y profesores hábiles, y en individuos enrolados en las profesiones de asistencia, sean terapeutas, consejeros o chamanes, vemos formas altamente desarrolladas de la inteligencia interpersonal (Gardner, 1983, p.189).

Por tanto, esta inteligencia se refiere a la forma en la que un individuo se centra, no en sus sentimientos, sino en conocer y descubrir los de los demás. Como ya se ha mencionado, una vez que el infante comienza a desarrollarse, empieza a conocer que los demás tienen sentimientos diferentes a los suyos, por tanto, comienza a incorporar este tipo de inteligencia. Una persona que sea consciente y controle sus propias emociones, les será más fácil comprender lo que sienten los demás y cómo actúan. De este modo, estas personas serán ese tipo de personas que suele caer bien a la gente y de esta manera, serán capaces de promover relaciones sin dificultad.

La última inteligencia que abarcó Howard Gardner fue la inteligencia naturalista la cual no aparece desarrollada dentro de su primer libro “Las estructuras de la mente”. Por lo que se abarcará dicha definición de acuerdo con las ideas de Gardner (1999) pero, ahora del libro “La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI”.

➤ Inteligencia naturalista:

Esta inteligencia se refiere a la capacidad que tienen algunas personas en reconocer y clasificar las numerosas especies, tanto animales como plantas. A estas personas se les denomina naturalistas, las cuales se encuentran en cualquier cultura y son muy valoradas.

Las personas que tienen más desarrollada esta inteligencia suelen ser porque de pequeños ya comenzó su interés precoz hacia el medio natural. Luego estas personas suelen ser las que se dedican a la biología. Por otro lado, esta capacidad no solamente la poseen los seres humanos, sino también los animales, un ejemplo de esto puede ser un pájaro a la hora de diferenciar a un animal de una planta.

Por último, destacar que esta inteligencia no se desarrolla por sí sola, sino que va acompañada de las otras siete inteligencias, puesto que, para descifrar ciertas obras de arte, identificar los nombres de los distintos seres vivos en otras culturas, codificar símbolos... sería necesario combinarla con otras.

2.3. La inteligencia emocional

2.2.1 Concepto

Para definir el concepto de inteligencia emocional es necesario abarcar en primer lugar el concepto de emoción. Daniel Goleman lo definía de la siguiente forma:

[...] el término emoción, se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan. Existen centenares de emociones y muchísimas más mezclas, variaciones, mutaciones y matices diferentes entre todas ellas [...] (Goleman, 1996, p.441).

De acuerdo con las ideas de Sánchez, González y Villeras (2017), este tipo de inteligencia comienza a aparecer varias décadas atrás con Howard Gardner cuando estableció las inteligencias personales, la interpersonal e intrapersonal. Pero este concepto fue desarrollado por primera vez por Salovey y Mayer, que luego fue continuado por otros grandes psicólogos. La inteligencia emocional para Salovey y Mayer (2016) es “la capacidad para procesar la información emocional con exactitud y eficacia, incluyéndose la capacidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones”.

Más tarde el significado de este concepto se difundió por Daniel Goleman. Este autor es un psicólogo estadounidense que publicó un libro en 1995 titulado *Inteligencia emocional*, con el que logró convertirse en uno de los “best seller” del mundo. Según Goleman (1996) esta inteligencia es la capacidad de reconocer y controlar nuestras propias emociones y las de los demás. Además, este concepto lo completaba con lo siguiente:

1. *Conocer las propias emociones:*

Basado en el principio de Sócrates: “Conócete a ti mismo”, con el cual se refiere a la capacidad de tener conciencia de nuestras propias emociones y por tanto, de reconocer los sentimientos que nos surgen en distintas situaciones.

En definitiva, se puede concluir como la capacidad de dar nombre a nuestras propias emociones y tomar conciencia de ellas y reconocer y comprender las emociones de los demás.

2. *Regular las emociones:*

Expresar de forma adecuada nuestras emociones y sentimientos. Esto se logra, siendo conscientes de nuestras propias emociones.

Se refiere a tomar conciencia de la interacción, cognición y comportamiento; capacidad para regular y expresar las emociones; habilidad de afrontamiento de emociones negativas y capacidad para autogenerar emociones positivas.

3. *Autonomía emocional:*

Manera de motivarse a sí mismo, ya que una emoción impulsa a realizar una acción, por lo que emociones y motivación están totalmente interrelacionadas. De este modo, aquí la persona se encamina para lograr objetivos, a través de características relacionadas con la autogestión personal como son: la autoestima, la actitud positiva, la responsabilidad, la automotivación, etc.

4. *Establecer relaciones:*

Es aquí donde se muestra la habilidad para establecer relaciones con los demás y manejar las propias emociones. Esta característica está relacionada con la inteligencia interpersonal, que consistía en establecer buenas relaciones con los demás y ponerse en su lugar.

Por tanto, una persona que es capaz de esto, son capaces de interactuar de manera eficaz y suave con las personas.

5. *Reconocer las emociones de los demás:*

Se da un don que es la empatía que consiste en conocer las propias emociones. Las personas que son empáticas son capaces de identificar las necesidades o deseos de los demás. Algunos de ellos suelen ser los que se dedican a trabajar con los individuos, como son pedagogos, psicólogos, médicos, abogados...

Asimismo, según las ideas de Redorta, Obiols y Bisquerra (2011) se identifican diferentes tipos de emociones que pueden ser positivas o negativas, pero con esto se refiere a que no es que sean malas o buenas, sino que dependerán del bienestar o malestar de las personas. Por tanto, nuestras emociones están sometidas al acontecimiento que las provoca.

Con lo cual es necesario clasificar las emociones siguiendo algún criterio, que dependerá de nuestro bienestar personal y el de los demás.

La clasificación sería la siguiente:

- *Emociones positivas:* surgen cuando realizamos una evaluación favorable de nuestro bienestar. Algunas de ellas son: el efecto, el amor, la alegría...

- *Emociones negativas:* aquellas que surgen cuando hacemos una evaluación desfavorable de nuestro bienestar. Algunas de ellas pueden ser: la tristeza, la ira, la culpa, los celos, el disgusto, el miedo...

- *Emociones ambiguas:* estas emociones son las que dependen de la situación, es decir, pueden ser una mezcla de elementos de emociones positivas y negativas. Un ejemplo de esta, podría ser la compasión, que puede entenderse como una sensación hacia alguien que está sufriendo o como una forma de amor. Otras son la esperanza y la sorpresa.

2.2.2 Para qué es o para qué sirve la inteligencia emocional

Según Goleman (1996), la utilización de este tipo de inteligencia es muy beneficiosa, puesto que las personas que están emocionalmente desarrolladas, controlan perfectamente sus emociones y además, son capaces de identificar las del resto de la gente y por ello se sienten eficaces, felices y satisfechos.

Por otro lado, las personas que no pueden controlar sus emociones o tienen poco desarrollada esta inteligencia, se encuentran en una situación de debates internos que le impiden trabajar con suficiente claridad en su día a día.

En definitiva, esta inteligencia sirve para que cualquier persona pueda tomar conciencia de los diferentes impulsos emocionales, comprender los sentimientos de las personas y, sobre todo, para manejar las diversas relaciones que se tienen.

Como conclusión, se puede mencionar lo siguiente:

Las emociones, pues, son importantes para el ejercicio de la razón. En la danza entre el sentir y el pensar, la emoción guía nuestras decisiones instantes tras instantes, trabajando mano a mano con la mente racional y capacitando o incapacitando al pensamiento mismo. Y del mismo modo, el cerebro pensante desempeña un papel fundamental en nuestras emociones, exceptuando aquellos momentos en los que las emociones se desbordan y el cerebro emocional asume por completo el control de la situación (Goleman, 1996, p.58).

2.2.3 Importancia de trabajar esta inteligencia en Educación Infantil

La inteligencia emocional es importante en todos los ámbitos de la vida. Es así que en la familia es donde comienza a desarrollarse, a través de las interacciones entre los padres/madres e hijos/as. Un ejemplo de esto, es el apego que sienten los niños hacia sus padres o cuidadores, esa relación tan afectiva que les surge hacia esa persona que les cuida y les da cariño. Hay muchas familias que no pueden o se sienten incapaces de guiar y enseñar a sus hijos el desarrollo de sus procesos emocionales (Cabello, 2011).

Para ello es necesario que en la etapa de Educación Infantil se potencie el desarrollo de esta inteligencia para prepararlos poco a poco y lleguen a ser inteligentes intelectualmente, pero también inteligentes emocionalmente. De este modo, más adelante tendrán más facilidad para conocerse a sí mismos y controlar sus emociones en cada situación, entablar relaciones con las personas, resolver los problemas de la vida cotidiana, etc.

Una vez que esta inteligencia se trabaja en un aula se comienza a hablar de educación emocional, según aportan Bach y Darder (2002), citado en López (2005) consiste en fomentar en el niño una simbiosis entre la emoción, el pensamiento y la acción para que llegue a afrontar los problemas sin que esto afecte a su autoestima.

Por tanto, de acuerdo con López (2005), si se educa emocionalmente desde esta primera etapa los alumnos podrán ir poco a poco siendo capaces de validar, ayudar e identificar las emociones que sienten, empatizar con los demás, aceptarse a sí mismos, quererse tal y como son, respetar a los demás, etc.

Para concluir, se detalla una definición más amplia de este concepto:

“Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social” (Bisquerra, 2000, p.243).

III. Propuestas para trabajar la Educación Emocional en el aula

3.1 La educación emocional como tema transversal de la enseñanza

Para comenzar, se puede apreciar que en ninguna de las diferentes leyes educativas españolas de educación se ha mencionado la competencia emocional de forma directa. Pero se ha de destacar, que, a pesar de esto, en los currículos actuales aparece el tema de las emociones y los sentimientos dentro de los estándares de aprendizaje, contenidos y criterios de evaluación de forma transversal. Por tanto, el trabajo de que los alumnos aprendan a identificar y controlar sus propias emociones y las de los demás, dependen estrictamente de los docentes.

La educación emocional por tanto se trabaja día tras día en las aulas de educación infantil, cuando por ejemplo se produce un conflicto entre dos compañeros, la maestra puede enseñar a los niños a que muestren sus emociones e identificar cómo se sienten los demás o simplemente, enseñarles a mostrar sus emociones todos los días cuando llegan a clase en la zona de la asamblea.

De acuerdo con las ideas de la psicopedagoga y maestra de educación infantil Èlia López Cassà (2005), para poner en práctica la educación emocional en un aula de educación infantil, se necesita que el profesorado esté bastante formado sobre materia de emociones y competencias emocionales. Para ello, se deben de llevar a cabo actividades para desarrollar formas de expresión y actitudes, para que el adulto pueda observar las emociones que presenta el alumno en su día a día. De este modo, el maestro es el encargado de explicar las

distintas emociones que existen y las diferentes situaciones en las que suelen apreciarse.

Todo este proceso debe tener una continuidad en casa y por supuesto, la coordinación de la tutora con las familias, para que profundicen y sigan desarrollando este tipo de inteligencia en experiencias extraescolares y familiares.

Por lo tanto, al principio del curso sería necesario hacer con los padres una reunión inicial, aclarándoles todos los conceptos y forma de trabajar en clase para fueran fomentando este mismo espíritu en el seno familiar.

A continuación, se presentan diferentes propuestas para trabajar este tipo de inteligencia en un aula real de Educación Infantil, poniéndonos en el contexto de que dichas propuestas se llevan a cabo dentro del plan de centro "Emociones en el aula", en el cual se trabaja la educación emocional.

Por último, se destacan las siguientes actividades que se podrían llevar a cabo durante todo el año.

3.2 El Mindfulness

▪ Concepto

Considerando las ideas que se recogen en la página web de Sociedad Mindfulness y salud (2018), la creación de esta técnica se llevó a cabo por el autor Jon Kabat-Zinn conocido por ser un referente mundial por la creación de esta habilidad, ya que la introdujo dentro del modelo médico de occidente hace más de treinta años. Está considerada como una manera efectiva de reducir los síntomas psicológicos y físicos asociados al estrés, aumentar la autoconciencia, para mejorar de este modo el bienestar general. El creador lo define como "prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar".

Asimismo, este término tiene como pensamiento principal "el aquí y ahora" y puede verse relacionado con el concepto de meditación, el cual se refiere al ejercicio que utilizamos para conseguir concentrar nuestra atención en un punto, como puede ser nuestra respiración, un objeto o cualquier otra cosa, de modo que nos ayuda a concentrarnos en algo que está sucediendo en ese momento. Por lo que, el mindfulness en sí es la conciencia del presente, de lo que va surgiendo día tras día sin juzgarlo como algo positivo o negativo, sino experimentándolo.

Esta técnica se ve complementada con la meditación puesto que ambas ayudan a llegar a un estado de bienestar, paz y tranquilidad.

El mindfulness está siendo utilizado para tratar diversos problemas de las personas en su vida cotidiana, como puede ser el estrés, la depresión, la ansiedad, trastornos de personalidad, etc. Está siendo una técnica muy utilizada y muy conocida por los diversos ámbitos como la medicina, la neurociencia, la psicología, la empresa y la educación (Hooker y Fodor, 2008., Tébar y Parra, 2015., citado por Arrojo, 2016).

Según Sánchez, González y Villares (2017), esta técnica permite detectar y controlar los impulsos que nos hacen comportarnos de una manera u otra y manejar y controlar nuestras emociones. Por tanto, se beneficiará la gestión y control de la concentración, de las emociones y de la empatía hacia los demás.

Esta propuesta se puede llevar a cabo en la enseñanza, siendo muy beneficiosa para todos los alumnos. De este modo, se trabajaría la concentración para que sean capaces de generarla más a menudo, controlar sus emociones e impulsos y también, crear empatía hacia los demás y de esta manera, resolver conflictos o que no se lleguen a dar.

La primera etapa en la que se puede trabajar es en educación infantil, puesto que a esta edad los niños no llegan a concentrarse y se distraen con facilidad y por ello, también son demasiado inquietos.

Con esta técnica se les puede enseñar a que sean conscientes de las sensaciones de su cuerpo, el control de su respiración y muchísimas más habilidades. Para llevarlo a cabo, se comenzaría a la edad de tres años y se plantearían actividades de corta duración.

Uno de los temas más importantes que se debe de trabajar primeramente es el silencio, puesto que es algo que ya conocen y que resulta muy difícil de conseguir a estas edades y en un aula. Por tanto, lo que se plantea es lograr este silencio positivo para que se adquiera un ambiente de paz y agradable, para conseguir que se sientan tranquilos. Esto es necesario y difícil, puesto que la mayoría de los niños de esta edad consideran que el silencio es algo malo o un castigo.

Una manera de conseguirlo es introduciéndolo en las rutinas, donde se establezcan diferentes momentos de silencio, como puede ser tiempo para observar el movimiento que produce el cuerpo al respirar, escuchar atentamente los sonidos del entorno, visualizar y escuchar un cuento, etc.

A la edad de cinco años, para que los niños sean más conscientes de la clase que se está llevando a cabo y no se aburran, se puede realizar la técnica de la meditación con duración de 3 a 5 minutos, así se trabajaría también la empatía y la receptividad.

Al trabajar con estas edades se pueden realizar varias actividades novedosas de manera continúa haciendo que los niños se acostumbren a ellas, e incluyéndolas a las rutinas diarias que se realizan todos los días en el aula de infantil. De este modo, el niño/a incluiría la técnica del mindfulness como otra rutina más, como puede ser el momento de la asamblea.

▪ **Propuesta en un aula de Educación Infantil**

Como se ha mencionado anteriormente, este método se basa principalmente en la meditación y el silencio, por tanto, a continuación, se presenta una propuesta que se puede adaptar para las diferentes edades y características de los niños de un aula de educación infantil.

Esta actividad se realizaría una o dos veces por semana en el aula, y se trabajarían los contenidos de meditación, silencio y empatía.

El primer día, en las mesas de trabajo, la maestra les proporcionaría un folio en el que los alumnos se dibujarían a ellos mismos, dándole color y mostrando a través del dibujo cómo se suelen sentir habitualmente, felices, tristes, cansados, etc. Luego, a ese dibujo los alumnos le pondrían su nombre por detrás y más tarde, la maestra los plastificaría para que no lleguen a estropearse. Una vez realizado esto, en la zona de la asamblea se llevaría a cabo la segunda parte de la actividad que se realizaría en este lugar, porque es donde los alumnos se pueden ver unos a otros y se puede trabajar de manera grupal.

Una vez colocados en la asamblea, la maestra repartirá a cada alumno la tarjeta de su dibujo realizado con anterioridad y se lo colocarían en el cuello de forma que pareciera un collar. Luego, la tutora formaría parejas para dar comienzo con la actividad. Se situarían en la alfombra, uno enfrente del otro y tendrían que mirarse a los ojos durante un minuto y medio. En este momento se colocaría de fondo música relajante, para potenciar la concentración, la escucha, el silencio entre ellos y la empatía.

Este paso en un aula de tres años, podría no realizarse o proponer otro en el que se trabaje la concentración y el silencio.

Una herramienta para poder trabajar este concepto a esta edad tan temprana, sería “el frasco de la calma” (véase imagen 1 anexo III), un método que creó María Montessori para controlar los enfados de los niños y trabajar en sí su concentración.

Una vez realizado esto, se colocarían en forma de corro al lado de su pareja y se intercambiarían su tarjeta, dando lugar a que los alumnos han dejado de ser ellos mismos, convirtiéndose ahora en su compañero. La maestra en este momento elegiría a un alumno en concreto y comenzaría a lanzarle preguntas, tales como: ¿Cómo te sientes hoy? ¿Cuáles tu color favorito? ¿Cuál es tu comida favorita? A estas preguntas respondería la pareja de dicho alumno, puesto que como ya se ha mencionado, los alumnos ya no son ellos mismos, sino que ahora se han puesto en el papel de su compañero. De este modo, dicha pareja deberá responder a las preguntas según lo que cree que respondería su compañero.

Tras esto, se escucharían las respuestas del alumno en cuestión para comparar si su pareja ha acertado en las respuestas. Las contestaciones las anotaría la maestra en una hoja de cartulina A3, escrito en diferentes colores para saber qué respuesta ha dado cada uno.

Toda esta parte, para alumnos de tres años, podría realizarse haciendo preguntas al propio niño y no a su pareja y sus respuestas, igualmente se anotarían.

Se iría creando un libro con el nombre y foto del alumno y sus gustos y sentimientos, de modo que serviría para conocerse y llegar a ponerse en el lugar del otro.

Al ser tan pequeños, si en algún momento se mostraran conductas disruptivas o simplemente se desconcentrarán, se les reconduciría de manera que se concentraran de nuevo mediante una “metáfora del propio cuerpo”, es decir, haciéndoles imaginar que son algún objeto o animal para relajarles y guiar de nuevo el pensamiento y la concentración.

Un ejemplo de esto, podría darse de forma transversal a través de un contenido que se esté trabajando en ese momento en la unidad didáctica, el cual podría ser el color rojo al cabo de unos minutos se les diría que pensarán en ese color para redirigir su pensamiento y, por tanto, su concentración.

Finalmente, con esta actividad, todas las semanas se averiguarían los sentimientos y gustos de cada alumno y se potenciaría mucho la empatía hacia los demás.

Una vez que se tengan recogidos los datos de cada uno de los niños, dicho libro se podría ir trasladando por las demás aulas de esta etapa de manera que todos lleguen a conocerse.

3.3 El rincón de las emociones

▪ **Concepto**

Siguiendo las ideas que menciona Fernández (2009) acerca de la metodología por rincones, aparece como una nueva forma de trabajar en las aulas de educación infantil actualmente, donde los niños trabajan en pequeños grupos. Para trabajar mediante este método, se delimitan diferentes espacios dentro del aula para llevar a cabo diferentes aprendizajes.

La utilización de rincones se menciona ya en épocas anteriores como en la del movimiento de la escuela activa con autores como Dewey, Freinet o Pestalozzi. A través de esta forma de trabajar, los niños son más conscientes de sus posibilidades, son más autónomos, comienzan a organizarse, a ser más creativos e imaginativos y además, se trabaja el pensamiento y la reflexión.

Para esta autora, las actividades que se lleven a cabo dentro de cada rincón deben de estar dentro de la programación, al igual que el número de rincones dependerá del número de alumnos de esa aula, del material disponible y de la necesidad de intervención de la maestra. De este modo, para poder acceder a estos rincones es necesario plantear tablas de doble entrada, en el que aparezcan los nombres de los alumnos y los rincones a los que se pueden acceder. Para ello, cuando se accedan a los diferentes espacios, se puede señalar en dicha tabla mediante un gomet, y así se dé una organización y pueda servir como evaluación. Además, es necesario abarcar el número de niños que pueden acceder y el número de rincones que se establecen en el aula, normalmente suelen ser de dos a cuatro alumnos y se pueden establecer cuatro o cinco espacios, dependiendo del tamaño del aula.

Por otro lado, en la mayoría de las aulas de educación infantil, la metodología por rincones se está llevando a cabo para trabajar multitud de contenidos y uno de los contenidos que se está trabajando actualmente es el de la inteligencia emocional. Este contenido se considera de igual importancia que cualquier otro, por lo que se añade como un rincón más. Por tanto, al añadirse este rincón al aula, en él se trabajaría sobre todo el control de las propias emociones y de los demás. Allí, pueden encontrarse distintos materiales para trabajar las diferentes habilidades que abarca la educación emocional, como pueden ser la botella de la calma, mobiliario cómodo para lograr que el alumno se tranquilice, diferentes libros o imágenes para identificar qué emoción es la que siente en ese momento, peluches de monstruos de los colores, etc.

■ **Propuesta en un aula de educación infantil**

Esta actividad se podría llevar a cabo durante las tres etapas de educación infantil adaptándola a las distintas edades y características psicológicas de cada uno de los alumnos. Con ella se pretende trabajar sobre todo el control de las propias emociones y las de los demás, para ello se llevarían a cabo durante una hora todas las semanas y en el momento que se trabaje mediante rincones. Todos los días se alternaría el orden de entrada de los distintos grupos de trabajo para que todos lleguen a pasar por los diferentes rincones.

Este rincón se llamaría “El rincón de las emociones” y sería diferente del resto, tendría un mobiliario más cómodo que el habitual, compuesto por una colchoneta de goma espuma y muñecos de las emociones suaves de material blando (véase imagen 2 del anexo IV). Además, en la pared estaría colgada una tela de la cual colgarían diferentes bolsillos con las emociones básicas: amor, disgusto, alegría, miedo, tristeza y rabia (véase imagen 3 del anexo IV).

Esta actividad estaría complementada con los distintos momentos de lectura que se producirían en el aula, es decir con los diferentes libros o cuentos que se hayan trabajado durante ese día y semana. De este modo, en este rincón estaría presente la maestra en todo momento llegando incluso a ser innecesaria su intervención a la edad de cinco años.

El primer día de dar comienzo con esta actividad, los alumnos estarían colocados en la zona de la asamblea para escuchar, como habitualmente, la lectura del cuento del día. Tras esto, la maestra les lanzaría preguntas acerca del relato tales como: ¿Os ha gustado el cuento? ¿Cómo os habéis sentido cuando le ha pasado eso al protagonista? ¿Habéis pasado miedo? ¿Os ha recordado a algo? ¿Alguna vez os ha pasado lo mismo que al protagonista?... Este tipo de preguntas se les haría siempre que se les leyera cualquier cuento para identificar si han entendido y comprendido la lectura y para potenciar la identificación de emociones y conocer las de los demás.

Como normalmente esta parte se realizaría a primera hora de la mañana, cuando llegara el momento de trabajar por rincones, se daría comienzo con la actividad en cuestión.

Una vez allí, los alumnos que les haya tocado este nuevo rincón deberán de sentarse en la colchoneta y coger el muñeco de la emoción que les represente en ese momento y abrazarlo. Si un niño/a no sabe identificar ninguna emoción, se lo podría comunicar a la maestra para que le ayude a identificarlo y gestionarlo. Por ejemplo, si un niño no sabe cómo se siente, la maestra le puede ayudar a identificarlo haciéndole una serie de preguntas como pueden ser: ¿Te ha despedido tu mamá con cariño cuando has llegado a clase? ¿Te ha despertado la mamá o el papá con un beso esta mañana como normalmente? Con estas preguntas se le ayudaría a identificar si la emoción que siente en ese momento es la del amor. Otro ejemplo para ayudarlo a identificar la emoción del enfado sería planteándole otras preguntas como: ¿Te ha gritado la mamá para que te dieras más prisa para desayunar? ó ¿No te apetecía venir esta mañana al colegio? Con esto, se pretendería ayudar a los alumnos a identificar sus propias emociones antes de comenzar con la actividad de dicho rincón.

A continuación, los alumnos tendrían a su disposición una caja con las distintas caratulas de los diferentes cuentos que se han ido leyendo a lo largo de la semana, plastificadas. Cogerán la del cuento que se haya leído ese día y la introducirán dentro del bolsillo de la emoción correspondiente, pudiendo manifestar ante sus compañeros y la maestra, por qué la ha puesto ahí. Aquí de nuevo, si algún alumno no sabe identificar cómo se ha sentido mientras escuchaba el cuento, la maestra le proporcionaría la ayuda necesaria.

Esta actividad también se podría realizar ante una situación fortuita en la que se les ayudaría a identificar la emoción que sienten en ese momento y poco a poco aprender a gestionarla.

IV. Conclusiones, consecuencias e implicaciones educativas

Tras la exposición de este cuerpo teórico a través del estudio de los diferentes autores y la investigación efectuada, se pueden presentar las siguientes conclusiones:

- La importancia de transmitir a las familias la necesidad de saber estos conceptos y tratar de fomentar en todos los ámbitos educativos el desarrollo de la inteligencia emocional.
- El conocimiento de nuestras emociones y la de los alumnos para poder ayudarles a gestionarlas en su vida diaria es una tarea enriquecedora para toda la sociedad educativa y aporta gran riqueza personal al educador.
- El tratamiento de todas estas inteligencias se presta mucho a hacerse de manera lúdica y participativa en las aulas, con lo cual aporta además una gran herramienta educativa y social.

En cuanto a las implicaciones educativas, se crea la necesidad de fomentar en el aula un espacio envolvente y global en el que el aprendizaje de todas las materias quede siempre impregnado del conocimiento de todas estas inteligencias. Se trataría de conseguir incluyendo desde el inicio de la etapa de educación infantil, una ardua tarea de colaboración con las familias a base de potenciar la comunicación y el entendimiento con ellas, para que toda la labor del docente sea reforzada y continuada por los educadores de fuera del colegio. De esta manera, se sentarían las bases para formar personas con grandes capacidades no solo cognitivas sino también con habilidades sociales que le procuren el éxito en todas las situaciones de su vida y en todos los ámbitos: laboral, social, familiar, etc.

En cuanto a los medios físicos sería necesaria la colaboración y cooperación de los docentes que imparten educación infantil, tratando de enriquecerse de las experiencias ajenas, así como la tarea de colaborar entre todos para conseguir un centro educativo moderno, abierto a las nuevas generaciones e interesado en la modernización e innovación de la tarea educativa, donde a todos los alumnos se les tenga en cuenta sus capacidades y sea un centro incluyente e integrador.

Asimismo, habría que añadir la acomodación de espacios físicos que apoyarán de manera gráfica todos estos intereses, es decir, la decoración de pasillos, paredes, rincones, espacios en el patio de recreo... que facilitarán en todo momento la puesta en práctica de cualquier tarea que sirviera en momentos precisos para llevar a cabo los ejercicios, tanto en pequeños grupos, como en gran grupo, así como en distintas agrupaciones y colaboraciones con profesores del mismo nivel donde los espacios no fueran ningún impedimento, sino por el contrario fueran el marco motivador para realizarlas. Por ejemplo: la colocación de alfombras y cojines para crear espacios acogedores, espacios verdes donde los niños se relajen y puedan tener sensaciones agradables con respecto a la naturaleza, espacios para juegos colectivos, exposición de murales decorativos recreando ambientes que ayuden a fomentar experiencias de todo tipo que se puedan presentar durante el curso escolar (podría estar incluido un huerto escolar colaborativo donde se haría participe a las familias), espacios deportivos donde se pudieran exponer las actividades físicas de los alumnos, posibilidades de salidas al entorno para que el alumnado tuviera experiencias tanto del conocimiento de su identidad natural, social y cultural como del desarrollo de experiencias socializadoras de grupo.

También sería necesario reflexionar sobre la manera de trabajar la colaboración interciclos, potenciando en el centro la interacción entre las distintas etapas de la educación, es decir potenciar la colaboración en las actuaciones de los tutores de educación infantil con los de educación primaria, con la implicación del equipo directivo, para que todo el centro trabaje en la misma línea y que la tarea del educador infantil en estos términos no quede mermada en cursos posteriores.

El conocimiento de estas ideas nuevas, al igual que al concepto de educación, aportan una revolución capaz de transformar la idea de aprendizaje y de las capacidades de los alumnos, dando importancia a destrezas cognitivas que en otros momentos de la historia educativa se han pasado por alto.

Todo este documento lleva a cabo una profunda reflexión sobre nuestra labor docente, comportamiento en esta sociedad y su repercusión. También, nos ayuda a desarrollar un crecimiento personal que nos invita a seguir progresando en la tarea educativa y como algo que debe continuar durante nuestras vidas. Por otra parte, nos incita a seguir en esta tarea de investigación y a estar atentos acerca de nuevas publicaciones sobre estos temas.

Se concluye este documento con la siguiente frase de Frederik Dodson:

“Cambia tu atención y cambiarás tus emociones. Cambia tu emoción y tu atención cambiará de lugar”.

Referencias

- [1]. Anchorena, M. N. y Nader, S. (2018). ¿Qué es mindfulness? [Sitio web]. Recuperado de <https://www.mindfulness-salud.org/mindfulness/que-es-mindfulness/>
- [2]. Arrojo, S. (2016). Programa de mindfulness aplicado a Educación Infantil. (Trabajo fin de grado no publicado). Universidad de Granada.
- [3]. Cabello, M.J. (2011). Importancia de la inteligencia emocional como contribución al desarrollo integral de los niños/as de Educación Infantil. *Pedagogía Magna*, 11, 178-188. Recuperado de URL: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3629180>

- [4]. Fernández, A. I. (2009). El trabajo por rincones en el aula de Educación Infantil. Ventajas del trabajo por rincones. Tipos de rincones. Innovación y experiencias educativas, 15, 1-8. Recuperado de https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_15/ANA%20ISABEL_FERNANDEZ_2.pdf
- [5]. Gardner, H. (1993). Estructuras de la mente: la teoría de las inteligencias múltiples.
- [6]. Recuperado de <https://www.lectulandia.co/book/estructuras-de-la-mente/>
- [7]. Gardner, H. (1999). La inteligencia reformada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI. Recuperado de <https://www.lectulandia.co/book/la-inteligencia-reformada/>
- [9]. Goleman, D. (1996). Inteligencia Emocional. Barcelona: Kairós, S.A.
- [10]. López, E. (2005). La educación emocional en la educación infantil. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19, (3), 153-168. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2126770>
- [11]. Molero, C., Saiz, E., y Esteban, C. (1998). Revisión histórica del concepto de inteligencia: una aproximación a la inteligencia emocional. Revista latinoamericana de Psicología, 30, (1), 11-30. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2834736>
- [12]. Redorta, J., Obiols, M., y Bisquerra, R. (2011). Emoción y conflicto. Aprenda a manejarlas emociones. Madrid: Paidós.
- [13]. Sánchez, A.R., González, M., y Villares, S. (2017). Educación emocional: de las inteligencias múltiples al mindfulness. Jaén: Logoss.

Anexos

Anexo I. Frasco de la calma. Una herramienta para trabajar el Mindfulness con los niños de 3 años.



Imagen 1. Frasco de la calma. Elaboración propia.

Anexo II. Materiales del Rincón de las emociones



Imagen 2. Muñecos de las emociones. Elaboración propia.



Imagen 3. Tela con sobres de las emociones. Elaboración propia.