

APRENDIZAJE INICIAL Y ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL



Rafael Bisquerra.

Presidente de la RIEEB (Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar), director del Postgrado en Educación Emocional y Bienestar (PEEB) y del Postgrado en Inteligencia Emocional en las Organizaciones (PIE) de la Universidad de Barcelona (UB).

Es catedrático de Orientación Psicopedagógica, Licenciado en Pedagogía y en Psicología, fundador y primer director del GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica)



Èlia López-Cassà.

Es doctora en Ciencias de la Educación por la Universidad de Barcelona (UB), de donde es profesora del Postgrado en Educación Emocional y Bienestar.

Es miembro activo de la RIEEB (Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar, www.rieeb.com).

También es miembro del GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) de la UB. Ha publicado diversos

libros sobre educación emocional entre los que están: *Educación emocional: Programa para 3-6 años*; *La educación emocional en la práctica*; *Educación emocional en la infancia (0-6 años)*; *Educación emocional: 50 preguntas y respuestas, etc.*



Características de la educación infantil

La *Educación Infantil* es el primer nivel de la educación. Incluye desde el nacimiento hasta los 6 años, y es la etapa que precede a la educación primaria. En cada país esta etapa recibe una denominación distinta, por ejemplo: Educación Prescolar, Jardín de Infantes, Parvulario, Educación Inicial, Educación Infantil, Educación Maternal, etc.

El objetivo principal de la educación infantil es contribuir al desarrollo físico-motórico lingüístico, afectivo, social e intelectual de los niños y niñas hasta los 6 años. En este artículo se comentan algunos elementos esenciales de la educación en esta etapa, con especial referencia al desarrollo emocional.

La educación infantil debe ser un proyecto compartido entre la institución educativa y la familia. Las relaciones de madres y padres con el profesorado son esenciales para el éxito de la educación de los niños y niñas en esta etapa.

Algunos de los medios de participación de las familias más habituales son: AMPA (Asociaciones de Madres y Padres de Alumnado), las *Escuela de padres* y *madres*, las reuniones (formales y no formales), la participación en diferentes actividades escolares, como pueden ser los talleres, el *Espacio familiar*, etc.

Es muy importante que exista una coordinación entre familia y escuela a la hora de trabajar ciertos aspectos como la autonomía, la forma de tratar las rabietas, poner límites, etc.

Cómo se aprende en los primeros años

Algunos principios esenciales del aprendizaje en los primeros años de vida que conviene tener presentes son los siguientes.

Aplicar un enfoque globalizador en el cual el niño conoce el mundo que le rodea de manera global.

Utilizar actividades lúdicas, que fomenten el interés, la creatividad y la curiosidad. El juego es una de las mejores formas que tiene el niño para aprender.

Conviene partir de la actividad del niño, tanto física como mental, para desarrollar los aprendizajes. El niño aprende haciendo (*learning by doing*). Hay que estimular su actividad motora, mental (cognitiva) y también emocional.

La afectividad, o dimensión emocional, en esta etapa es muy importante, ya que el niño se encuentra en pleno desarrollo de vínculos afectivos y en la construcción de la autoestima. Por esto hay que crear un clima emocional de bajo riesgo y con un alto grado de seguridad.

Conviene utilizar los espacios y los tiempos con flexibilidad. La acción educativa se puede producir en cualquier momento del día y en cualquier espacio.

La motivación de los niños es un aspecto esencial. Para ello es necesario que haya un aprendizaje significativo y funcional. En otras palabras, los contenidos de aprendizaje deben tener un sentido y un significado. Para ello es importante partir de



los conocimientos previos, de sus experiencias, de su lenguaje, cultura, etc. Cuando esto se produce, se activa la motivación para aprender con mayor facilidad. Por otra parte, hay que despertar el interés a través de actividades diversas mediante juegos, canciones, cuentos, etc.

La socialización es uno de los objetivos esenciales de la educación en esta etapa. Los niños y las niñas deben aprender a convivir con los demás, respetándose mutuamente.

Uno de los principios básicos de la organización educativa es la atención a la diversidad para una escuela inclusiva. Todos los niños y niñas deben poderse sentir "incluidos", independientemente de sus características personales diferenciales por razón de etnia, lengua, cultura, religión, país de procedencia, diversidad funcional, etc.

Naturalmente, los contenidos académicos deben ser los propios de la edad. En esta etapa es más importante adquirir hábitos y pautas de comportamiento que no contenidos académicos propiamente dichos.

Experimentar, crear, descubrir, preguntar, jugar, relacionarse con los objetos y los demás, es fuente de placer y aprendizaje. En estas edades, esto puede ser más importante que los contenidos en sí mismos.

Es importante en estas edades que aprendan a emocionarse escuchando cuentos, y también historias, para que, posteriormente, deseen leer y disfruten leyendo.

Las *disposiciones organizativas* son una característica de estas edades. Entre ellas están los rincones, los talleres y los proyectos, que se comentan a continuación. Una de sus aplicaciones está en el desarrollo de competencias emocionales.

Los "*rincones*" son una forma de organización en la cual se establecen unos lugares en el aula ("*rincones*") que permiten al alumnado el desarrollo de hábitos elementales de trabajo, el establecimiento y cumplimiento de normas y, sobre todo, el desarrollo de su autonomía. Para ello, el aula se divide en varios espacios de trabajo. Ejemplos de rincones pueden ser: la biblioteca de clase, la asamblea, la tortuga, las construcciones, observación, la cocinita, la tienda, lógica-matemática, el rincón del inventor, etc.

Los *talleres* son una forma de organización en la que se estimula el trabajo colectivo. La colaboración es esencial en este contexto. Ejemplos de talleres pueden ser: cocina, música, decoración, reciclaje de materiales de desecho, etc.

Un *proyecto* es un plan de trabajo libremente elegido por el alumnado con el fin de realizar algo. Durante el proceso

de realización se generan aprendizajes significativos y funcionales. En los *proyectos*, los niños aprenden experimentando a partir de sus propios intereses.

Importancia de la educación emocional en la educación infantil

Durante los primeros 6 años de vida se forman las estructuras neuronales que condicionarán el desarrollo del niño a lo largo de su vida. Por esto, esta etapa es sumamente importante. Entre otros aspectos, en esta etapa se inicia el desarrollo de capacidades tan importantes como las físicas, motoras, lingüísticas, cognitivas, sociales y afectivas, los hábitos, los principios morales, etc.

Las emociones juegan un papel muy importante en estas edades. El niño vive las emociones a través de los ojos de sus progenitores. En todo momento, el niño tiende a imitar el comportamiento del adulto. De tal forma que el papel del adulto es clave para su desarrollo. Por esto, la educación emocional es tan importante en la familia y en la escuela.

Trabajar las emociones en estas edades es prevenir problemas en el futuro relacionados con ansiedad, estrés, conflictos, violencia, impulsividad, etc. Pero también supone construir un futuro con más salud emocional, para una mejor convivencia y mayor bienestar personal y social.

El desarrollo emocional en la infancia

Seguindo a López-Cassà (2019), el desarrollo emocional consiste en un conjunto de cambios que se producen en las diferentes dimensiones de la vida emocional: expresiones emocionales, comprensión de las emociones, regulación emocional, etc.

No es suficiente el cuidado físico y la satisfacción de las necesidades básicas materiales en esta etapa de la vida. No es suficiente que el niño esté limpio y bien alimentado para que crezca. La vinculación



afectiva que establece el niño con algún adulto es básica para su desarrollo. Las investigaciones han puesto de manifiesto que las situaciones de privación afectiva por parte de los niños, por ejemplo en los hospitales, determinan su desarrollo.

El desarrollo emocional del niño se inicia desde el momento de la gestación, y muy probablemente desde nueve meses antes, como mínimo. Si, por diversas razones, hay una relación de rechazo durante el embarazo, o se producen acontecimientos estresantes como la pérdida de un ser querido, una noticia desagradable, hábitos de salud perjudiciales (consumo de alcohol, tabaco, drogas), etc., todo esto tiene efectos en el desarrollo infantil. El estado emocional de la madre, progenitores, cuidadores y adultos contagian las emociones infantiles.

Desde muy pronto, los bebés sonríen y muestran expresiones faciales de interés, asco y malestar. La sonrisa no solo refleja la experimentación de emociones agradables, sino que para el bebé, además, es un medio de comunicarse con la madre.



Según Ortiz (1999), entre el segundo y cuarto mes aparecen las expresiones de alegría, cólera, sorpresa y alegría. A partir del quinto mes empieza a observarse la expresión del miedo. Si bien pueden percibirse expresiones faciales de miedo durante el primer mes, por ejemplo cuando el bebé es desplazado bruscamente hacia abajo. El bebé no tiene palabras para expresar sus emociones; las expresa con su cara.

Su primer lenguaje es el llanto; y a veces, la sonrisa. Poco a poco aprenderá a hablar. Pero lo que no sabrá decir con palabras lo seguirá diciéndolo con el llanto, el enfado, el grito, las pataletas y mediante todo tipo de comportamientos disruptivos. El niño no comprende lo que sucede. Se expresa con su cuerpo, con su comportamiento. La comunicación no verbal está presente al manifestar sus alegrías, su malestar y sus preocupaciones. Sus reacciones suelen tener una respuesta por parte del adulto: atender, valorar, ignorar o rechazar sus comportamientos.

El niño aprende a expresar las emociones de la forma en que observa que las expresan las personas adultas. Es decir, la imitación y el modelado son formas potentes de aprendizaje de la regulación emocional.

Las personas adultas deben legitimar cualquier emoción que pueda expresar el niño. Si los padres reprimen su expresión de cólera, esto puede amenazar la relación entre niño y adulto. Si el niño se enfada es porque se siente mal. Si no se siente comprendido en su enfado, interpreta que "esta persona no me entiende", y por lo tanto no hace falta que me relacione con ella. Una vez que el niño ha podido captar que el adulto entiende su enfado, se podrá pasar a buscar y aprender las mejores formas de gestionarlo.

Entre el segundo y tercer año de vida aparecen las emociones sociomoraes, como la vergüenza, la culpa y el orgullo (Ortiz, 1999). Cada vez las emociones se van diferenciando más entre sí, se manifiestan con mayor rapidez, intensidad y duración, lo que puede llegar a transformarse en sentimientos.

A medida que la capacidad cognitiva del niño crece y se amplía su relación social, aprende a controlar las propias emociones. Llega un momento en que los niños son capaces de expresar emociones que no sienten realmente. Aprender a disimular, engañar y mentir al expresar sus emociones. Este comportamiento, en el fondo es una autodefensa frente a lo que perciben como el peligro de no ser aceptados.

López-Cassà (2019, pp. 38-39) señala que entre los 3 y 6 años se inicia una nueva etapa del desarrollo en la que se construyen nuevos intereses y necesidades, nuevas formas de expresión y de relación con los demás.

Hay un momento en que el lenguaje pasa progresivamente a ser la forma habitual de relación con los demás. Es el momento en que el niño ve con más claridad el ejemplo del adulto. Si bien, conviene tener presente que llegar a expresar de forma verbal y apropiada sus emociones requiere un largo proceso de aprendizaje, en el cual el desarrollo del lenguaje emocional va a ser un aspecto importante. Cuesta tiempo y esfuerzo llegar a saber expresar con palabras lo que se siente: "me siento enfadado", "veo que tú también te sientes enfadado".

Es importante expresar las emociones por parte de los adultos. No solamente las propias, sino también las que expresa el niño. Es una fuente importante de aprendizaje utilizar expresiones por parte de los adultos como por ejemplo: "comprendo que te sientas enfadado porque te han quitado el juguete". No se trata de juzgar la emoción, sino de respetarla y darle valor como oportunidad para el aprendizaje.

Entre los 3 y 4 años, el niño asocia determinados acontecimientos con determinadas emociones. Por ejemplo, el cumpleaños se asocia con la alegría; en cambio, perder un juguete, con la tristeza (Ortiz, 1999).



A partir de los 6 años los niños pueden empezar a comprender que una situación concreta no es la que genera determinadas emociones, sino que se deben a la evaluación de la situación que hacemos nosotros mismos.

Los adultos han de conversar más con los niños sobre las emociones y sus causas, para que estos enriquezcan su vocabulario emocional y su comprensión emocional.

En la educación infantil, los niños se encuentran en la etapa del egocentrismo. Esto significa entender el mundo a través del Yo. Sin comprender ni interesarse por otros puntos de vista.

El juego simbólico aporta nuevas formas de expresión del afecto y contribuye al desarrollo de la conciencia emocional propia y ajena. El juego simbólico ejerce un papel fundamental en el desarrollo de la conciencia emocional. Los niños se toman a sí mismos como punto de referencia, y la capacidad de imaginación proyectiva les ayuda a ponerse en el lugar del otro.

La educación emocional en educación infantil

La metodología más apropiada para favorecer la educación emocional es la que tiene en cuenta el desarrollo madurativo de los niños y niñas, con un enfoque constructivista, globalizado y activo.

Conviene partir siempre que sea posible de los conocimientos y experiencias previas de los niños y niñas para realizar nuevos aprendizajes constructivos y funcionales. Por esto, es conveniente crear situaciones que favorezcan experiencias emocionales, a ser posible generalizables a otros contextos. Siempre partiendo de los intereses y necesidades de los niños.

Las actividades de educación emocional deben garantizar la participación de los niños y niñas. Siempre que sea posible, conviene realizar actividades grupales. Pueden ser en pequeño grupo o con todo el grupo clase.

No hay que olvidar la atención individualizada para fortalecer el vínculo emocional entre el niño y el educador. Las actividades que favorezcan la comunicación y la convivencia son muy apropiadas para el desarrollo emocional.

El papel del educador-maestro como modelo de comportamiento es el elemento básico del aprendizaje emocional. Los niños y niñas imitan e interiorizan en sus conductas habituales lo que ven hacer a sus adultos.

Además, los adultos deben procurar crear un clima emocional de seguridad y confianza. Mostrar una actitud comunicativa y empática ayuda mucho a lograr este objetivo.

La educación emocional no consiste solamente en realizar juegos y actividades sino en dar coherencia a la educación emocional en cualquier espacio y tiempo educativo. La participación del educador-maestro en las actividades es necesaria para que pueda ofrecer modelos de comportamiento. Un maestro bien formado podrá poner en práctica programas de educación emocional de forma coherente y efectiva.

Conviene atender a la diversidad de los alumnos de todas las formas posibles. Por ejemplo, se puede utilizar una variedad de metodologías que contemplen el desarrollo de todos los sentidos: vista, oído, tacto, olores, sabores, conciencia corporal, habilidad táctil y sensorial, etc. A través de todos estos recursos se pueden experimentar y expresar emociones.

La asamblea es una técnica idónea para la educación emocional. La disposición del alumnado y del



El acompañamiento emocional es muy importante, pero no debe substituir a la educación emocional que es un concepto más amplio.

educador-maestro en forma de semicírculo o círculo para favorecer la proximidad y la comunicación, así como el bienestar, favorecen que uno se pueda expresar y que se sienta escuchado, mirado y acogido.

Algunos recursos muy útiles para trabajar las emociones en la educación infantil son títeres, muñecos, juegos, cuentos, fotografías, imágenes de la prensa, música, cine, juguetes, papel, pinturas y colores, personajes televisivos, series, recursos digitales y tecnológicos, etc.

El acompañamiento emocional en tiempos del coronavirus

El curso 2019-2020 pasará a la historia como el curso de la crisis por la pandemia del coronavirus. En este marco se ha desarrollado en muchas escuelas de diversos países el acompañamiento emocional para atender a las necesidades emocionales del alumnado.

El acompañamiento emocional es un recurso dentro de la educación emocional para atender de forma individualizada al alumnado que necesita algún tipo de apoyo emocional en situaciones de crisis. Entre sus características están la escucha activa y empática por parte del profesorado, centrándose en

las emociones que sienten y expresan las personas (alumnado, familias, incluso otros docentes).

La finalidad es dar un reconocimiento y valor a las emociones. Sentir y validar los sentimientos y emociones nos acerca a poder atender las necesidades de las personas, a identificarnos y a reconocernos en ellas. Sentir y comprender las propias emociones y las de los demás nos ayuda a tomar conciencia de nuestro mundo emocional, así como a empatizar con nuestro entorno.

El acompañamiento supone no juzgar las emociones, sino más bien estar a disposición de la persona que las siente para ofrecerte el apoyo que necesite. Por ello, las acciones educativas que deberían tomarse en consideración son: observar, escuchar, respetar, atender, comprender, compartir, ayudar a expresar las emociones, usar un vocabulario emocional apropiado, proteger y no sobreproteger, mostrar amor y acoger el malestar para contribuir al bienestar y equilibrio emocional. Sin olvidar que cuando estamos desarrollando estas acciones estamos a la vez educando.

Conviene dejar claro que el acompañamiento emocional es un recurso necesario, sobre todo para personas que están viviendo situaciones críticas. Pero

Bibliografía

- Bisquerra, R. (2016). *10 ideas clave. Educación emocional*. Barcelona: Graó.
- Bisquerra, R. (Coord.). (2010). *La educación emocional en la práctica*. Barcelona: Horsori-ICE.
- Bisquerra, R. (Coord.). (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Bisquerra, R., y López-Cassà, È. (2020). *Educación emocional. 50 preguntas y respuestas*. Buenos Aires: Ateneo Aula.
- Bisquerra, R., y Mateo, A., (2019). *Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación*. Barcelona: Horsori.
- López-Cassà, È. (2012). *La educación emocional en la escuela. Actividades para la educación infantil*. México: Alfaomega.
- López-Cassà, È. (2019). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Madrid: Wolters Kluwer.
- López-Cassà, È. (2019). *Educación emocional en la infancia (de 0 a 6 años)*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Ortiz, M^a J., y otros (Coord) (1999). *Desarrollo afectivo y social*. Madrid: Pirámide.

el acompañamiento emocional no debe substituir de ninguna forma a la educación emocional, en grupo clase, que tiene como objetivo la prevención y el desarrollo de competencias emocionales. Para potenciar la difusión y formación en educación emocional se ha creado recientemente la RIEEB (Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar); invitamos a las personas interesadas a visitar su web (www.rieeb.com) para saber más sobre lo que se expone en este artículo. **RM**