

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Descontrol Emocional

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

Autor:

Sheny Jhane Garcia Infante

TRUJILLO – PERÚ

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Descontrol emocional

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

Sheny Jhane Garcia Infante (Autor)

Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (Asesor)

TRUJILLO – PERÚ

2020



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

ACTA DE SUSTENTACION DE TRABAJO ACADÉMICO


En Trujillo, a los veintinueve días del mes de febrero del dos mil veinte, se reunieron en la I.E. Víctor Raúl Haya de la Torre, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al 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: "*Descontrol Emocional*", para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional de Educación Inicial al señor, Sheny Jhanc García Infante.


A las OCHO horas CEERO 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 BLOQUEADO.

Por tanto, Sheny Jhanc García Infante, queda APTO, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida optar el Título de Segunda Especialidad Profesional de Educación Inicial.

Siendo las OCHO 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 Calixto La Rosa Feijoo
 Presidente del Jurado


 Dr. Andy Rold Figueroa Cárdenas
 Secretario del Jurado


 Mg. Ana María Javier Alva
 Vocal del Jurado

DEDICATORIA

A Dios Todopoderoso por permitirme la vida y la oportunidad de alcanzar mis objetivos.

A mi amada familia por su apoyo incondicional y por estar conmigo en los momentos más difíciles.

A la universidad de Tumbes, por permitirnos complementar nuestra amada profesión.

LA AUTORA

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	iv
RESUMEN.....	vi
INTRODUCCIÓN.....	9
CAPÍTULO I.....	11
1.1. Objetivo general.....	11
1.2 Objetivos específicos.....	11
CAPÍTULO II.....	12
INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	12
CAPÍTULO III.....	18
3.1. Definición del descontrol emocional.....	18
3.2. Factores que disparan un descontrol en los alumnos.....	20
3.3. Factores que disparan el comportamiento irracional en sus allegados..	22
3.4. Etapas del descontrol emocional.....	23
3.5. ¿Cómo manejar las emociones?.....	24
3.6. Estrategias para el mitigar el descontrol emocional en los alumnos.....	25
CONCLUSIONES.....	29
REFERENCIAS CITADAS.....	30

RESUMEN

El presente trabajo académico tiene por objetivo conocer las características del descontrol emocional en niños y niñas del nivel inicial.

El descontrol emocional promueve educar a los estudiantes en el entendimiento de sus emociones y de los demás, desde otro punto de vista, captar esas emociones vinculándolas a una mejor conducta, interesarse por los sentimientos y emociones de los otros de manera positiva, permitirá mejorar sus relaciones interpersonales. El método de la monografía es de carácter descriptivo, desde un enfoque cualitativo.

Palabras clave: Descontrol emocional, nivel inicial.

INTRODUCCIÓN

Pongo vuestra consideración y criterio el presente trabajo monográfico titulado: **“El descontrol emocional en niños de educación inicial”**. Este trabajo es importante por cuanto aborda un tema álgido, donde los profesores presentan debilidades en cuanto a su tratamiento y control, por ello el descontrol emocional es un tema central en este trabajo monográfico.

En el contenido de este trabajo monográfico, se evidenciarán ideas irracionales que los estudiantes tienen, incluso sin darse cuenta, ciertas veces, controlarlas y conocerlas permitirá un pleno desarrollo del autocontrol o autorregulación emocional. Este trabajo posibilitará al docente coger las herramientas oportunas en el desarrollo emocional referido al autocontrol, como una habilidad que le sea posible mitigar las reacciones producidas por el descontrol emocional de sus alumnos, mejorando su calidad de vida intraescolar.

La presente monografía se estructuró en tres capítulos los cuales se describen en el desarrollo de la misma:

En el primer capítulo se plantea claramente los objetivos.

En el segundo capítulo se mencionan las características principales de la inteligencia emocional.

En el tercer capítulo se consideran los siguientes puntos conceptuales: Descontrol emocional, Factores que disparan un descontrol en los alumnos y etapas del descontrol emocional.

Finalmente, las conclusiones redundan en la importancia de conocer las características del descontrol emocional y la importancia de identificar las

estrategias de intervención docente.

La Autora.

CAPÍTULO I.

OBJETIVOS DE LA MONOGRAFÍA

1.1. Objetivo general

- Describir el descontrol emocional que se observa en los niños/as de educación inicial.

1.2 Objetivos específicos

- Describir las principales características de la inteligencia emocional
- Describir los factores y etapas del descontrol emocional en niños y niñas de educación inicial.
- Arribar a conclusiones que engloben coherentemente el contenido de la monografía.

CAPÍTULO II

INTELIGENCIA EMOCIONAL

2.1. Un vistazo a la inteligencia emocional: En la edad pre escolar

Cuando hablamos de inteligencia emocional Estamos aludiendo al límite del individuo para comprender sus propias sensaciones, para dar un nombre a lo que está sintiendo en instantáneas específicas de su vida, para darse cuenta de cómo distinguir los sentimientos esenciales al nombrarlos, a pesar de tener la opción de recordarlos. en las personas que viven con él todos los días, alentándolo a que actúe de manera adecuada, particularmente aquellos que pueden provocar respuestas negativas. La inteligencia emocional a la que hace referencia Bowlby (2015) se aísla en dos grandes reuniones de expertos:

El primero está compuesto por el autoconcepto, la autorregulación de las emociones y la motivación.

El segundo se compone de compasión, confianza, referencias útiles de terceros, administración, establecimiento de la paz y dinámica; Para poder comprenderlo y eliminarlo, es esencial reconocer inicialmente a qué nos referimos y qué sustancia está asociada con la creación.

Berkowitz (2015), llama la atención sobre que los niños que ingresan a la enseñanza preescolar tienen información que obtuvieron en el hogar como lo indica casi nada o durante mucho tiempo que vivieron cerca de su familia, la mayor parte del tiempo, para ciertos jóvenes, yendo a la clase es la principal metodología social y llegar no es simple, ya que no pueden asociarse con niños que pueden no ser parte de su pequeña red de amigos, para ellos desarrollar esas habilidades incluye un doble esfuerzo cuando también estaban arraigados en casa

El preescolar es parte del desarrollo social, “el jardín de niños por el hecho mismo de su existencia constituye un espacio propicio para que los pequeños convivan con sus pares y con adultos” (CN - 2017) lo pretendido es la autonomía en los niños, esto considerando la aprehensión de seguridad al relacionarse, la valoración y confianza en sí mismo y en sus pares, además, deberán reconocer sus debilidades y sus capacidades.

De acuerdo a lo establecido en el Currículo Nacional (2017), qué deben crear los niños durante su estadía en la guardería, para reforzar las capacidades que están de acuerdo con el campo del Desarrollo Personal y Social que:

- Desarrollar un sentimiento positivo de sí mismo; expresa tus sentimientos; comience a actuar con actividad y autosuficiencia, para controlar sus sentimientos; demuestre entusiasmo por aprender y conozca sus logros haciendo ejercicios orientados individualmente o en la comunidad.
- El alumno debe crear mentalidades para vivir respectivamente, pero también límites diferentes que le permitirán fabricar su personaje, ¿sabiendo quién soy? ¿Qué hago aquí? ¿Dónde voy? A raíz de conocerse a sí mismo, debe estimarse a sí mismo y esa es la razón por la que lo impulsa a probar su confianza, esto con el objetivo de que el joven se reconozca a sí mismo como ya lo mencionamos y tenga seguridad al vivir, cada uno de estos los medios le permitirán construir esos dispositivos de socialización.

2.2. ¿Cuál es el papel de los padres?

La familia asume un trabajo significativo en la mejora de cualquier oposición, ya que es la premisa de la formación de bebés en edad preescolar. En este sentido, es fundamental percibir cómo la familia puede impedir o ayudar a mejorar los acontecimientos (Brown, 1999).

Como lo indica Palomera (2017), como guardianes debemos reconocer que las insatisfacciones son fundamentales, ayudará a nuestros jóvenes a

experimentar desilusiones, les permitirá tener una decepción ante el peligro, no les dará alegría en todas las cosas, no se rendirá a sus mentalidades caprichosas, permítales que se ocupen de sus pequeños problemas, designando compromisos en este sentido, descubra cómo ser consciente, instruirlos para que sean significativos y enfrentar problemas.

Esto es lo que nosotros, como maestros, también debemos instar a los tutores a participar en el desarrollo y buscar esa confiabilidad para que generalmente no consideren que es algo grandioso, sino que enfrentan pequeños problemas que les hacen desarrollarse y desarrollarse, adquiriendo aprendizaje, ya que comúnmente, a los tutores no les importa el entrenamiento, ya que no tienen la menor idea de que pueden avanzar y hacerlo progresivamente importante (Barreiro, 2016).

2.3. ¿Cómo desarrollar la inteligencia emocional en niños de inicial?

La inteligencia emocional desarrollada desde el principio es la etapa inicial para los adultos optimistas. Adolphs (2015), revela cómo crear un conocimiento entusiasta en los jóvenes, a partir de juegos para hombres y mujeres jóvenes en algún lugar en el rango de 0 y 5 años.

Para Adolphs (2015) los bebés tienen la oportunidad de fabricar los circuitos neuronales que decidirán su personalidad común y cómo se adaptan a las diversas circunstancias que surgen durante la duración de sus vidas. Por lo tanto, es básico abarcarlos con encuentros que les ayuden a desarrollar su visión intrapersonal y relacional, generalmente a través de ejercicios alegres. En este trabajo, presentamos algunos modelos:

A. Juegos para estimular la inteligencia interpersonal: Uno de los juegos que los niños aprecian más a estas edades son los juegos de suplantación de identidad, por lo tanto, jugaremos para imitarnos en la sala de estudio. Podemos suplantar solo desarrollos o movimientos faciales o jugar para reflejarnos utilizando todo el cuerpo. Además, podemos duplicar sonidos de criaturas después de que un cómplice lo haya hecho (Adolphs, 2015).

Otro juego intrigante es poner todas las fotografías de los niños en el piso

de la sala de estudio y solicitar que todos nos ayuden a buscar a otro de sus compañeros de clase, en este sentido, los ayudaremos a familiarizarse con sus compañeros y nosotros alentará el avance de la propensión a enfocarse en las sutilezas de marcas de los rostros de otros, fortaleciendo sus capacidades para transmitir de manera no verbal (Adolphs, 2015).

Algo extremadamente divertido es jugar para reproducir escenas sociales. A estas edades, los niños aún no están listos para jugar con otros niños, pero sí con ellos. Sin embargo, un enfoque para ayudarlos a acercarse y ayudar a sus compañeros es reproducir las circunstancias que encuentran en una pequeña parte de un programa para niños, simplemente, está relacionado con dejar lo suficientemente cerca para materiales o instrumentos para niños como los utilizados por el personaje del programa de jóvenes para jugar con diferentes personajes y darles la bienvenida a jugar con sus colegas. Así que los configuraremos para jugar con los demás, y con ello, para ser cada vez más sociables. (Adolphs, 2015).

B. Juegos para estimular la inteligencia intrapersonal: Jugar una cara de espejo es un método agradable para permitir que un niño cree atención plena. Podemos colocar juegos con copas de extracción en el exterior de un divisor con espejos para aislarlos o podemos establecer una región sin reflejo, ocultándola, por ejemplo, detrás de una cortina.

Un juego atractivo a esta edad puede presentar pequeñas dificultades a los niños en el aula psicomotora, por lo que les instamos a saltar a una maraña desde una altura específica, con o sin ayuda. Para aquellos niños que muestran prácticas aterradoras, colocaremos "aparatos ortopédicos" como escalones, más almohadillas o los "acompañaremos" en la demostración de rebote. Con este movimiento, lo que lograremos es ayudarlos a familiarizarse mejor entre ellos a pesar de las dificultades y los vigorizaremos para enfrentar nuevas dificultades.

2.4. La inteligencia emocional también se desarrolla en casa

Teniendo en cuenta lo que fue construido por Armstrong (2015), esta expresión no es exclusivamente válida, en cualquier caso, como lo indica la mayoría de las investigaciones en ciencia del cerebro transformadora, son los guardianes y particularmente las madres quienes tienen el mayor deber en el desarrollo de conocimiento apasionado de sus jóvenes, y lo hacen en un nivel muy básico a través del discurso tónico.

El intercambio tónico es el ejemplo musical característico, tanto corporal como verbal, que las madres usan con sus bebés desde el momento en que son concebidas. Se describe por sonidos agudos y delicados, montones de cosquillas y ceños inteligentes y exagerados (Armstrong, 2015).

Los niños que establecen correspondencia tónica positiva con su madre, tienen una conexión segura, son jóvenes abiertos y extremadamente informativos. Curiosamente, los niños cuyas madres son menos alegres o abiertas son progresivamente terribles, se retiran y son menos informativos (Armstrong, 2015).

De esta manera, un enfoque para garantizar la mejora ideal del conocimiento apasionado es dar la bienvenida a madres y padres para que hagan muchas melodías numerosas con sus hijos, inviertan energía simplemente mirándose unos a otros y jugando para imitar la sonrisa, las cosquillas o amasar delicadamente. con materiales delicados, por ejemplo, bolas delicadas (Armstrong, 2015).

Como puede haber visto, es todo menos difícil crear una visión intra y relacional con una pequeña asociación, tanto en casa como en el aula. Sea como fuere, lo central es ensayar mucho y de manera consistente, particularmente, antes de los dos años. En este sentido, después de esta edad, será más sencillo enseñar a hombres y mujeres jóvenes, ya que serán más prosociales y más seguros de sí mismos.

2.5. La inteligencia emocional y el desarrollo infantil

Según Goleman (2002) es algo tradicional que la inteligencia solo se toma de algunos puntos de vista ejemplares, como se ha conceptualizado, sin

embargo, en este artículo verá que la comprensión tiene algunos aspectos, que no se reducen únicamente a una capacidad científica y sintáctica consistente.

Para Gardner (1970) en el avance de los jóvenes, la inteligencia es una idea que puede tener sus enredos en caso de que no se acerque desde un punto de vista más extenso.

En el caso de que la inteligencia solo se considere como una experiencia para los puntos de vista científicos y fonéticos legítimos, en ese punto se trata de ángulos que, aunque significativos, no son una visión completa (Gardner, 1970).

Cuando todo está dicho, Gardner (1970) caracteriza la inteligencia como la capacidad o la capacidad para ocuparse de los problemas o crear elementos estimados en una cultura determinada. De esta manera, si toma la hipótesis de Gardner de diferentes percepciones, tiene una idea mucho más extensa del conocimiento. En esta idea del conocimiento se consideran diferentes perspectivas, por ejemplo, las siguientes:

- Lógico matemática
- Naturalista
- Corporal cinestésica
- Interpersonal
- Espacial
- Lingüística
- Intrapersonal
- Musical

En cada individuo predominan dos o tres de estas inteligencias y por ello algunos destacan en algunas áreas como el deporte y otras en la música, lingüística o lógico – matemática. Es decir, que en las personas van a predominar dos o tres por diversos motivos, sin embargo, todas las personas tienen la potencialidad para desarrollar todas las inteligencias (Gardner, 1970).

CAPÍTULO III

EL DESCONTROL EMOCIONAL

3.1. Definición del descontrol emocional

Para Goleman, (1999, p. 25) el descontrol emocional es un desorden de emociones que de vez en cuando pueden ser sentimientos opuestos, por ejemplo. En el momento en que no tienes la menor idea de cómo se siente alguien acerca de ti, amor, amistad u odio.

Según Berkowitz, (2015, p. 25) la ausencia apasionada de control es quizás el problema más grave que angustia a la humanidad. Se trata de ser asaltado por una progresión de sentimientos atendidos por imágenes mentales que incitan al tormento en el individuo y lo llevan a actuar dudosamente y a tomar decisiones que, por fin, el individuo inevitablemente, con una cabeza de virus, no habría tomado . Uno de los tipos más reconocidos de ausencia entusiasta de control es el conocimiento de las conexiones. El deseo es una infección dinámica que puede llevar al individuo que lo experimenta a límites ásperos donde la vida o la respetabilidad física de los demás puede estar en alto riesgo.

En este punto de vista, Barreiro (2016) hace referencia a que para comprender la ausencia apasionada de control, debemos comprender la importancia de los términos que lo acompañan:

Control Excesivo: Es un estado psicológico en el que el individuo intenta de forma natural o deliberada protegerse de la experiencia de una inclinación agonizante. Puede haber un dudoso reconocimiento de ocasiones perturbadoras y una familiaridad interna específica con sentimientos desagradables. Sea como fuere, el individuo mantiene una distancia estratégica de sentir legítimamente sus sentimientos de diferentes maneras. El sobrecontrol es un método característico y típico de reaccionar ante ocasiones problemáticas y agonizantes y puede servir para mantener

los sentimientos bajo control. Sea como fuere, muy bien puede ser llevado a un escándalo y entrometerse en los procedimientos de duelo y elaboración de sentimientos difíciles.

Descontrol Emocional: Es una perspectiva en la que los guardias chocan. El individuo está dominado por sentimientos o motivaciones extremas. Haga hincapié en que la ausencia de control es significativamente más que básicamente sentir sentimientos contundentes, ya que habla de un diluvio de expresiones difíciles de amor que son prácticamente dolorosas y que pueden provocar una fractura o una confusión extrema del personaje. Muchas personas con gran utilidad nunca experimentan una ausencia genuina de control, aunque algunas emergencias de la vida inspiran emociones agonizantes sólidas. La ausencia de control se encuentra a menudo con respecto a la deficiencia interna de uno mismo y la psicopatología extrema.

Tolerancia emocional: Es una perspectiva en la cual el individuo realmente encuentra sentimientos contundentes, pero puede soportar la experiencia. En estos casos, el individuo podría estar inmerso en sentimientos de amargura, temor, etc. Pueden parecer inundaciones, pero no provocan interrupciones. El individuo encuentra una oleada de sentimientos extraordinarios que, mientras se despacha, lo devuelve a una perspectiva menos extrema.

Para Álvarez, (2015, p. 63), las personas con una apasionada ausencia de control pueden atacar a otros o dañar sus activos, causando lesiones reales y daños a la propiedad. Las ocasiones de ruptura apasionadas suelen durar menos de treinta minutos y pueden ocurrir en reuniones o aislarse por semanas o meses. El creador incluye que el individuo puede ser frenético, imprudente, enérgico o furioso. Las escenas contundentes pueden desaparecer antes o unirse:

- Aumento de la energía
- Pensamientos agresivos
- Saña
- Temblores
- Palpitaciones
- Irritabilidad

- Hormigueo
- Opresión en el pecho
- Depresión, cansancio o alivio son reacciones mentales que pueden acontecer tras el episodio
- Sensación de presión en la cabeza

Según Barreiro, (2016) la ausencia entusiasta de control se debe principalmente a una lectura errónea de las ocasiones y es el punto en el que el individuo tiene una respuesta desequilibrada correspondiente a la ausencia de control de sus sentimientos. El problema es que las personas confunden los sentimientos con los sentimientos, ya que sentir es reconocer un sentimiento y darle un nombre, y el sentimiento es la respuesta rápida que tenemos a todos los que nos rodean.

El creador además hace referencia a que el enfoque más fácil para determinar este tipo de conducta es primero haciendo un autoexamen y verificando que nuestras respuestas hayan sido relativas a las ocasiones que han sucedido en nuestras vidas. Debemos darnos cuenta de cómo aislar lo que es significativo en función de lo que es auxiliar y nuestras respuestas deben coincidir con esa división. Debemos inclinarnos hacia atrás para permanecer en silencio antes de decir algo, ya que la utilización de palabras hostiles y respuestas perdidas puede hacernos mucho daño a lo largo de nuestras vidas propias y expertas, ya que cuando nos reunimos con personas, nadie tendrá que identificarse con un individuo loco y no la organización necesitará reclutar a un experto que, después de experimentar un problema, perderá el control.

3.2. Factores que disparan un descontrol en los alumnos

Según Goleman, (1999, p. 26), en su libro sobre la Práctica de la Inteligencia Emocional, ciertos problemas parecen ser los desencadenantes del comportamiento emocional incontrolado en las personas. Aunque es importante saber cuáles son, es imposible y no se recomienda evitarlos a todos. Las acciones de los estudiantes con falta de control emocional siguen siendo su propia responsabilidad, aunque muchas veces tienen una influencia directa en el entorno familiar y social. Los siguientes son

los desencadenantes más comunes de la falta de control emocional:

A. Un sentimiento de que otros son impredecibles: Irónicamente, aunque parecen actuar de manera impredecible, a menudo anhelan la previsibilidad en los demás. Esto puede deberse a sus dificultades para tener relaciones interpersonales duraderas (Goleman, 1999).

B. Experimentan inconsistencias en los demás: aunque actúan de manera inconsistente, cuanto más consistente y predecible sea el comportamiento de sus familiares y amigos, más fácil será para el estudiante manejar sus propios sentimientos y comportamientos (Goleman, 1999).

C. Percepción del abandono: a veces es fácil anticipar cuando el estudiante se siente abandonado. Este desencadenante es tan sensible a lo más mínimo, o incluso a nada, que puede desencadenar fácil y rápidamente la alarma emocional de un estudiante, especialmente en el nivel de jardín de infantes o preescolar. Ver el problema desde la perspectiva del alumno en lugar del profesor puede ayudar a ver cuándo el miedo al abandono es parte de la reacción del alumno (Goleman, 1999).

D. Sentirse inválido: una respuesta incapacitante es algo que niega los sentimientos, pensamientos o comportamientos de las personas. Por ejemplo, se deben evitar expresiones como "No debe sentirse así" o "Está exagerando". Por supuesto, a veces el estudiante no tiene que sentir, actuar o reaccionar exageradamente con emociones descontroladas. Por lo tanto, el desafío es encontrar el significado o sentimiento subyacente dentro de la respuesta del estudiante. Cuando un estudiante se siente invalidado, el miembro de la familia o el maestro pueden practicar un diálogo horizontal para que puedan comprender mejor lo que están experimentando. En general, aceptar cierta responsabilidad por no comprender completamente es una forma segura de comenzar una buena comunicación. Por ejemplo, decir: "Lo siento, probablemente entendí mal lo que querías decir cuando dijiste [lo hiciste, lo expresaste]. ¿Me puede decir más acerca de eso?" (Goleman, 1999).

E. Recibir críticas: pueden ser críticas reales o percibidas. En cualquier caso, criticar algunos sentimientos puede desencadenar intensas reacciones emocionales (Goleman, 1999).

F. Estar en situaciones en las que otras personas son el foco de atención: a algunos estudiantes les resulta difícil vivir juntos durante las reuniones familiares,

especialmente cuando toda la atención se centra en otra persona. Intentan llamar la atención sobre sí mismos en silencio o sin control. Por ejemplo, cuando atraviesan una crisis como el nacimiento de otro hermano, pueden actuar furiosamente contra sus familiares, acusándolos de cualquier cosa, sin ser el centro de atención (Goleman, 1999).

G. Ser etiquetado y estigmatizado: hemos hablado de lo difícil que es para un estudiante emocionalmente descontrolado buscar ayuda. La recomendación es nunca usar el desorden como un arma contra la persona enferma en el calor de un desacuerdo, por ejemplo: "¡No tiene sentido lo que estás diciendo, es el berrinche el que habla!" Después de todo, ¿le gritarías a un ser querido lleno de miedo? Una mejor manera de lidiar con las cosas sería decir: "Cálmate, estoy aquí para apoyarte". Más tarde, en un momento más tranquilo, los problemas se pueden discutir con empatía, amor y sin culpar a nadie, a pesar de que el estudiante emocionalmente descontrolado haya contribuido a la molestia de la otra persona.

3.3. Factores que disparan el comportamiento irracional en sus allegados

Según Armstrong, (2015, p. 51), un número significativo de grupos de suplentes con entusiasta ausencia de control se dan cuenta de que sus hijos parecen saber qué componentes desencadenan su estado apasionado. En el momento en que estos suplentes se sienten comprometidos, deliberada o involuntariamente, se protegen de emociones insoportables para que utilicen estos elementos de activación como componentes de control. A largo plazo, la terminación constante de las variables que favorecen la ausencia apasionada de control de los suplentes hace que incluso el más mínimo detalle se convierta en un tema difícil y conflictivo. Algunos de estos desencadenantes en los seres queridos se muestran debajo:

- Ser denunciado injustificadamente por el joven con una entusiasta ausencia de control.
- Tener necesidades, sentimientos y respuestas limitadas o descartadas por el joven con una entusiasta ausencia de control.
- Ser excesivamente respetado o venerado por el joven con una apasionada ausencia

de control, lo que puede provocar un control que luego se abaratará y un objetivo de análisis.

- Ciertas circunstancias y condiciones que en su mayor parte van antes de la indignación o la ausencia apasionada de control. Por ejemplo, una mujer temblaba en cualquier punto que sonó el teléfono a la luz del hecho de que estaba preocupada por la posibilidad de que su madre genuinamente descontrolada estuviera llamando.

3.4. Etapas del descontrol emocional

Para Álvarez, (2015) se puede considerar las siguientes etapas para el descontrol emocional:

1º etapa- NEGACIÓN- Le cuesta asimilar que tiene un descontrol de tus sentimientos, puede ser a largos o cortos plazos. **2º etapa- ACEPTACIÓN-** Se da cuenta que algo le pasa y que está confundido. **3º etapa- DISTRACCIÓN-** Cuando una persona acepta que tiene un descontrol emocional, Entonces trata de evadir este hecho. **4º etapa DECISIÓN-** Esta etapa va de la mano con la anterior si la distracción ayudó, la decisión significa olvidarse del descontrol y empezar de nuevo.

Al aceptar estas ideas como una etapa inicial, es evidente cómo la realidad social en el Perú refleja indicios de innumerables suplentes cuyas asociaciones con sus amigos, instructores u otras figuras notables en su condición no son utilizables debido a circunstancias conflictivas que en su mayor parte se transforman en salvajismo. intrafamiliar o escolar, ausencia de correspondencia entre los individuos de la reunión, ausencia de programación de los objetivos y destinos a cumplir, estudios separados por diferentes circunstancias, su falta de correspondencia provoca circunstancias de decepción, melancolía, nerviosismo, baja autoestima evaluar la misma conducta y la conducta inapropiada en los alumnos de esa familia o núcleo escolar. (Álvarez, 2015, p. 56)

Esto muestra que los suplentes generalmente no se pueden emplear en su reunión familiar; De esta manera, Álvarez (2015) descubrió que una familia es inútil cuando se pierde la armonía entre el poder y la amistad, falta de compasión y donde la insurgencia apasionada impide la fundación de estándares esenciales. Más allá de los

elementos inútiles dentro de una familia, y en los eventos, en cualquier caso, en gran medida, los suplentes al igual que los adultos pueden terminar actuando en prácticas no empleables que dependen de influencias apasionantes e inquietantes.

Para comprender el descontrol emocional, es básico comprender que la visión apasionada tiene una parte intrapersonal y un segmento relacional. El intrapersonal incluye la capacidad de distinguir, comprender y controlar los sentimientos. Eso se muestra en la atención plena y la moderación. El segmento relacional, por lo tanto, incorpora la capacidad de reconocer y comprender los sentimientos de los demás, lo que en la investigación del cerebro se llama simpatía, y la capacidad de relacionarse socialmente de manera positiva, es decir, tener habilidades sociales (Álvarez, 2015)

Esto hace que sea difícil lidiar con sus sentimientos y produce desdén social, lo que hace que el sentimiento de ser incesantemente ajeno a sus estándares sociales.

3.5. ¿Cómo manejar las emociones?

Considerando lo manifestado por Palomera, (2017, p. 58) las emociones, ¿Como lidiar con ellos? Tener en cuenta los sentimientos y sentimientos de un individuo nos hace captarlo, favorece la compasión y mejora la correspondencia. De esta manera, es significativo que descubramos cómo distinguir e impartir nuestros sentimientos a otras personas. Al mostrar nuestros sentimientos, es más simple saber acerca de ellos. Quien los reprime y no los muestra les impide recordarlos y, además, que otros puedan saber cómo se sienten. Sea como fuere, no solo es importante mostrarlos, sino también administrarlos. Parece difícil ubicar la armonía ideal entre espectáculo y normalidad. Cada individuo debe ubicar los suyos según lo indiquen las circunstancias y condiciones, para lo cual se pueden determinar los procedimientos para lidiar con nuestros sentimientos. Un sobresaliente entre otros sentimientos realizados es la indignación, que Lerner caracteriza como "un expreso apasionado que difiere en fuerza, desde disturbios moderados hasta rabia extrema". La ira es posiblemente apropiada cuando se reacciona a tres circunstancias:

- Existe una amenaza real,
- Su nivel es proporcional al de la amenaza,
- Nuestras acciones reducen la cólera con el menor daño para nosotros y para los

demás.

La capacidad de ver, expresar, comprender y dirigir los sentimientos de los tutores impacta a los jóvenes tanto por el modelo que ofrecen como por las técnicas instructivas que utilizan. De esta manera, Palomera, (2017) afirma que "el estilo parental basado en la ley, en el que aparece el cariño y la comprensión, pero también hay confines, favorece un avance entusiasta en el joven". La apasionada ausencia de control en la familia, al igual que los trastornos de indignación, le dan al niño la posibilidad de que este sea el método correcto para solucionar problemas.

Para Beltrán (2016, p. 225), la instrucción y la crianza de los hijos pueden ser una tarea desconcertante, en cualquier caso, para los profesionales. De vez en cuando suceden ciertas ocasiones que hablan de un cambio para toda la familia y pueden provocar circunstancias enredadas, en las que todos los individuos están incluidos y en los que en general nos interesamos y somos parte. Tal vez pueda pensar en esto y desglosar la conducta de su pequeña niña, pero además de las prácticas, consideraciones, mentalidades y respuestas apasionadas de las personas más cercanas a su niña cuando tiene sus ataques de indignación. Para esto, un alistamiento personal que le permita completar una investigación utilitaria puede ser exitoso, tanto por la conducta de su niña como por la de cualquier otra persona. Tanto las estrategias mencionadas (marco de economía de fichas), como las reglas que se aplican (puntos de corte claros, ruptura y expectativa de resultados) han demostrado su idoneidad para la alteración de la conducta en los niños, a pesar de que algunas veces son insuficientes. Para cuestiones específicas, podría ser importante complementar los métodos de ajuste de conducta con metodologías de instrucción entusiastas que permitan el avance de los activos para supervisar los sentimientos.

3.6. Estrategias para el mitigar el descontrol emocional en los alumnos

Entonces, algunas cosas que los instructores y tutores pueden hacer para evitar los trastornos entusiastas de nuestros estudiantes son: escuchar con cautela y mostrar entusiasmo por lo que nos hacen saber, aprobar sus sentimientos, hablar sobre las emociones, imaginar lo que ocurrirá, darles opciones limitadas, use la interrupción y

la inclinación cómica, escape de las batallas de poder, haga preguntas en lugar de solicitarlas, ayúdelos a descubrir arreglos u opciones, con frecuencia les revele la cantidad que los amamos y que son tan imprescindibles para nosotros, etc. (Bowlby, 2015, p. 154)

Según Bowlby, (2015, p.156), las estrategias que lo acompañan pueden considerarse para lograr una mediación psico-instructiva superior en la sala de estudio para el tratamiento de la ausencia apasionada de control:

A. Rueda de opciones de control de indignación: este es un método de Disciplina Positiva que incluye hacer una rueda con el niño con opciones de cosas que puede hacer para tranquilizarse cuando se siente furioso, decepcionado. Esta rueda que parece un pastel (o pastel para los individuos de América del Sur) está dibujada en un cartón y en lo que podría ser cada "corte" o "segmento" se dibuja o se pega una imagen de las alternativas a las que el niño ha hecho referencia. ejemplo: tomarse un par de momentos solo, comunicar cómo se siente, dibujar, contar hasta diez, saltar, etc. Las alternativas deben ser actividades sustanciales que tengan en cuenta la honestidad del joven y los miembros de su familia.

B. Tiempo de espera positivo: este es otro dispositivo de disciplina positiva. Se trata de hacer un lugar extraordinario dentro de la casa o el aula, en el que el niño puede ir a calmarse y volver a su centro (estado entusiasta ajustado) cuando se siente al vapor o salvaje. Este lugar debe seleccionarse y mejorarse junto con el joven y debe contener componentes que lo inviten a relajarse y sentir armonía, por ejemplo, libros, música, juguetes, sábanas y tonalidades para dibujar, una pizarra, juguetes blandos, bateador, etc. adelante.

C. El semáforo: es un método viable para autogestionarse las prácticas apresuradas en los jóvenes, los trastornos de indignación u hostilidad y consiste en preparar al niño con el objetivo de que cuando sienta que va a caer en estas prácticas, él "actúa" como lo hace un semáforo. ROJO para PARAR, es decir, permanecer quieto como lo hacen los vehículos en un atasco de hora punta. AMARILLO PARA PENSAR sobre lo que está sucediendo y distinguir SOLUCIONES potenciales y VERDE para ACTUAR llevando una parte de estas alternativas a la capacitación.

Todos juntos para que el niño comprenda bien este método, se prescribe para fortalecerlo haciendo un cuadro básico con él / ella y ubicándolo donde pueda verlo.

Este cuadro contiene el dibujo de un semáforo y algunas pautas sencillas ayudarán al joven a recordar cómo funciona. Un caso de las expresiones: Luz roja: DETÉNGASE, tranquilícese y piense antes de actuar. Luz amarilla: PIENSE en los arreglos u opciones y sus resultados. Luz verde: ADELANTE y configure de manera regular el mejor arreglo.

D. Contacto con agua o arena: este aparato integral garantiza que muchos jóvenes cada vez más tangibles se callen cuando entran en contacto con componentes de la naturaleza. En caso de que su hijo tenga esta afectación, cada vez que explote, puede ofrecerle una pequeña lata de agua para colocar sus manos e incluir un limpiador (discrecional) para cambiar la superficie y el olor, lo que podría ser progresivamente atractivo y Desenrollar También puede tener un recipiente o balde con arena para que el niño esté en contacto con él. A muchos les encanta ponerse en contacto y jugar en la arena, ya que los ocupa y los involucra. En el caso de que lo desee, también puede poner juguetes de plástico o madera, por ejemplo, cucharas, rastrillos, latas (recipientes), etc. en la caja.

E. Sintonizando mantras: Seguramente alguna vez has escuchado la expresión "la música calma a los monstruos". Esto alude al poder calmante que la música aplica en la psique de los individuos al iniciar ciertos territorios de nuestra mente que nos dan tranquilidad y tranquilidad. De esta manera, si a su hijo le gusta sintonizar música o es algo constante en la casa, cuando se siente concentrado, puede ponerle un mantra o música que se relaje, o por qué no, revitalizar (dependiendo de cada niño) ayudarlo a regresar a su centro.

D. Soplando burbujas: este procedimiento consiste en lograr silencio mediante el control de la respiración. Se compone de imaginar que se hacen bolsas de aire, para lo cual es importante controlar la respiración soplando delicadamente para que la estructura de las bolsas de aire. El adulto puede ir con el niño respirando serenamente con él para exhibir cómo se termina. Otra variación o estructura, es soplar se eleva en un vaso con agua con la ayuda de una pajita o sabor. En el caso de que le guste, puede incluir el sombreado característico del pastel (o me gusta) para colorear el agua matizada y hacer que este método sea cada vez más atractivo para su hijo.

E. Meditación inflable: aquí le indica al niño que sienta su sección media como un enorme inflable que se expande y se vacía al relajarse. Con cada respiración hacia

adentro, su barriga explotará y con cada exhalación se vaciará. Esta verdadera atención combinada con la respiración te dará tranquilidad mental.

F. Ofreciendo un abrazo y respaldo: el amor y el contacto cálido producen oxitocina, una hormona que maneja sentimientos angustiantes y brinda prosperidad. Es ideal para recibir abrazos y amistad, particularmente de aquellos que amamos. Sea como fuere, numerosos jóvenes e individuos piensan que es difícil conseguirlos en el momento perfecto cuando están furiosos, es típico. Por lo tanto, para aplicar este procedimiento de manera consciente y que realmente funcione, recomiendo preguntar si un abrazo lo ayudaría a calmarse o en el caso de que quiera utilizar otro aparato.

G. Hacer un enemigo de la bola del estrés: este procedimiento, tan notable en el mundo de los adultos, que podemos intentarlo espléndidamente con los jóvenes y mucho más si tenemos la oportunidad de ayudarlos a construir sus propios "pellets contra el estrés". Es excepcionalmente básico y divertido. Simplemente necesita obtener un inflable grueso (o intentar poner uno dentro del otro) y llenarlo con alpiste o arroz. Recuerde que el tamaño de la pelota debe ser suficiente para caber en la palma de la mano de su hijo. Además, como de costumbre, en caso de que necesiten llevar los métodos a un nivel progresivamente atractivo, pueden pintar caras con plumón permanente e incluso darle un nombre.

H. Usted: el mejor instrumento para mostrar discreción en sus hijos: más allá de cualquier procedimiento que establezcamos regularmente con nuestros pequeños para ayudarlos a tranquilizarse, el mejor y competente enfoque para lograr esto es a través del ejercicio y una actitud entusiasta. Las personas en nuestras mentes tienen un sistema de suplantación para el aprendizaje conocido como "reflejar las neuronas". Estas neuronas tienen la capacidad de copiar la conducta de las personas que nos rodean para beneficiarse de esa condición. En este sentido, en el caso de que sea un caso de conducta, si a pesar del estrés usted como padre e individuo no puede perder el control y descubrir cómo planificar algo exitoso para tranquilizarse, tenga confianza en que le dará a su hijo el mensaje más impresionante y le dará una habilidad fundamental

CONCLUSIONES

PRIMERA: El descontrol emocional es una confusión de sentimientos que en ocasiones pueden ser sentimientos contrarios y que en muchas ocasiones generan altercados, reacciones agresivas, depresiones, aislamientos en los estudiantes.

SEGUNDA: Los factores que desencadenan las reacciones emocionales fuertes (Descontrol emocional) son los resentimientos, lamentos, inseguridades, rabias y temores acumulados que cuando se disparan dañan a las personas y automáticamente causan una respuesta emocional diferente y descontrolada.

TERCERA. Los docentes y padres podemos prevenir los estallidos emocionales de nuestros alumnos haciendo lo siguiente: escucharlos atentamente y mostrar interés por lo que nos cuentan, validar sus emociones, hablar sobre los sentimientos, anticiparles lo que va a suceder, darles opciones limitadas, usar la distracción y el sentido del humor, salirnos de las luchas de poderes, hacer preguntas en lugar de ordenar, ayudarlos a encontrar soluciones o alternativas, decirles a menudo cuánto los queremos y qué tan importantes son para nosotros,.

CUARTA: Para manejar las emociones se debe tener en cuenta los sentimientos y emociones de una persona nos ayuda a comprenderla, favorece la empatía y mejora la comunicación. Por ello es importante que aprendamos a identificar y comunicar nuestras emociones a los demás.

QUINTA: Las etapas del descontrol emocional son: Negación, aceptación, distracción y decisión.

REFERENCIAS CITADAS

- Abarca, M. (2012). *La educación emocional en la educación primaria: currículum y práctica*. Barcelona: Tesis doctoral.
- Alzate, (2011). *Análisis y resolución de conflictos: Una perspectiva psicológica*. Bilbao: Universidad del País Vasco.
- Adolphs, R. (2015). *Emoción y conocimiento en el cerebro humano. Emoción y conocimiento*, 135-164.
- Álvarez, M. (2015). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Ciss-Praxis.
- Anderson, C. A. y Bushman, B. J. (2016). *Human aggression*. Annual Review of Psychology, 53, pp. 27-51.
- Armstrong, T. (2015). *Inteligencias múltiples en el aula, guía práctica para educadores*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Bandura, A. (1990). *Perceived Self-Efficacy in the Exercise of the Personal Agency*. Revista Española de Pedagogía, pp.397-428.
- Bandura, A. (1976). *Teoría del aprendizaje social*. Madrid: Espasa Calpe.
- Barreiro, G. (2016). *Mediación escolar: Propuestas, reflexiones y experiencias*. En Brandoni (eds.). *Situaciones conflictivas en el aula: Propuesta de resolución: encuadre G.R.E.C.* pp.153-174. Buenos Aires: Paidós.
- Beltrán, J. (2016) *Las claves psicológicas de la convivencia escolar*. Ponencia. Seminario Convivencia en los centros escolares como factor de calidad: Madrid.
- Berkowitz, L. (2015). *Agresión: Causas, consecuencias y control*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer, S.A.
- Brown, F. G. (1999). *Principios de la medición en psicología y educación*. México: Colección México.
- Bowlby, J. (2015). *Vínculos afectivos: Formación, desarrollo y pérdida*. Madrid: Morata.
- Goleman, D. (2002) *Inteligencia Emocional*, Editorial kaidos
- Goleman, D. (1999) *La Práctica de la Inteligencia Emocional*, Editorial kaidos

Palomera, M. (2017) *Emociones, Tratamiento Fácil*. Rio de Janeiro: Petrópolis.

DESCONTROL EMOCIONAL

INFORME DE ORIGINALIDAD

15%	15%	0%	2%
ÍNDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIORIDAD

1	trastomodepersonalidadimiteenmihija.wordpress.com	5%
	Fuente de Internet	
2	pkfdo.blogspot.com	5%
	Fuente de Internet	
3	mywebdumpster.wordpress.com	2%
	Fuente de Internet	
4	www.pestalozzi.edu.pe	2%
	Fuente de Internet	
5	www.formaciondocente.com.mx	1%
	Fuente de Internet	
6	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja	1%
	Trabajo del estudiante	
7	repositorio.untumbes.edu.pe	<1%
	Fuente de Internet	
8	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes	<1%
	Trabajo del estudiante	

9	repositoriodigital.ucsc.cl	<1%
	Fuente de Internet	

Reservados todos los derechos. No se permite la explotación económica ni la transformación de esta obra. Queda permitida la impresión en su totalidad.