

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



**La inteligencia emocional en los aprendizajes de niños de 4 años de
educación inicial**

Trabajo académico

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional en Educación inicial

Autor:

Clara Esther Calla Cholan

Sullana - Perú

2018

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La inteligencia emocional en los aprendizajes de niños de 4 años de educación inicial

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

Sullana - Perú

2018

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La inteligencia emocional en los aprendizajes de niños de 4 años de educación inicial

La suscrita declara que el trabajo académico es original en su contenido y forma

Clara Esther Calla Cholan (Autora)

Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

Sullana - Perú

2018



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Sullana, a los siete días del mes de diciembre del año dos mil dieciocho, se reunieron la I.E. María Teresa Otoyá, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, a los coordinadores de programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes el Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: “**La inteligencia emocional en los aprendizajes de niños de 4 años de educación inicial**” para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Inicial al señor(a) **CLARA ESTHER CALLA CHOLAN**.

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de 16

Por tanto, **CLARA ESTHER CALLA CHOLAN**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Inicial.

Siendo las trece horas con treinta minutos el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Presidente del Jurado

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier
Alva Vocal del Jurado

DEDICATORIA.

El presente trabajo dedico a mi hijo: Cristian Noriel Yalle
Calla, a mis padres por ser guía en mi formación integral.

ÍNDICE

DEDICATORIA	05
ÍNDICE	06
RESUMEN	07
ABSTRACT.	08
INTRODUCCIÓN	09
CAPÍTULO I	11
MARCO TEÓRICO	11
1.1. ¿Qué es la Inteligencia Emocional?	11
1.2. Función de las Emociones:	12
1.3. Emociones Básicas.	14
1.4. Inteligencia Emocional	16
1.5. Educación emocional	18
1.6. ¿Qué son competencias emocionales?	20
1.7. Conciencia emocional.	21
1.8. Regulación emocional	22
1.9. Autonomía personal o autogestión.	22
CAPÍTULO II	24
EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EDUCACIÓN INICIAL	24
2.1. Características evolutivas en el desarrollo de los niños en Educación Inicial.	24
2.2. Educación inicial.	25
2.3. Programas de Educación emocional en niños	30
2.4. Educación Emocional para niños de 3 a 5 años	31
2.5. Técnicas utilizadas en la educación de las emociones	32
2.5.1. El arte	32
2.5.2. La atención plena	34
2.5.3. Otras Técnicas	35
CONCLUSIONES	36
RECOMENDACIONES.	37
REFERENCIAS CITADAS	38

RESUMEN

En la presente monografía haremos un recorrido por conceptos claves relacionado con las emociones y sus principales funciones en la escuela; para luego, detenernos sobre algunos conceptos acerca de la inteligencia emocional y su incidencia en los aprendizajes de los niños de educación inicial; debido a la amplitud de este tema, haremos un análisis sucinto del mismo, haciendo énfasis en la educación emocional y su influencia en educación inicial, en niños de 4 años, teniendo en cuenta algunas características evolutivas de estos niños y cuáles podrían ser los beneficios para ellos.

Palabras claves: Inteligencia, emociones, educación.

ABSTRACT.

In this monograph we will go through key concepts related to emotions and their main functions at school; to then stop on some concepts about emotional intelligence and its impact on the learning of children in initial education; Due to the breadth of this topic, we will make a brief analysis of it, emphasizing emotional education and its influence on initial education, in 4-year-old children, taking into account some evolutionary characteristics of these children and what could be the benefits for they.

Keywords: Intelligence, emotions, education.

INTRODUCCIÓN.

Durante años de estudio hemos recorrido diversas teorías, conceptos, aprendizajes acerca del ser humano y su funcionamiento biopsicosocial, sin embargo, hay una temática que sentimos que quedó en él; tanto en nuestra formación profesional como en lo personal, nos referimos al estudio y la comprensión de las emociones, educación emocional e inteligencia emocional.

Nuestra inquietud sobre la temática, fue tomando forma en la medida que vamos conociendo y trabajando sobre nuestra propia subjetividad y tenemos que interactuar en los distintos ámbitos sociales. 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 tenemos a lo largo de la vida.

Por otro lado, siempre sentimos el llamado y la certeza de centrarnos en trabajar en el área de educación infantil, por entender, que es la etapa de la vida donde forjamos los cimientos que será 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 en niños de 4 años de edad, el cual tratamos de hacer énfasis en esta monografía.

Poniendo de manifiesto la causa inspiradora de nuestra elección temática, realizamos una revisión bibliográfica sobre la misma en cuestión, utilizamos algunos referentes claves y otros artículos científicos afines, a través de diversas bases de datos del ámbito académico. Para encaminar esta revisión bibliográfica partimos de algunos cuestionamientos claves para introducirnos en la temática de la educación emocional que trataremos de ir dilucidando a lo largo de este trabajo.

Objetivo General

- Determinar el grado de incidencia de la inteligencia emocional en los aprendizajes en niños de 4 años de Educación Inicial.

Objetivos Específicos

- Identificar actitudes y comportamientos de niños de 4 años de edad en las diversas actividades de aprendizaje.
- Analizar las diversas emociones y causas que las producen en niños de educación inicial.
- Explicar el manejo, sentido e importancia de las emociones en niños de 4 años del nivel inicial.

La presente está dividida en tres capítulos:

El primero fundamenta el marco teórico respondiendo a la pregunta ¿Qué es la inteligencia emocional?, aportes sobre emociones; la regulación e inteligencia emocional en niños de educación inicial (4 años).

El Segundo capítulo versa sobre la concepción de educación emocional y su importancia en la educación inicial, teniendo en cuenta las características evolutivas de los niños según estudiosos como Piaget y, ser un referente para su aplicación en niños de Inicial.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1. ¿Qué es la Inteligencia Emocional?

De acuerdo con Salovey y Mayer (1990). Definen la Inteligencia Emocional como: “La capacidad para identificar y traducir correctamente los signos y eventos emocionales personales y de los otros; elaborando y produciendo procesos de dirección emocional, pensamiento y comportamiento de manera efectiva, adecuada a las metas personales y el ambiente”. Esto se traduce en la capacidad que tenemos las personas para acceder a sus emociones y crear una sintonización e integración entre sus experiencias. Desde esta perspectiva, lo que se busca es identificar y controlar las emociones, pero, para poder lograrlo tenemos que aprender la habilidad de razonar con las emociones. El modelo que proponen, está compuesto de cuatro etapas de capacidades emocionales: percepción e identificación emocional, el pensamiento, razonamiento sobre emociones y regulación emocional; aspectos que sí influye en la educación de los niños de inicial.

Según Goleman D. (1995). “El concepto de inteligencia emocional hace referencia a la capacidad para reconocer los sentimientos propios y ajenos. La persona, por lo tanto, es inteligente (hábil) para el manejo de los sentimientos.” Para Goleman, “la inteligencia emocional implica cinco capacidades básicas: descubrir las emociones y sentimientos propios, reconocerlos, manejarlos, crear una motivación propia y gestionar las relaciones personales”. De igual modo tiene que ver mucho para el logro de competencias y capacidades en los niños de cuatro años de inicial.

La Inteligencia Emocional es el rumbo que ha tomado la psicología en estos últimos tiempos. Hoy en día existe varios conceptos relacionados fundamentalmente con los trastornos mentales por un lado y, por las capacidades de razonamiento por el

otro, se ha pasado a otro en el que se considera que las emociones son algo intrínseco a nuestro comportamiento y actividad mental no patológica .

Por otro lado Enríquez (2011). “Manifiesta que lo cognitivo hace referencia a la manera en la cual valoramos nuestras experiencias y vivencias subjetivas. El componente cognitivo hace que calificuemos un estado emocional y le demos una valoración al mismo tiempo.”

Del mismo modo, Enríquez (2011), “expone acerca del componente comportamental, como elemento de información acerca del tipo de emociones que podemos estar experimentando, como: las expresiones faciales, el lenguaje verbal y no verbal que tienen gran relevancia en las actividades de aprendizaje en niños y niñas.”

1.2. Función de las Emociones:

Me 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 en la escuela, principalmente en instituciones educativas dedicadas a la educación de la primera infancia, es decir, en niños de 4 años del nivel inicial.

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

- **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. En mi apreciación es cuando el niño se siente seguro de sí mismo y con relación a sus pares en el jardín
- **Función motivacional.** Las emociones pueden predisponer a la acción, por lo tanto, logran llegar a motivarnos hacia la acción. Lograr que los estudiantes pequeños de cuatro años sientan gusto, interés, placer por asistir a la escuela.
- **Función social.** Al comunicar lo que sentimos, facilitamos la comunicación e interacción con los demás. Reeve (1994)

Podemos hablar de una cuarta función y que tiene relación con los componentes de orden más comportamental como menciona Enríquez (2011), “que sería la de información, es decir, regular el comportamiento de los niños” (as).

Según Paul Ekman (1997). “Manifiesta que las expresiones emocionales, nos aporta una valiosa información, con respecto a nuestros estados anímicos y, también nos brinda una idea sobre nuestras intenciones y emociones”.

De acuerdo con Ekman (1997). “Realiza un estudio comparativo sobre funciones de las emociones (social y de información) 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 y aplicada por los docentes en el nivel inicial con el fin de controlarlas y mejorarlas.

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).

Según Bárbara Fredrickson (2001).

“La función de las emociones positivas sería 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 tienen 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 nuestra vida, más allá que algunas corrientes hagan mayor énfasis en las emociones positivas como campo a trabajar dentro del paradigma de las emociones.

1.3. Emociones Básicas.

Se consideran emociones básicas aquellas que cumplen algunas de estas condiciones:

De acuerdo con Izard (1991). Deben 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.

Para otros autores como Fredrickson (1998) y Levenson (2001). Las emociones básicas son más o menos intensas y breves en el tiempo) y, realizan una diferenciación entre emociones negativas (tristeza, asco) y positivas (alegría, esperanza, fluidez, etc.), en cuanto a sus efectos y la claridad o no en sus respuestas.

Asimismo Fernández A. (1997) y Bisquerra (2000). Sostienen que las emociones básicas son 10: Ansiedad, culpa, decepción, desesperanza, frustración, ira, miedo, tristeza, vergüenza, inferioridad. A su vez consideran que las emociones pueden ser negativas o positivas de acuerdo a su afectación sobre el comportamiento de las personas y, que de esas emociones básicas se derivan otras emociones consideradas secundarias, pero, sin embargo; poseen una naturaleza similar a las emociones de origen. Estas emociones secundarias, estarían más relacionadas al desarrollo cognitivo asociadas a estímulos de diversa índole, incluso de manera un tanto abstracta. Podríamos decir que las emociones secundarias pueden derivarse a partir de la socialización y el desarrollo cognitivo, estas emociones son también conocidas como “emociones autoconscientes”.

A continuación, un repaso de emociones:

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.

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 A. (1995).

Felicidad: Para Goleman (2006), es un estado de plenitud donde la persona se siente realizada frente a una meta u objetivo, lo cual le produce un estado de gozo 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).

Ira: Es el enojo en su grado más elevado, dice Conangla (2002).

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).

Tristeza: Es un sentimiento introvertido de impotencia y pasividad. Hay una desmotivación general. Conangla (2002) y 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).

1.4. Inteligencia Emocional

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 hemos

detallado en los párrafos líneas arriba; por un lado, con las habilidades que proponen Salovey y Mayer y por otro el enfoque que utiliza Goleman acerca de la inteligencia emocional.

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. Actividades que sí se realizan en el nivel inicial, donde es necesario tomarlo en cuenta.

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.

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.

Comprender las emociones.

Según la propuesta de Salovey y Mayer (1990), es la de poder llegar a comprender las emociones e interpretarla de la forma más acertada posible.

Del mismo modo, Salovey y Mayer (1990), 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.

Según Salovey y Mayer (1990), 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 negativos.

Por lo tanto: Salovey y Mayer (1990), proponen reflexionar sobre la utilidad de cada emoción a través de la información que nos aporta, prestando atención a las emociones propias y ajenas.

Del mismo modo Daniel Goleman (1995), plantea: 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, 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.

Así que en el año 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 la vida cotidiana, así como la naturaleza de las mismas y la necesaria alfabetización de las emociones.

Primero se debe conocer las propias emociones, para luego, ir desarrollando habilidades que nos permita manejar nuestras emociones, y auto motivarnos; luego se espera que los sujetos sean capaces de desarrollar una empatía adecuada hacia los demás, y finalmente poder relacionarse.

A lo largo del 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.

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.

1.5. Educación Emocional:

Según Bisquerra (2003). Entiende como 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. Este aporte es interesante porque una educación emocional permitirá desarrollar competencias en los niños del nivel inicial, mostrado en los desempeños del programa curricular 4 años de inicial y de acuerdo con el estándar del ciclo para cumplir en el futuro con el perfil de egreso de la educación básica.

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.

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 tradicional, 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.

Bisquerra (2003), 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 fortalezcan el sentido de sentir y actuar y no ver cada vez casos desastrosos que sucede en el mundo; para ello es apremiante el inicio en la etapa escolar del nivel inicial.

De igual modo Bisquerra (2007). Manifiesta: 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 debe 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.

Por otro lado, el autor nos recuerda que: las emociones positivas pueden ser construidas y trabajadas, a través de prácticas y juegos, promoviendo en los niños, de inicial la capacidad de reconocer sus propias emociones y cómo autorregularlos, teniendo en cuenta que las emociones son la base del bienestar subjetivo.

De igual modo. En el IX Congreso Mundial de educación de ACADE Bisquerra (2012). Nos habla de un nuevo paradigma en la educación, 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.

Bisquerra, también habla sobre la importancia, de la formación en educación emocional por parte de los docentes, basado en las innumerables investigaciones que ha realizado el GROPE (Grup de Recerca en Orientación Psicopedagógica), que arrojan datos de dificultades en los distintos programas sobre Educación Emocional, por falta de agentes altamente especializados en esta temática.

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.

Según Palomero (2005), 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 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 bienestar empezando en las escuelas de la primera infancia, nivel inicial.

1.6. Qué son Competencias Emocionales?

Según Bisquerra y Perez (2007). Se Concibe 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.

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. Donde es necesario regularlo desde la niñez empezando desde el jardín.

Con respecto a las competencias Bisquerra (2003), 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.

De igual manera 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. 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 bienestar.

1.7. Conciencia Emocional

Tiene que ver con la capacidad de 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.

Según Berrocal & Extremera (2004), 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.

1.8. Regulación Emocional

De acuerdo con Berrocal & Extremera (2005). Es la habilidad más compleja de la inteligencia emocional. Esta dimensión incluye la capacidad para estar abierto a los sentimientos tanto positivos como negativos y reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad.

Además, incluye la habilidad para regular las emociones propias y ajenas moderando las emociones negativas e intensificando las positivas 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.

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 competencias para autogenerar emociones más positivas que puedan ser más adecuados a nuestras perspectivas con respecto a lo que consideramos más adecuados en nuestras vidas.

1.9. Autonomía Personal o Autogestión.

Según Gardner (1998). 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 y el bienestar en general de cada persona. Se trata 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 a los estímulos adversos o no, a los cuales estamos sujetos.

Por su parte Bisquerra (2014). 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 que debemos empezar trabajar desde inicial con programas y/ actividades planificadas.

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.

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 tenemos que someternos en nuestra vida cotidiana. Sentirnos implicados y responsables también, es parte de esa anhelada autonomía emocional si pretendemos gozar de una mejor salud emocional.

CAPÍTULO II

EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EDUCACIÓN INICIAL

2.1. 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, creo necesario hacer una breve revisión en cuanto al grupo etario al cual hacemos referencia en esta monografía: Niños de 4 años de edad.

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

De acuerdo con Cassá (2007). En esta edad comprendida entre los 3 y 5 años se inicia una nueva etapa de desarrollo en la que se construyen nuevos intereses, necesidades, retos y se desarrollan nuevas formas de expresión, de relación con los demás. La estimulación del lenguaje pasa a ser de fundamental importancia en esta etapa para el niño pequeño; las emociones van ligadas a determinados acontecimientos hasta los 4 años, para recién a los 6 años comenzar a comprender que las emociones no son determinadas por la situación en sí, sino por la forma que percibimos las mismas.

La regulación de las emociones se da principalmente por apoyo social en la 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.

También Cassá (2007), manifiesta que 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 en 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 (a).

2.2 Educación Inicial.

De acuerdo con René Diekstra (2008). Dice: es importante enseñar a los niños a enfrentarse de forma ética y eficaz al conflicto; 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 (hogar); 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 vivir diario, y si cuenta con herramientas para ello, seguramente lo hará de forma favorable, contribuyendo en su crecimiento y en la adquisición de nuevos conocimientos.

Asimismo Campos (2010). Sostiene que las relaciones interpersonales son el eje central del desarrollo infantil, ya que los niños y niñas aprenden (copian) de los adultos habilidades emocionales, sociales, cognitivas y se adaptan al entorno. Creemos que este periodo de la educación inicial, de 4 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 un espacio amigable, acogedor y adecuado, donde pueda haber una interconexión de la escuela, con la comunidad, la familia siendo ejemplo, modelo el maestro (a) de Educación Inicial.

Por otro lado Begley (1996), también comenta la importancia de esos primeros años de la infancia en la Educación Inicial a lo cual denomina como “ventana de oportunidades”, en lo que respecta a la estimulación de las emociones y de la socialización, así como también, en la adquisición de ciertas habilidades específicas como las matemáticas, el vocabulario, la música, arte, etc. en este “periodo sensitivo” como lo denomina Montessori: “...sensibilidades especiales que se encuentran en los seres en evolución, es decir, en los estados infantiles, los cuales son pasajeros y se limitan a la adquisición de un carácter determinado. Una vez desarrollado este carácter cesa la sensibilidad correspondiente” (Montessori, 1968, p.76).

Según Montessori (1968), en edades entre 0 a 6 años, los niños poseen un interés especial, de acuerdo al periodo sensitivo en el que se encuentra, además de mostrarse dispuestos a “una intensa actividad intelectual” de manera incansable y bajo un sentimiento de intensa alegría.

En este mismo sentido, Campos (2010), afirma: 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 del comportamiento. En esta etapa, el cerebro experimenta cambios fenomenales: crece, 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.

Es allí la función docente muy preponderante en la planeación de actividades significativas y retadoras para los niños de 4 años de Inicial, acompañado de técnicas y estrategias que despierten y fortalezcan su cerebro.

Por lo tanto: dentro de los objetivos de la “Educación para todos” (Dakar-2000). Entendemos que el derecho del niño a una educación protegida e integral en la primera infancia, nivel inicial, requiere de una revisión y preparación constante,

donde se puedan contemplar las necesidades sobre todo en esta etapa clave de la vida del niño.

Asevera Campos (2010): tenemos padres y educadores como actores principales en proveerles a los niños y niñas de educación inicial todas las experiencias y recursos para que construyan su propio proceso de desarrollo. Asimismo, como el “cableado cerebral” dependiente de la experiencia utiliza la información del entorno inmediato emocional, físico, social y cultural para dar continuidad al proyecto arquitectónico cerebral que empezó en el vientre materno; es esencial que el adulto venza varios de sus patrones mentales y empiece a preparar un entorno más adecuado, donde los niños y niñas puedan experimentar la individualidad, la capacidad de asombro, el ensayo y error, la intuición, la creatividad, la autonomía, el procesamiento “individual” de la información y la posibilidad para cuestionar, dudar y cambiar la dirección; es decir, dejando ya lo mecánico, tradicional, repetitivo al contrario promover en los niños reflexividad, actividad, soñadores, imaginativos que fantaseen con ayuda de su docente de inicial.

Según Etchebehere y cols. (2007), reafirman 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 y acogedor, permitiendo el desarrollo de sus potencialidades afectivas, cognitivas, motrices y sociales”.

Queda claro que hoy se busca desarrollar competencias, capacidades, desempeños estándares de aprendizaje para lograr el perfil de egreso de acuerdo al marco curricular nacional (2016).

En este mismo sentido, Leonardi (2015) dice: “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.

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 protagonistas activos en la construcción de su conocimientos.

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

El actual programa de Educación inicial en nuestro país, contempla a los niños entre 3 y 5 años de edad, con el objetivo de crear situaciones retadoras y significativas 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.

También el programa ANEP y CEIP (2013), prioriza todo lo relacionado con los vínculos afectivos en el descubrimiento de sí y de la nueva realidad que lo rodea. En esta etapa el niño (a) pueden 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, la familia a fin de potenciar su proceso de socialización y brindar herramientas que lo guíen a su propia autonomía.

Por otro lado Paredes (2010), manifiesta que en las últimas décadas se ha producido un incremento importante del ingreso de niños a los centros de educación inicial, así como un profundo cambio 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 con los avances del conocimiento, la ciencia y tecnología- era digital.

Dentro del Programa para educación inicial, en nuestro país, contiene una serie de coincidencia con algunos de los fundamentos utilizados también en Educación Emocional, por ejemplo: “...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 competencias, capacidades, desempeños y estándares de acuerdo con las áreas y particularidades de la edad y el II ciclo de la Educación básica. Currículo nacional (2016).

Un ambiente de aula donde se prioricen los vínculos afectivos, la solidaridad entre pares. La intervención docente lo guiará en el descubrimiento de sí mismo y del entorno. La acción educativa promoverá que el niño comparta con placer, su acción con otros: escuche, 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” y el juego por el juego mismo para la estructuración de la personalidad en un marco de libertad. La estimulación de la praxis 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.

El uso de los tiempos pedagógicos que contribuyan al desarrollo de los esquemas mentales a través de prácticas cotidianas que favorecen el desarrollo simbólico cada vez más complejo.

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).

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 se esté trabajado con herramientas, estrategias adecuadas y mucho tiene que ver la formación de los maestros, o tal vez por lo singular de las historias de cada niño. Quizá 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 depende de los docentes de inicial su apoyo y dedicación.

2.3. Programas de Educación Emocional en Niños.

En el marco de este trabajo, compilamos varios programas y propuestas de proyectos acerca del trabajo de la educación emocional con niños.

Por su parte Leonardi (2015), plantea la propuesta de un pre proyecto el cual 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 de nuestro país.

Por otro lado, nos parece 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.

2.4. 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.
- Potenciar actitudes de respeto, tolerancia y prosocialidad.
- Favorecer la calidad y cantidad de las interacciones del grupo para la mejora del clima relacional de clase y la cohesión grupal.
- Desarrollar una mayor competencia emocional en las relaciones sociales.
- Desarrollar la habilidad de la comprensión empática en las relaciones interpersonales.
- Potenciar la capacidad de esfuerzo y motivación ante el trabajo.
- Desarrollar la tolerancia a la frustración.
- Desarrollar el control de la impulsividad.

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. Trabajo que considero asequible para desarrollarlo en las aulas del nivel inicial, previa contextualización a las necesidades de nuestros estudiantes.

- Regulación emocional. Es la habilidad de poder moderar aquellas emociones inapropiadas, desarrollar tolerancia a la frustración frente a determinados hechos y limitaciones.

- Autoestima. Cómo nos vemos y nos evaluamos a nosotros mismos.
- Habilidades socioemocionales. Tiene que ver con el conocimiento de las emociones de los demás, facilitando la comunicación y la vinculación con otros.
- 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).

2.5. Técnicas utilizadas en la educación de las emociones:

2.5.1 El arte:

De acuerdo con Daniel Goleman (1995), el arte es una herramienta formidable en la regulación de las emociones, considera que las actividades artísticas, son herramientas eficaces para desarrollar de forma amena y agradable, la inteligencia emocional.

Asimismo Escudero Espronceda (2015), en su proyecto “Reflejarte” de la Fundación Botín, dice: “El arte, en todas sus facetas, es un vehículo muy importante para transmitir y entender las emociones”. La forma de trabajar las emociones en “Reflejarte”, va desde la observación de diferentes obras de arte y, las emociones generadas a partir de ellas, como también a través de la propia creación a partir de las emociones.

En esta misma línea Sánchez D. (1999), plantea la educación de las emociones a través de la lectura, en Corazones Inteligentes coordinado en los aportes de Fernández Berrocal y Ramos Díaz (2005).

Por otro lado, una de las puestas en escena de las emociones, es la reciente película: “Intensamente” o “Del revés” (para países de habla hispana) o “Inside out” (en países de habla inglesa) de Disney y Pixar, pensado para un público infantil y también para adultos. La película se basa en 5 de las emociones básicas y en funcionamiento en nuestras mentes.

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

Una de las cosas que más impactó en esta película fue el desenlace en cuanto a la importancia de cada una de las emociones en nosotros.

Durante una parte de la película la emoción “Alegría” procura tener todo sobre control e intenta mantener la “Tristeza” alejada de las principales decisiones de la niña eso se da hasta el momento en que se percibe la importancia de cada una de las emociones incluso la “Tristeza”.

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 nuestro entender.

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.

El arte, trabaja directamente en la subjetividad del niño 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 relación con sus pares. Asimismo permite el desarrollo del pensamiento lateral.

3.5.2. La Atención plena.

Es una técnica utilizada en diversos ámbitos, cobrando mayor relevancia en el ámbito educativo.

El doctor Kabat-Zinn (2003), creador del método atención plena, 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.

Estos componentes constituyen el eje central de la atención plena: No juzgar, paciencia, mente de principiante, confianza, no esforzarse, la aceptación, Algunos de los beneficios de las prácticas de atención plena con los niños son:

- 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.
- 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.
- 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.
- Desarrollar nuevas capacidades, aprendiendo a tomar decisiones desde el corazón.

Las prácticas de la atención plena, integran una serie de herramientas lúdicas y las combina con técnicas de meditación que, si bien, pueden ser usadas en distintas etapas del desarrollo, tomaremos como prioritario, su aplicación en la etapa de educación inicial.

En opinión de Greeland (2010), considera que, si mediante la práctica de la atención, 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.

Por otro lado Ortega (2015), nos habla sobre la relación de la atención y la regulación emocional, a partir de estudios de Gross (1998) y como se logra un bienestar a nivel psicológico, ya que se logra a través de esta técnica 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.

2.5.3. Otras Técnicas.

En estudios de: Vivas, Gallego y González (2007), hacen una recopilación de técnicas o estrategias para regular las emociones, que la compartimos:

La respiración.

Puede ser superficial o rápida, sirve para reducción de la ansiedad y otros estados afines, 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.

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.

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.

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.

El control del pensamiento o terapia cognitiva.

Esto se refiere a la interpretación que le damos a las diversas vivencias y a nuestras emociones. El objetivo de esta estrategia es el evitar exacerbar aquellos sentimientos negativos, evitando así, posibles distorsiones cognitivas.

CONCLUSIONES.

PRIMERO. Logramos identificar actitudes tanto positivas y negativas en los diversos trabajos recopilados; hecho que ayudará aplicarlo en las diversas actividades de Enseñanza-Aprendizaje con niños del nivel inicial.

SEGUNDO. Hemos comprendido que el aspecto emocional es tan trascendente e influyente en las actividades del proceso enseñanza-aprendizaje sobre todo en la educación inicial (de 3 a 5 años), tomando en cuenta que es una de las etapas donde el niño (a) comienza sus primeros pasos en el proceso de socialización.

TERCERO. Entendemos que estamos frente a una de las etapas fundamentales en el desarrollo del ser humano y, que dejará huellas en nuestras vidas.

RECOMENDACIONES.

Se recomienda lo siguiente:

- A las autoridades, desarrollar talleres de capacitación a los docentes y padres de familia sobre la importancia de la inteligencia emocional.

- A los docentes, promover estrategias de desarrollo de inteligencia emocional en los estudiantes.
- A los padres de familia, apoyar el trabajo docente incentivando el desarrollo de la inteligencia emocional de los niños.

REFERENCIAS CITADAS

ADAM, E., CELA, J., CODINA, M.T., DARDER, P., DÍEZ DE ULZURRUN, A. (2003). Emociones y educación. Qué son y cómo intervenir desde la escuela. Barcelona: Editorial Laboratorio Educativo. GRAÓ.

- ÁLVAREZ, M. (2007) "*Desarrollo psicomotor.*" [*Revista de Pediatría en Atención Primaria*]. Pag. 59-66.
- ANEP y CEIP. (2013). Programa de Educación Inicial y Primaria. Año 2008. Montevideo.
Recuperado de:
<http://www.ceip.edu.uy/IFS/documentos/2015/lengua/recursos/programaescolar.pdf>.
- AUSUBEL, D. P, and SULLIVAN. E. (1983). *El desarrollo infantil*. Barcelona: Paidós.
- BISQUERRA. R. (2000). "*Educación emocional y Bienestar*". Barcelona: Praxis.
- BISQUERRA. R. (2003). "*Educación emocional y competencias básicas para la vida*". [*Revista de Investigación*] 21.1 7-43.
- BISQUERRA. R. (2007). "*Competencia emocional*" Recuperado de:
<http://www.rafaelbisquerra.com/es/competencias-emocionales/>.
- BISQUERRA. R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. Madrid: Síntesis.
- BISQUERRA. R., PUNSET. E. MORA. F., LÓPEZ-CASSÀ, È., (2012). *¿Cómo Educar las Emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital de Sant Joan de Déu.
- GOLEMAN. D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- MONTESSORI, M. (1990). *El niño el secreto de la infancia*, Edit. Diana, México. Pág 45.
- SALOVEY, P.; WOOLERY, A. Y MAYER, J. D. (2001). Emotional intelligence: Conceptualization and measurement. En: Fletcher, G. y Clark, M. S. (eds.). *Blackwell handbook of social psychology: Intraindividual processes*. Oxford: Blackwell, págs. 279-307.

