



Emociones E Inteligencia Emocional A Través Del Cuento

Emotions And Emotional Intelligence Through The Tale "Droopy Droplet Intelligent

Pedro Rojas Pedregosa*
*Universidad de Córdoba

Resumen:

La importancia de la gestión de nuestras emociones, sobre todo en la etapa educativa infantil y primaria, se hace patente en este artículo con las nuevas tendencias que se van incorporando a las investigaciones sobre Ecología Emocional. Utilizando y aprovechando la motivación que tiene el infante en estas edades a través del asombro. Se utilizará el cuento –Droopy, la gotita inteligente- para el trabajo de conocimiento y gestión de las principales emociones básicas. Igualmente, se dota de formas de trabajo y expresión para que los profesionales, profesorado y familias, se unan a la tribu del conocimiento y faciliten un orden en el galimatías emocional del niño y de la niña en estas edades.

Palabras clave: Ecología emocional; Motivación; Asombro; Cuento

Abstract:

The importance of the management of our emotions, especially in the infantile and primary educational stage, is made evident in this article with the new trends that are being added to the research on Emotional Ecology. Using and taking advantage of the motivation that the infant has in these ages through astonishment. The story -Droopy, the intelligent droplet- will be used for the work of knowledge and management of the main basic emotions. It also provides forms of work and expression for professionals, teachers and families to join the tribe of knowledge and facilitate order in the emotional gibbering of the child in these ages.

KeyWords: Emotional ecology; motivation; Astonishment; Story

Introducción

Las emociones han estado presentes en nuestras vidas desde el inicio de nuestra existencia y representan reacciones psicofisiológicas de adaptación a situaciones percibidas por nuestros sentidos. Esos estímulos nos han llegado desde muy diversas formas, al principio fue la transmisión oral (el cuento-narrativo) el que nos trasladaba a estados básicos como el miedo, la rabia, la alegría o la tristeza. Más tarde las imágenes o ilustraciones, junto a la palabra, subían un peldaño más y nos hacían imaginar y abrir puertas hacia pensamientos que fomentaban emociones y sentimientos en nuestro interior. No hay que olvidar el

papel que la música ha jugado y juega, igualmente, en este tipo de sensaciones y cómo la representación corporal a través del movimiento las hace salir del interior de los cuerpos para seguir transmitiendo en las que las ven una nueva corriente expresiva de sensaciones.

Aunque todo este tipo de reacciones era sentido y conocido desde antiguo, no es hasta la Grecia clásica y por medio de Platón cuando es enunciada la primera teoría sobre las emociones en su obra Diálogos. Le siguió Aristóteles al indicar que la emoción era toda afección del alma acompañada de placer o de dolor en su obra –Retórica- como indica Casado y Colomo (2006). Otros como San Agustín, Santo Tomás, Descartes, Darwin o Salovey y Mayer, por citar algunos ya venían citando este término. Pero es a finales de los años 90, con la publicación de la obra -Inteligencia Emocional- de Daniel Goleman, cuando se comienza a tratar de manera más específica y científica, acuñándose este nuevo término como el de la gestión equilibrada y racional de las emociones. Desde este momento se han venido desarrollando un continuo de investigaciones y publicaciones que han desembocado en la construcción de lo que actualmente se conoce como Ecología Emocional y que no es sino el arte de gestionar de manera sostenible nuestro mundo emocional de forma que nuestra energía afectiva nos sirve para mejorar como personas, para aumentar la calidad de nuestras relaciones y mejorar el mundo en el que vivimos (Soler y Conangla, 2011).

Por este motivo se hace crucial en la etapa de infantil y primaria desarrollar situaciones en las que vayan conociendo el galimatías emocional con el que se van a ir encontrando desde pequeños, así como el de las normas y el de valores sociales. Hacerles fácil la apertura del camino hacia el asombro y hacia la reflexión a través del cuento. Con esta comunicación se pretende dotar al profesorado y familias, de una herramienta en forma de cuento, titulada –Droopy la gotita inteligente- que ayudará a trabajar el complejo mundo de las emociones por medio de la narración, la escucha, las artes plásticas y expresivas del alumnado de educación infantil.

Ecología Emocional En Infantil Y Primaria. La Importancia De Aprender A Gestionar, De Manera Sostenible, Nuestras Emociones.

Desde hace algunos años la tendencia o moda educativa se ha trasladado a todo lo que tiene que ver o está relacionado con las emociones (E). Lo más destacado en estos artículos de investigación es el tema referido a la inteligencia emocional (IE) y (E) en todas las etapas educativas. Muchos autores y autoras, como Cruz (2014), Ibarrola (2016) o L'Ecuyer (2012), por citar algunas, hablan de la importancia que tiene, estos conceptos, en el desarrollo de los más pequeños este tipo de habilidades o expresiones sociales, sin menoscabar las que les aporta en otras etapas evolutivas de la vida.

Si el punto de partida hacia el conocimiento comienza en la sorpresa o en el asombro, como dice L'Ecuyer (2012), citando a los clásicos como Aristóteles, es esta emoción la que nos ha hecho ver y entender cada vez mejor el complejo mundo de las (E) a lo largo de las distintas épocas por las que la especie humana ha ido transitando. Si hemos llegado hasta este punto de la vida y evolución es por muchas razones, pero entre ellas por el asombro, ya que sin él estaríamos –a expensas de lo que nos contarán- sin que fuera una experiencia vivida por nosotros mismos. Una aproximación a ella es lo que nos hace deducir el origen, su andadura y el devenir de este fenómeno o constructo psicológico. Pero la historia de las (E) comenzó mucho antes de que fuera detallada de forma explícita por los investigadores. Su estudio y posterior investigación fue un antiguo legado que la filosofía dejó y que la psicología recuperó para explorar los sentimientos y las (E), planteando dos caminos alternativos. El primero de ellos con la concepción de que las (E) tenían un significado y que estaban ligadas a la propia naturaleza del ser humano y la segunda en la que lo negaban aludiendo que todo lo terrenal tenía un orden perfecto, armonizado y racional donde no había amenazas para el hombre y no tenía cabida ningún tipo de pensamiento que condujera a situaciones emocionales que amenazaran dicho equilibrio, Abbagnano, (1993) en Casado y Colomo (2006). Pero después de este planteamiento inicial, hay que decir, que el debate ha estado latente desde la antigüedad como una reflexión andante, entre todos los eruditos iluminados de las distintas épocas de la historia. Toda reflexión comienza con el asombro.

Hoy surge un nuevo concepto llamado ecología emocional (EE) o “arte de gestionar, de manera sostenible, nuestro mundo emocional de forma que nuestra energía afectiva nos sirva para mejorar como personas, para aumentar la calidad e nuestras relaciones y para mejorar el mundo en que vivimos” (Conangla y Soler, 2010), aunque no deja de ser un concepto que guarda mucha relación con la Inteligencia Emocional (IE). Pero como siempre la duda surge para generar preguntas: ¿Cómo gestionar esas (E) de manera sostenible? Para lo que estos autores nos plantean un desarrollo integral de la persona en sus aspectos

morales, éticos, de valores, de promoción de la familia, de la salud, de la consciencia social y ambiental, junto a los del equilibrio, la armonía, el bienestar y la creatividad. Y en estas etapas, la de infantil y primaria, donde los picos de creación individual y colectiva crecen de manera sustancial en todo lo que llevan a cabo es imprescindible la herramienta básica del aprendizaje en esta etapa que es indiscutiblemente el juego simbólico y la expresión del lenguaje del cuerpo, musical, plástica, verbal y no verbal que adquieren un papel crucial (Cruz, 2014). Pero para ello hay que educarlos desde el inicio, el punto de arranque de lo básico, o sea de la filosofía para acompañarlos en ese camino, haciendo que tricoten continuamente el sendero hacia su felicidad, en el placer de vivir lo cotidiano, como afirma Cyrulnik (2016) haciéndoles ver cosas que ni tan siquiera han conocido en su aprendizaje diario como que el aprender aporta placer y satisfacción, Meirieu (2015). Pero para ello nuestro sistema educativo tiene que cambiar e incorporar la (IE) tanto en el alumnado como en el profesorado, como afirman Ibarrola (2016) y Cabello, Ruiz-Aranda y Berrocal (2010). Dotarles de mecanismos para que perciban, comprendan y resuelvan adecuadamente las emociones propias y las de los demás sin que ello suponga una situación de estrés para los implicados. Los maestros y maestras deben de estar preparados para el importante papel que supone situarse en la casilla de salida para asombrarse y asombrar a la hora de enseñar y facilitar el conocimiento del mundo emocional que se abre ante los aprendices, enriqueciendo y aumentando sus inteligencias o capacidades, así como sus competencias mediante el uso del lenguaje corporal, musical, plástico, verbal, no verbal y simbólico a través del descubrimiento en las diversas actividades que desarrollen en el entorno escolar. Por este motivo se hace necesario, igualmente, que desde las facultades se imparta la asignatura de educación emocional.

El Cuento Como Recurso Didáctico Para Motivar Y Asombrar En El Deseo Emocional Del Educando.

El cuento es una narración breve de ficción (RAE) que facilita la apertura del camino hacia el asombro, hacia la reflexión. Desde tiempos antiguos, e incluso hoy en día en algunas tribus perdidas de la amazonía, ese interés por lo que no se conoce se manifiesta mediante la palabra. Los más pequeños comienzan su aprendizaje, principalmente, desde el primer momento por la escucha oral y las canciones de cuna que sus progenitores les hacen llegar en el entorno familiar. En sus silencios balbucean y pondrán en práctica lo percibido por sus padres con el consecuente e inagotable deseo de aprendizaje y de asombro por todo lo que comenzará a ver, oír, sentir, gustar y oler. Más adelante serán otros, maestros-maestras, quienes se unirán a la tribu del aprendizaje donde el mundo de las letras y las palabras cobrarán un significado directo en su continuo aprendizaje. El cuento vendrá a conformar un espacio necesario para la manifestación e

interpretación de las (E) y sentimientos del alumnado de infantil y primaria.

Por otro lado, la curiosidad y el misterio serán la piedra angular que los anime a seguir descubriendo. Por este motivo es importante que ese despertar e interés por la lectura y las narraciones sirva como recurso didáctico en la construcción de la belleza del entorno donde su aprendizaje lleve aparejado –su orden interior, sus ritmos, su inocencia, su proceso verdadero de aprendizaje- (L'Ecuyer, 2012:138) para que puedan establecer una reflexión y juicio crítico. Esa forma, o arte como algunos lo llaman, de gestionar sosteniblemente las vivencias de nuestro entorno interior y emocional, mediante lo narrado, es la que nos servirá para mejorar nuestra calidad de vida en las relaciones con los demás. Surge así un nuevo concepto dentro de lo que llamamos (IE) como es la ecología emocional (EE) que sostiene que para tener una vida emocionalmente sostenible es necesario: Reducir las contaminaciones emocionales, reciclar recursos, (E), y recuperar la armonía (Soler y Conangla, 2011).

Es por lo que, la utilización de recursos didácticos, en esta etapa de la educación, como el cuento e incluso su expresión dramática y corporal en un contexto natural escolar y familiar favorecerá la (IE) y (EE) del alumnado de infantil y primaria, ya que como afirma Cruz (2014) los cuentos son un instrumento imprescindible para ese desarrollo. Esto llevará al alumnado a conocer, ayudar y a desarrollar habilidades de identificación de sentimientos propios y de otras personas, así como a liberar frustraciones y ansiedades que quedan reprimidas y no salen hacia afuera. Todo en un marco o contexto natural que cree una atmósfera favorable para su aprendizaje.

“Dropy” La Gotita Inteligente

El cuento que se presenta, en primicia, en esta comunicación es la historia que un abuelo cuenta a su nieto de manera oral sobre una vivencia que tuvo en el bosque. La historia ficticia cuenta como el anciano encontró un lugar, cuando daba un paseo entre las espesuras del monte, en el que había una caverna y encontró a unas gotitas de agua que caían de la techumbre. A partir de aquí se cuenta los hechos de Dropy una gotita de agua que comienza su andadura por el mundo de manos de tres hadas (Nona, Décima y Morta) que la situarán y orientarán en su aprendizaje emocional durante su vida hasta que se incorpore al gran océano de la vida. Una historia que el anciano contará a su nieto como aprendizaje ecológico en el mundo de las emociones.

Cómo Trabajar, Metodológicamente, La Ecología Emocional Del Cuento

El trabajo a desarrollar con el cuento de Dropy estará centrado principalmente en la narración oral del mismo dentro de las aulas de infantil y primaria por parte del profesorado durante varias sesiones, tantas como se considere oportuno para el desarrollo de los siguientes programas:

- El desarrollo integral del alumnado de Infantil, Primaria. Mediante la adquisición de valores morales y éticos que le permitan gestionar sus emociones tanto dentro como fuera de las aulas. Estas se llevarán a cabo mediante la expresión dramática y corporal (Juegos de representación dramática –Improvisaciones, Pantomimas, Títeres, Danzas, Creatividad artística, etc.) tanto en casa como en el centro escolar. Las emociones a trabajar serán la Alegría, el Miedo, la Tristeza, y la Ira.
- El desarrollo de una consciencia social de bienestar y equilibrio psíquico. Frente al bombardeo constante de estímulos nocivos para la salud del alumnado, familias y profesorado, se llevará a cabo la construcción del llamado –Frasco de la calma- (inspirado en el método Montessori) con el que nos ayudaremos a gestionar los momentos de estrés e ira por otros de calma y tranquilidad.

El desarrollo del mismo se llevó a cabo en un centro concertado de la capital cordobesa durante la semana de la cultura en el mes de mayo. Se pidieron los permisos oportunos y se llegó a más de cien escolares de los cursos de primero, segundo, tercero y cuarto de primaria, durante ocho sesiones dentro del aula con la presencia de su profesor-a tutor-a. El proceso metodológico fue la narración oral en forma de cuentacuentos, visualizado mediante un power point en una pantalla. Se involucró al alumnado para que participasen y fueran los protagonistas de la historia que se estaba contando. Al mismo tiempo, se les pedía que expresaran con palabras las emociones que aparecían en el texto, así como la forma de reaccionar ante ellas y que fueran conscientes de sus características a la hora de sentir las. Por otro lado, se les solicitó que expresaran artísticamente la emoción que les resultase más relevante. Para finalizar se les animó a elaborar el frasco de la tranquilidad, un invento que proporciona tranquilidad en minutos e inspirado en el método Montessori, inspirando creatividad y autonomía del alumnado.

Este instrumento no es más que una botella con pegamento líquido y elementos como la purpurina que al agitarlo genera un movimiento lento de estos elementos que junto con unas respiraciones profundas por parte del alumnado les ayuda a concentrarse y volver a un estado de paz y sosiego muy relajante mientras fijan su atención en el bote.

Conclusiones

Sin duda alguna las emociones son básicas en el desarrollo del ser humano, tanto que podríamos decir que cambian y crecen como lo hacemos las personas. Desde muy temprana edad (3-4 años) los pequeños saben que determinadas situaciones producen una serie de sensaciones a las que los adultos le damos el nombre de (E). Son una cosa que se siente pero que no se ve, aunque si se exterioriza. Ya es difícil explicarlas a los adultos, no digamos a los más pequeños que no tienen la capacidad de entender que es lo que les ocurre, ya que no han experimentado, ni aprendido a

reconocerlas. Ese aprendizaje y equilibrio es lo que les llevará a tener una inteligencia emocional que les provoque una convivencia moderada con ellas y con las personas de su entorno, sin que les lleve a traumas o situaciones conflictivas difíciles de resolver.

Por otro lado, la motivación por el aprendizaje natural que llevan a cabo los niños-as en estas edades lo edifican desde el asombro, como indica L'Ecuyer (2012), y es esta sorpresa por las cosas lo que les hace avanzar en un mundo que ha dejado atrás la belleza de las cosas y la lentitud del trabajo bien hecho para que el intelecto de los más jóvenes madure a fuego lento. Como indica Honoré (2004-2010) –ir despacio es ir más rápido- sin darnos cuenta que lo que provocamos es un deterioro del desarrollo psicológico en la etapa infantil creyendo que la estimulación temprana y acumulo de actividades, como si fueran pequeños ejecutivos, va a crear superhombres en un futuro próximo.

Volver a disfrutar de las cosas y del tiempo en una edad en la que todo nos sorprende porque es nuevo y atrayente para los más pequeños, hará que comencemos de nuevo a disfrutar rodeados de cosas hermosas, ya el aprendizaje se hace más atrayente envuelto de ellas y si aprovechamos esas cosas y damos respuesta a lo que van experimentando mediante la expresión corporal, el movimiento y la escucha activa, pero reflexiva, de la enseñanza que se muestra en los cuentos, conseguiremos que las nuevas generaciones aprendan desde un punto de vista emocional y racional para dar respuesta a las nuevas demandas del ser humano en el nuevo milenio. Un granito de arena en este desierto que es la vida es la propuesta que se presenta en esta comunicación en forma de cuento titulado –Dropy la gotita inteligente- que ayudará tanto a profesorado como familias y alumnado a descubrir en la belleza y el movimiento expresivo el maravilloso y cambiante mundo de las emociones.

La experiencia resultó muy gratificante entre el alumnado y el profesorado que desarrolló este método durante el resto del curso y su aplicación continuada durante el próximo curso escolar 2017/2018 por los beneficios que conlleva este tipo de prácticas relajantes en el alumnado.

Bibliografía

- Cabello, Rosario; Ruiz-Aranda, Desirée y Fernández – Berrocal, Pablo (2010). Docentes emocionalmente inteligentes. REIFOP, 13 (1). (Enlace web: <http://www.aufop.com>)
- Casado, Cristina y Colomo, Rafael (2006). Un breve recorrido por la concepción de las emociones en la Filosofía Occidental. A parte Rei, 47 (Revista de filosofía) septiembre 2006 (Enlace web: <http://serbal.pntic.mec.es/AParteRei/>)
- Cyrułnik, Boris (2016) Nadie sabe definir la felicidad. Recuperado de http://elpais.com/elpais/2016/03/22/actualidad/1458665067_836852.html
- Cruz, Purificación (2014). Creatividad e Inteligencia Emocional. (Como desarrollar la competencia emocional, en Educación Infantil, a través de la expresión lingüística y corporal). Historia y Comunicación Social, Vol. 19. NEsp. Enero 107-118.
- Honore, C. (2010) Bajo Presión: Como educar a nuestros hijos en un mundo hiperexigente. Madrid: RBA Libros.
- Honore, C. (2004). Elogio de la lentitud. Madrid: RBA libros.
- Ibarrola, Begoña (2016). El sistema educativo estará cojo mientras no incorpore la inteligencia emocional. Recuperado de http://www.eldiario.es/norte/Euskadi/sistema-educativo-incorpore-inteligencia-emocional_0_486101594
- L'Ecuyere, Catherine (2012). Educar en el asombro. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Meirieu, Philippe (2015). Los niños han olvidado que aprender aporta placer y satisfacción. Recuperado de <http://diarieducacio.cat/escolaestjurosasensat/2015/07/03/philippe-meirieu-los-ninos-han-olvidado-que-aprender-aporta-placer-y-satisfaccion>
- Soler, Jaume y Conangla, Mercè (2011). Ecología Emocional para el nuevo milenio. Barcelona: Amat.