

La educación emocional desde la etapa preescolar

Por: Alexandra Herrera
(accherrera@udlanet.ec)

La inteligencia emocional se refiere al conjunto de habilidades “(...) que permiten tomar consciencia de sí mismo, manejo de las emociones, auto-motivación, reconocimiento de las emociones en los otros y la capacidad para relacionarse con los demás. (Pegalajar & López, 2015, p. 96). Además, según Goleman (1995), un adecuado desarrollo de la inteligencia emocional se evidencia sobre todo en la capacidad que tienen las personas de interactuar con diversos agentes sociales del entorno, principalmente a partir del autoconocimiento de sus fortalezas y debilidades, y de la empatía (Goleman 1995, citado en Carballo, 2006). Por lo tanto, como menciona Carballo (2006) (...) la humanidad necesita que los niños y los adolescentes sean educados con prácticas de crianza emocionalmente inteligentes” (Carballo, 2006, p. 3).

Existen diversos autores que establecen la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional desde temprana edad, entre los cuales destaca Carballo (2006), quien menciona que los primeros

Investigaciones concluyen, y a su vez destacan, la importancia de aprovechar las múltiples conexiones neuronales que se forman en el cerebro de los niños desde temprana edad para así promover el desarrollo integral.

años de vida son (...) una verdadera oportunidad para educar las habilidades cognitivas y emocionales del ser humano.” Asimismo, y sustentando el postulado previamente expuesto, Goleman (2003, citado en Carballo, 2006) expone en su libro “Emociones Destructivas” entre diversos aspectos, sobre la influencia y el desarrollo de la inteligencia

emocional desde una temprana edad, y desde un punto de vista neurobiológico de la siguiente manera: Es más sencillo enseñar a niños todas las habilidades de la inteligencia emocional durante el periodo en que está conformándose su sistema de circuitos neuronales, que tratar de modificarlos luego” (Goleman, 2003, citado en Carballo, 2006, p. 8). Como resultado, las investigaciones de Goleman (2003) y Carballo (2006) concluyen, y a su vez destacan la importancia de aprovechar las múltiples conexiones neuronales que se forman en el cerebro de los niños desde temprana edad para así promover el desarrollo integral de los mismos, pero sobre todo la construcción de un aprendizaje significativo para la vida basado en un desarrollo psicosocial y afectivo armonioso.

Goleman (2003) y Carballo (2006) nos permiten conocer, en primera instancia, la relación trascendental de la inteligencia emocional en los primeros años de vida a partir del balance entre las emociones y pensamientos para generar mecanismos de



Los niños, desde la etapa preescolar, necesitan aprender a desarrollar su inteligencia emocional.

Investigaciones concluyen, y a su vez destacan, la importancia de aprovechar las múltiples conexiones neuronales que se forman en el cerebro de los niños desde temprana edad para así promover el desarrollo integral.

regulación de comportamiento socialmente asertivos. Sin embargo, Goleman (2003), a su vez menciona que para desarrollar la inteligencia emocional “(...) es fundamental la educación” (Goleman, 2003, citado en Carballo, 2006, p.8). En primer lugar, en la formación universitaria del educador se (...) debe plantear el desarrollo de competencias emocionales, pues resultan cruciales para dotar de calidad la enseñanza del sistema educativo (Pegalajar & López, 2015, p. 95).

Entre las competencias emocionales que se requieren promover se encuentran las siguientes:

Conciencia y control emocional:

Esta competencia se relaciona con el conocimiento de las emociones de uno mismo y del resto.

Regulación emocional: Esta competencia se refiere al manejo de emociones frente a adversidades o situaciones variadas.

Autonomía personal: Dentro de esta competencia (...) se incluyen la autoestima, automotivación, actitud positiva, responsabilidad, análisis crítico de normas sociales, buscar ayuda y recursos, y auto-eficacia emocional (...).” (Bisquerra, 2000,

citado en Pegalajar & López, 2015, p. 96).

Inteligencia interpersonal: Esta competencia se relaciona (...) con el dominio de habilidades sociales básicas, el respeto por los demás, comunicación receptiva, comunicación expresiva, compartir emociones, comportamiento pro-social y cooperación y asertividad (...) (Bisquerra, 2000, citado en Pegalajar & López, 2015, p. 96)

Habilidades de vida y bienestar: Esta competencia se relaciona (...) con la identificación de problemas, fijación de objetivos adaptativos, solución de conflictos, negociación, bienestar subjetivo y experiencia óptima” (Bisquerra, 2000, citado en Pegalajar & López, 2015, p. 96). Las competencias previamente expuestas se sintetizan en la siguiente figura.



Figura 1. Competencias emocionales. Adaptado de Bisquerra, 2000, citado en Pegalajar & López, 2015.

En segundo lugar, existen diversas organizaciones internacionales dedicadas a promover investigaciones científicas en el área de educación, como es el caso de *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning* (CASEL) (2015), la cual resalta principalmente que el proceso de aprendizaje desde la etapa prees-

colar requiere incluir cinco competencias básicas de carácter social y emocional, que son las siguientes:

Conciencia de sí mismo: Es la capacidad de reconocer cómo las fortalezas y las debilidades influyen en el comportamiento de cada uno en el entorno.

Autogestión: Es la autorregulación de emociones, pensamientos y comportamiento frente a adversidades y situaciones variadas.

Conciencia social: Es la capacidad de entender y simpatizar en entornos multiculturales.

Habilidad para relacionarse: Es la capacidad de interactuar y establecer adecuadas relaciones y vínculos afectivos con otros principalmente por medio de la comunicación.

Toma de decisiones responsables: Es la capacidad de decidir de manera constructiva y respetuosa sobre cómo actuar basado en el comportamiento y bienestar de uno mismo y de los demás (CASEL, 2015). Las cinco competencias básicas previamente expuestas se sintetizan en la siguiente figura.

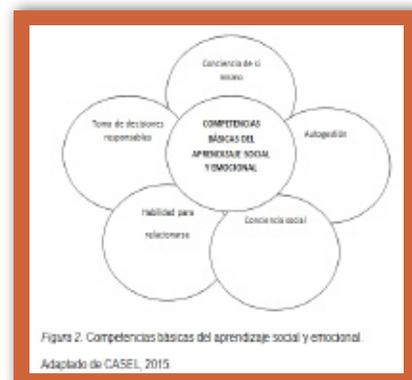


Figura 2. Competencias básicas del aprendizaje social y emocional. Adaptado de CASEL, 2015.

En conclusión, para desarrollar un



 La importancia del desarrollo temprano de la inteligencia emocional radica en que permite moldear de manera positiva el comportamiento para formar seres humanos psicossocialmente competentes y productivos

proceso de enseñanza y aprendizaje de carácter social y emocional en las instituciones educativas de educación inicial y en los niveles de educación subsiguientes se necesita que quienes conforman las mismas tomen en cuenta lo siguiente:

Primero, partir de la formación universitaria del docente, la cual requiere basarse en el desarrollo de diversas habilidades emocionales, entre las que destaca el autoconocimiento y manejo de emociones para promover adecuadas relaciones interpersonales con directores, padres de familia, alumnos y entre otros profesores. Segundo, promover que los alumnos tomen sus propias decisiones, reconozcan sus fortalezas, y conozcan cómo mejorar sus debilidades y cómo relacionarse con otros de manera respetuosa y positiva en variados contextos.

Los niños, desde la etapa preescolar, necesitan aprender a desarrollar su inteligencia emocional, porque esta se refleja principalmente en cómo cada individuo interactúa con el resto, y cómo cada uno maneja

las emociones en diversas situaciones, específicamente en la resolución de conflictos. Por lo tanto, la importancia del desarrollo temprano de la inteligencia emocional radica en que permite moldear de manera positiva el comportamiento para formar seres humanos psicossocialmente competentes y productivos, tanto a nivel académico como en lo laboral a futuro.

Finalmente, cabe mencionar que es necesario que los educadores, principalmente de nivel inicial, empiecen estimulando este tipo de inteligencia con situaciones cotidianas que suceden dentro de la escuela o dentro del centro de desarrollo infantil, como por ejemplo al compartir juguetes y materiales a partir del diálogo, o mediante el manejo de emociones negativas como enojo y frustración. De esta manera se contribuye a su vez al desarrollo integral de los alumnos preescolares, lo cual se refleja principalmente en la forma en la que cada uno de los mismos piensa, siente, actúa y expresa hacia sus compañeros de clase y gente que los rodea.

Referencias

Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. En Pegalajar, M., & López, L. (2015). Competencias Emocionales en el Proceso de Formación del Docente de Educación Infantil. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 13(3), 95-106.

Carballo, S. (2006). Educación de la expresión de la sexualidad y la inteligencia emocional en niñas, niños y adolescentes con derechos. *Actualidades Investigativas en Educación*, 6(3). Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44760313>

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (2015). *Social and Emotional Learning Core Competencies*. Recuperado el 4 de septiembre de 2015 de <http://www.casel.org/social-and-emotional-learning/core-competencies/>

Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. En Carballo, S. (2006). Educación de la expresión de la sexualidad y la inteligencia emocional en niñas, niños y adolescentes con derechos. *Actualidades Investigativas en Educación*, 6(3). Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44760313>

Goleman, D. (2003). *Emociones destructivas*. En Carballo, S. (2006). Educación de la expresión de la sexualidad y la inteligencia emocional en niñas, niños y adolescentes con derechos. *Actualidades Investigativas en Educación*, 6(3). Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44760313>

Pegalajar, M., & López, L. (2015). Competencias Emocionales en el Proceso de Formación del Docente de Educación Infantil. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 13(3), 95-106