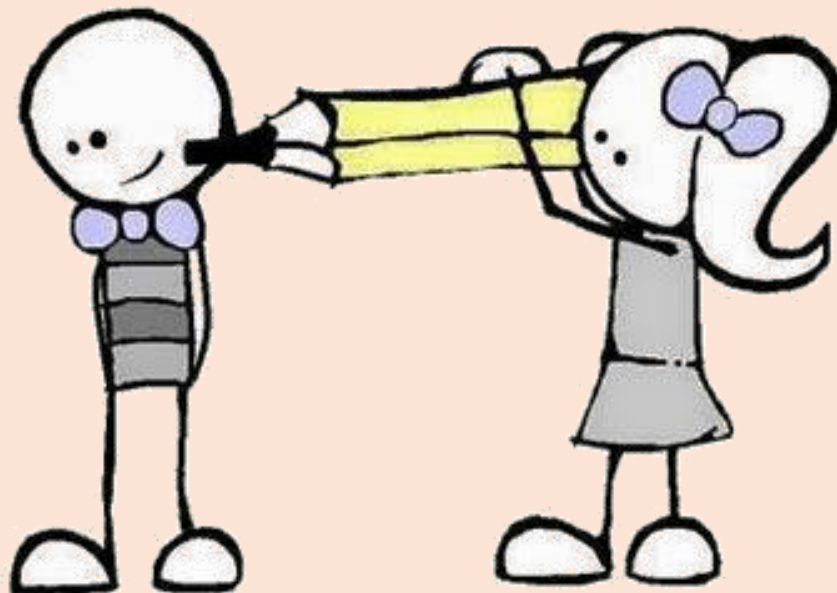


INTELIGENCIA EMOCIONAL Y NEUROEDUCACIÓN





MÓDULO 1.

INTELIGENCIA EMOCIONAL: IDENTIFICACIÓN Y RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES.

1. ¿Qué son las emociones?

Se denominan “emociones” todas aquellas sensaciones y sentimientos que posee el ser humano al relacionarse consigo mismo y con su entorno.

Las emociones son respuestas de nuestro organismo a los estímulos externos, siempre que haya un estímulo habrá como respuesta una emoción. Los seres humanos nos caracterizamos precisamente por generar emociones constantemente en relación a lo que vamos viviendo. Es por esto que las relaciones que mantenemos con los demás y los acontecimientos que vamos viviendo producirán un impacto en nosotros que se transformarán en algún tipo de emoción.

En la determinación de las emociones no solamente participan las circunstancias externas para delimitarlas. La personalidad, el carácter y la cultura a la cual pertenece una persona son factores que también inciden en la emoción que se manifieste.

Pensemos en personas que pertenecen a diversas culturas, generalmente, nos encontraremos con que presentan una manera muy diferente de reaccionar ante la misma emoción.





Las emociones están entendidas como fenómenos de raíz psicofisiológica y, según los expertos, reflejan formas eficaces de adaptación a diversos cambios ambientales. En el aspecto psicológico, las emociones generan impacto en la capacidad de atención y aumentan el rango de diversas conductas en la jerarquía de respuestas del individuo que las experimenta.

En cuanto a la fisiología, las emociones permiten ordenar las respuestas de diversas estructuras biológicas, incluyendo las expresiones faciales, la voz, los músculos y el sistema endocrino, con el objetivo de definir un medio interno adecuado para el comportamiento más óptimo. Según lo han demostrado diversos estudios, las emociones juegan un papel fundamental en los procesos de salud de una persona. Tal es así que, en muchos casos, sucede que una enfermedad se desencadena por una determinada experiencia que genera una emoción particular, tal es el caso de las fobias o de los trastornos mentales.



Las emociones permiten a los seres humanos establecer su posición respecto al entorno que lo rodea y funcionan también como una especie de depósito de influencias innatas y aprendidas.

Uno de los problemas al intentar definir las emociones, se presenta al relacionarlas con lo cognitivo. De un modo esquemático, por un lado, nos encontramos con corrientes que desligan los sentimientos y la parte emocional de una persona de todo tipo de razonamiento o proceso cognitivo; y por el otro, las que relacionan ambos procesos.



¿Cómo definirías emoción?

Conseguir una definición consensuada de la palabra emoción no es algo sencillo.

Del latín “emotio”, la emoción es la variación profunda pero efímera del ánimo, la cual puede ser agradable o penosa y presentarse junto a cierta conmoción somática.



La forma más aceptada de entender este concepto es desde una dimensión amplia, donde el proceso afectivo y el cognitivo se rozan y complementan, algunos expertos la expresan como:

Goleman (1996): *“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.”*

Bisquerra (2000): *“Las emociones son reacciones a las informaciones (conocimientos) que recibimos en nuestras relaciones con el entorno. La intensidad está en función de las evaluaciones subjetivas que realizamos sobre cómo la información recibida va a afectar a nuestro bienestar. En estas evaluaciones subjetivas intervienen conocimientos previos, creencias, objetivos personales, percepción de ambiente provocativo, etc. Una emoción depende de lo que es importante para nosotros. Si la emoción es muy intensa puede producir disfunciones intelectuales o trastornos emocionales (fobia, estrés, depresión)”.*

Vallés (2000): *“La emoción involucra al pensamiento, al estado psicofisiológico, al afecto y a la acción (reacción) expresiva.”*

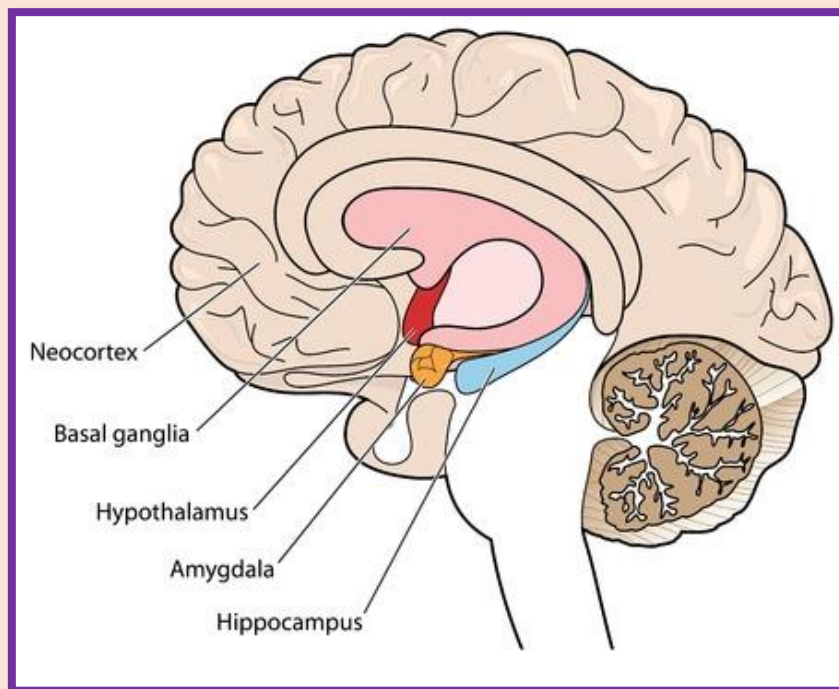


Es necesario comentar que en las últimas teorías cognitivas que se han hecho sobre el proceso emocional, se ha enfatizado en lo cognitivo, afirmando que el mundo no es de una determinada forma, sino que depende de con qué ojos se mire; por eso una misma experiencia para dos personas pueden resultar muy diferente.

Para poder hablar de educación emocional necesitamos saber qué es una emoción y qué implicaciones para la práctica se derivan de este concepto.

La Neuroeducación nos sugiere que una emoción se produce de la siguiente forma:

- 1) Unas informaciones sensoriales llegan a los centros emocionales del cerebro.
- 2) Como consecuencia se produce una respuesta neurofisiológica.
- 3) El neocórtex interpreta la información.



De acuerdo con este proceso, se puede decir que una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada.

Como hemos aclarado antes, las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno.



En síntesis, el proceso de la vivencia emocional se puede esquematizar así:



El proceso de valoración puede tener varias fases:

Según Lazarus (1991) hay una valoración primaria sobre la relevancia del evento: ¿es positivo o negativo para el logro de nuestros objetivos?

En una evaluación secundaria se consideran los recursos personales para poder afrontarlo: ¿estoy en condiciones de hacer frente a esta situación?

Gran parte de lo que el cerebro realiza cuando se produce una emoción sucede independientemente del conocimiento consciente; se realiza de forma automática. Conviene insistir en que la mayoría de emociones se generan inconscientemente.

También es útil distinguir entre reacciones emocionales innatas y acciones emocionales voluntarias. Las respuestas de evitación se encuentran a mitad de camino entre ambas (LeDoux, 1999: 293).

Cuando hablamos de las acciones emocionales voluntarias nos referimos a los sentimientos (LeDoux, 1999: 300). Estado de ánimo se refiere a un estado emocional mantenido durante semanas o más tiempo.

Coincidimos con Frijda (1994) al afirmar que las emociones nos dicen qué hechos son verdaderamente importantes para nuestra vida.



2. Inteligencia emocional: gestionando las emociones

El concepto surge en 1983 con el psicólogo Howard Gardner y su Teoría de la Inteligencias Múltiples, quien considera que los test de coeficiente intelectual son insuficientes para lograr una apreciación de la inteligencia.

La difusión del concepto se extiende entre la población a partir de la divulgación científica llevada a cabo por diversos académicos, entre los que cabe destacar al psicólogo Daniel Goleman, autor del libro más vendido sobre el tema, y con el que se fomentó el aprendizaje de la inteligencia emocional.



La publicación de Emotional Intelligence de Daniel Goleman (1995) significa una difusión sin precedentes de un concepto que hasta entonces había pasado desapercibido. Este libro se convierte en un best seller en muchos idiomas. A partir de mediados de los noventa, la inteligencia emocional es un tema de interés general por parte de la sociedad.

Enlace a sus publicaciones:

[Inteligencia emocional](#)

[Inteligencia emocional en la práctica](#)



El modelo de inteligencia emocional según Daniel Goleman incluye los siguientes aspectos:

1) Conocer las propias emociones: El principio de Sócrates "conócete a ti mismo" se refiere a esta pieza clave de la inteligencia emocional: tener conciencia de las propias emociones; reconocer un sentimiento en el momento en que ocurre. Una incapacidad en este sentido nos deja a merced de las emociones incontroladas.

2) Manejar las emociones: La habilidad para manejar los propios sentimientos a fin de que se expresen de forma apropiada se fundamenta en la toma de conciencia de las propias emociones. La habilidad para suavizar expresiones de ira, furia o irritabilidad es fundamental en las relaciones interpersonales.



3) Motivarse a sí mismo: Una emoción tiende a impulsar hacia una acción. Por eso, emoción y motivación están íntimamente interrelacionados. Encaminar las emociones, y la motivación consecuente, hacia el logro de objetivos es esencial para prestar atención, automotivarse, manejarse y realizar actividades creativas. El autocontrol emocional conlleva a demorar gratificaciones y dominar la impulsividad, lo cual suele estar presente en el logro de muchos objetivos. Las personas que poseen estas habilidades tienden a ser más productivas y efectivas en las actividades que emprenden.

4) Reconocer las emociones de los demás: Es fundamental la empatía, la cual se basa en el conocimiento de las propias emociones. La empatía es la base del altruismo. Las personas empáticas sintonizan mejor con las sutiles señales que indican lo que los demás necesitan o desean.

5) Establecer relaciones: El arte de establecer buenas relaciones con los demás es, en gran medida, la habilidad de manejar las emociones de los demás. La competencia social y las habilidades que conlleva, son la base del liderazgo, popularidad y eficiencia interpersonal. Las personas que dominan estas habilidades sociales son capaces de interactuar de forma suave y efectiva con los demás.



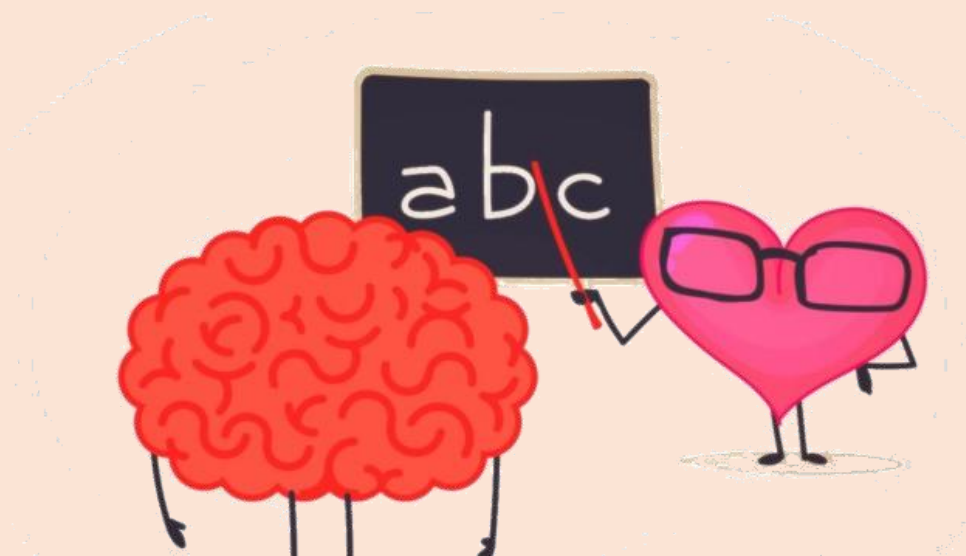
En resumen, podemos decir que la inteligencia aparece relacionada con la capacidad de entender y elaborar información para usarla de manera adecuada y está vinculada a la capacidad para escoger las mejores opciones en la búsqueda de una solución. La inteligencia emocional hace referencia a la habilidad para el manejo de los sentimientos.

3. Importancia del desarrollo de la Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional desempeña un importante papel en el éxito o el fracaso de todo tipo de relaciones humanas, desde las sentimentales y familiares hasta los vínculos laborales.

Este concepto tiene un enorme impacto en el ámbito educativo, introduciendo la cuestión de los elementos emocionales en la relación entre docente y alumno, y la importancia que esto tiene en todo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Los estudios científicos sobre la inteligencia emocional se enfocan tanto en la vida personal de los individuos, y su aprendizaje emocional durante la infancia y adolescencia, como sobre factores biológicos y anatómicos, tales como el papel desempeñado por la amígdala y el hipocampo en la evolución de las emociones o la importancia que cumplen las hormonas.





Según Rafael Bisquerra, los objetivos generales de la educación emocional pueden resumirse en los siguientes términos:

OBJETIVOS GENERALES DE LA E. EMOCIONAL

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar una mayor competencia emocional.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir.

De estos objetivos generales se pueden derivar otros objetivos más específicos, en función del contexto de intervención. Algunos ejemplos son:

- Desarrollar la capacidad para controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos.
- Tomar conciencia de los factores que inducen al bienestar subjetivo.
- Potenciar la capacidad para ser feliz.
- Desarrollar el sentido del humor.
- Desarrollar la capacidad para diferir recompensas inmediatas en favor de otras de mayor nivel, pero a largo plazo.
- Desarrollar la resistencia a la frustración.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS



Por extensión, los efectos de la educación emocional conllevan resultados beneficiosos en nuestr@s alumñ@s e hij@s tales como:

BENEFICIOS DEL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Aumento de las habilidades sociales y de las relaciones interpersonales satisfactorias.
- Disminución de pensamientos autodestructivos, mejora de la autoestima.
- Disminución en el índice de violencia y agresiones.
- Menor conducta antisocial o socialmente desordenada.
- Menor número de expulsiones de clase.
- Mejora del rendimiento académico.
- Disminución en la iniciación al consumo de drogas (alcohol, tabaco, drogas ilegales).
- Mejor adaptación escolar, social y familiar.
- Disminución de la tristeza y sintomatología depresiva.
- Disminución de la ansiedad y el estrés.
- Disminución de los desórdenes relacionados con la comida (anorexia, bulimia).

A medida que los niños y jóvenes van adquiriendo las habilidades de la competencia emocional demuestran en su comportamiento las consecuencias positivas que esto puede tener.

En los últimos años se han publicado significativos estudios sobre el tema. Entre ellos están los de Asher y Rose (1997), Denham (1999), Salovey y Sluyter (1999), Saarni (1999, 2000) y algunos otros. Saarni (2000: 78-81) expone las consecuencias positivas de la competencia emocional en la regulación emocional, bienestar subjetivo y resiliencia.

La perspectiva del desarrollo de competencias emocionales asume que todas las personas en general pueden mejorar su bienestar a través de la adquisición de una serie de competencias tales como conciencia emocional, regulación de las emociones, ser más responsable, tomar decisiones conscientes, tener habilidades de resolución de conflictos, habilidades de



afrontamiento frente a los retos de la vida cotidiana (estrés, conflictos, pérdidas, etc.), etc. (Durlak y Wells, 1997; Graczyk et al. 2000).

En último término la competencia emocional debería enfocarse como un recurso para gozar de mayor bienestar y alcanzar la felicidad, de ahí la gran importancia de ocuparnos de estos aspectos desde la familia y las escuelas.

Cowen (1998) propone cinco estrategias emocionales para potenciar el bienestar:

- 1) animar el desarrollo de un compromiso positivo entre el niño y sus cuidadores (padres, profesores);
- 2) ayudar al niño a adquirir habilidades de desarrollo preeminente (por ejemplo hacer amigos, comunicación efectiva);
- 3) enseñar al niño a afrontar los estresores;
- 4) ayudar al niño a comprender y sentir que está en situación de controlar su destino;
- 5) favorecer que los niños puedan disfrutar de entornos potenciadores de bienestar.

Dentro de nuestras aulas, el desarrollo de competencias se dirige a todo el alumnado, y no solo a los grupos de riesgo. Prevención y desarrollo, confluyen en este sentido (Weissberg y Greenberg, 1998). Conviene insistir en lo difícil que resulta adquirir competencias. No es lo mismo comprender, memorizar y expresar unos conocimientos, que utilizar competencias apropiadas en el momento oportuno.

Al aplicar este razonamiento a las competencias emocionales, hay que añadir dos factores adicionales:

- a) solamente cuando una habilidad se domina muy bien (sobreaprendizaje) es accesible de forma automática en situaciones de estrés;
- b) desaprender o corregir a veces es más difícil que aprender. Esto significa que cuando un alumno está en los niveles intermedios o superiores del ciclo educativo, ya ha adquirido una serie de hábitos de comportamiento que no siempre son los más apropiados. Esto supone una situación diferente del aprendizaje de otras materias donde el alumno parte de cero.



Por esto, el desarrollo de las competencias emocionales debería iniciarse en la educación pre-escolar y prolongarse hasta la educación superior. Inspirándonos en Antunes (2001: 100) podemos considerar los rasgos de la tabla siguiente en el desarrollo de las competencias emocionales a lo largo del currículum.

Desarrollo secuencial de las competencias emocionales

Educación infantil	Educación primaria (1ºciclo)	Educación primaria (2ºciclo)	Educación primaria (3ºciclo)	ESO (1ºciclo)	ESO (2ºciclo)	Secundaria post-obligatoria
Favorecer el autodescubrimiento y después, progresivamente el descubrimiento de los demás.	Continuación de las actividades iniciadas en la etapa anterior.	Continuación de las actividades iniciadas en la etapa anterior.	Continuación de las actividades iniciadas en la etapa anterior.	Continuación de las actividades iniciadas en la etapa anterior.	Continuación de las actividades iniciadas en la etapa anterior.	Continuación de las actividades iniciadas en la etapa anterior.
Valoración de las emociones del niño.	Ayuda perciba e identifique sus emociones.	Ayuda perciba e identifique las emociones de los demás.	Desarrollar programas de alfabetización emocional: conocimiento de las emociones, tipos de emociones, regulación emocional, etc.	Ejercicios y actividades de educación emocional diversas: asertividad, resistir a la presión de grupo, control del impulso, tolerancia a la frustración, etc.	Desarrollo del autoconcepto y autoestima.	Educación emocional y desarrollo moral: desarrollo del juicio crítico.
Juegos de socialización.	Empleo de circunstancias emocionales como medio de transmisión de experiencias.	Implantación de un programa de verbalización y discriminación de las emociones y sentimientos.	Favorecer que el niño resuelva sus problemas emocionales por sus propios medios.		Desarrollo progresivo del autoconocimiento y de la autoestima.	Autocrítica para mejorar, aceptación de puntos de vista diferentes, tolerancia y respeto a la diversidad.
Implicación de los padres en la valoración de las emociones del niño y en responder a ellas de forma apropiada.	Adquirir habilidades sociales.	Adquisición de un vocabulario emocional.			Desarrollo progresivo de la empatía y de las actitudes pro-sociales	

“El pensamiento adulto es muy diferente al pensamiento infantil: los niños dominan en el campo emocional y, en cambio, los adultos dominamos en el campo racional”.

En nuestro camino hacia la adultez hemos aprendido a no atender lo que sentimos y cómo lo expresamos (o no expresamos) y cómo lo canalizamos a favor de nuestro bienestar emocional. En cambio, nuestros alumn@s e hij@s si algo no pueden evitar es sentir; sentir diferentes estados emocionales que irán cambiando y evolucionando a lo largo de toda su infancia y adolescencia.



Para terminar este apartado os queremos proponer la lectura de un breve texto y el visionado de un vídeo que nos ayude a reflexionar acerca de la importancia de gestionar las emociones.

Os animamos a compartir en el Foro Consultas y Debates vuestras reflexiones y conclusiones al respecto:

Actualmente, la ciencia está corroborando ahora que la gestión de las emociones básicas y universales debería preceder a la enseñanza de valores y, por supuesto, de contenidos académicos. Los niños se juegan con ello su vida de adultos.

Está claro que las escuelas tienen que hacer un cambio radical e incorporar definitivamente el aprendizaje social y emocional en las clases si queremos consolidarnos en una sociedad avanzada. Pero la gestión de las emociones debe comenzar mucho antes de que los niños ingresen en el sistema educativo –incluso ya se pone en marcha en el útero materno–.

A modo de reflexión, debemos recordar que debemos aprender a gestionar las emociones, sin reprimirlas pero también sin dejarnos que nos tomen de rehenes.

Richard Davidson es uno de los neuropsicólogos pioneros en este campo, al igual que psicólogo Daniel Goleman, con quienes Eduard Punset habló de estos temas en el congreso del Mind & Life Institute celebrado en Washington.

Las investigaciones del psicólogo Jay Belsky ponen de manifiesto cómo una crianza sin cariño y con una gestión deficiente de las emociones puede desembocar en adultos con vidas más problemáticas.

El neurocientífico Lawrence Parsons nos habla sobre cómo la danza afecta nuestro cerebro, con ello nos ofrecerá uno de los mejores consejos emocionales para el desempeño profesional y en todos los ámbitos de la vida.



[Vídeo inteligencia emocional:
Redes](#)

[Audio Inteligencia emocional:
Redes](#)



4. Identificación y reconocimiento de emociones.

La capacidad de identificar y reconocer con precisión las emociones es esencial para nuestra existencia. El conocimiento emocional propio y el de los demás constituye la base de la Inteligencia Emocional. Identificar las emociones es fundamental ya que nos aporta datos necesarios para la toma de decisiones y para realizar nuestra actividad diaria.

También es necesario saber expresar las emociones correctamente, ya que son un sistema de comunicación y por ello tenemos que ser capaces de crear el mensaje y también saber descifrarlo.

El mejor medio para comenzar a desarrollar esta capacidad de identificación es hacerlo por nosotros mismos: ser conscientes de nuestros sentimientos y emociones, ser conscientes también de nuestra expresividad emocional y, por último, ser conscientes de los sentimientos y emociones de los demás.

Clasificación de emociones:

En la actualidad no existe acuerdo para realizar una clasificación de emociones. Algunos autores se han referido a "las tres grandes" (miedo, ira, tristeza). Otros han hecho referencia a "las seis básicas": miedo, ira, tristeza, alegría, sorpresa, asco.





A continuación, se presentan 23 clasificaciones de emociones propuestas por autores representativos. En ellas aparecen 35 emociones diferentes. La mayoría de las clasificaciones incluyen entre seis y doce emociones:

Clasificaciones de emociones			
AUTOR	AÑO	CRITERIO CLASIFICATORIO	EMOCIONES
Tomkins (1962, 1984)	1962-1984	Descarga nerviosa	Miedo, ira, alegría, interés, sorpresa, ansiedad, asco, desprecio, vergüenza.
Arnold (1969)	1969	Afrontamiento	Amor, aversión, desaliento, deseo, desesperación, esperanza, ira, miedo, odio, tristeza, valor.
Arieti (1970)	1970	Cognitivo	Miedo, rabia, satisfacción, tensión, deseo.
Izard (1972, 1991)	1972-1991	Procesamiento	Miedo, ira, alegría, ansiedad, interés, sorpresa, vergüenza (culpa), desprecio, asco.
Ekman (1973, 1980)	1973-1980	Expresión facial	Miedo, ira, alegría, tristeza, sorpresa, asco
Osgood et al. (1975)	1975	Significado afectivo	Miedo, ira, alegría, tristeza, placer, interés, sorpresa, asco,
Emde (1980)	1980	<u>Biosocial</u>	Miedo, ira, alegría, tristeza, interés, sorpresa, ansiedad, vergüenza, timidez, culpa, asco
Scott (1980)	1980	Sistémico	Miedo, ira, placer, soledad, ansiedad, amor
Panksepp (1982)	1982	Psicobiológico	Miedo, ira, pánico, expectativa, esperanza.
Epstein (1984)	1984	Integrador	Miedo, ira, alegría, tristeza, amor
Trevarthen (1984)	1984	Psicología infantil	Miedo, ira, felicidad, tristeza



Clasificaciones de emociones

AUTOR	AÑO	CRITERIO CLASIFICATORIO	EMOCIONES
Weiner (1986)	1986	Independencia atribucional	Culpabilidad, desesperanza, felicidad, ira, sorpresa, tristeza.
Oatley y Johnson-Laird (1987)	1987	Sin contenido proposicional	Felicidad, ira, miedo, repugnancia, tristeza.
Lazarus (1991)	1991	Cognitivo	Ira, ansiedad, vergüenza, tristeza, envidia, asco, felicidad/alegría, orgullo, amor/afecto, alivio, esperanza, compasión y emociones estéticas.
Johnson-Laird y Oatley (1992)	1992	Emociones básicas	Miedo, ira, felicidad, tristeza, asco
Goleman (1995)	1995	Emociones primarias y sus "familiares".	Ira, tristeza, miedo, alegría, amor, sorpresa, aversión, vergüenza.
Fernández-Abascal (1997)	1997	Emociones básicas principales	Miedo, ira, ansiedad, asco, tristeza, hostilidad, sorpresa, felicidad, humor, amor.
Turner (2002)	2002	Sociológico	Miedo-aversión, ira-asertividad, satisfacción-felicidad, decepción-tristeza
TenHouten (2007)	2007	Psicología social	Aceptación, asco, amor, tristeza, ira, miedo, anticipación, sorpresa.



Recogiendo las aportaciones de las clasificaciones que se han presentado, se propone a continuación una clasificación desde una perspectiva psicopedagógica. Es decir, es una clasificación pensada para ser utilizada en la educación emocional:

1. Emociones negativas

a) Emociones primarias

Miedo.- temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia.

Ira.- rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia, desprecio, acritud, animosidad, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo.

Tristeza.- depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación.

Asco.- aversión, repugnancia, rechazo, desprecio.

Ansiedad.- angustia, desesperación, inquietud, inseguridad, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo.

b) Emociones sociales

Vergüenza.- culpabilidad, timidez, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia.

2. Emociones positivas

Alegría.- entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, humor.

Amor.- aceptación, afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, interés, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud, interés, compasión,

Felicidad.- bienestar, gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, serenidad.



3. Emociones ambiguas

Sorpresa.- La sorpresa puede ser positiva o negativa. En esta familia se pueden incluir: sobresalto, asombro, desconcierto, confusión, perplejidad, admiración, inquietud, impaciencia. Relacionadas con la sorpresa, pero en el otro extremo de la polaridad pueden estar anticipación y expectativa, que pretenden prevenir sorpresas.

4. Emociones estéticas

Las emociones estéticas han sido poco estudiadas, pero por la importancia que puedan tener en la educación, se incluyen en esta clasificación.

Son las emociones que se experimentan ante manifestaciones artísticas, obras de arte o expresión de la belleza. El arte suscita emociones ya que es uno de sus objetivos; las expresa, comunica, activa, las comparte... Podemos experimentar una emoción estética al leer una obra literaria, contemplar un cuadro, escuchar una pieza de música, disfrutar de una obra de teatro.



No existe una única clasificación de las emociones, lo que sí sabemos es que abarca del placer al displacer. Es por eso que nos encontramos frente a emociones positivas y emociones negativas.

Hacemos esta distinción para poder clasificarlas, aunque es importante recordar que no hay emociones buenas y malas. Al etiquetarlas de esta manera podemos caer en el error de reprimirlas y esconderlas, cuando lo necesario para afrontar los estados emocionales es aceptar y gestionar cada situación.

Como docentes o madres/padres debemos ayudar a nuestr@s alumn@s e hij@s a gestionar correctamente las emociones que en ocasiones pueden dificultar la acción educativa.

Intervención ante emociones negativas

Numerosas investigaciones concluyen que la forma en que interpretamos nuestras emociones puede cambiar la forma en que las vivimos. La reacción frente a una emoción condiciona el efecto sobre nosotros. El cuerpo te proporciona la energía para hacer algo, pero cómo usar esa energía lo decidimos nosotros.

No podemos evitar sentir emociones. Las emociones están ahí para ayudarnos y orientarnos. Tienen una función evolutiva, un sentido biológico de supervivencia. Si nuestros antepasados no hubieran sentido miedo delante de una manada de tigres, probablemente el ser humano se hubiera extinguido.

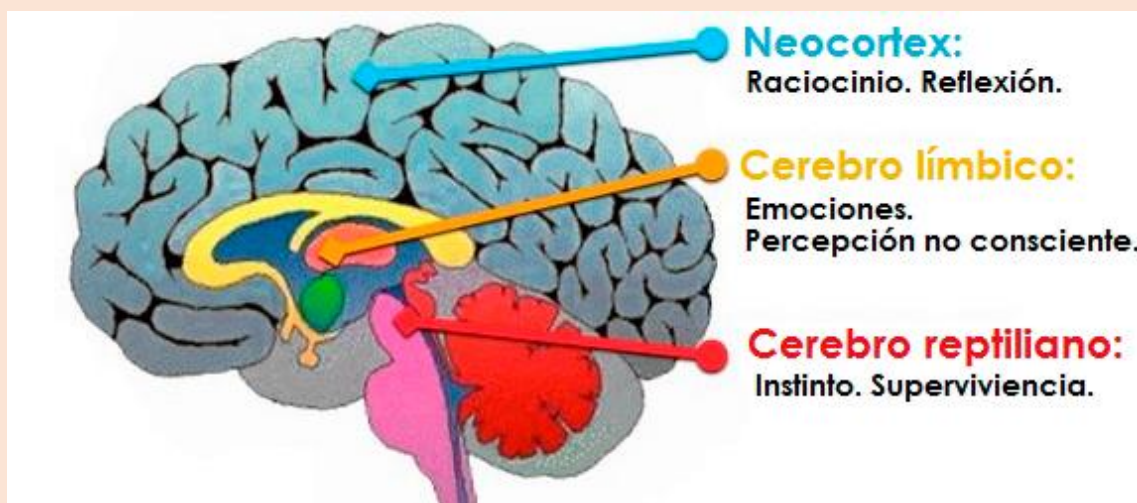
Este tipo de respuesta emocional es por lo tanto, necesaria. Sin embargo, en ocasiones esta respuesta no está bien gestionada, provocando reacciones que nos perjudican. La importancia de la gestión emocional consiste en no permitir que las emociones tomen el mando.

Es por esto que debemos acostumbrarnos a detectar aquellas señales que nos indican que perdemos el control de nuestras emociones. Esto es especialmente importante cuando acompañamos a nuestros niños en su crecimiento emocional. Prestar atención a estas reacciones y ayudarlos a establecer una respuesta consciente sienta las bases de un desarrollo sano y equilibrado.



Teoría del cerebro triuno

El "cerebro triúnico" o "cerebro triuno" es un modelo propuesto por Paul MacLean para explicar la función de los rastros de evolución existentes en la estructura del cerebro humano. En este modelo, el cerebro se divide en tres cerebros separados que tienen su propia inteligencia especial, subjetividad, sentido de tiempo y espacio, y memoria. El cerebro triuno consiste en el complejo reptiliano, el sistema límbico, y el neocórtex.



El "cerebro reptiliano" incluye el tronco del encéfalo y el cerebelo. La frase "cerebro reptiliano" deriva del hecho que el cerebro de un reptil es dominado por el tronco encefálico y el cerebelo, que controla el comportamiento y el pensamiento instintivos para sobrevivir. Este cerebro controla los músculos, equilibrio y las funciones autonómicas (p. ej., respiración y latido del corazón). Por consiguiente, es principalmente reactivo a estímulos directos.

MacLean por primera vez introdujo el término "sistema límbico" en un estudio en 1952. Esta porción del cerebro deriva del "cerebro viejo del mamífero". El sistema límbico es el origen de las emociones. Cuando esta parte del cerebro es estimulada, tal como por corriente eléctrica ligera, las emociones son producidas.



MacLean observa que todo en el sistema límbico es "agradable o desagradable". La supervivencia está basada en una forma evasiva de dolor (desagradable) y una forma recurrente de placer (agradable).

El sistema límbico incluye la amígdala, el hipotálamo, y el hipocampo. El sistema límbico tiene que interactuar con el neocórtex porque no puede funcionar completamente solo. Necesita interactuar con el neocórtex para procesar las emociones.

El neocórtex, también conocido como la "corteza cerebral", se encuentra en el cerebro de mamíferos más evolucionados, y es responsable del pensamiento avanzado, la razón, el habla y la sapiencia.

Una forma de aplicar esta teoría sería el modelo que nos propone Daniel J. Siegel: "El cerebro en una mano" que se encuentra recogido en el libro de ["El cerebro del niño. 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente en desarrollo de tu hijo"](#)

Este ejercicio trata de ayudar a nuestros niños y adolescentes a ser conscientes de sus sentimientos, hablando de ellos a menudo y tratando de buscar soluciones.

Pero sobre todo no debemos olvidar que si para nosotros es difícil controlar este proceso, para ellos lo es mucho más, así que necesitarán por encima de todo mucho cariño y comprensión.

Os dejamos un vídeo del propio Siegel (en inglés, con posibilidad de habilitar subtítulos en español con Youtube) explicándolo:





También os dejamos la explicación completa y un vídeo (en castellano) para poder trabajarlo con vuestros alumnos e hijos

[Dr. Siegel: Tu cerebro en una mano](#)



Calmar emociones con la técnica R.A.I.N.

Según cuenta esta antigua historia: “Hay dos lobos que luchan en mi corazón. Uno, envidioso, rencoroso, agresivo, negativo, miedoso, embustero, rabioso, iracundo, irascible... Y otro cariñoso, sincero, valiente, compasivo, sereno. ¿Quién ganará la batalla? Aquél al que yo alimento.”

Debemos observar nuestras reacciones emocionales en determinadas situaciones y enseñar a nuestros niños a prestar atención a sus emociones y reconocerlas. Un disgusto, una simple discusión, un leve desacuerdo con un amigo al que ahora de pronto vemos como contrincante, puede llevarnos al enojo, la furia y la frustración.

Reconocer cómo reaccionamos ante esos pequeños desacuerdos y cómo brota y surge nuestra emoción nos ayuda en nuestro crecimiento personal. Esta simple observación nos permite detectar nuestros hábitos, patrones o viejos condicionamientos que repetimos inconscientemente a lo largo de nuestra vida. Al reconocer cada emoción negativa nos damos la oportunidad de romper con estas respuestas automáticas y tomar conciencia de nosotros mismos.



Toma distancia, obsérvate y agradece cada emoción que te altera, porque está siendo en este momento un gran aprendizaje que te ayuda a rectificar y mejorar; por ejemplo, a la hora de reconocer tu ira y dejar de alimentarla.

Siguiendo la técnica de los Cuatro Pasos de la Lluvia, o R.A.I.N. puedes tomar distancia con tus emociones negativas y analizar la situación para tornarlas en aprendizajes positivos:

1. **Reconocer** lo que estás sintiendo. No podemos manejar una emoción si no reconocemos lo que estamos sintiendo. Poner nombre a esa emoción. De ahí la importancia de contar con un amplio vocabulario emocional.

2. **Aceptar.** Sin resistencias, sin negar, abierto a cualquier emoción que surja. Sin emitir juicios.

3. **Investigar** la emoción. Acercarse a ella y localizarla, cómo me afecta, en qué parte de mi cuerpo se localiza, qué síntomas me produce, relacionar con un color, una forma...

4. **No-identificarse** con la emoción. Dejar ir. Pasaré. Observa cómo surge, de dónde nace, dura un tiempo y luego desaparece. Tú no eres la emoción. Esta llega para avisar, para enseñarte algo, para traerte un aprendizaje y cuando le permitas hacer su trabajo, se irá.



Para poner en práctica esta metodología os proponemos un ejercicio en el apartado de meditación de este primer módulo.



5. La Inteligencia Emocional en la práctica: Identificación y reconocimiento de emociones.

En este módulo la parte práctica la vamos a dedicar a la identificación y el reconocimiento de emociones, para empezar os proponemos el visionado de un vídeo en el que pedimos a l@s niñ@s que reflexionen sobre situaciones de películas infantiles, permitiendo que el niño identifique que emoción básica sentiría el personaje principal.



Vídeo: [Las emociones en situaciones](#)

Para jóvenes y adolescentes podemos utilizar este otro, en el que los participantes visionarán el fragmento seleccionado de la película “La Clase” (Entre les murs).



[Fragmento película](#)



Deberán, escuchar lo que dice el profesor y de qué manera lo hace, y observando sus expresiones faciales, postura corporal, gestos, movimientos, etc, para tratar de conocer cómo se está sintiendo en esa situación, cómo está expresando sus emociones y cómo se está regulando. Contestarán a las siguientes preguntas acerca del fragmento:

El personaje de la película, ¿regula bien sus emociones en esta situación? Si no, ¿cómo tenía que haberse comportado? Y tú, ¿regulas bien tus emociones normalmente? ¿Y las demás personas en general? ¿Qué beneficios puede tener una buena regulación emocional y qué inconvenientes puede tener una mala regulación? ¿Qué efectos puede tener una buena/mala regulación emocional en el contexto educativo?

Recursos prácticos

En cada uno de los recursos que os proponemos os indicamos la etapa más adecuada para llevarlos a cabo, aunque **todos son susceptibles de realización con alumn@s de todas las edades y posibles NEAE** con las modificaciones necesarias para adecuarlas al nivel o contexto en el que se quieran desarrollar.



Diario de las emociones (Infantil)

El preguntar a menudo a un niñ@ cómo se siente le lleva al autoconocimiento. Saber qué sentimos en cada momento nos ayuda a saber que las emociones están en nosotros/ as mismos/as. De esa forma se pueden dirigir, controlar y aprender que hay otras formas de sentir.

PROCESO:

Prepararemos el diario de las emociones. El diario se analizará entre todos y todas, comentando las emociones que allí se reflejan. Cuando el alumno y alumna sientan la necesidad, dibujará en el diario lo que siente y qué o quién se lo ha provocado. Luego comentará el dibujo con el profesor o profesora. Sería interesante buscar con los alumnos y las alumnas salidas adecuadas de las emociones.

Otra opción es que la persona responsable de clase se presente al grupo y comente cómo se siente y por qué. El papel de responsable cambia cada día, de forma que toda la clase tome parte. De esta forma, los niños y las niñas se acostumbrarán a expresar las emociones y se darán cuenta de que el resto tiene emociones parecidas.

Material complementario: [Diario de las Emociones - Anna Llenas](#)



Reconocer emociones (primaria)

Es importante que los niños y las niñas conozcan sus sentimientos y emociones y que aprendan a afrontarlas de forma adecuada. Vamos a aprender diferentes sentimientos y emociones, ya que esta diferencia es buena y enriquecedora.

PROCESO

Daremos a cada alumno y alumna una tarjeta con una emoción: por ejemplo, tristeza, alegría, miedo o amor. Otro compañero o compañera de clase tendrá la misma emoción: por cada 20 alumnos y alumnas habrá 5 tarjetas con la misma emoción. El alumno o alumna tendrá que expresar la emoción que le ha tocado mediante gestos, y después encontrar al compañero o compañera que tenga la misma emoción. Cuando se encuentren, se pondrán en pareja y expresarán la emoción junt@s. Para finalizar se sentarán en círculo y comentarán cómo se han sentido haciendo el ejercicio. ¿Os ha gustado? ¿Ha sido fácil? Les haremos preguntas de este tipo.

Cuando el número de grupos sea impar, uno de los grupos constará de tres alumnos o alumnas. Convendría poner música tranquila mientras realizan el ejercicio. A los alumnos o alumnas les suele costar mucho reflexionar, por lo que el profesor jugará un papel imprescindible haciendo preguntas, escuchándoles, etc



Mis seres queridos (primaria)

Se pretende que el niño nombre sus seres queridos y las emociones que generan. El objetivo es que amplíen el esquema o círculo más habitual como papás, hermanos, abuelos... para que reconozcan otras personas, animales u objetos que les hagan sentirse bien y a quién ellos tengan afecto. Puede ser también objetos inanimados como juguetes o muñecos especiales. Lo importante es que tomen conciencia de la corriente de afecto que surge de su interior. Ese sentimiento de AMOR que nos hace sentir tan bien y nos ancla en nuestro interior.

Después de nombrarlos les invitamos a que realicen un dibujo con algún mensaje para sus seres queridos y después se lo lleven para regalárselo.

En otras sesiones podemos ampliar esta actividad dando cabida a otras emociones que nos surgen con nuestros seres queridos. Podemos estar a veces enfadados con ellos, dolidos, furiosos... así trabajamos que querer a alguien y enfadarse con él es perfectamente normal y además resolver conflictos sirve para conocernos mejor y ser cada vez más amigos.



Emociones y colores (primaria y secundaria)

Expresar las emociones y compartirlas, acoger y respetar las propias y las de los demás. Es muy importante que el adulto genere un clima de confianza donde prime el no juicio. Reconocer que las emociones nos conectan con nuestras vivencias, con la forma en qué interpretamos la realidad y con las personas que nos rodean.



PROCESO:

Cada joven cogerá tres folios y en cada uno dibujará una emoción diferente y por detrás la identificará. Después los demás tendrán que identificar de qué emoción se trata y ver si han acertado. Aprovechamos cada intervención para trabajarlas a medida que vayan saliendo.



¡Hola miedo! (primaria)

Reconocer el miedo como una emoción natural y que nos invade a todos en algún momento. A estas edades ya podemos detectar algunas actitudes de “valentía impuesta” y es muy importante que admitan el miedo como algo necesario y no como un estado de debilidad. El miedo es útil en muchas ocasiones y nos advierte de peligros. Tiene su función de prevención. El miedo puede ser un gran aliado en momentos determinantes. Por eso hay que determinar qué nos provoca ese miedo. Es algo peligroso, es algo que está a nuestro lado. Podemos saludar al miedo y escucharle. Luego ya no hace falta que se quede. Decimos hola miedo. Después, adiós miedo.

PROCESO:

Les mostramos objetos que sean susceptibles de provocar miedo como arañas, serpientes, brujas, un monstruo... Se habla de cada uno de ellos y cuáles nos dan miedo. Podemos trabajar un poco en cada uno para que lo manejen como conceptos que son y que pueden dirigirlos ellos. Por ejemplo, ¿qué tipo de brujas os dan miedo? ¿Todas? ¿Cuáles dan más miedo, las que tienen escoba o las que no? ¿Por qué?

Después repartimos hojas para que cada uno pinte lo que le provoca miedo. Con todos los dibujos formamos un libro que dejaremos al alcance de los niños y trabajaremos periódicamente con él. En sucesivas sesiones podemos añadir más dibujos y aumentar el libro. Según los temas que vayan saliendo podemos centrarnos en cada uno de ellos para trabajarlos en diversas sesiones. Normalizar el miedo será el objetivo para que el niño lo exprese sin temor.



IRA Y ENFADO (primaria y secundaria)

PROCESO:

El profesor pide a los alumnos que doblen 4 veces un folio con el fin de formar 4 columnas y les da las siguientes instrucciones:

- En la 1ª columna deben poner una lista de los nombre de 10 personas con los que estén más en contacto diariamente (padres, amigos, profesores...)
- En la 2ª columna 1 o 2 enunciados que expresen un resentimiento hacia tres personas señaladas en la columna anterior. Ej.: Estoy resentida con Carlos porque no me ha pasado los apuntes. Estoy resentida con mi amiga Lucia porque no me hace caso.

El profesor aclarará que el resentimiento supone un modo de expresar un enfado u ofensa hacia otras personas. Es importante que sepan escribir ese resentimiento sin caer en la ofensa personal o en el insulto

- En la 3ª columna trata de escribir lo que desea realmente que hagan aquellas personas hacia las que siente un resentimiento, es decir realiza un requerimiento. Lo tiene que decir de forma clara y precisa. Ej.: Estoy resentido con mi Amiga Lucia, porque no me hace caso y requiero que me escuche pues he discutido con mis padres.
- En la 4ª columna corresponde al reconocimiento. El resentimiento y el requerimiento pueden resultar más significativos para la persona hacia quien los diriges si intentas ver los aspectos positivos de su actuación y apreciar las razones de su comportamiento. Ej.: Reconozco que tiene mucho que estudiar y no puede atenderme como antes...

El ejemplo completo sería: Estoy resentido con mi amiga Lucia, porque no me hace caso y requiero que me escuche pues he discutido con mis padres,



pero reconozco que tiene mucho que estudiar y no puede atenderme como antes.

Esta actividad proporciona una buena estrategia asertiva para el control de diversas emociones tales como ira, ansiedad, celos, tristeza... al permitir manifestar y comunicar positivamente nuestros sentimientos, empatizando con los de los demás y ayudándonos a resolver conflictos de forma no violenta.

CÓMO CONTROLAR LA PREOCUPACIÓN (primaria y secundaria)

Además de las situaciones que conlleven peligro, la ansiedad puede surgir en cualquier momento y puede durar minutos, horas o años en nuestro interior. Muchas veces se crea al pensar algo que puede pasarnos en el futuro o al recordar algo del pasado. Como sucede con las otras emociones, cuanto antes nos demos cuenta de que estamos preocupados/as, más efectivamente podremos afrontarlo. Para ello, es importante identificar qué es lo que causa esa emoción.

PROCESO

Tras comentar que trabajaremos la ansiedad, el profesor o profesora les dirá a los alumnos y alumnas que escriban en el cuaderno, de la forma más detallada posible, lo que últimamente les ha preocupado o les preocupa. Después, les pedirá que lean lo escrito y que subrayen las frases relacionadas con recuerdos, y que borren las que han utilizado para explicar o detallar el problema. Normalmente suelen utilizar las siguientes: además, entonces, seguramente, siempre, pero, nunca, hace tiempo, hace... El siguiente paso es identificar el problema que produce la ansiedad. Una vez identificado, pensarán y escribirán qué le dirían a un/a amigo/a que les cuenta ese mismo problema. Seguramente le dirán a su amigo/a cosas positivas para animarle, cosas que serán reales. Esto les ayudará a tener un pensamiento más positivo.



¿GACELA O CABRA? (secundaria)

Se trata de identificar los miedos y qué pensamientos se interponen cuando experimentamos esa emoción.

Debate sobre la diferencia entre la gacela y la cabra ¿Cómo es cada animal? ¿Cómo se defienden ante los peligros? ¿Con quién te identificas?

La gacela es un antílope de talla pequeña o mediana, esbelta y con las patas largas y muy finas que le permiten alcanzar gran velocidad. Suelen vivir en llanuras muy abiertas con algunos arbustos.

La cabra es un mamífero también de talla pequeña o mediana, ágil y capaz de trepar con agilidad por pendientes sumamente empinadas y saltar de un risco alejado a otro.

Lo que nos lleva a comparar estos dos animales no son sus cualidades físicas sino su reacción ante el miedo, la manera cómo gestionan su estrés. Mientras que la gacela reacciona huyendo y utilizando todos sus recursos para huir del depredador, la cabra queda paralizada ante la visión del depredador y el miedo la deja estática.

Mientras la gacela tiene una oportunidad de salvarse, la cabra resulta una presa muy fácil para su depredador.

PROCESO

Después de escuchar la historia se piensan de forma individual tres miedos y se escriben en la tabla de la hoja de trabajo. Cada uno debe durante unos minutos reflexionar cuál sería su reacción ante el miedo escrito en la primera columna, es decir si es “de gacela” o “de cabra”: huida o quedar paralizado.



Una vez terminado el trabajo individual se puede, siempre de forma voluntaria, exponer los resultados para enriquecer el conocimiento del grupo.

Fecha:

Miedos	Reacción: ¿Gacela o cabra?	¿Deseas cambiar la reacción?	¿Qué otras reacciones podrías tener?
Tengo miedo a suspender matemáticas	Gacela	Sí	En lugar de dejar para el último momento el estudio buscar alguien que me ayude con algunas clases de refuerzo.



¿Cómo te sientes? (Infantil)

El propósito es reconocer cómo nos sentimos, aprender a percibir y expresarlo. Reconocer cómo se sienten los demás, abrirnos a la empatía. Necesitamos un objeto como un muñeco, marioneta, pelota...

PROCESO:

Puede ser un buen ritual para empezar el día. Por turnos se irá pasando el objeto y se le preguntará al niño: “Buenos días, cómo te sientes...(nombre)? El primer turno lo realizará el adulto para facilitar el comienzo. Podemos pedir que nos expliquen por qué se sienten así, poco a poco, que vayan siendo capaces de compartir con el grupo siempre por supuesto con libertad y sin presión.



Los dos pájaros (Primaria)

Entender que no existe una verdad absoluta, que depende del punto de vista del que se mire.

PROCESO:

¿Sabéis lo que es un sauce? Supongo que nunca habéis visto un sauce. Antes había muchos aquí pero ahora hay muy pocos. Los sauces son árboles grandes y sus hojas son muy verdes por la parte de arriba y muy blancas por la parte de abajo. Os contaré una historia que es real:

“Dos pájaros estaban muy felices sobre el mismo árbol, que era un sauce. Uno de ellos se apoyaba en una rama en la punta más alta del sauce; el otro estaba en la parte de abajo donde empiezan las ramas. Después de un rato, el pájaro que estaba en lo alto dijo para romper el hielo: -¡Oh, qué bonitas son estas hojas tan verdes! El pájaro que estaba abajo lo tomó como una provocación y le contestó cortante: -¿Pero estás cegato? ¿No ves que son blancas? Y el de arriba, molesto, contestó: -¡Tú eres el que está cegato! ¡Son verdes!. Y el otro, desde abajo, con el pico hacia arriba, respondió: -¡Te apuesto las plumas de la cola a que son blancas. ¡Tú no entiendes nada! El pájaro de arriba notaba que se iba enfadando, y sin pensarlo dos veces, se precipitó sobre su adversario para darle una lección.

El otro no se movió. Cuando estuvieron cercanos, uno frente a otro, con las plumas de punta por la ira, tuvieron la idea de mirar los dos hacia la misma dirección antes de comenzar el enfrentamiento. El pájaro que había venido de arriba se sorprendió: ¡Oh, qué extraño!. ¡Fíjate que las hojas son blancas! E invitó a su amigo: -Ven hasta arriba adonde yo estaba antes. Volaron hacia la rama más alta del sauce y esta vez dijeron los dos a coro: -¡Fíjate que las hojas son verdes!”



Para imaginar cuáles son los sentimientos de los dos pájaros en cada momento de la historia podemos teatralizar la situación. Una escalera o pupitre facilitará el lugar más alto; o simplemente el otro pájaro se agacha.

Reflexión: ¿Qué título le pondrías a esta historia? ¿Qué les ocurría a los dos pájaros? ¿Por qué discutían los pájaros? ¿Por qué creéis que cada uno veía las hojas de un color? ¿Qué descubrieron los pájaros cuando se pusieron en la misma rama? ¿Quién estaba diciendo la verdad? ¿Quién tenía razón? ¿Qué os parece esta historia? ¿Qué conclusión podemos sacar? ¿Habéis discutido alguna vez? ¿Te has parado a pensar si la otra persona puede tener razón? ¿Es posible que dos personas discutan y las dos tienen razón? Buscad algún ejemplo.

Compromiso: Preguntamos a las niñas y los niños qué compromisos les gustaría tomar para entender mejor a los demás y elegimos uno entre todas y todos para la quincena. Si no hay común acuerdo, les sugerimos el compromiso de: Respetamos las opiniones de los demás, y procuramos ponernos en el lugar de las otras personas.

Otros recursos prácticos:

[Patatas fritas emocionales](#)

[Emociómetro](#)

[Piruletas emocionales](#)

[Dado de las emociones](#)

[Caritas emocionales ¿Cómo te sientes?](#)

[Semáforo emocional](#)



6. Práctica en meditación

En cada uno de los módulos os iremos proponiendo un ejercicio básico de meditación como base para una correcta gestión de las emociones.

El cerebro es un músculo que necesita entrenamiento para adaptarse a nuevos hábitos. Al igual que lo hacemos con el resto de nuestro cuerpo, necesitamos emplear tiempo para mantenerlo en forma. Una óptima salud mental nos ayudará a profundizar en el conocimiento de nuestras verdaderas emociones.

El objetivo de esta actividad es que podáis experimentar en primera persona los beneficios de esta práctica y así poder transmitirla a vuestro@s alumn@s e hij@s.

La práctica correspondiente a cada módulo la tendréis en el apartado “Meditación”, lo haremos en un foro aparte para que podamos compartir nuestra experiencia, así como ir viendo la evolución a medida que se va practicando.

Recursos web de interés:

<http://www.todosobremediacion.com.ar>

<http://www.rafaelbisquerra.com>

<http://mestreacasa.gva.es/>

<http://www.orientacionandujar.es/>

<http://www.imageneseducativas.com/>

<https://entreactividadesinfantiles.com>