

BEATRIZ AMORIN - MARIA MAGDALENA MAGNONI - LAURA
BONORA - SILVIA DE CASTRO - LILIAN SOSA SALVAGNO

EDUCACION EMOCIONAL EN LA PRIMERA INFANCIA

Montevideo, diciembre 2001.

BEATRIZ AMORIN - MARIA MAGDALENA MAGNONI - LAURA
BONORA - SILVIA DE CASTRO - LILIAN SOSA SALVAGNO

EDUCACION EMOCIONAL EN LA PRIMERA INFANCIA

Trabajo final del curso "El desarrollo de la Inteligencia Emocional" dictado por el Dr. Mario Koziner en Montevideo, Uruguay (abril 1998 a diciembre 2000)

Montevideo, diciembre 2001.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos al Dr. Mario Koziner, por habernos permitido la instancia de realizar el curso dictado por él, que nos introdujo en el conocimiento y la práctica de los pilares de la Inteligencia Emocional.

También por habernos brindado la opción de presentar el trabajo final como una tarea de equipo. Esto motivó, por un lado el impulso de hacerlo, y por otro la oportunidad de poner en práctica todo lo aprendido. ¿De qué manera? Compatibilizando, cediendo, empatizando, aceptando las diferencias, desarrollando niveles de compromiso, comprendiendo y apoyándonos unas a otras.

Tenemos un sentimiento de profunda satisfacción, por el camino transitado hasta llegar a la presentación de este trabajo, tanto por el enriquecimiento y afianzamiento de los conocimientos adquiridos, como por la convivencia del grupo humano que conformamos.

Agradecemos también los aportes, en ideas, material, y tiempo brindados por Soledad Campal, Frida Gil, y compañeros de curso.

Hacemos extensivo este agradecimiento a nuestros familiares que nos apoyaron cediendo los tiempos dedicados al presente trabajo, impulsándonos para su culminación.

INDICE

Introducción.....	05
Presentación de nuestro trabajo	08
CAPITULO I	10
1.1 Desarrollo evolutivo del niño.....	10
1.2 Perfil de los niños de 3 a 5 años	13
1.2.1 Perfil del niño de 3 años.....	13
1.2.2 Perfil del niño de 4 años.....	13
1.2.3 Perfil del niño de 5 años	13
1.3 Teoría del aprendizaje e Inteligencias Múltiples.....	14
CAPITULO II	18
2.1 Conceptos sobre Inteligencia Emocional.....	18
2.2 Factores que determinan el éxito en la vida.....	19
2.3 Definición de las emociones.....	20
2.4 Emociones básicas	22
2.5 Los 5 pilares de la Inteligencia Emocional.....	23
2.6 Principios básicos	25
CAPITULO III.....	29
3.1 Aplicación de los 5 pilares en la primera infancia	29
3.2 Autoconciencia	29
3.3 Administración de las emociones.....	31
3.4 Automotivación.....	32
3.5 Empatía	34
3.6 Sociabilidad	35
3.7 Testimonio de una madre adolescente	36
CONCLUSION	38
BIBLIOGRAFIA.....	40

INTRODUCCIÓN

Hemos sido testigos en el pasado reciente, de que, entre la población estudiantil tanto escolar como liceal, estallan conflictos de inusitada violencia. Es también observable la creciente intolerancia y descontrol de esa misma población, como quedó de manifiesto recientemente en serios incidentes acaecidos en algunos liceos de Montevideo. Estos hechos suscitaron la atención de las autoridades del ámbito pedagógico y gubernamental, llegando a la opinión pública a través de titulares de prensa como por ejemplo el publicado el 1/9/01 en el Diario El Observador: "PLAN CONTRA LA VIOLENCIA EN LA ENSEÑANZA". "Con la participación de una organización no gubernamental y de la UNESCO, el gobierno aspira a detectar las causas de la intolerancia entre alumnos de escuelas y liceos.".... "El problema no está en el centro educativo sino que estalla en el liceo a raíz de un problema de "intolerancia". Es como la temperatura a la enfermedad..."

En los últimos 10 años se ha triplicado el número de víctimas por suicidio entre jóvenes liceales, con respecto a la década de los años 80. Han recrudecido enfermedades tales como la bulimia y la anorexia; se habla de niños abandonados; ha crecido en forma alarmante el consumo de alcohol y estupefacientes y la delincuencia es cada vez más temprana.

Estos hechos y otros menos dramáticos por lo cotidianos, muestran una sociedad que se deteriora inexorablemente.

Se han ensayado muchos remedios para esta situación, sin que se obtuvieran resultados significativos. Y es que el ser humano, apoyado en el academicismo y el desarrollo racional, ha privilegiado el conocimiento científico, olvidando que el cerebro tiene 2 hemisferios con habilidades diferentes y complementarias: el hemisferio lógico o racional y el intuitivo o emocional.

Este es un conocimiento que no ha sido tenido en cuenta en los procesos educativos hasta ahora, sino en pequeñas comunidades aisladas y casi como un proceso de laboratorio, a pesar de los valiosos trabajos de autores y pedagogos de la talla de Jean Piaget y María Montessori.

Algunos otros pensadores como Gardner y Kolb, estudiaron con profundidad tanto la inteligencia en sí misma, como los sistemas representacionales que codifican la información, y siguiendo esa línea de pensamiento, exploraron como el cerebro selecciona esa información, cómo la organiza y cómo ella se transforma en conocimiento. Kolb desemboca en su "modelo" de aprendizaje óptimo como resultado de trabajar la información en cuatro fases. Gardner, a su vez, desarrolla su teoría de las inteligencias múltiples, con lo que queda conformado un excelente material para introducir metodológicamente la socialización temprana del individuo.

Daniel Goleman dice que "tenemos 2 mentes, una que piensa y otra que siente". Otra manera de entenderlo es que el pensamiento es un proceso con muchas caras y que las emociones son una de las facetas de ese proceso.

De la misma manera que no pensamos sólo con un único hemisferio, pues los dos son necesarios, tampoco nos limitamos solamente a procesar la información, también la sentimos.

Autores que han trabajado extensamente sobre los procesos cognitivos en los niños, afirman que el desarrollo temprano de sus habilidades emocionales, los hace más capaces de resolver conflictos, los vuelve más tolerantes a las frustraciones, mental y psicológicamente satisfechos y socialmente bien adaptados. Es crucial pues que desde los primeros momentos de la existencia, el niño se encuentre en un mundo rico y estimulador.

PRESENTACIÓN DE NUESTRO TRABAJO

La relevancia de los puntos citados en la introducción nos llevaron al planteo de realizar un trabajo que agudizara la conciencia colectiva en relación con la formación y desarrollo integral del ser humano.

El punto de partida que nos motiva es la certeza de que la violencia, la intolerancia y la dificultad en el manejo de situaciones problemáticas, que se manifiesta desde muy temprana edad, puede tener base en la disociación que hasta el día de hoy se hace en las etapas de formación del individuo. Nos estamos refiriendo a la supervaloración del desarrollo racional y a la desestimación del desarrollo emocional o afectivo.

El presente trabajo se propone difundir y compartir conocimientos y vivencias que sustentan la siguiente hipótesis: El desarrollo de las habilidades emocionales desde la más temprana edad, a través de la enseñanza y práctica de los pilares de la inteligencia emocional, en todos los ámbitos, llevará al niño primero, y por ende al ser humano en general, a la eficaz resolución de conflictos, al ejercicio de la tolerancia, logro de objetivos, desarrollo de la creatividad, y demás talentos posiblemente ocultos, al ejercicio de la empatía, y en suma a una comprensión más ecológica del sistema.

Basándonos también en los estudios de Jean Piaget sobre las etapas del desarrollo cognoscitivo del niño y la idea de Erick Berne – psicoanalista transaccional - de que los 7 primeros años son los más importantes para la formación del carácter y que durante los 3 primeros se imprimen los caracteres básicos que durarán toda la vida, creemos que la pronta inserción en la enseñanza de las habilidades emocionales y la práctica de los pilares de la IE, es la respuesta que la situación requiere.

El niño comienza su vida con un solo referente: su madre, a la que se le agrega pronto su padre, y, paulatinamente los otros integrantes de la familia y las personas que eventualmente le cuidan o atienden. Estas figuras son sus primeros educadores o agentes socializantes. Por lo que nosotros nos referiremos a "educadores" como aquellas personas que directa o indirectamente ejercen alguna influencia en la vida del niño.

Esos educadores, y más adelante los educadores curriculares, serán quienes deban comenzar a ver a los niños como seres merecedores de amor, tiempo, consideración y respeto; que no son objetos de los que podamos disponer libremente, sino que, nosotros "sus referentes", debemos comprender, estimular y respetar sus procesos, independientemente de nuestros propios problemas porque nuestros niños son nuestra primera prioridad.

Educar a un niño no es llenar su mente con información, sino construirla a través de actividades acordes con sus necesidades internas a medida que éstas van surgiendo. Esas necesidades están directamente relacionadas con sus estados de maduración física, mental y emocional.

La comprensión de esos estados permite que los educadores le brinden al pequeño el tiempo, el estímulo y la oportunidad apropiada, para la superación de los obstáculos que se le presentan.

CAPITULO I

1.1 Desarrollo evolutivo del niño

Jean Piaget, filósofo y siquiatra de origen suizo, comenzó estudiando en 1921 la filosofía de la inteligencia y el proceso del razonamiento en los niños escolares. Este estudio formó parte de sus tratados sobre la psicología del niño, el desarrollo del pensamiento y la naturaleza del pensamiento en sí mismo.

Según Piaget, el niño desarrolla una estrategia de incorporación de conductas y de conocimientos que se basan en 4 etapas: 1) esquema: patrón del comportamiento exploratorio de un niño con respecto al conocimiento de algún objeto o proceso; 2) asimilación: cuando el niño en su exploración, agrega un nuevo objeto que se adapta al viejo esquema. 3) acomodación: cuando un nuevo objeto, que no se adapta al viejo esquema, provoca que el niño lo adapte al nuevo objeto y 4) adaptación: es el resultado del proceso de asimilación y acomodación, o genéricamente hablando, aprendizaje.

Sus observaciones le llevaron luego a reconocer y definir 3 etapas o estadios en la maduración del niño.

1. Etapa sensorial y motora. Va del nacimiento a los 2 años. Se caracteriza porque el niño usa sus sentidos y su creciente habilidad motora para entender al mundo, comenzando por sus reflejos y terminando con complejas combinaciones de ambas capacidades. Se subdivide en 4 estadios, definidos por su actividad principal que es la repetición de la acción o reacción circular.

✍ Reacción circular primaria que se caracteriza por generar una acción que le sirve de estímulo al que responde con la misma acción una y otra vez. Es una etapa oral y dura desde el nacimiento hasta los 4 meses.

✍ Reacción circular secundaria que se extiende desde los 4 meses a los 12. Se caracteriza porque el niño descubre que la acción que genera, se extiende al entorno. Descubre que un objeto no desaparece porque él no pueda verlo. Explora su cuerpo y es capaz de arrastrarse y desplazarse sentarse, gatear y comenzar a caminar.

☞ Reacción circular terciaria. Va de los 12 a los 18 meses. Es la etapa en que logra hacer que las cosas agradables perduren. Descubre la relación entre causa y efecto. Es cuando tira algo por el ruido que produce.

☞ Representación mental. Va de los 18 a los 24 meses. En esta etapa comienza a formar imágenes mentales y las sostiene más allá de la experiencia inmediata.

2. Etapa preoperacional. Esta etapa es bastante más extensa y va de los 2 años a los 7. Como el niño es capaz de formar una representación mental de algo, y de imaginar un objeto, está pronto para usar símbolos. Un símbolo es algo que representa a otra cosa: un dibujo, una palabra escrita o dicha pasa a ser entendida como “representando a” la cosa verdadera. Mediante la utilización de símbolos, está, finalmente pensando. Junto con la utilización de símbolos, aparece una clara comprensión del pasado y del futuro. Es una etapa egocéntrica, ya que no puede imaginarse el punto de vista de otra persona.

3. Etapa de operaciones concretas. Esta etapa va desde los 7 a los 11 años. La palabra operaciones se refiere a las lógicas o los principios que utilizamos para resolver problemas. Usa los símbolos representacionales y los manipula con lógica. Pero todavía realiza estas operaciones dentro del contexto de situaciones concretas. Esta etapa se caracteriza por una progresiva descentralización y por rápidas incorporaciones de conceptos tales como los de conservación de sustancia, conservación de área, clasificación y serialidad que conducen a una 4 etapa que es la de operaciones formales o del pensamiento hipotético.

Desde el punto de vista de la dinámica pedagógica, todo lo anterior podría ser clasificado en 3 grandes áreas de experiencia y conocimiento:

- ☞ Conocimiento y afirmación de sí mismo
- ☞ Conocimiento del ambiente
- ☞ Comunicación

Los contenidos que deben respaldar la práctica pedagógica son: autonomía, tolerancia, cooperación, solidaridad, creatividad, justicia, autocrítica, perseverancia, optimismo, respeto, criticidad y responsabilidad.

Conocimiento y afirmación de sí mismo:

Es crucial que desde los primeros momentos de la existencia, el niño se encuentre en un mundo rico y estimulador. Rico en vivencias afectivas que le ofrezcan un marco adecuado para la adquisición de seguridad básica en la cual apoyar el concepto de sí mismo y el desarrollo de su personalidad. Estimulador, de manera que las interacciones le ofrezcan la oportunidad de experimentar, descubrir e ir estructurando las bases del conocimiento de sí mismo.

Conocimiento del ambiente:

A partir de la observación libre del entorno próximo, el niño encontrará problemas que intentará solucionar, e interactuará de forma personal, basándose en sus propias concepciones y las ideas que ha ido construyendo, acerca de los fenómenos naturales y sociales. Al permitirle accionar desde su propio mapa del mundo, en el acierto y en el error, dentro de un marco contenedor y seguro, él continuará construyendo una personalidad firme y equilibrada.

Comunicación:

La comunicación es el proceso que posibilita el intercambio y la construcción de significados entre sujetos. Promoviendo el reconocimiento y la expresión de los sentimientos, emociones, ideas y deseos se sensibiliza al niño hacia su papel social y las relaciones interpersonales.

1.2 PERFIL DE LOS NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS

1.2.1 PERFIL DEL NIÑO DE 3 AÑOS:

Se encuentra en una etapa caracterizada por el egocentrismo. Es sociable, conversador, y de curiosidad insaciable. Gusta de la narración de cuentos y la repetición de los mismos no permitiendo que surjan variantes. Usa frases cortas.

Ha adquirido cierto grado de seguridad y agilidad motor. Camina, corre y se detiene bruscamente. Es diestro en la actividad motriz gruesa.

Comienza la separación de su núcleo familiar y explora brevemente el entorno mediato. Gusta de la compañía de otros niños pero no interactúa con ellos.

1.2.2 PERFIL DEL NIÑO DE 4 AÑOS:

Este niño ha adquirido pleno control de su actividad motriz y lo desarrolla febrilmente. Puede dar pequeños saltos y hacer pruebas que exigen una coordinación fina. Recorta con la tijera curvas y rectas. Adquirió cierto dominio del lenguaje y sus interrogatorios son interminables. Pregunta mucho, pero las respuestas no le interesan tanto.

Tiene gran confianza en sí mismo y en sus hábitos personales y es enfático y algo dogmático en sus afirmaciones. Se viste y desviste casi sin ayuda, se peina solo y se cepilla los dientes.

1.2.3 PERFIL DEL NIÑO DE 5 AÑOS:

Un niño a esta edad, ya ha logrado establecer las bases de su carácter y su personalidad. Está aún descubriendo y tratando de conocer a ciencia cierta las diferencias entre la realidad y la fantasía.

Es ágil, tiene mayor control de su cuerpo y sentido del equilibrio. Ha desarrollado confianza en sí mismo.

Cuando realiza una pregunta, lo hace para satisfacer su deseo de saber, y presta atención a las respuestas. Maneja el lenguaje correctamente en su forma y estructura y se expresa con frases completas.

A esta edad se produce generalmente su ingreso a la escuela formal, lo que requiere un enorme esfuerzo emocional para adaptarse. Esta etapa requiere una enorme paciencia y comprensión de parte de todos los adultos involucrados en ella. No debe olvidarse que es una etapa vivida con sentimiento de pérdida.

Además el niño se enfrenta a tener que cooperar, compartir y competir con un mismo grupo de niños por períodos prolongados

1.3 TEORIA DEL APRENDIZAJE E INTELIGENCIAS MULTIPLES

Si bien las etapas evolutivas descritas anteriormente reflejan con precisión la evolución de las capacidades del niño, sus características fisiológicas y/o hereditarias hacen que cada individuo seleccione y represente la información de una manera particular.

De acuerdo a la forma en que recibimos la información, se pueden reconocer tres grandes sistemas representacionales que son: el visual, el auditivo y el cinestésico, lo que básicamente nos introduce a las primeras diferencias entre individuos. Los niños además pueden tanto ser activos, reflexivos, teóricos como pragmáticos, todos ellos con diferencias importantes en su manera de enfrentar la experiencia cognitiva.

Pero la mayor de las diferencias entre los individuos radica en la propia inteligencia. Howard Gardner en 1983 revoluciona las ideas clásicas al afirmar que la inteligencia es una "capacidad", lo que implica que puede ser desarrollada. Por otra parte introduce el concepto de "inteligencias múltiples", al afirmar que no existe un tipo único de inteligencia, sino un amplio espectro con ocho variedades claves, a saber:

Lingüística: (Antonio Machado, Jorge Amado) Estas son las habilidades para el buen uso de la lengua y la expresión escrita. Alto nivel de esta inteligencia se ve en escritores, poetas, periodistas y oradores entre otros. Está en los niños a los que les encanta redactar historias, leer, jugar con rimas, trabalenguas y en los que aprenden con facilidad otros idiomas. Según señala D.Goleman en su libro "El espíritu creativo", una forma de evaluar las habilidades lingüísticas en niños pequeños consiste en hacerles relatar historias. El educador o guía podrá valerse por ej. de juegos de tablero caseros, muñecas, figuras de juguete , creando así un ambiente imaginario. Gardner observa que no todos los niños pueden o quieren terminar una historia; si lo hacen, se deberá observar si es en forma imaginativa, si juegan con sonidos o crean figuras del habla o simplemente se limitan a combinaciones comunes de palabras y guiones rutinarios. Afirma Gardner que con el tiempo, algunos niños que no se sienten atraídos por estas historias imaginativas resultan ser eficaces periodistas, y es probable que usen su inteligencia lingüística para hacer relatos precisos de lo que observan.

? Musical: (Caetano Veloso, Mozart, Jaime Ross) Nos da el sentido de la melodía, la rima y el ritmo, es la habilidad de escuchar sensiblemente. Está presente en compositores, directores de orquesta, críticos musicales, músicos, luthiers y oyentes sensibles. Gardner aboga por dar a los niños la oportunidad de explorar sonidos y crear sus propias melodías. Por ejemplo, hay un juego especial de campanas que fue desarrollado por la pionera de la educación Dra. María Montessori. Dice Gardner: "Jugar con las campanas permite a los niños explorar el mundo del sonido, reconocer las alturas de los sonidos: más agudo, más grave, igual o diferente. Lo que asusta y lo que entusiasma. Y luego ver si pueden realmente crear pequeñas canciones propias".

? Lógica-Matemática: (Albert Einstein) Nos referimos a la capacidad de razonar en abstracto, calcular, cuantificar, comprobar hipótesis. Por ejemplo los científicos, matemáticos, contadores, ingenieros, y analistas de sistemas.

? Según Gardner, una manera de evaluar este talento consiste en dar al niño la oportunidad de probar hipótesis simples. Por ej. muestra a los niños que, si juntan dos sustancias de diferentes colores, producen un tercer color. Luego observa si ellos exploran más por su cuenta, si intentan producir otras combinaciones de colores y explicarse como lo han logrado. Esto constituye un indicio de que tienen inclinación hacia el pensamiento lógico. En lo referente a la habilidad numérica la cuestión es si el niño tiene o no una aptitud intuitiva para los números lo que puede ser evaluado mediante juegos que permitan exhibir habilidades tanto lógicas como matemáticas.

? Espacial: (Pablo Picasso) Nos posibilita la percepción de imágenes, su transformación y creación de ellas a partir de la memoria. Es también la capacidad que nos permite pensar en tres dimensiones, realizar imágenes mentales, y la capacidad de orientación. Está presente en pilotos, marinos, escultores, pintores y arquitectos. En la gente que estudia mejor con gráficos, esquemas y cuadros. Les gusta hacer mapas conceptuales y mentales. Entienden muy bien planos y croquis. Uno de los signos más tempranos de esta habilidad es la destreza para construir cosas con bloques. Otra consiste en poder imaginar cómo se ve algo desde diferentes ángulos, una habilidad que facilita el proceso de armar y desarmar aparatos mecánicos. Poder encontrar el camino que rodea a algo es otro talento espacial.

? Cinestésica: (Isadora Duncan, Julio Boca, Pelé, Maradona) Esta clase de inteligencia involucra al cuerpo, implicando un gran desarrollo de la motricidad fina y gruesa. Se desarrolla en atletas, bailarines, cirujanos, artesanos. Goleman explica que la mayoría de los niños comienza a mostrar sus habilidades de movimiento utilizando el cuerpo para solucionar problemas: orquestando juegos de pelota, inventando nuevos ejercicios o tallando madera. Esos niños, acaban siendo deportistas, bailarines, actores o ceramistas de éxito.

? Intrapersonal (Sigmund Freud) Es el desarrollo de la capacidad de actuar de acuerdo a su propia manera de pensar, acorde a su propia escala de valores, conociendo sus posibilidades y limitaciones.

Se encuentra muy desarrollada en teólogos, filósofos y psicólogos entre otros. Alentar a los niños a ser introspectivos – por ej. a llevar diarios íntimos y releerlos – y llegar a conocer a personas contemplativas o sabias, son , según Goleman, buenas maneras de intensificar la inteligencia intrapersonal.

? Interpersonal.(Gandhi) Es la capacidad de entender e interactuar efectivamente con otros. De comprender los sentimientos de los demás, ser sensible a los signos corporales que representan emociones y responder efectivamente a ellos. Está presente en actores, políticos, buenos vendedores y docentes exitosos entre otros. Afirma Gardner, que incluso en algunos niños

muy chicos es evidente una sensibilidad especial hacia los demás para que se comporten de maneras que les resultan deseables a ellos. En el curso natural del día de un niño, esta inteligencia se muestra en lo bien que se lleva con sus pares y con los adultos. Mientras juegan, hacen música o cuentan cuentos, muchos niños dan indicios de esta habilidad. Un signo es ser un líder natural: el que lleva la delantera cuando un grupo de niños decide que hará a continuación o el que tranquiliza las cosas y resuelve las disputas. Un niño dotado en éste aspecto podría mostrar una habilidad desacostumbrada para identificarse con otro que se ha caído y lastimado, o al que le ha ido mal en una prueba.

? Naturalista. (Cousteau) Es la capacidad de distinguir, clasificar y utilizar elementos del medio ambiente, objetos, animales, o plantas. Incluye las habilidades de observación y experimentación. La poseen en alto nivel la gente de campo, botánicos, ecologistas, paisajistas y observadores de los fenómenos naturales, entre otros.

La llamada inteligencia emocional es la suma de la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal. Ambos modelos despiertan fuertes resistencias a su comprensión, pues su funcionalidad y desarrollo significan el éxito o el fracaso de las personas.

Si no se tiene curiosidad, capacidad de cuestionarse, de aceptarse a sí mismo y al otro, no se podrá adaptar a un mundo en cambio.

CAPITULO II

2.1 Conceptos sobre la Inteligencia Emocional

Qué es la inteligencia?

El comportamiento de los niños en clase es ilustrativo: un niño preescolar que se retrae a la hora de jugar, evitando estar en el centro del grupo, nos podría inducir a pensar que este niño no se está adaptando a sus compañeros. Sin embargo, al realizar una actividad en el salón de clases, se le solicita que describa el lugar de la sala donde se ubica cada uno de los otros niños y que también señale cuáles son los niños que se llevan mejor entre sí. La respuesta sorprende por la total precisión y demuestra que él tiene un perfecto mapa social de su grupo.

Esta habilidad es llamada hoy Inteligencia Interpersonal y puede llevar a convertir a nuestro niño en una futura estrella en el campo de las "aptitudes personales".

El clásico concepto de inteligencia impedía este tipo de observaciones. Se restringía apenas a la función lógico-matemática y a la vivacidad verbal; únicas aptitudes consagradas como indicativos de inteligencia en el clásico test de CI (coeficiente intelectual), sin considerar la relación que hay entre esa capacidad y la verdadera gama de "talentos" que existen.

2.2 Factores que determinan el éxito en la vida.

En el libro *La Inteligencia Emocional*, pág. 54 de Daniel Goleman, se lee: Mi preocupación es un conjunto clave de estas "otras características", la Inteligencia Emocional: habilidades tales como ser capaz de motivarse y persistir frente a las decepciones; controlar el impulso y demorar la gratificación; regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar; mostrar empatía y abrigar esperanzas. A diferencia del CI, el concepto de inteligencia emocional es nuevo. Aún no se puede decir exactamente hasta qué punto explica la variabilidad de una persona a otra en el curso de una vida. Pero los datos existentes sugieren que puede ser tan poderoso, y a veces más, que el CI. Y mientras hay quienes afirman que el CI no se puede cambiar demasiado mediante la experiencia ni la educación, demostraré que las aptitudes emocionales fundamentales pueden en efecto ser aprendidas y mejoradas por los niños.... Siempre y cuando nosotros nos molestemos en enseñárselas."

El modelo de H.Gardner autor que se ha citado anteriormente, trajo consigo contundentes e importantes afirmaciones:

" La inteligencia está íntimamente relacionada con el proceso de aprendizaje". A partir de una disposición genética, la inteligencia va formándose de a poco con la madurez neurológica y la interacción del niño con el ambiente externo y puede ser estimulada o inhibida por el proceso de aprendizaje.

" No hay lotería genética para definir victoriosos y fracasados en el juego de la vida". Muchos de los circuitos cerebrales de la mente humana son maleables, pueden ser trabajados y, por lo tanto, nos afirmamos en un nuevo paradigma: temperamento no es destino, la inteligencia se educa y se aprende.

Partiendo de estos postulados, nos aproximamos a una definición de inteligencia, formulando que esta es "la capacidad de resolver situaciones problemáticas nuevas, o elaborar productos valorizados en un ambiente cultural o comunitario, utilizando más eficaz y creativamente los recursos disponibles del cerebro".

Como el Dr. Mario Koziner nos explicara en sus Talleres de IE dictados en Montevideo en los años 1998 al 2000: mas allá del amplio conjunto de inteligencias, podemos describir a la inteligencia emocional como una metacapacidad (del gr. Meta, "más allá de"). Ella está en una escala de jerarquía superior, por ser más abarcadora. El desarrollo de la Inteligencia Emocional determina hasta dónde podemos usar bien y mejor, cualquiera de las otras inteligencias que tengamos, incluyendo el Intelecto. Así como el agua, fuente de vida, está universalmente contenida en todos los tejidos vivos, las emociones permean toda la gama de inteligencias o talentos que el ser humano hospeda en su ser interior. El estímulo de la inteligencia emocional puede ser descrito como " el arar de la tierra donde las semillas de nuestros talentos encuentran un suelo propicio para germinar".

2.3 Definición de las emociones

Según D.Goleman, los sociobiólogos dicen que nuestras emociones nos guían cuando se trata de enfrentar momentos difíciles y tareas demasiado importantes para dejarlas sólo en manos del intelecto: los peligros, las pérdidas dolorosas, la persistencia hacia una meta a pesar de los fracasos, los vínculos con un compañero, la formación de una familia. Cada emoción ofrece una disposición definida a actuar; cada una nos señala una dirección que ha funcionado bien para ocuparse de los desafíos repetidos de la vida humana. Dado que estas situaciones se repiten una y otra vez a lo largo de la historia de la evolución , el valor de supervivencia de nuestro repertorio emocional fue confirmado por el hecho de que quedaron grabados en nuestros nervios como tendencias innatas y automáticas del corazón humano. Como todos sabemos por experiencia, cuando se trata de dar forma a nuestras decisiones y a nuestras acciones, los sentimientos cuentan tanto como el pensamiento, y a menudo más. Hemos llegado muy lejos en lo que se refiere a destacar el valor y el significado de lo puramente racional, lo que mide el cociente intelectual, en la vida humana.

Para bien o para mal, la inteligencia puede no tener la menor importancia cuando dominan las emociones.

Las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado. La raíz de la palabra emoción es "motere", del verbo latino "mover", además del prefijo "e", que implica "alejarse", lo que sugiere que en toda emoción hay implícita una tendencia a actuar.

En nuestro repertorio emocional, cada emoción juega un papel singular, como quedó revelado por sus características sintonías biológicas. Con nuevos métodos para explorar el cuerpo y el cerebro, los investigadores están descubriendo más detalles fisiológicos acerca de cómo cada emoción prepara el organismo para una clase distinta de respuesta.

Las tendencias biológicas a actuar están moldeadas además por nuestra experiencia vital y nuestra cultura.

L. Shapiro, en su libro *Inteligencia emocional en los niños*, nos agrega que: las emociones tienen su asiento en el sistema límbico: una estructura ubicada bajo los hemisferios cerebrales, por lo que desde el punto de vista evolutivo, es anterior al desarrollo de la corteza (donde radica el aprendizaje cognitivo). Se trata de un sistema que no posee control sobre sí mismo, por lo que es común que la parte emocional del cerebro responda con más rapidez y fuerza frente a una situación estresante. Es por eso que necesita una especie de "administrador" que le diga cómo y cuando actuar. Algo que le ponga freno, dando sentido a una situación emocional, antes de que responda en forma impulsiva. Este administrador racional es precisamente una parte de la corteza: el lóbulo frontal (ubicado justo detrás de la frente).

Así, ambos aspectos del ser humano (racionalidad y emoción) están íntimamente ligados e interactúan cada vez que se genera una conducta. Claro que la efectividad con que el administrador funcione depende tanto de su maduración con los años como de su entrenamiento.

Se sabe que el lóbulo frontal está completamente maduro después de los 20 años, aunque en un 5% de las personas esto sólo acontece después de los 40. El adiestramiento, en tanto, está dado por la integración de una serie de capacidades, que aunque potencialmente existan, no se desarrollarán a menos que se eduquen.

Estas capacidades son las que comúnmente suelen agruparse bajo el concepto de "inteligencia emocional": un ingrediente de la personalidad que durante los últimos años comenzó a ser considerado, incluso como más importante que la "intelectual" , para que una persona logre la felicidad y el éxito.

2.4 EMOCIONES BÁSICAS

La mayoría de los investigadores afirman que existen seis expresiones faciales básicas: felicidad, cólera, tristeza, disgusto y miedo. El autor D.Goleman se afirma en los descubrimientos de Paul Ekman, de la Universidad de California en San Francisco, según el cual existen cuatro expresiones faciales reconocidas universalmente que son: temor, ira, tristeza y placer. En la actualidad se consideran las emociones en términos de familias, con un núcleo emocional básico al cual se asocian incontables "parientes" y sus respectivas mutaciones.

Los principales núcleos básicos y sus respectivas familias son:

Ira : furia, ultraje, resentimiento, cólera, exasperación, indignación, aflicción, fastidio, animosidad, irritabilidad, hostilidad, etc.

Tristeza: congoja, pesar, melancolía, pesimismo, pena, autocompasión, Soledad, abatimiento, desesperación, etc.

Temor : ansiedad, aprensión, nerviosismo, preocupación, inquietud, cautela, incertidumbre, pavor, miedo, terror, etc.

Placer : felicidad, alegría, alivio, contento, dicha, deleite, diversión, orgullo, gratificación, etc.

- ? Amor : aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, etc.
- ? Sorpresa : conmoción, asombro, desconcierto.
- ? Disgusto : desdén, desprecio, menosprecio, aversión, repulsión.
- ? Vergüenza : culpabilidad, molestia, remordimiento, humillación, arrepentimiento, etc.

2.5 Los 5 pilares de la Inteligencia Emocional

Cuando nos sentimos emocionalmente alterados decimos que no podemos "pensar correctamente", y la perturbación emocional constante puede crear carencias en las capacidades intelectuales de un niño, deteriorando la capacidad de aprender.

Así, a las emociones les importa la racionalidad. En la danza de sentimiento y pensamiento, la facultad emocional guía nuestras decisiones momentáneas, trabajando en colaboración con la mente racional y permitiendo, o imposibilitando, el pensamiento mismo. De la misma manera, el cerebro pensante desempeña un papel ejecutivo en nuestras emociones, salvo en aquellos momentos en que las emociones quedan fuera de control y el cerebro emocional pierde sus frenos.

En cierto sentido, tenemos dos cerebros, dos mentes y dos clases diferentes de inteligencia: la racional y la emocional. Nuestro desempeño en la vida está determinado por ambas, lo que importa no es sólo el cociente intelectual sino también la inteligencia emocional.

Esto invierte la antigua comprensión de la tensión entre razón y sentimiento: no se trata de que queramos suprimir la emoción y colocar en su lugar la razón, como afirmaba Erasmo, sino encontrar el equilibrio inteligente entre ambas. El antiguo paradigma sostenía un ideal de razón liberado de la tensión emocional. El nuevo paradigma nos obliga a armonizar cabeza y corazón.

Para hacerlo positivamente en nuestra vida, primero debemos comprender más precisamente qué significa utilizar la emoción de manera inteligente.

Peter Salovey y J.Mayer, publicaron en el libro "Inteligencia emocional: imaginación, cognición y personalidad", los resultados de sus investigaciones y transmitieron lo que es necesario para vivir la vida de un modo exitoso. Las habilidades que se deberán desarrollar son presentadas en cinco dominios principales:

✍ Autoconciencia: la recomendación de Sócrates "conócete a ti mismo", es la piedra fundamental de la inteligencia emocional; reconocer un sentimiento cuando él ocurre es parte del aprendizaje del alfabeto emocional. Saber nombrar correctamente un estado perturbador, lo calma en un 50%.

✍ Administración de las emociones: "cualquiera puede ponerse furioso....eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto, y de la forma correcta....eso no es fácil." Aristóteles, *Ética a Nicómaco*. Lidar con las tensiones y canalizar productivamente las emociones no significa negarlas sino dar a ellas su debida dimensión procurando una manera positiva de superarlas o de convivir con ellas.

✍ Automotivación : poner las emociones al servicio de una meta es esencial para la automotivación y la creatividad personal. Postergar la satisfacción y administrar los impulsos está por detrás de todo tipo de realización. La capacidad de entrar en un estado de "flujo" posibilita excepcionales desempeños. Las personas que tienen esa capacidad tienden a tener más alta productividad y eficacia en cualquier actividad que emprendan.

✍ Empatía : reconocer emociones en el otro y ponerse en su lugar. Es la actitud fundamental en la comunicación humana. Las personas empáticas están más sintonizadas con las sutiles señales sociales que indican lo que los otros precisan y quieren; comprenden que el otro tiene sentimientos semejantes a los suyos y se esfuerzan para no tener agresiones

✍ Sociabilidad: lidiar con las relaciones y con las emociones de los otros de manera ética y adecuada. Las personas excelentes en estas aptitudes se dan bien en cualquier cosa que dependa de interactuar con los otros, son las estrellas sociales.

2.6 PRINCIPIOS BÁSICOS

La propuesta del presente trabajo esta fundamentada en los conocimientos y teorías expuestos anteriormente, así como también en los postulados desarrollados por el Dr. Mario Koziner en su curso sobre IE. Dichos postulados tienen como punto de partida, el respeto al ser humano, su fantástica complejidad de pensamiento, sentimiento y comunicación, y su pluralidad.

Enunciamos a continuación esos postulados o principios básicos:

1) El mapa no es el territorio. Las personas responden a sus percepciones de la realidad.

Toda persona tiene su propio mapa de mundo. El mapa de una persona no es más "real" o "verdadero" que el mapa de los otros.

El significado de mi comunicación es una respuesta que se produce en alguien, independientemente de mi intención.

Los mapas más efectivos y ecológicos son aquellos que disponen de un amplio y rico número de opciones, en oposición al más "real" o "exacto".

Todos nosotros poseemos (o potencialmente poseemos) los recursos que necesitamos para actuar eficazmente.

El cambio, es el resultante de la ampliación o enriquecimiento del mapa de mundo de cada persona. El se da por medio de la utilización de un recurso apropiado, o por la activación de un recurso potencial, dado un contexto particular.

2) La vida es un proceso sistémico. Los procesos que ocurren en un individuo y entre él y su ambiente son sistémicos.

Nuestro cuerpo, nuestras sociedades, nuestro universo forman un conjunto de sistemas y sub-sistemas ecológicos interactuando entre sí e influenciándose mutuamente.

Es imposible aislar completamente cualquier parte del sistema de su totalidad. Las personas no pueden dejar de influenciarse. Las interacciones personales forman circuitos de retroalimentación. Así, una persona será influenciada por el efecto que sus propias acciones tienen sobre los otros.

Los sistemas son "auto-organizados" y naturalmente intentan lograr el equilibrio y la estabilidad. No existen fracasos, sino apenas resultados que se ajustan o no a lo que realmente queremos lograr.

Los ambientes y los contextos cambian. La misma acción puede no producir el mismo resultado. Para ser bien exitoso en la adaptación y sobrevivencia, un miembro de un sistema necesita de una cantidad mínima de flexibilidad. Con los sistemas volviéndose más complejos, más flexibilidad se hace necesaria.

Si lo que Ud. está haciendo no resulta en lo que Ud. quiere, entonces continúe variando su comportamiento hasta conseguir la respuesta deseada.

3) Toda emoción tiene una intención positiva y trae consigo un aprendizaje de vida. Identificar la intención positiva de una emoción es enfocar la corriente de vida que anima toda emoción. Esto nos permite ampliar nuestro mapa de mundo y encontrar así soluciones más creativas, ver salidas donde antes no las percibíamos. Aprendemos a desarrollar un potencial que estaba inactivo en nuestro código genético.

4) Enfrentando las dificultades encontramos la solución a las mismas. Cuanto más conciencia tenemos de nuestras limitaciones, dificultades, impulsos y emociones "negativas", tendremos más oportunidades de resolverlas. Al identificar la limitación (autoconciencia) e intentar descubrir la intención positiva que ella trae, realizo un aprendizaje.

De esta manera estoy ampliando la conciencia para que nuevas alternativas u opciones puedan ser implementadas. Ello trae como consecuencia la superación de las limitaciones y la expansión de nuestros potenciales.

5) La fisiología cambia la psicología. El movimiento del cuerpo tiene el poder de cambiar el estado emocional. Cambiando conscientemente el cuerpo físico, (respiración, postura corporal, actitud, gestos, movimientos oculares, etc.), cambiamos nuestras emociones. La inversa también es válida: las emociones cambian la fisiología.

Cuando un estado emocional complejo se resuelve, el hábito corporal y la actividad del sistema nervioso también se modifican.

6) El hablar en primera persona. Hablar en primera persona singular es un ejercicio de autoconciencia, autorevelación, responsabilidad personal y autoaceptación. Es observarse y reconocer los propios sentimientos, ser franco, aceptar fortalezas y flaquezas, poder exponerse, asumir responsabilidades de nuestra individualidad, sabiendo diferenciarla de los otros.

Hablar en “YO”, perdona la crítica, el juzgar y entrometerse en la vida de los otros.

7) Nuestras metas de vida son la esencia para cambiar la manera en que nos sentimos. Todos hemos aprendido que un día, cuando todas las cosas correctas ocurran, finalmente seremos felices: cuando encontremos un socio ideal, cuando ganemos suficiente dinero, cuando nuestro cuerpo esté perfecto, porque creemos que estas cosas nos van a hacer sentir mejor. Utilizamos estrategias como comer, dormir, bailar, consumir drogas, chocolate o alcohol buscando a través de ellas cambiar nuestro estado emocional. Sin embargo, lo que en realidad deseamos es modificar la forma en que nos sentimos.

8) Todo lo que enfocamos se convierte en nuestra idea de la realidad. De un modo general, la forma en que nos sentimos con respecto a todas las cosas o al significado de una experiencia en particular, depende del enfoque que hagamos. Este determina si percibimos la realidad como buena o mala, si nos sentimos felices o tristes, víctimas o victimarios, etc. Podemos comparar esto con el enfoque del lente de una cámara: el lente muestra apenas la imagen y el ángulo que nosotros enfocamos. La manera en cómo nos representamos las cosas en la mente determinará cómo nos sentimos.

9) Visión en espejo. Basados en el principio holístico que dice "en cada parte se encuentra el todo y el todo está dentro de la parte" describimos la llamada visión en espejo. Cada integrante del grupo, puede ver reflejado en los otros, aspectos de sí mismo. Ver (se) en espejo, es una posibilidad de ganar conciencia multiplicada de sí mismo. Traer a la conciencia las partes aceptadas o rechazadas de sí, gracias a hablar desde el yo. Estaremos así entrenando la autoconciencia, la autoaceptación, la empatía y la sociabilidad.

CAPITULO III

3.1 APLICACIÓN DE LOS 5 PILARES EN LA PRIMERA INFANCIA

¿Cómo podría introducirse en el desarrollo evolutivo del niño el conocimiento de los 5 pilares de la IE?

El niño precisa ser educado en ellos, vivenciarlos, incorporarlos como forma de vida, de pensamiento y de relacionamiento. Por ejemplo, un niño normal de pocos días de vida, puede reconocer y apreciar sonidos (la voz de su madre, una música suave.); le llaman la atención los diferentes colores, responde mas vivazmente a los colores brillantes que a los oscuros; es sensible a las caricias y maneja un repertorio claro de gestos y sonidos para comunicar sus estados de ánimo o sus deseos.

Observando atentamente éstos fenómenos, se descubre que aprovechando estas capacidades, administrándolas adecuadamente y estimulándolas, se estarán trabajando todos y cada uno de los pilares de la IE

La enseñanza de estos conceptos introducida tempranamente goza de la ventaja enorme de que el sujeto no pierde tiempo en "desaprender" otros paradigmas, sino que se educa en ellos, se le introducen como un modo de vida amoroso y pleno.

3.2 Autoconciencia

El abordaje del reconocimiento y el relacionamiento con el propio cuerpo es imprescindible para un desarrollo armónico y es una fuente constante de información sobre los estados emocionales y físicos. Permitiendo que estos aspectos interactúen entre sí, estaremos reafirmando el paradigma enunciado como uno de nuestros principios básicos: "lo fisiológico modifica lo psicológico".

La propuesta para desarrollar este pilar, se basa fundamentalmente en agudizar la percepción a través de los sentidos. Sabemos que un bebé tiene activos sus 5 sentidos desde el momento de su nacimiento. Y es en ese mismo instante y a través de ellos que inicia su conocimiento del mundo.

Por lo tanto, y desde que nacen, una de las mayores necesidades de todos los niños es el contacto físico con otras personas. Ser tocados, acariciados, tomados en los brazos, de la mano, que les hablen, ver rostros y expresiones familiares, son todos elementos que le permitirán conocer su propia presencia.

Es aquí donde comienza el verdadero proceso de aprendizaje.

El autoreconocimiento comienza alrededor de los 18 meses, cuando el niño es capaz de reconocerse frente a un espejo. Luego, en la primera infancia se da la autodefinición, es decir la habilidad de identificar las características más importantes para describirse a sí mismo.

A los 3 años el niño ya logra juzgarse por sus características físicas y tiene una percepción de sí mismo o autoconcepto. La autoestima es el valor que cada uno de nosotros le damos a nuestras propias características, aptitudes y conductas. Por lo tanto el desarrollo del autoconcepto en la primera infancia es vital y está muy influenciado en la medida que el niño va creciendo, por los padres, miembros de la familia, amigos, educadores pedagógicos y compañeros de escuela.

Todas las propuestas de aquellos que constituyen el entorno adulto de los niños en esta fase, deberán contemplar la importancia de desarrollar y agudizar las percepciones del propio cuerpo y de la naturaleza como un todo, enriqueciendo la conciencia de las emociones, a través del lenguaje analógico y directo: nombrar, sentir y vivenciar a través de los sentidos.

Lo enunciado anteriormente lo podemos ejemplificar mediante la descripción de una actividad desarrollada en el Jardín 270 de Salinas con niños de 4 años. El objetivo del trabajo era incentivar al niño a desarrollar movimientos hábiles en el espacio.

La actividad propuesta era: HACER EJERCICIO NOS HACE MAS SALUDABLES. El desarrollo de la actividad fue: 1) actividades de calentamiento (caminar, saltar, correr, respetando ritmo y velocidad) 2) realización de un juego de desplazamiento con obstáculos, transportando aros. 3) actividad de descanso, distensión y vuelta a la calma: CERRAMOS LOS OJOS Y RESPIRAMOS PROFUNDO.

3.3 Administración de las emociones

Para ayudarlos a desarrollar la capacidad para enfrentar y resolver sus problemas, lo primero que hay que tener en cuenta es que los niños están más preparados de lo que se piensa. Ellos aprenden a través de la experiencia, por lo que cada vez que se enfrentan a un dilema, la tarea del educador es guiarlos para que encuentren soluciones y no intervenir directamente para resolverlo.

Las emociones infantiles son muy vívidas e intensas aunque los adultos las consideren desproporcionadas. Los niños pueden tener miedo de las personas desconocidas, de la oscuridad, y a veces se alteran mucho y lloran por causas insignificantes.

Cuando no son capaces de hacer alguna cosa o se les niega algo que desean, experimentan frustración e irritación. Ignorar su llanto, su enfado o su miedo, tomarlos a broma o castigar, puede derivar en desarrollar un carácter tímido y retraído, incapaz de expresar las emociones con normalidad.

A modo de ejemplo, podemos citar la muy conocida etapa de las "rabietas" o "berrinches", como forma de reclamar la atención. En este caso, el niño recurre al lenguaje analógico del llanto y del grito, primer y único recurso del bebé para obtener resultados. Es primordial que esta conducta no quede fijada como patrón, ya que de ser así, es factible que residuos de la misma permanezcan a lo largo de toda su vida.

Será su creencia que para obtener resultados en la vida, deberá quejarse, gritar, patallar, mostrarse triste o víctima.

En este caso estamos ante lo que se denomina un raptó emocional, por lo que el niño no está en condiciones de comprender inmediatamente el episodio. La labor del guía será mantener la calma y estar consciente del proceso hasta que el raptó disminuya su intensidad. Luego preguntarle que siente, ayudándolo a expresar sus emociones mediante el lenguaje directo para lo cual ya está apto, porque saber nombrar correctamente un estado perturbador lo calma en un cincuenta por ciento.

3.4 AUTOMOTIVACIÓN

La Automotivación significa el convencimiento de que todo comienza y termina en nosotros mismos, es reconocer nuestro poder personal.

Los guías deberán estimular el comportamiento del niño manifestando visiblemente aprobación por su conducta y por sus esfuerzos con honestidad emocional, comunicándole la alegría y aprobación cuando hace algo bien.

Debemos mostrar satisfacción cuando el pequeño aprende una nueva habilidad por insignificante que sea, ya que su afán por aprender disminuirá si no recibe estímulos o se le critica demasiado. Es básico ser pacientes cuando un niño pequeño insiste en hacer algo solo, y en esforzarse en hacer algo nuevo o difícil, este es un paso necesario para el desarrollo psíquico infantil aunque implique algunas frustraciones.

El guía debe juzgar cuándo ofrecer ayuda y cuándo es preferible dejar que encuentre una solución por sí mismo. Lo más valioso es el camino de la propia experiencia.

No es casual escuchar frases como "es tan pequeño aún que no entiende lo que pasa" o "déjame ayudarte tú no puedes hacerlo solo".

En ellas esta implícita la suposición de que el niño de corta edad es incapaz de pensar, de valerse por si mismo, de moverse y hasta de sentir.

Es cierto que el actuar del niño en el mundo debe tener determinados límites ya que esto es necesario para garantizar la convivencia social.- Pero se deben buscar formas distintas que nos permitan favorecer la integración de los menores al medio social y natural en el que viven, sin caer en la tentación del NO.

Para lograr el desarrollo de la automotivación, es necesario estimular la autoestima.

La autoestima es el valor que nos damos a nosotros mismos y tiene dos componentes: el sentido de competencia personal y el de valor personal. Por lo tanto es la suma de autoconfianza y autorespeto.

Cuanto mayor es la autoestima del niño, éste será menos vulnerable al afuera y podrá relacionarse sin desestabilizarse; mantener ese flujo de equilibrio con su ser interior lo habilita a establecer metas, propósitos, objetivos y marcar el camino para poderlos alcanzar.

No es favorable presionar demasiado al niño para que aprenda y obtenga buenos resultados escolares. Enseñar habilidades como la lectura, la escritura y el cálculo a una edad prematura es equiparable a empezar a construir un edificio por el tejado. Como el edificio, la capacidad de aprendizaje del niño debe ir construyéndose paso a paso, edificando cada nueva etapa sobre la base de la anterior. El niño progresa mejor si sus guías le ofrecen la oportunidad de un aprendizaje apropiado para la fase en que se encuentra. Esto exige habilidad y paciencia, y requiere observar atentamente al niño para averiguar cuándo se siente demasiado frustrado o empieza a aburrirse. También requiere ofrecerle continuamente nuevas oportunidades y nuevos desafíos e intereses a la medida de sus capacidades.

3.5 EMPATIA

Uno de los elementos clave que forma parte de la inteligencia emocional, es la empatía, la cual pertenece al dominio interpersonal. La empatía es el rasgo característico de las relaciones interpersonales exitosas.

Pero, ¿a qué nos referimos cuando hablamos de empatía? La empatía no es otra que "la habilidad para estar consciente, reconocer, comprender y apreciar los sentimientos de los demás". En otras palabras, el ser empáticos es el ser capaces de "leer" emocionalmente a las personas.

Es sin duda una habilidad que, empleada con acierto, facilita el desenvolvimiento y progreso de todo tipo de relación entre dos o más personas. Así como la autoconciencia emocional es un elemento importantísimo en la potenciación de las habilidades intrapersonales de la inteligencia emocional, la empatía viene a ser algo así como nuestra conciencia social, pues a través de ella se pueden apreciar los sentimientos y necesidades de los demás, dando pie a la calidez emocional, el compromiso, el afecto y la sensibilidad.

Como en todos los casos anteriores, la actividad lúdica es generadora de oportunidades para el desarrollo de esta habilidad. La postura, el tono o intensidad de voz, la mirada, un gesto e incluso el silencio mismo, todos son portadores de gran información, que siempre está ahí, para ser decodificada y darle la interpretación apropiada. De hecho, no podemos leer las mentes, pero sí existen muchas sutiles señales, a veces "invisibles" en apariencia, las cuales debemos aprender a "leer".

Aplicado a los niños, consideramos que se pueden proponer juegos grupales donde a través de la música y el baile en pares los niños se esfuercen en imitar los gestos y movimientos del otro, buscando la armonización. Luego se sumarán dos pares, cuatro y así hasta completar la totalidad del grupo. Este juego ayuda al niño, "a sentirse en los zapatos del otro", "en el lugar del otro".

Otra dinámica sería el "juego de roles", representando personajes de historias, cuentos, a sus propios compañeros, padres, hermanos, con énfasis siempre en reconocer el sentimiento del otro.

Estas técnicas son particularmente positivas para la resolución de conflictos, especialmente entre pares.

3.6 SOCIABILIDAD

Los niños aprenden a actuar imitando el comportamiento de las personas que tienen más próximas.

El ejemplo de las personas adultas y de otros niños de más edad influye más que las palabras u órdenes en la formación del comportamiento y la personalidad del niño durante su desarrollo. Si los adultos manifiestan su enfado con gritos, agresividad, violencia, los niños aprenderán que ésta es la conducta adecuada. Si los adultos tratan a los niños y a las demás personas con amabilidad, consideración y paciencia, los pequeños también seguirán su ejemplo.

Los niños son egocéntricos por naturaleza hasta los cuatro años aproximadamente. Aprender a compartir las cosas y a tener en cuenta a los demás es un proceso gradual. Un comportamiento egoísta y poco razonable es normal en un niño de corta edad dada su inmadurez emocional y también física. Con el tiempo aprenderá a ser generoso y razonable si los demás también lo son con él. Aprenderá a tratar a las demás personas tal como se ha visto tratado por ellas.

Es posible tener "conversaciones" con un niño desde su más temprana edad. Lo importante es dar al niño un "baño de palabras". El niño necesita responder a las palabras y sonidos y comprobar que otras personas responden a sus intentos de emitir sonidos y palabras. Cuando un niño empieza a emitir sonidos y a pronunciar palabras y frases, sus padres deben manifestar su satisfacción y alentarle a seguir consolidando lo aprendido.

Desde su nacimiento los niños establecen interacción con padres, familiares cercanos, y el medio natural; esto les permite iniciar un largo proceso de intercambio, relación y aprendizaje, que posibilita la integración, comprensión y transformación de una realidad de la que los niños son parte activa.

Es claro que para promover la sociabilidad en el niño pequeño, debe fomentarse todas las formas de comunicación, sean éstas verbales o no verbales, reformulando continuamente las propuestas pedagógicas frente a los cambios tecnológicos y al contexto sociocultural del que proviene el niño.

Actualmente el proyecto pedagógico de preescolares incluye en su currículo las ciencias sociales. Se pretende a través de ellas brindar un espacio de exploración e indagación, orientado a que los niños sientan interés por registrar y comprender problemas pertenecientes a su sociedad, comunidad, barrio o familia.

3.7 TESTIMONIO DE UNA MADRE ADOLESCENTE.

Nos parece oportuno y válido agregar al presente trabajo el testimonio de alguien que, por intermedio de una integrante de nuestro equipo, ha accedido al conocimiento de las herramientas que desarrollamos.

“En unos días van a hacerse 6 años desde que la vida tomó un nuevo rumbo para mí. Si bien los cambios se suceden con frecuencia, más aún en una vida llena de extrañezas como la mía, el nacimiento de mi hijo fue uno de esos puntos de partida.

Soy una madre adolescente; hoy tengo 19 años y mientras observo que mi ya no tan bebé ocupa un cuarto de cama, me fijo metas y planifico el proceso para estimular su IE en este año que será crucial para él.

Soy hija única de una pareja joven y trabajadora. Los esfuerzos por progresar de mis padres, me significaron soledad y amargura. La lejanía de mi padre por casi cuatro años radicado en el exterior, la convivencia durante este período con una madre con la que jamás he congeniado, el hecho de haber sufrido abuso sexual y mi embarazo y casamiento precoz, son todos hechos más que significativos, que hoy puedo apreciar y asimilar desde otra óptica, gracias a la perspectiva diferente que me proporcionó la IE.

El pasaje de adolescente a mujer, no ha sido fácil. Antes de conocer este nuevo paradigma, pasaba la mayor parte del tiempo con grandes depresiones. El conseguir una mayor estabilidad emocional, me ha brindado la oportunidad de ver las cosas con mayor objetividad.

Los aspectos básicos, como que todo está en nosotros mismos, o que hacemos lo mejor que podemos con la información que tenemos, me han permitido perdonar y perdonarme, liberando así grandes rencores y angustias.

La gran cantidad de herramientas que nos ofrece la Inteligencia Emocional (empatía, relajación, autoconciencia, meditación, respiración, posición de observador, alquimia, conexión con nuestra sabiduría interior, visualización, fijación de metas, anclaje, estado actual y estado deseado) son todas asombrosamente efectivas para crear una forma más íntegra de vida.

Estas herramientas son las que quiero proporcionarle a mi hijo. Intento integrarlas de a poquito en su vida, primero desde el ejemplo y luego interactuando con él, ayudándole a nombrar emociones, a perseverar ante las frustraciones, guiándolo para resolver creativamente situaciones problemáticas, y darle una visión positiva de la vida.

No es tarea fácil, ya que la costumbre de ver la parte vacía del vaso está muy arraigada, pero asimilar esta nueva forma de vivir, nos ofrece mejores posibilidades tanto a mí como a Gabriel”.

CONCLUSION

Al desarrollar nuestra hipótesis, trajimos al campo de la reflexión el lugar de relevancia que ocupan los educadores en la formación emocional del niño.

Qué entendemos por educadores?. Educadores son todos aquellos que tienen acceso al niño en forma directa o indirecta, padres, médicos, maestros, etc.

Logrando introducir los principios básicos de la Inteligencia Emocional en esos adultos referentes, la hipótesis se refuerza, ya que estos serán los encargados de educar seres emocionalmente inteligentes, prestando atención a las emociones propias y a las del niño.-

Si partimos de que el niño nace en un determinado ambiente, en una determinada familia, en un contexto particular con un sistema de creencias propio, llegamos a la conclusión de que sería muy valioso introducir estos conocimientos con anterioridad a la etapa escolar. Una manera de hacerlo sería partiendo desde los ámbitos institucionales, que nos permiten abarcar un amplio espectro del contexto social.

Por ej. una de las áreas que nos permitiría desarrollar los conceptos de alfabetización emocional, sería la institución médica, específicamente en relación a las futuras madres. Esta es una instancia donde entre el médico y su paciente se pueden generar las condiciones de concientizar el estado emocional de la madre en relación a su embarazo, y su conexión con el ser que lleva dentro suyo. El médico con un equipo de apoyo multidisciplinario, puede aproximarse al sistema de creencias de esa madre, su entorno y trabajar en él.

De igual forma, el médico pediatra que utilice estos recursos, puede establecer una relación de mayor empatía y sensibilidad, logrando hacer de la consulta una instancia de verdadera comunicación con el paciente.

Esto generaría un ambiente tranquilizador y de calma para el niño, a la vez que le permitiría al médico llegar a ver más allá de los síntomas.

En el ámbito pedagógico, una maestra que permita expresar a los niños sus talentos y virtudes, validando aquellos que se refieren a distintas áreas "no académicas" estará facilitando el desarrollo de esos niños en plenitud. En la etapa preescolar, momento en que el niño comienza a establecer mayor contacto con sus pares, es donde el desarrollo de la empatía, las habilidades sociales, el saber administrar las emociones, se hace imprescindible para convertirlo en un adulto de éxito.

En el trato con el niño, el educador debe tener presente los cinco pasos claves de la capacitación emocional:

- 1) Tener conciencia de las emociones del niño*
- 2) Reconocer la emoción como una oportunidad para la intimidad y la enseñanza.*
- 3) Escuchar con empatía y convalidar los sentimientos del niño.*
- 4) Ayudar al niño a ponerle un nombre a las emociones.*
- 5) Fijar límites teniendo en cuenta que deberá: a) identificar metas; b) pensar en posibles soluciones; y c) ayudar al niño a elegir una solución.*

¿Qué debe saber el educador emocional?.

Quien quiera que este sea, deberá entender el significado de cada nueva vida, de la responsabilidad parenteral, la redención a través del amor, la comprensión de sus capacidades y el respeto por su individualidad. Debe ayudar a dejar de lado paradigmas ancestrales dando paso a los nuevos como: "somos seres únicos", "valemos por nosotros mismos", "aceptamos las diferencias".

Cada uno de nosotros, los "educadores" debemos tener presente que: permitir al niño ejercer dentro de sus posibilidades el derecho de elegir, de proponer, de decidir en el acierto o en el error, favorece la construcción de una persona, responsable, cooperativa, creativa y autónoma.

BIBLIOGRAFIA

- ? **KOZINER, Mario. Apuntes del Curso "El desarrollo de la Inteligencia Emocional.**
- ? **GOTTMAN, John. Los mejores padres.**
- ? **GOLEMAN, Daniel. La Inteligencia Emocional.**
- ? **GOLEMAN, Daniel. El espíritu creativo.**
- ? **PIAGET.J. Apuntes varios.**
- ? **MONTESSORI, María. Apuntes sobre filosofía y práctica del método Montessori.**
- ? **UNICEF. Apuntes sobre desarrollo psicosocial infantil.**
- ? **GARDNER, Howard. Inteligencias múltiples.**
- ? **SHAPIRO, Lawrence. La Inteligencia Emocional en los niños.**