

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



La inteligencia emocional como modelo en la educación inicial

Trabajo académico presentado para optar el Título de Segunda
Especialidad Profesional en Educación Inicial.

Autor.

Milla Mendoza Armando Gilmer

TUMBES – PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



La inteligencia emocional como modelo en la educación inicial.

Los suscritos declaramos que la monografía es original en su
contenido y forma.

Milla Mendoza Armando Gilmer. (Autor)

Dr. Segundo Alburquerque Silva. (Asesor)

TUMBES – PERÚ

2019



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACION DE TRABAJO ACADÉMICO

En Tumbes, a los veintidós días del mes de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en un ambiente de la I.E. José Antonio Encinas, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la educación peruana, el Dr. Oscar Calisto La Rosa Feijoo, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Saúl Sunción Ynfante (Secretario) y Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancojima (Vocal), con el objeto de evaluar el trabajo académico denominado: "La inteligencia emocional como modelo en la educación inicial" optar el título Profesional de Segunda Especialidad en educación inicial al señor Milla Mendoza Armando Gilmer.

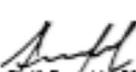
A las OCHO horas CINCUENTA minutos y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el Presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación del jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo BUENO.

Por tanto, Milla Mendoza Armando Gilmer. Queda APTO, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título Profesional de Segunda Especialidad en educación inicial.

Siendo las NOVE horas con VEINTE minutos, el presidente del jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad todos los integrantes del jurado.


Dr. Oscar Calisto La Rosa Feijoo.
Presidente del Jurado


Dr. Saúl Sunción Ynfante.
Secretario del Jurado


Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancojima
Vocal del Jurado

Dedico este trabajo a todos mis seres queridos

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| DEDICATORIA | 02 |
| RESUMEN | 05 |
| INTRODUCCIÓN | 06 |
| | |
| CAPÍTULO I | |
| Referentes teóricos: | 08 |
| 1.1. Las Emociones. | 08 |
| ¿Qué son las emociones? | 08 |
| <u>1.1.1. Función de las emociones:</u> | 10 |
| <u>1.1.2. Emociones básicas.</u> | 12 |
| 1.2. <u>Inteligencia Emocional</u> | 15 |
| | |
| 1.3. <u>Educación emocional:</u> | 18 |
| | |
| CAPÍTULO II | |
| <u>2.1. Educación emocional y educación inicial</u> | 26 |
| 2.2.1. Características evolutivas en el desarrollo de los niños en Educación Inicial. | 26 |
| 2.1.2 Educación inicial. | 28 |
| 2.1.3. Programas de Educación emocional en niños: | 35 |
| 2.1.3.1. Educación Emocional para niños de 3 a 5 años. | 35 |
| <u>2.2. Técnicas utilizadas en la educación de las emociones:</u> | 37 |
| 2.2.1 El arte: | 37 |
| 2.2.2. Mindfulness o Atención plena: | 39 |
| 2.2.3. Otras Técnicas. | 40 |
| | |
| CONCLUSIONES | 43 |
| REFERENCIAS | |

RESUMEN

En la presente monografía, haremos un recorrido por conceptos claves relacionados con las emociones y sus principales funciones, para luego detenernos sobre algunos conceptos acerca de la inteligencia emocional y su incidencia como modelo en la “Educación Emocional”, que será de aquí en más nuestro eje central en este trabajo.

Debido a la amplitud y lo novedoso de este tema, haremos un recorte, haciendo foco en la educación emocional en educación inicial, con niños de 3 a 6 años, teniendo en cuenta algunas características evolutivas de estos niños y cuáles podrían ser los beneficios para ellos, pensando en una eventual utilización de la “Educación Emocional”.

Tomaremos algunos puntos sobre el programa realizado por López Cassá, exponiendo a posteriori algunas de las técnicas que pueden ser de gran utilidad en posteriores puestas en prácticas con esta población de niños en Educación Inicial.

Palabras claves:

Emoción, educación emocional, inteligencia emocional.

INTRODUCCIÓN.

“Durante los años de estudio, hemos recorrido diversas teorías, conceptos, aprendizajes acerca del ser humano y su funcionamiento biopsicosocial, sin embargo, hubo una temática que sentimos, que quedó en él debe, tanto en nuestra formación profesional como en lo personal. Nos referimos al estudio y la comprensión de las emociones, la educación emocional y por consiguiente también la inteligencia emocional. Nuestra inquietud sobre la temática, fue tomando forma a medida que íbamos conociendo y trabajando sobre nuestra propia subjetividad y teníamos que interactuar en los distintos dispositivos propuestos por la institución. Queda claro que cada cual, transita de forma personal y única, pero fueron en esas instancias grupales obligatorias, que nos fuimos dando cuenta, de las dificultades que teníamos, principalmente en las relaciones intra e interpersonales, donde se ponían en juego una serie de carencias que había tenido a lo largo de la vida y que empezábamos a identificar de forma más clara. ” (Muslera, 2016)

“Por otro lado, siempre sentimos el llamado y la certeza de centrar todo lo que estaba aprendiendo, en trabajar desde el área de educación infantil, por entender, que es la etapa de la vida donde forjamos los cimientos que serán la base para todo el desarrollo psicológico a lo largo de nuestras vidas. Por ese motivo, al elegir trabajar sobre la educación emocional, haremos énfasis en la segunda etapa de la primera infancia, más específicamente entre 3 y 5 años de edad, en el cual trataremos de hacer foco, también en esta monografía. ” (Muslera, 2016)

“Poniendo de manifiesto la causa inspiradora de nuestra elección temática, realizamos una revisión bibliográfica sobre la temática en cuestión, utilizando algunos referentes claves y otros artículos científicos afines, a través de diversas bases de datos del ámbito académico. ” (Muslera, 2016)

“ Para encaminar esta revisión bibliográfica partimos de algunos cuestionamientos claves para introducirnos en la temática de la educación emocional

y que trataremos de ir dilucidando a lo largo de este trabajo. ¿Qué son las emociones? ” (Muslera, 2016)

“¿Qué significa inteligencia emocional? ” (Muslera, 2016)

“¿Por qué creemos necesario, la implementación de la educación emocional en la educación inicial? ” (Muslera, 2016)

“¿Qué beneficios le aportará al niño, conocer y manejar sus emociones? ” (Muslera, 2016)

El presente trabajo académico persigue objetivos que lo guían en su desarrollo y entre ellos tenemos al **OBJETIVO GENERAL:** Comprender la importancia de la inteligencia emocional como modelo en educación inicial; asimismo, tenemos **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:** 1. Entender el marco conceptual de la inteligencia emocional, también 2. Conocer las implicancias de la inteligencia emocional en educación inicial

CAPÍTULO I

1.1.Referentes teóricos:

“En este apartado, trabajaremos los siguientes cuatro grandes ejes que son”
(Muslera, 2016):

“Las Emociones ” (Muslera, 2016)

“Inteligencia Emocional ” (Muslera, 2016)

“Educación Emocional ” (Muslera, 2016)

“Educación Inicial ” (Muslera, 2016)

“Además, haremos una aproximación acerca de algunos de los Programas y actividades integradoras para la educación emocional. ” (Muslera, 2016)

Las Emociones.

¿Qué son las emociones?

“ No existe un único concepto a cerca de las emociones, a lo largo de la historia de la humanidad, ha habido tantos conceptos como emociones en sus más amplias expresiones, por lo cual, trataremos de hacer un paneo en algunas de estas definiciones a cerca de las emociones, tratando de rescatar diferencias y similitudes en los diferentes autores. ” (Muslera, 2016)

Plutchik (1980) citado por Muslera (2016) “sugiere que deberíamos estudiar una emoción, como una respuesta conductual objetiva, este mismo autor logra reunir, 28 definiciones con diferencias y similitudes entre sí, donde algunas de ellas se centran en aquellos aspectos más relacionados con lo conductual, mientras que otras se centran en los aspectos puramente fisiológicos. ”

En un principio, Salovey y Mayer (1996) citado por Muslera (2016)“ plantearon las emociones como elementos que modifican y desordenan la mente, idea esta que debió ser modificada, ya que se observó que incluso algunas

situaciones intensas, podrían servir de estímulo en los procesos de aprendizaje y que no necesariamente implican desorden. ”

Bisquerra (2003, p.12) citado por Muslera (2016) “afirma que las emociones son: ...un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” mientras que para Frijda (2004) dice que la verdadera importancia de las emociones es la identificación y valoraciones acerca de hechos que puedan significar más relevantes en nuestras vidas” .

Fredrickson (2001) citado por Muslera (2016)“considera las emociones como tendencias de respuestas, cuyo poder adaptativo va acompañado de ciertas manifestaciones fisiológicas dentro de las cuales destacamos la importancia de las expresiones faciales como facilitadoras en los procesos de interacción, así como fuentes de información acerca de los propios estados emocionales para uno mismo y para el entorno. ” citado por Muslera (2016)

“Las emociones, constan de tres componentes principales, que son: de naturaleza neurofisiológico, cognitivo y de comportamiento. ” citado por Muslera (2016)

“Algunos de los aspectos más notorios de los componentes neurofisiológicos tienen que ver con la función de respuesta y pueden manifestarse en forma de sudoración, taquicardia, respiración etc. Estas suelen ser de carácter involuntario a los cuales no podemos controlar a nuestro antojo, pero si pueden llegar a ser inducidas por diferentes técnicas de relajación, como por ejemplo Mindfulness”. (Enríquez, 2011)

En segundo lugar, lo cognitivo hace referencia a la manera en la cual valoramos nuestras experiencias y vivencias subjetivas, de lo cual el autor dice:

Por otro lado, Enríquez (2011) citado por Muslera (2016)“ expone acerca del componente comportamental, como elemento de información acerca del tipo de emociones que podamos estar experimentando, como: las expresiones faciales, el lenguaje verbal y el no verbal. ”

Función de las emociones:

“Nos parece relevante, hablar sobre las funciones que tienen las emociones en nuestras vidas, para poder ir entendiendo la necesidad de la aplicación de la educación emocional y tratar de analizar el posible beneficio al aplicarlo, principalmente en instituciones dedicadas a la primera infancia. ” (Muslera, 2016)

“Chóliz y Tejera, trabajan sobre la idea de Reeve (1994) a cerca de las tres principales funciones de las emociones” (Muslera, 2016):

“Función adaptativa-Sirve para facilitar la adaptación de cada individuo al medio ambiente al que corresponda, que predispone a una posible huida en caso de ser necesario para preservar su vida. ” (Muslera, 2016)

- “Función motivacional- Las emociones pueden predisponer a la acción, por lo tanto, pueden llegar a motivarnos hacia la acción. ” (Muslera, 2016)
- “Función social- Al comunicar lo que sentimos, facilitamos la comunicación e interacción con los demás”. (Reeve, 1994 citado por Muslera, 2016)

“Podríamos hablar de una cuarta función y que tienen relación con los componentes de orden más comportamental como menciono anteriormente Enríquez (2011), que sería la de información, según Paul Ekman (1997), en cual manifiesta que las expresiones emocionales, nos aportan valiosa información, con respecto a nuestros estados anímicos, y también le brinda una idea a los demás sobre nuestras intenciones y emociones. ” (Enríquez, 2011; Ekman 1997; Muslera, 2016)

“En relación a estas dos últimas funciones de las emociones (social y de información), Ekman (1997) realizó un estudio comparativo entre diferentes culturas y la similitud en las expresiones faciales, al representar determinadas emociones. Uno de los resultados fue que: existen siete expresiones universales de la cara, vinculada a las siete emociones básicas que Ekman utilizó en sus estudios (Felicidad, tristeza, ira, miedo, sorpresa, desdén y asco) Esto facilita la identificación de las emociones, a través de la observación de las expresiones faciales, sirviendo como herramienta a ser usada también en la educación emocional. ” (Muslera, 2016)

“ También se pueden utilizar, las expresiones faciales para poder modular otras emociones que puedan resultar inconvenientes en un momento dado, esto se puede entender con mayor claridad en la teoría de la neurona espejo en ”Bisquerra (1999) citado por Muslera (2016)

Según Bárbara Fredrickson (2001) citado por Muslera (2016) “la función de las emociones positivas serían una especie de complemento junto con aquellas emociones negativas, ya que ambas son de vital importancia en nuestro contexto evolutivo. Por un lado las emociones positivas tendrían relación directa con aspectos del crecimiento personal y por ende con nuestra conexión en el ámbito social, mientras que las emociones negativas tienden a afrontar situaciones de supervivencia, ya sean situaciones extremas como situaciones cotidianas que requieren una respuesta emocional rápida. Ambas (emociones negativas y positivas) cumplen funciones importantes en nuestras vidas, más allá que algunas corrientes hagan mayor énfasis en las emociones positivas como campo a trabajar dentro del paradigma de las emociones. ”

Emociones básicas.

“Se consideran emociones básicas aquellas que cumplen algunas de estas condiciones: Poseer un sustrato neuronal con una expresión facial, sentimientos, derivados de procesos evolutivos y biológicos, que tengan además ciertas propiedades que motiven o que sirvan para organizar aquellas funciones adaptativas, de manera específica y diferenciada a la vez”. (Izard-1991 citado por Muslera, 2016)

Positivas:

- Alegría: “Es una emoción caracterizada por un sentimiento positivo que surge en respuesta a conseguir alguna meta u objetivo deseado o cuando se experimenta una atenuación en un estado de malestar”. (Fernández- Abascal, 2009, p.105)
- Interés: Se agrega el interés, como una de las emociones más frecuentes en la vida de los humanos, como un estímulo hacia nuevas conductas de exploración y nuestros deseos de ser creativos. ”Fernández Abascal (1995) citado por (Muslera, 2016)

- Felicidad: Para Goleman (2006) citado por (Muslera, 2016)“es un estado de plenitud donde la persona se siente realizada frente a una meta u objetivo, lo cual le produce un estado de goce y alegría. ”

Negativas:

- Envidia: Agregan la envidia como emoción o un sufrimiento psicológico frente al éxito de los demás o la felicidad ajena”. Valles y Valles (2000) citado por (Muslera, 2016)
- Ira: “Es el enojo en su grado más elevado” dice Conangla (2002, p.217)
- Miedo o Temor: “El miedo es la perturbación del ánimo por un daño que realmente nos amenaza o que se finge en la imaginación” (Conangla, 2002, p.220)
- Tristeza: “Es un sentimiento introvertido de impotencia y pasividad”. Hay una desmotivación general”. (Conangla, 2002, p.231) Goleman (2006) no cataloga como una sensación de inquietud y vacío.
- Vergüenza:“ Es considerado un sentimiento social relacionado directamente con la sensación de pérdida de dignidad que puede ser desencadenada por diferentes hechos (Conangla, 2002) siendo dirigida hacia uno mismo según Bisquerra (2000) ” (Muslera, 2016)

Estas, son solo algunas de las emociones, quizás las más comunes que nos vienen en mente a diario

1.2. Inteligencia Emocional

“La inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual.” (Salovey y Mayer 1997:10 citado por Muslera, 2016)

“Salovey y Mayer (1990) fueron los pioneros en Inteligencia Emocional, con un artículo en una revista, titulado: Emocional Intelligence retomado años más tardes por Daniel Goleman (1995) con algunas variaciones conceptuales,

sobre todo en lo que refiere a los modelos propuestos, sobre inteligencia emocional, como iremos desarrollando en los siguientes párrafos. Por un lado, con las habilidades que proponen Salovey y Mayer y por otro el enfoque que utiliza Goleman acerca de la inteligencia emocional. ” (Goleman 1995 citado por Muslera, 2016)

El modelo de Salovey y Mayer (1990), cuenta con cuatro ramas o habilidades, que son:

➤ **Percibir y expresar emociones de forma precisa.**

“Este punto tiene que ver básicamente con la habilidad para percibir, identificar las expresiones voluntarias y las no voluntarias, valorar y expresar adecuadamente las distintas emociones. Ya sea a través del lenguaje, conducta, en obras de arte, música, etc. ” (Muslera, 2016)

Usar la emoción para facilitar la actividad cognitiva.

“Las emociones sentidas entran en el sistema cognitivo como señales que influyen la cognición, priorizando el pensamiento y el foco de atención en la información más importante. ” (Muslera, 2016)

“El estado emocional de la persona, cambia su perspectiva, desde el optimismo al pesimismo, dando lugar a múltiples puntos de vista, que pueden facilitar o dificultar determinado afrontamiento. ” (Muslera, 2016)

➤ **Comprender las emociones.**

“Según vemos en Bisquerra (2003-2007) la propuesta de Salovey y Mayer (1990) es la de poder llegar a comprender las emociones e interpretarla de la forma más acertada posible. ” (Bisquerra 2003-2007; Salovey y Mayer, 1990; citados por Muslera, 2016)

Por otro lado, Salovey y Mayer (1990) citados por Muslera (2016)“ plantean en este punto la importancia en comprender aquellas emociones más complejas que suelen combinar otras emociones antagónicas, como por ejemplo amor y odio, así como cierta habilidad para poder reconocer el paso de un estado emocional a otro. ”

➤ **Regular las emociones para el crecimiento personal y emocional.**

Para estos autores: Salovey y Mayer (1990) citados por muslera; “consiste en la capacidad de intentar moderar las emociones negativas y potenciar las positivas, sin

que haya necesaria represión de la misma o exagerar la información que estas conllevan, estando atento a los estados emocionales tanto positivos como aquellos negativos. Por lo tanto, Salovey y Mayer, proponen reflexionar sobre la utilidad de cada emoción a través de la información que nos aporta, prestando atención a las emociones propias y ajenas, como vemos en Bisquerra (2003)

“En 1995, Daniel Goleman plantea la siguiente definición: La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia.” (Muslera, 2016)

“ La motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social. ” (Goleman, 1995: 43.44 citados por Muslera, 2016)

“ En 1995, se marca un antes y un después en la temática de la Inteligencia Emocional , a través de la obra de Daniel Goleman. Donde nos habla de la importancia de las emociones y su uso inteligente en los diversos ámbitos de vida cotidiana, así como la naturaleza de las mismas y la necesaria alfabetización de las emociones. ” (Muslera, 2016)

Con similitudes y diferencias el Modelo de Goleman propone:

- “Primero se deberá conocer las propias emociones, para luego ir desarrollando habilidades que nos permitan manejar nuestras emociones, y auto motivarnos. ” (Muslera, 2016)
- “Luego se espera que los sujetos sean capaces de desarrollar una empatía adecuada hacia los demás, y finalmente poder relacionarnos con los demás. ” (Muslera, 2016)

“A lo largo de su libro: La Inteligencia emocional, el autor narra una serie de ejemplos cotidianos y prácticos, donde va mostrando al lector, las posibles fallas emocionales y cuáles serían las performances apropiadas. ” (Muslera, 2016)

“Expone que las competencias emocionales podrían ser sustento a las demás competencias a nivel cognitivo, según Goleman se puede desarrollar la inteligencia

emocional, pero requiere un determinado tiempo y constancia para lograr un cambio hacia la competencia emocional favorable, para lo cual, los estímulos internos y externos (soporte social) son de vital importancia para dicho desarrollo.” (Muslera, 2016)

.1.3. Educación emocional:

“Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos elementos del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene por finalidad aumentar el bienestar personal y social.” (Bisquerra, 2003, p.243 citados por Muslera, 2016)

“Rafael Bisquerra (2003), pionero en la puesta en acción de la educación emocional, con un artículo titulado: Educación emocional y competencias básicas para la vida desde España, encabeza los principales proyectos e investigaciones acerca de la importancia y necesidad de la educación emocional, en los ámbitos educativos. ” (Bisquerra 2003 citado por Muslera, 2016)

“La educación emocional, pone énfasis en el reconocimiento de las propias emociones y la capacitación para la autorregulación de las mismas, tratando de cambiar algunos paradigmas enquistados en la educación clásica, que hace foco solamente en los contenidos curriculares, trabajando apenas en algunas de las inteligencias y dejando de lado nociones tan básicas, como todo lo inherente a las emociones y sentimientos. ” (Muslera, 2016)

“Bisquerra, trae su preocupación acerca de un fenómeno que él identifica como analfabetismo emocional, en un mundo que se ha logrado disminuir el analfabetismo cognitivo (leer y escribir), que carece aún de programas a nivel mundial de educación emocional, que den cuenta de esa faltante. ” (Muslera, 2016)

“Aprender, entender y canalizar nuestras emociones, se hace tan imprescindible como aprender a leer y escribir, tan importante como aprender a sumar. En un mundo que no se pueden pasar por alto, las emociones negativas, por los excesos de estímulos externos e internos, se debería al menos contar con herramientas para afrontar dichas sensaciones, al menos para tratar de llevar y de construir una mejor calidad de vida para todos”. (Bisquerra 2007 citado por Muslera, 2016)

“Por otro lado, el autor nos recuerda que: las emociones positivas pueden ser construidas y trabajadas, a través de prácticas y juegos, promoviendo en el niño, la capacidad de reconocer sus propias emociones y cómo autorregular, teniendo en cuenta que las emociones son la base del bienestar subjetivo.(Bisquerra 2003) En 2012 en el IX Congreso Mundial de educación de ACADE, Bisquerra habla de un nuevo paradigma en la educación, donde la educación emocional es uno de los principales ejes. Desde donde se propone el desarrollo de competencias emocionales que atiendan hechos cotidianos, derivados de emociones básicas. En España se cuenta con una ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo de Educación (BOE, 4 de mayo) donde dice: Se trata de conseguir que todos los ciudadanos alcancen el máximo desarrollo posible de todas sus capacidades, individuales y sociales, culturales y emocionales... (BOE, párrafo 16, línea16) ” (Muslera, 2016)

“Bisquerra, también nos habla sobre la importancia, de la formación en educación emocional por parte de los docentes, basado en las inúmeras investigaciones que ha realizado el GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica), que arrojan datos de dificultades en los distintos programas sobre Educación Emocional, por falta de agentes altamente especializados en esta temática. ” (Muslera, 2016)

“Los objetivos de la educación emocional, están basados en los modelos de Salovey & Mayer (1990), y también en el modelo de Goleman (1995), donde se prioriza el conocimiento de las emociones, propias y de otros, con el fin de poder regular los efectos, de manera que pueda fluir una mejor calidad de vida. ” (Muslera, 2016)

Palomero (2005) citado por Muslera (2016) “también destaca su preocupación acerca del analfabetismo emocional y de la educación emocional como una revolución

pendiente, plantea la necesidad de preparar al docente para trabajar en las emociones de los estudiantes, al igual que hacen con los demás contenidos curriculares, se requiere conocer las emociones, posibilitar un mejor manejo de ellas y no solo dejarlas libradas al azar o a lo que puedan captar del entorno, de manera casi imperceptible. Sobre este aspecto, Bisquerra (2007) propone el desarrollo de las competencias emocionales, como competencias para la vida y el bien estar, como desarrollaremos a continuación. ”

-Competencias emocionales.

¿Qué son las competencias emocionales?

“Concebimos una competencia como la capacidad para movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia” (Bisquerra y Pérez, 2007, p.p743)

“Las competencias emocionales deben entenderse como un tipo de competencias básicas para la vida, esenciales para el desarrollo integral de la personalidad. Son un complemento indispensable del desarrollo cognitivo sobre el cual se ha centrado la educación a lo largo del siglo XX” (Bisquerra, 2014, p.p 8-11 citado por Muslera, 2016)

Con respecto a las competencias, Bisquerra (2003) citado por Muslera, (2016) “nos dice que estas se componen del saber, saber hacer y saber ser, lo cual pone en manifiesto la necesidad que tiene todo ser humano de desarrollar competencias, más allá de aquellas que son explicitadas con un miramiento más técnico profesional a futuro, entre ellas hablamos de las competencias emocionales, como una de las habilidades necesarias para la vida, como bien dice Bisquerra. ”

Salovey y Sluyter (1997), han manifestado al menos cinco dimensiones básicas dentro de las competencias emocionales que son:

- Cooperación
- Asertividad

- Responsabilidad
- Empatía
- Autocontrol

“Estas cinco dimensiones, están relacionadas con el modelo presentado anteriormente por Salovey & Mayer como principio de la inteligencia emocional como ya mencionamos anteriormente. ” (Muslera, 2016)

“Para un mayor esclarecimiento acerca de las ya mencionadas competencias emocionales, Bisquerra (2007) plantea los siguientes 5 puntos: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, inteligencia interpersonal y habilidades de vida y bien estar. ” (Muslera, 2016)

Conciencia emocional-

“Tiene que ver con la capacidad de esa toma de conciencia del propio sentir y el de los demás, imprescindible en el relacionamiento humano. Tener conciencia de cuál emoción estamos experimentando y cuáles son las consecuencias que conllevan cada una de ellas. ” (Muslera, 2016)

Berrocal & Extremera (2004) citado por Muslera (2016) “también remarcan la importancia de la identificación de las emociones por parte de cada individuo, para la construcción de nuevas habilidades en su accionar ya sea para resolver pequeños o grandes problemas que vayan surgiendo en su cotidianidad, ya que se ha comprobado que las emociones también influyen sobre el sistema cognitivo, permitiendo una mejor focalización en los aspectos realmente importantes. ”

Regulación emocional

Acerca de la regulación emocional dicen:

“Es la habilidad más compleja de la inteligencia emocional. Esta dimensión incluye la capacidad para estar abierto a los sentimientos tanto ”
(Muslera, 2016)

“positivos como negativos y reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad. (Berrocal & Extremera. 2005. p.9) ” (Muslera, 2016)

“Además, incluye la habilidad para regular las emociones propias y ajenas moderando las emociones negativas e intensificando las positivas ” (Muslera, 2016)

“Supone una toma de conciencia acerca de las interacciones entre: emoción, cognición y comportamiento, donde juegan un papel preponderante todas aquellas expresiones emocionales, que puedan aportar información acerca del estado emocional en que nos hallamos, así como de aquellos con quien interactuamos de forma más directa y también cómo nos ven aquellos con quienes interactuamos, a partir de lo que expresamos acerca de lo que estamos sintiendo. ” (Muslera, 2016)

“Se habla de la capacidad de autorregulación de las emociones negativas o impulsivas, que puedan afectarnos o perjudicarnos en determinadas situaciones, como también desarrollar habilidades de tolerancia a la frustración en pro de una calidad de vida más acorde a lo que queremos vivenciar. Se trata de entrenar competencia para autogenerar emociones más positivas que puedan ser más adecuados a nuestras perspectivas con respecto a lo que consideramos más adecuados en nuestras vidas.” (Muslera, 2016)

Autonomía personal o autogestión.

“Es una competencia clave para mejorar la salud psicológica de las personas y por ende servirá de apoyo a otras competencias como la de regulación emocional, la inteligencia interpersonal (Gardner, 1998) y el bienestar en general de cada persona ” (Muslera, 2016)

“Se tratan de trabajar ciertas habilidades como la autoestima, la actitud positiva, análisis de las normas sociales y de relacionamiento, así como la autosuficiencia emocional frente los estímulos externos, es decir, lo importante a trabajar es la forma en que percibimos y hacemos frente los estímulos adversos o no, a los cuales estamos sujetos. ” (Muslera, 2016)

“La autonomía emocional es la capacidad de no verse seriamente afectado por los estímulos del entorno. Se trata de tener sensibilidad con invulnerabilidad.

Esto requiere de una sana autoestima, autoconfianza, percepción de autoeficacia, auto motivación y responsabilidad. La autonomía emocional es un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación”. (Bisquerra, 2014, p 11 citados por Muslera, 2016)

“Dentro de esta autonomía emocional esperada, se procurará trabajar a cerca de la imagen sobre uno mismo y la aceptación de uno mismo. De tal manera que sea posible la capacidad de auto motivarse frente a los diferentes acontecimientos en los diferentes ámbitos de la vida. ” (Muslera, 2016)

“Por otro lado, el autor plantea la importancia de una adecuada interpretación de los mensajes sociales y de las normativas de convivencia a las cuales no tenemos que someter en nuestras vidas cotidianas. Sentirnos implicados y responsables también es parte de esa anhelada autonomía emocional, si pretendemos gozar de una mejor salud emocional. ” (Muslera, 2016)

Inteligencia interpersonal.

Basado en las inteligencias múltiples de Gardner (1993,1998), Bisquerra

“(2000, 2010, 2014) plantea la importancia de aquellas habilidades llamadas sociales, las cuales comprenden aquellas habilidades para comunicarse de manera asertiva y respetuosa, favoreciendo todo tipo de relacionamiento y vinculación con los demás, respetando las diferencias e individualidades en un clima de respeto mutuo. ” (Muslera, 2016)

Habilidades de vida y bienestar.

“Las competencias para la vida y el bienestar son un conjunto de habilidades, actitudes y valores que promueven la construcción del bienestar personal y social. El bienestar emocional es lo más parecido a la felicidad, entendida como la

experiencia de emociones positivas. No podemos esperar a que nos vengan dados los estados emocionales positivos, sino que hay que construirlos conscientemente, con

voluntad y actitud positiva. Esto es posible y deseable.” (Bisquerra, 2014, p.12 citado por Muslera, 2016)

“Dentro de estas habilidades se plantea la capacidad para identificar aquellas situaciones, las cuales, requieren algún tipo de solución, en pro del bienestar social y persona. Y, por último, pero no menos importante se plantea la importancia de fluir creando y vivenciando experiencia óptima en distintos ámbitos de nuestra vida. (Bisquerra, 2014) Con esto, el autor reafirma la importancia de la educación de las competencias emocionales, en el desarrollo tanto cognitivo como emocional. ” (Muslera, 2016)

A“utores, como Abarca, Marzo & Sala (2002) consideran que las competencias emocionales se originan desde el nacimiento hasta la adolescencia, según las experiencias de interacción propias de cada uno, desde su familia, hasta la comunidad y las instituciones educativas de las que forman parte. Hablan de un currículo oculto, proveniente de ámbito inconsciente que afecta, aun sin estar explicitado, en el desarrollo del mismo aprendizaje de los niños. ” (Muslera, 2016)

CAPÍTULO II

2.1. Educación emocional y educación inicial

2.1.1. Características evolutivas en el desarrollo de los niños en Educación Inicial.

“En primer lugar, antes de pasar de lleno a la temática de la educación Inicial, nos gustaría hacer una breve revisión en cuanto a la población a la cual hacemos referencia en esta monografía: Niños entre 3 y 5 años de edad. ” (Muslera, 2016)

“Esta etapa, coincide en gran parte del periodo preoperatorio (2 a 7 años) según Piaget (1969) En este su periodo, es cuando el niño, logra la función semiótica, la cual va permitir interiorizar la acción, de forma inmediata. En este periodo el niño se irá preparando para llegar posteriormente a las operaciones concretas, para esto deberá ir venciendo diferentes obstáculos propios de esa etapa del desarrollo. El niño deberá reconstruir algunas de las acciones adquiridas en el periodo sensorio motor, transformándolas en representaciones. En esta etapa el mundo que irá conociendo, se irá complejizando y expandiendo a la vez. No menos importante es el proceso de socialización donde se ponen en juego aspectos cognitivos, afectivos y moral, para el niño. ” (Muslera, 2016)

“En la edad comprendida entre los 3 y 5 años se inicia una nueva etapa de desarrollo en la que se construyen nuevos intereses y necesidades, retos y se desarrollan nuevas formas de expresión y de relación con los demás (Cassá 2007). ” (Muslera, 2016)

“ La regulación de las emociones, se da principalmente por apoyo social y familia, lo que funciona moderando la tensión vivida bajo ciertas emociones. Otro factor que puede favorecer la regulación es la distracción conductual y visual, pero no aún en esta etapa del niño. Poco a poco el niño irá alejándose de su etapa egocéntrica,

en pro de la socialización con sus pares y con otros adultos, principalmente sobre forma de juegos compartidos. ” (Muslera, 2016)

“Actividades tan simples como las propuestas por Cassá (2007), son apenas algunas de las herramientas utilizadas en la educación emocional con niños, se trata de hacerlos partícipes en esta producción de conocimiento, que sean coautores de sus descubrimientos a la vida. Para el desarrollo ideal de estas actividades lúdicas, se deberán trabajar en un ambiente adecuado, armonioso que brinde calidez y seguridad al niño. ” (Muslera, 2016)

Educación inicial.

“A continuación, trataremos averiguar acerca de: ¿Cuáles es la importancia de la educación emocional en proceso formativo del niño? ” (Muslera, 2016)

“Es importante enseñar a los niños a enfrentarse de forma ética y eficaz al conflicto”. (René Diekstra- 2008)

“Tomando en cuenta las principales funciones de las emociones (adaptación, motivación, información y función social) consideramos de fundamental importancia la implementación de la educación emocional en ámbito de educación inicial, para que el niño pueda reconocer sus propias emociones y que aprenda a trabajar y autorregular las mismas, tanto en el ámbito institucional como en su entorno inmediato. Por un lado, porque el niño deberá adaptarse permanentemente, no solo a las situaciones nuevas y adversas, sino a todo tipo de acontecimiento en su diario vivir, y si cuenta con herramientas para ello, seguramente lo hará de forma favorable, contribuyendo en su crecimiento y en la adquisición de nuevos conocimientos” (Muslera, 2016).

Campos reafirma lo antedicho, cuando dice:

“Las relaciones interpersonales son el eje central del desarrollo infantil, ya que los niños y niñas aprenden de los adultos habilidades emocionales, sociales, cognitivas y se adaptan al entorno”. (Campos, 2010, p.14)

“ Creemos que este periodo de la educación inicial, de 3 a 6 años, es el más propicio para potenciar el desarrollo de las relaciones interpersonales, donde se podrán trabajar varios factores importantes en el desarrollo integral del niño(a) en espacio amigable y adecuado, donde pueda haber una interconexión de la escuela, con la comunidad y la familia. ” (Muslera, 2016)

“Los primeros años de vida son esenciales para el desarrollo del ser humano ya que las experiencias tempranas perfilan la arquitectura del cerebro y diseñan el futuro comportamiento. En esta etapa, el cerebro experimenta cambios fenomenales”(Muslera, 2016):

c“rece, se desarrolla y pasa por periodos sensibles para algunos aprendizajes, por lo que requiere de un entorno con experiencias significativas, estímulos multisensoriales, recursos físicos adecuados; pero, principalmente, necesita de un entorno potenciado por el cuidado, la responsabilidad y el afecto de un adulto comprometido. (Campos, 2010, p.8)” (Muslera, 2016)

Desde nuestro país, se reafirma la protección de los derechos de los niños:

“Los centros de Educación inicial pasan a tener como propósito fomentar el desarrollo integral del niño, brindándole un ambiente alfabetizador que le resulte estimulante, permitiendo el desarrollo de sus potencialidades afectivas, cognitivas, motrices y sociales”” (Muslera, 2016)

“Se concibe la educación emocional o socioemocional, desde la educación inicial como un proceso educativo, permanente y continuo que apunta a desarrollar las competencias emocionales, teniendo como objetivo capacitar a las niñas y los niños para la vida”. (Leonardi, 2014 p.10)

“Es sin duda una etapa profundamente importante en la evolución de los niños, ya que es cuando se estructura la base de su personalidad y desarrollo sensitivo-motor, así como los aspectos afectivos y sociales del niño. Por lo tanto, uno de los grandes objetivos de la educación inicial es potenciar el aprendizaje en el niño, promoviendo su bienestar por medio de experiencias significativamente favorables a sus procesos madurativos, donde el juego tiene un papel preponderante

en el aprendizaje del niño y su forma de ver la realidad, transformándolos en protagonista, en la construcción de sus nuevos conocimientos.” (Muslera, 2016)

“El niño comienza a socializar en un nuevo entorno, descubriendo lo que lo distingue de sus pares. Se potenciará el aprendizaje mediante preguntas, escucha y la interacción con los demás. Las actividades lúdicas le darán al niño una base muy sólida en sus nuevos aprendizajes, con el apoyo de docentes especializados que lo guiarán durante esta etapa de su desarrollo.” (Muslera, 2016)

“El actual programa de Educación inicial en nuestro país, contempla a los niños entre 3 y 6 años de edad, con el objetivo de crear situaciones educativas que brinden herramientas para que los niños puedan vivenciar desde sus propias emociones que le permita reconocerse a sí mismo y en relación a sus pares. Podemos ver en este programa (ANEP y CEIP, 2013 p.15) cómo se priorizan todo lo relacionado con los vínculos afectivos en el descubrimiento de sí y de la nueva realidad que lo rodea. En estas etapas el niño podrá comprender el mundo mediante juegos simbólicos que lo habiliten a interactuar en esos nuevos espacios y ser a la vez protagonistas en su desarrollo continuo. También se piensa desde el programa, en la interacción con la comunidad y la familia a fin de potenciar su proceso de socialización y brindar herramientas que lo guíen a su propia autonomía.” (Muslera, 2016)

“En otro sentido, vemos que en las últimas décadas el modelo de familia uruguaya, ha atravesado profundos cambios, tanto en su composición como en su organización. Esto ha llevado a un incremento importante del ingreso de niños a los centros de educación inicial, así como un profundo cambios en las necesidades de los niños, pensando en su desarrollo y bienestar integral, lo que hace necesario repensar los modelos usados hasta ahora y los cambios que se deben ir dando.” (Muslera, 2016)

“Dentro del Programa para educación inicial, en nuestro país, contiene de una serie de coincidencia con algunos de los fundamentos utilizados también en Educación Emocional, por ejemplo” (Muslera, 2016):

“...crear situaciones educativas que permitan vivenciar emocionalmente el espacio, los objetos y su relación con el otro” (ANEP y CEIP, 2013, p.14) Para lo cual, en el programa se establecen algunos de los siguientes aspectos:

- ✓ “Una construcción metodológica que integre los contenidos área-área y entre áreas desde las particularidades de la edad” (Muslera, 2016).
- ✓ “Un ambiente de aula donde se prioricen los vínculos afectivos y la solidaridad entre pares. La intervención docente lo guiará en el descubrimiento de sí mismo y del entorno. La acción educativa promoverá, así, que el niño comparta con placer, su acción con otros: les escuche” (Muslera, 2016)

“les comprenda y a la vez sea escuchado y comprendido. Se intervendrá en los conflictos favoreciendo el distanciamiento de reacciones afectivas inmediatas promoviendo un progresivo análisis y reelaboración. - El juego como metodología didáctica privilegiada. El juego simbólico para facilitar la comprensión del mundo y de las relaciones sociales a través del “hacer como sí” y el juego por el juego mismo para la estructuración de la personalidad en un marco de libertad. La estimulación de las praxias favorece un creciente grado de desarrollo motriz a partir del conocimiento de su propio cuerpo involucrando aspectos de placer, movimiento, comunicación y creación contribuyendo a construir su autonomía personal y social. ” (Muslera, 2016)

- ✓ “El uso de los tiempos pedagógicos contribuyendo al desarrollo de los esquemas mentales a través de prácticas cotidianas que favorecen el desarrollo simbólico cada vez más complejo ” (Muslera, 2016)
- ✓ “El trabajo con la comunidad, especialmente con las familias como corresponsables, junto con el docente de los procesos de socialización y autonomía personal. (Programa de educación Inicial. ANEP y CEIP, 2013 p.15) ” (Muslera, 2016)

“A pesar de lo propuesto en el programa para educación inicial, en nuestro país, no parece tan viable al momento de llevarlo a la práctica, quizá porque no este trabajado como herramientas, desde la formación de los maestros, o tal vez por lo singular de las historias de cada niño. Quizás esto sería más viable, si fuera planteado desde talleres interdisciplinarios, donde los profesionales de distintas áreas, pudieran aportar desde sus experiencias y conocimientos, mejores posibilidades en la puesta en práctica de estos fundamentos en común con la educación emocional. Sí, estamos de acuerdo que sin una preparación adecuada no podríamos trabajar, sobre todo pensando en que estamos trabajando con niños y que hasta cierto punto dependen de los adultos en estos espacios de subjetivación. ” (Muslera, 2016)

Programas de Educación emocional en niños:

“En el marco de este trabajo, encontramos varios programas y propuestas de proyectos acerca del trabajo de la educación emocional con niños. ” (Muslera, 2016)

“En Uruguay si bien es un tema aún muy nuevo, encontramos la propuesta de un pre proyecto de Leonardi (2015) el cual se titula: Educación emocional en la primera infancia: análisis de un programa de conocimiento emocional, en niñas y niños de cinco años en un Jardín de Infantes Público de Montevideo. el cual plantea una posibilidad concreta para trabajar la Educación Emocional en la Educación Inicial en nuestro país. ” (Muslera, 2016)

“Por otro lado, nos pareció interesante, presentar uno de los antecedentes en programas para educación emocional en niños, llevado a cabo en España. A continuación, presentamos el programa de López Cassá, llevado a cabo bajo responsabilidad de la grop. ” (Muslera, 2016)

Educación Emocional para niños de 3 a 5 años.

López Cassá (2007) presenta un programa (pensado para ser desarrollado en 7 talleres teóricos prácticos) de educación emocional para niño de 3 a 5 años, en el cual, destaca aspectos esenciales de las emociones en el desarrollo de los niños, para lo cual propone los siguientes objetivos a seguir:

- “Favorecer el desarrollo integral del niño/a, favorecer la capacidad de comprender y regular las propias emociones, promocionar estrategias

para el desarrollo de competencias básicas para el equilibrio personal y la potenciación de la autoestima. ” (Muslera, 2016)

- “Potenciar actitudes de respeto, tolerancia y prosocialidad. ” (Muslera, 2016)
- “Favorecer la calidad y cantidad de las interacciones del grupo para la mejora del clima relacional de clase y la cohesión grupal. ” (Muslera, 2016)
- “Desarrollar una mayor competencia emocional en las relaciones sociales. ” (Muslera, 2016)
- “Desarrollas la habilidad de la comprensión empática en las relaciones interpersonales. ” (Muslera, 2016)
- “Potenciar la capacidad de esfuerzo y motivación ante el trabajo” (Muslera, 2016).
- Desarrollar la tolerancia a la frustración.
- “Desarrollar el control de la impulsividad” (Muslera, 2016)

“Los objetivos que plantea Cassá (2007), tienen mucho en común con los programas para educación inicial en nuestro país como hemos visto anteriormente. La autora agrupa las actividades en cinco bloques temáticos a modo organizativo pero que serán trabajados en su totalidad, ellos son Conciencia emocional. Reconocimiento de las emociones propias y la expresión de las mismas, ya sea de manera verbal o no verbal. ” (Muslera, 2016)

- “Regulación emocional. Es la habilidad de poder moderar aquellas emociones inapropiadas, desarrollar tolerancia a la frustración frente a determinados hechos y limitaciones. ” (Muslera, 2016)
- “Autoestima. Cómo nos vemos y nos evaluamos a nosotros mismos. ” (Muslera, 2016)
- “Habilidades socioemocionales. Tiene que ver con el conocimiento de las emociones de los demás, facilitando la comunicación y la vinculación con otros” (Muslera, 2016).
- “Habilidades de vida. Se trabaja en pro del bienestar en las actividades cotidianas de niño, ya sea en ámbito educativo como en familiar. (Cassá, 2007) ” (Muslera, 2016)

2.2. . Técnicas utilizadas en la educación de las emociones:

El arte:

“También el arte puede ser una formidable herramienta en la regulación de las emociones. Goleman (1995) considera que las actividades artísticas, son herramientas eficaces para desarrollar de forma amena y agradable, la inteligencia emocional. ” (Muslera, 2016)

Actualmente Escudero Espronceda (2015), se encuentra trabajando en el proyecto “Reflejarte” de la Fundación Botín. Espronceda dice:

“El arte, en todas sus facetas, es un vehículo muy importante para transmitir y entender las emociones”.

“En este caso las estrellas emociones son las que ayudan a Reley (niña protagonista) en su vinculación con la vida cotidiana. ” (Muslera, 2016)

“Una de las cosas que más me impacto en esta película fue el desenlace en cuanto a la importancia de cada una de las emociones en nosotros. ” (Muslera, 2016)

“La forma animada con la que se trata de dar a conocer el universo de las emociones es fantástica, sobre todo porque está basado en fundamentos psicológicos reales, hecho por profesionales reales, como Paul Ekman que hacen posible la combinación de conocimiento y diversión sean compatibles y exitosas a mí entender. ” (Muslera, 2016)

“En suma, lo que la película intenta transmitir a niños y adultos, es que no deberíamos huir o intentar ignorar nuestras emociones, que cada una de ellas tiene una finalidad en nosotros mismos y si sabemos observar, cada una de ellas es una enseñanza. ” (Muslera, 2016)

“El arte, trabaja directamente en la subjetividad del sujeto y de lleno en la esfera emocional, ya sea por medio de la música, la pintura, el cine y en toda su amplia gama de representaciones. Brindándonos una inagotable fuente de expresiones de las emociones. Con esta herramienta se podrá trabajar con los niños en el desarrollo de

aquellos procesos comunicativos e intersubjetivos en el relacionamiento con sus pares. ” (Muslera, 2016)

Mindfulness o Atención plena:

“Es una técnica utilizada en diversos ámbitos, cobrando mayor relevancia en el ámbito educativo.” (Muslera, 2016)

El doctor Kabat-Zinn (2003) creador del método mindfulness, nos dice:

“La conciencia que surge de prestar atención, de forma intencional a la experiencia tal y como es en el momento presente, sin juzgarla, sin evaluarla y sin reaccionar a ella”.

“Esta práctica consiste en dirigir la atención conscientemente en el aquí y ahora con una actitud compasiva y abierta a experimentar lo que vaya ocurriendo. ” (Muslera, 2016)

Estos componentes constituyen el eje central de Mindfulness:

“No juzgar, paciencia, mente de principiante, confianza, no esforzarse, la aceptación, Algunos de los beneficios de las prácticas de Mindfulness con los niños son” (Muslera, 2016):

- “Aumento de la conciencia corporal, donde aprenden reconocer su propio cuerpo, logrando llevarlos a un estado de relax y una interacción respetuosa con los demás. Habilidades en la gestión de emociones, mediante la concientización de su propia respiración en las diferentes situaciones, llegando incluso a lograr una disminución en la impulsividad. ” (Muslera, 2016)
- “Optimizar la interacción social, trabajando en la integración y desinhibición en los espacios lúdicos compartidos, así como un manejo voluntario de las expresiones faciales y, por consiguiente, también sobre lo que sienten los niños en estos ámbitos. ” (Muslera, 2016)
- “Mayor desarrollo en las habilidades cognitivas, aprendiendo en un primer momento, a manejar sus pensamientos, su origen,

como fluyen y cuando es necesario, dejarlos ir. ” (Muslera, 2016)

- “Desarrollar nuevas capacidades, aprendiendo a tomar decisiones desde el corazón.” (Muslera, 2016)

“Las prácticas de Mindfulness, integran una serie herramientas lúdicas y las combina con técnicas de meditación y yoga que, si bien pueden ser usadas en distintas etapas del desarrollo, tomaremos como prioritario, su aplicación en la etapa de educación inicial. ” (Muslera, 2016)

“Greeland (2010), considera que, si mediante la práctica de mindfulness, logramos desarrollar la capacidad de atender y entender todas aquellas experiencias externas e internas, además de desarrollar una tolerancia frente al malestar emocional que podamos experimentar por diferentes circunstancias, lograremos grandes cambios en nosotros mismos, además de un estado de equilibrio emocional, y por ende en todos los ámbitos que queramos de nuestras vidas. ” (Muslera, 2016)

“Ortega (2015) nos habla sobre la relación de Mindfulness y la regulación emocional, a partir de estudios de Gross (1998) y como se logra un bienestar a nivel psicológico, ya que le logra a través de esta técnica de mindfulness se logra aquietar la mente y centrarse en el aquí y ahora, al mismo tiempo que se hace posible lograr modular aquellas emociones a las cuales consideramos que necesitan ser reguladas. ”(Muslera, 2016)

Otras Técnicas.

“Vivas, gallego y González (2007) hacen una recopilación de técnicas o estrategias para regular las emociones, que la compartimos a continuación” (Muslera, 2016):

➤ La respiración.

“Puede ser superficial o rápida, sirve para reducción de la ansiedad y otros estados afines y también para regular la tensión y la ira, a través de la oxigenación del cerebro, aportándonos mayor claridad en nuestros pensamientos y acciones. Al parecer el ejercicio de respiración abdominal logra llevar la persona aun estado de calma. ” (Muslera, 2016)

➤ **La relajación.**

“En este ejercicio se busca la relajación del cuerpo y la mente de manera progresiva, a fin de lograr una liberación de tensiones musculares. Con esta herramienta logramos moderar estados de estrés, ansiedad, miedo entre otros. ” (Muslera, 2016)

➤ **La visualización.**

“Es una de las técnicas más útiles para lograr un buen manejo tanto en las emociones como en la esfera mental y en la física. La misma consiste en concentrar toda su atención en una serie de imágenes cuya finalidad será la de reprogramar ciertas actitudes mentales y determinadas emociones que queramos cambiar. Esta práctica se potencia más aún, si es acompañada de algunos minutos de relajación previa a la visualización. ” (Muslera, 2016)

➤ **La meditación.**

“Consiste en un estado de contemplación de los propios pensamientos y acciones que genera en el practicante un estado de agudeza mental. Durante este estado, el organismo disminuye su ritmo y por consiguiente posibles estados de tensión.” (Muslera, 2016)

➤ **El control del pensamiento o terapia cognitiva.**

“Tiene que ver con la interpretación que le damos a las distintas vivencias y a nuestras emociones. El objetivo de esta estrategia es el evitar exacerbar aquellos sentimientos negativos, evitando así, posibles distorsiones cognitivas. ” (Muslera, 2016)

RECOMENDACIONES.

Se recomienda a las universidades de Educación Superior del País, considerar la propuesta del sistema de tareas para el desarrollo profesional desde la concepción sobre inteligencias emocionales y opten por la creación de una nueva especialidad de segunda especialidad , de este modo los actuales docentes que laboran o deseen laborar en los diferentes instituciones educativas y/o el Nivel inicial puedan optar de un título en Educación inicial de la especialidad en mención a nivel de inicial , de este modo

contribuir con los requisitos y perfiles dentro del marco normativo del Sistema Educativo y Productivo.

Se debe plantear una nueva concepción referente inteligencia emocional para la preparación del nuevo profesional en educación de la segunda Especialidad de educación inicial.

CONCLUSIONES

PRIMERO: Durante nuestra búsqueda bibliográfica, vimos que: la mayoría de los programas e investigación sobre educación emocional, se han enfocado principalmente en poblaciones de niños y niñas, poblaciones vulnerables.

SEGUNDO: pero poco se ha encontrado sobre intervenciones tempranas, como por ejemplo en la educación inicial (de 3 a 5 años), tomando en cuenta que es esa una de las etapas donde el niño comienza sus primeros pasos en el proceso de socialización.

TERCERO: de manera potencializada, con sus pares y expande sus fronteras más allá de su casa y su familia.

CUARTO: Creemos que estamos frente a una de las etapas fundamentales en el desarrollo del ser humano, que dejará huellas para el resto de sus vidas.

QUINTO: Por lo tanto, todo lo que se pueda trabajar positivamente en esta etapa, se verá reflejado durante todo su desarrollo como ser humano.

SEXTO: En cierta manera, durante todo este proceso de búsqueda de información sobre las emociones y su educación, nos dimos cuenta de nuestra faltante en lo que se podría llamar de “madurez emocional”.

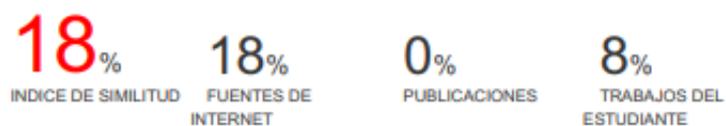
SETIMO: Esto hoy en día se ve reflejado en diversos ámbitos de nuestras vidas, lo que nos lleva inevitablemente a pensar en lo laborioso que se hace trabajar el espectro de las emociones en los niños y niñas de 3,4,5 de edad.

REFERENCIAS

- Amasifuen, k. C. (16 de Abril de 2016). *Dramatización*. Obtenido de <https://es.slideshare.net/kattyCachayAmasifuen/dramatizacin-64104921>
- angel, s. (18 de Mayo de 2014). *Expresion Oral*. Obtenido de <https://es.calameo.com/books/0031328195e90fbaf502e>
- AYMA CHILE PAULINA, H. V. (2016). *La Importancia de las Técnicas de Dibujo Para Desarrollar la Pre-Escritura en los Niños y Niñas* . Obtenido de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/5395/EDSaychp.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Castañeda, P. F. (14 de Abril de 2015). *LA IMPORTANCIA DE HABLAR BIEN*. Obtenido de http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtual/libros/linguistica/leng_ni%C3%B1o/La_importancia_de_hablar_bien.htm
- Muslera, M. (2016). Educación Emocional en niños de 3 a 6 años. Recuperado de: https://issuu.com/isauroblanco/docs/educacion_emocional_final_2016_1

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO MODELO EN LA EDUCACIÓN INICIAL

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

| | | |
|----------|--|---------------|
| 1 | es.scribd.com Fuente de Internet | 16% |
| 2 | issuu.com Fuente de Internet | 1% |
| 3 | Submitted to Pontificia Universidad Catolica del Peru Trabajo del estudiante | <1% |
| 4 | Submitted to Universidad Internacional de la Rioja Trabajo del estudiante | <1% |

Excluir citas Activo Excluir coincidencias < 15 words
Excluir bibliografía Activo