

## **UNA APROXIMACIÓN TEÓRICA A LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES EN PRIMARIA: EXPRESIÓN Y EDUCACIÓN**

**Manuel Delgado García**  
Universidad de Sevilla  
España  
[mdelgado25@us.es](mailto:mdelgado25@us.es)

**Beatriz Rodríguez Toranzo**  
Universidad de Sevilla  
España  
[beatriz93\\_rt@hotmail.com](mailto:beatriz93_rt@hotmail.com)

**Resumen:** El objetivo del presente trabajo es profundizar en la importancia de las emociones asociadas al ámbito de la educación primaria. Desde una aproximación teórica tratamos de definir el concepto de emoción y obtener una visión clara y significativa del mismo, por lo que atenderemos a la manera en que se expresan y a las competencias que se derivan puesto que son fundamentales para el desarrollo integral de las personas.

Ante esta circunstancia, realizamos un breve repaso a la cuestión de la expresión y de la educación emocional; planteamos una revisión de los referentes teóricos más empleados, profundizamos en el marco de la etapa de educación primaria como “periodo clave” para el desarrollo de las emociones y, finalmente, hacemos un repaso de algunos de los programas más destacados que se plantean para gestionar la educación emocional.

**Palabras clave:** educación emocional - competencia emocional - desarrollo integral - emociones - autoestima.

**Abstract:** The objective of the present study is to deepen the importance of emotions associated with the field of primary education. Through a theoretical approach we try to define the concept of emotion and obtain a significant and clear vision of the same, so we will to the way in which they emotions are expressed and to the competences that are derived from them, because they are fundamental for the integral development of people.

In this circumstance, we made a brief review of the question of expression and emotional education; we propose a review of the most used theoretical references, we delve into the framework of the stage of primary education as "key period" for the development of emotions and finally, we review some of the most outstanding programs that arise to manage the emotional education.

**Keywords:** emotional education - emotional competence - integral development - emotions - self-esteem.

## 1. INTRODUCCIÓN

A lo largo de estos años, la sociedad ha priorizado la dimensión de los aprendizajes centrados en competencias cognitivas, dejando en segundo plano otras competencias básicas, como son las ligadas a las emociones, primordiales para el desarrollo integral del alumnado.

Aunque la educación emocional tiene un papel fundamental en todos los aspectos de la vida, es un aspecto básico del desarrollo humano y de la preparación para la vida y, por lo tanto corresponde a la práctica educativa, sin embargo, actualmente en la escuela se encuentra prácticamente ignorado.

En nuestra vida cotidiana experimentamos emociones continuamente, así como situaciones de tensión emocional (estrés, conflictos, imprevistos, malas noticias, etc.), en las que nos cuesta controlarnos. Tenemos conflictos entre lo que deseamos hacer y lo que pensamos que deberíamos hacer, sin embargo a veces no sabemos cómo hacerlo (Gallardo & Gallardo, 2010). En esta línea, autores como Bisquerra (2010), Gallardo & Gallardo (2010) señalan que la educación es un proceso caracterizado por la relación interpersonal, lo cual exige una atención especial por las múltiples influencias que la dimensión emocional tiene en el proceso educativo. A su vez, la autoestima o el autoconocimiento se encuentran íntimamente relacionados con las emociones, influyendo especialmente en la escuela. Cada vez más se observan índices elevados de fracaso escolar o dificultades de aprendizaje, provocando estados emocionales negativos y desequilibrios emocionales ya que la mayoría de los estudiantes no saben cómo actuar ante ese tipo de situaciones.

Por estos motivos, la educación y valoración de las emociones se considera fundamental y es una tarea que se debe realizar desde la etapa de educación primaria (Ambrona, López & Márquez, 2012; Carpena, 2003; Ruiz, Roca & Castillo, 2002; Vadebencoeur & Bégin, 2005).

## **2. EL PAPEL DE LAS EMOCIONES**

### **2.1. Concepto de emoción**

Actualmente existen numerosas definiciones acerca de este término. Sin embargo Bisquerra (2010:61) conceptualiza la emoción como “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno”.

Se producen a raíz de un acontecimiento externo que es valorado, de forma positiva o negativa, para el sujeto. La valoración se considera positiva cuando supone un avance hacia el objetivo personal, en cambio cuando es negativa se caracteriza por ser un obstáculo (Bisquerra, 2010). Una vez realizada dicha valoración, se ocasionan cambios fisiológicos (cognitivos, comportamentales o neurofisiológicos) que van acompañados de una acción específica.

### **2.2. La importancia de la expresión de las emociones**

Una emoción siempre supone cambios fisiológicos en nuestro organismo, a su vez, lo exteriorizamos a los demás a través de la expresión facial y corporal. Entre las características de la emoción, Gallardo & Gallardo (2010:12) destacan las siguientes:

- **Cualidad:** se caracteriza por el atributo positivo o negativo de la emoción.
- **Intensidad:** se refiere a la amplitud de la emoción.
- **Duración:** se define como el tiempo que perdura la emoción entre su principio y su fin.

Las personas presentamos patrones específicos de expresión facial y postural cuando estamos sometidos a un determinado tipo de emociones relacionadas con la interacción social y la supervivencia biológica (Gallardo, 2007). Por tanto, las emociones tienen una dimensión externa de comunicación que nos permite reconocerlas de forma consciente e identificar qué siente cada individuo, así como ser capaces de dar una etiqueta verbal a cada emoción (Fernández-Berrocal & Extremera, 2002).

Sin embargo, el hecho de hablar de las emociones está mediado por influencias socio-culturales que se ponen de manifiesto desde edades tempranas y que se mantienen a lo largo de toda la vida.

En el caso de la etapa de educación primaria, la interacción en los iguales adquiere una gran relevancia debido a que esta exige de la inhibición o retraso de la acción (autocontrol de impulsos) y la regulación del afecto negativo y positivo (Ortiz, 2001:106), con lo cual la a través de la vivencia de experiencias y el desarrollo, los niños van ajustando y siendo más precisos en la expresión de sus emociones (Mestre, Guil, Martínez, Larrán & González, 2011; Buitrago & Herrera, 2013).

La expresión de las emociones en los niños tiene un papel esencial. Gracias a ello pueden etiquetarlas y vivenciarlas, lo que les proporciona conocimiento de cómo se sienten en distintas experiencias. Del mismo modo, es una de las vías utilizadas por los niños para su incorporación a los procesos grupales donde el lenguaje pasa a ser el principal medio en sus pensamientos, comunicación y conocimiento de los demás, así como a ser capaces de tolerar lo que sienten otras personas (Fernández-Berrocal & Extremera, 2002).

El hecho de ser conscientes de la adecuación y utilización de las emociones, aprendiendo a regular sus reacciones conlleva un factor de madurez y equilibrio que tiene efectos positivos sobre las relaciones interpersonales. Según Gallardo (2007) hay que ver las emociones como una dimensión positiva, al alumnado les ayuda a tomar conciencia, guiarlas y orientarlas con la ayuda de la razón, y adquirir nuevos recursos y competencias personales para aprender a expresarlas oportunamente.

A ello habría que añadir que las diferencias en cuanto al género también se hacen notar en el desarrollo de la expresión emocional (Ortiz, 2001). Las chicas son capaces de ocultar mejor la decepción, mientras que en el caso del género masculino, la tristeza o el miedo son las emociones que se ocultan más frecuentemente

Otro aspecto importante que destacan Fernández-Berrocal & Ruiz (2008) es la influencia positiva o negativa sobre la salud mental de los estudiantes y este equilibrio psicológico a su vez está relacionado y afecta al rendimiento académico final.

A raíz de todo ello, el éxito de la regulación de la expresión emocional va a estar condicionado por el bagaje de estrategias adquiridas por el niño, por la habilidad para seleccionarlas en base a la demanda que exijan determinadas situaciones u agentes estresores y por su destreza para ponerlas en práctica.

### **2.3. Competencias emocionales**

Según señala Bisquerra (2009:146) las competencias o componentes emocionales se definen como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales”.

Concretamente se resumen en cinco:

- **Conciencia emocional:** es la capacidad de estar alerta, de reconocer indicadores e indicios externos que permiten conocer los sentimientos personales y de los demás, junto a la capacidad de utilizarlos correctamente con el fin de ser una guía informativa de las actuaciones (Renom, 2011).
- **Regulación emocional:** según Pérez-Escoda, Filella, Alegre & Bisquerra (2012), la regulación emocional se refiere a la capacidad de utilizar las emociones adecuadamente. Consiste en controlar los impulsos y manejar las emociones de forma adecuada, sin minimizarlas o exagerarlas y evitando conflictivos.

- Autoestima: Bisquerra (2009: 149) señala que “la autoestima significa tener una imagen positiva de uno mismo, estar satisfecho de uno mismo y mantener buenas relaciones consigo mismo”.
- Habilidades socioemocionales: Renom (2011: 36) indica que “las habilidades socioemocionales se basan en un conjunto de competencias que facilitan las relaciones interpersonales”.
- Habilidades de vida: consisten en adoptar comportamientos adecuados y responsables para afrontar situaciones en los diferentes contextos donde nos desenvolvemos diariamente (Pérez-Escoda, Filella, Alegre & Bisquerra, 2012).

### **3. EDUCACIÓN EMOCIONAL**

La educación emocional es una forma de prevención primaria, inespecífica, con el fin de prevenir problemas emocionales en el desarrollo vital de los niños, contribuyendo a su vez en el progreso de la personalidad integral (Bisquerra, 2010).

#### **3.1. Desarrollo emocional en la etapa de educación primaria**

La edad es un factor determinante en el desarrollo y comprensión de las emociones ya que, a medida que el niño crece adquiere mayor consciencia de sus experiencias emocionales (Buitrago & Herrera, 2013).

Se comienza aprendiendo mediante la imitación pero a raíz de la etapa de educación primaria (6-12 años) se manifiestan evidencias significativas. “Se inicia una nueva etapa de desarrollo en la que se construyen nuevos intereses, necesidades, retos y se desarrollan nuevas formas de expresión y de relación con los demás” (Renom, 2011:25). A partir de los 6 años se inicia una etapa de diversos cambios. Concretamente, aumenta la capacidad de autocontrol, regulación y comunicación junto al desarrollo notable de la capacidad de comprensión de las emociones propias y las de los demás, es decir, son capaces

de ponerse en el lugar del otro, aunque hasta los 9 años no se va a desarrollar fuertemente esa capacidad empática (Buj, 2014).

Según Buj (2014), los niños ya controlan la expresión de las emociones y son conscientes de la adecuación y utilización de las mismas, diferencian las emociones entre sí y se manifiestan con mayor rapidez, intensidad y duración, aunque hasta los 7 años no se dan cuenta de que las emociones no perduran e incluso que pierden intensidad. Alrededor de los 8 años se produce un progreso en cuanto a la ambivalencia y la comprensión de emociones contrarias en una misma situación.

Durante esta etapa se produce un aumento de los campos de interés y conocimientos, a su vez manifiestan un desplazamiento afectivo hacia sus familiares puesto que el campo de socialización aumenta con la entrada al ámbito escolar. Las nuevas relaciones provocan en el niño una independencia gradual junto a una mayor adaptación al medio, lo que da lugar a la exploración con sucesivos ensayos, consolidando aprendizaje, conociendo su entorno y tomando conciencia de sus propios límites y competencias.

De esta forma, según señala Buj (2014:15) “el grupo se convierte en la base de las relaciones y la amistad pasa a sustentarse por la cooperación, confianza mutua y ayuda recíproca”. También toman conciencia de que para tener amigos es fundamental conocer a los demás, comunicarse, expresar inteligentemente las emociones y ser capaces de tolerar lo que sienten los demás (dejando atrás las fantasías y, los pensamientos pasan a ser más realistas) por lo que el lenguaje también pasa a ser un medio de comunicación y comprensión de las emociones.

Por otro lado, durante los 6-8 años se define el yo a través de la comparación de uno mismo en su pasado y, a partir de los 8-12 años se manifiesta la comparación social y el afán por sobresalir frente a los demás compañeros, ya que la competitividad es una de las características de esta etapa junto al egocentrismo (Buj, 2014; Renom, 2011). A partir de este nivel de desarrollo, Ambrona, López & Márquez (2012:47) argumentan que “trabajar las competencias emocionales desde la infancia supone un factor protector frente al desarrollo de conductas de

riesgo y afrontamiento de situaciones difíciles, tanto en la adolescencia como en la edad adulta”.

Así, siguiendo el trabajo de Merchán, Bermejo & González (2014), se puede afirmar que la educación emocional favorece la adquisición de competencias emocionales y mejora las relaciones sociales, fomentando la aceptación social, la participación y respeto entre los iguales y el propio profesor, provocando de esta forma una mejora de la convivencia diaria en el aula. A su vez, implica un progreso en la integración de niños con ciertas necesidades, ya sean dificultades, deficiencias o inmigrantes.

### **3.2. Programas de Educación Emocional**

Dada la importancia de la educación emocional, hoy en día es fundamental integrar el aprendizaje de las emociones en los más pequeños. Los centros educativos necesitan construir mapas de representaciones del mundo cognitivo y afectivo en su alumnado. Desde ahí, se conforma la necesidad de diseñar programas de educación emocional (Vadbencoeur & Bégin, 2005).

Actualmente existen numerosos programas educativos, entre ellos destacamos los siguientes:

- Educación emocional. Programa para la Educación Primaria (Renom, 2011) diseñado el GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica), con el compromiso de favorecer el desarrollo integral del niño y contemplar todas y cada una de las dimensiones de la vida en la formación de las personas.
- P.E.D.E.: Programa Escolar de Desarrollo Emocional (Lozano, García, Lozano, Pedrosa & Llanos, 2011), promovido por la Consejería de Educación y Ciencia del Principado de Asturias con el fin de contribuir al manejo eficaz de las emociones, desde edades tempranas, para mejorar el rendimiento escolar y para lograr el éxito personal.
- Programa de educación de las emociones: La Con-Vivencia (Mestre et al., 2011). Se subdivide en dos (población escolar de 3 a 7 años y entre 8 y 12

años) para abordar contenidos como el conocimiento y gestión de las emociones, la autorregulación y la autonomía personal, habilidades de comunicación y habilidades de afrontamiento eficaz y asentamiento social.

#### 4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ambrona, T., López, B. & Márquez, M. (2012). Eficacia de un programa de educación emocional breve para incrementar la competencia emocional de niños de educación primaria. *REOP, Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 23(1), 39-49. Recuperado el 03/07/2015 de: <http://www.uned.es/reop/pdfs/2012/23-1%20-%20Ambrona.pdf>
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2010). *Educación emocional y bienestar*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Buitrago, R.E. & Herrera L. (2013). Matricular las emociones en la escuela, una necesidad educativa y social. *Praxis & Saber, Revista de Investigación y Pedagogía*, 4 (8), 87-108. Recuperado el 03/07/2015 de: [http://revistas.uptc.edu.co/revistas/index.php/praxis\\_saber/article/view/2653/2468](http://revistas.uptc.edu.co/revistas/index.php/praxis_saber/article/view/2653/2468)
- Buitrago, R.E. & Herrera L. (2013). Matricular las emociones en la escuela, una necesidad educativa y social. *Revista Praxis & Saber*, 4(8), 87-108.
- Buj, M.J. (2014). *La educación emocional en el aula: Propuestas didácticas para niños y niñas de 6 a 12 años*. Barcelona: Horsori.
- Carpena, A. (2003). *Educación socioemocional [sic] en la etapa de primaria: materiales prácticos y de reflexión*. Eumo editorial.
- Fernández-Berrocal, P & Ruiz D. (2008). La inteligencia emocional en la Educación. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6(2), 421-436. Recuperado de: [http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/15/espagnol/Art\\_15\\_256.pdf](http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/15/espagnol/Art_15_256.pdf)
- Fernández-Berrocal, P. & Extremera N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de Educación*, 29 (1), 1-6. Recuperado de: [http://extension.uned.es/archivos\\_publicos/webex\\_actividades/4980/iegferrandez6.pdf](http://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/4980/iegferrandez6.pdf)
- Gallardo, P. & Gallardo, J.A. (2010). *La inteligencia emocional y la educación emocional en el contexto educativo*. Sevilla: Wanceulen.
- Gallardo, P. (2007). El desarrollo emocional en la educación primaria (6-12 años). *Cuestiones Pedagógicas*, 18, 143-159. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3313944&orden=384117&info=link>

- Lozano, L., García E., Lozano, L.M, Pedrosa I., & Llanos A. (2011). *Los trastornos afectivos en la escuela. Guía del Programa Escolar de Desarrollo Emocional (P.E.D.E.)*. Asturias: Consejería de Educación y Ciencia. Dirección General de Políticas Educativas y Ordenación Académica. Recuperado de: <http://www.educastur.es/documents/10531/14575/Gu%C3%ADa+programa+escolar+de+desarrollo+emocional/805c3b04-923a-4164-8ae0-955268e504ca>
- Merchán, I.S., Bermejo, M.L. & González J. (2014). Eficacia de un Programa de Educación Emocional en Educación Primaria. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*, 1 (1), 91-99. Recuperado el 03/07/2015 de: <http://www.revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/viewFile/455/9906>
- Mestre M.A. & et al. (2012). *Programa de educación de las emociones: la convivencia*. Valencia: Tirant Lo Blanch.
- Mestre, J. M., Guil, R., Martínez, F., Larrán, C. & González, G. (2011). Validación de una prueba para evaluar la capacidad de percibir, expresar y valorar emociones en niños de la etapa infantil. *REIFOP*, 14 (3), 37-54. Recuperado de: <http://revistas.um.es/reifop/article/download/207381/166041#page=37>
- Ortiz, M.J. (2001). Desarrollo emocional. En López, F.; Etxebarria, I.; Fuentes, Ortiz, M.J. *Desarrollo afectivo y social*, pp.95-129. Madrid: Pirámide
- Pérez-Escoda, N., Filella, G., Alegre, A. & Bisquerra, R. (2012). Desarrollo de la competencia emocional de maestros y alumnos en contextos. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10 (3), 1183-1208. Recuperado el 03/07/2015 de: [http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/new/ContadorArticulo.php?756\\_](http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/new/ContadorArticulo.php?756_)
- Renom, A. (2011). *Educación emocional: Programa para Educación Primaria (6-12 años)*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Roger, I. (2013). *La educación emocional en la escuela: actividades para el aula, dirigidas a niños de 8 a 9 años. Tomo 3*. México D. F: Alfaomega.
- Ruiz, L. M., Roca, J. S., & Castillo, M. A. (2002). La educación emocional en la práctica educativa de primaria. *Bordón. Revista de pedagogía*, 54(4), 505-518.
- Vadbencoeur, J. & Bégin, H. (2005). The efficacy of social skills promotion programs designed for 5-12 years old children: a critical analysis. *Revue Québécoise de Psychologie*, 26 (1), 183-201.

Aceptado: 21 enero 2017