

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Funciones de la inteligencia emocional como modelo en la educación
física.

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

Autor.

Wilson, Vargas Daza.

PIURA – PERÚ

2018

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Funciones de la inteligencia emocional como modelo en la educación
física.

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

Wilson, Vargas Daza. (Autor)

Segundo Oswaldo Alburqueque Silva. (Asesor)

PIURA – PERÚ

2018



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

En Piura, a los cuatro días de agosto del dos mil dieciocho, se reunieron en un ambiente de la I.E.P. Pontificia, 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. Raúl Euzón Yafante (Secretario) y Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancajima (Vocal), con el objeto de evaluar el trabajo académico denominado: "Funciones de la inteligencia emocional como modelo en la educación física", para optar el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física al señor WILSON, VARGAS DAZA.

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

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

Por tanto, WILSON, VARGAS DAZA, queda APTO, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título profesional de Segunda Especialidad en Educación Física.

Siendo las DIEZ horas con CINCUENTA 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. Raúl Euzón Yafante
Secretario del Jurado

Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancajima
Vocal del Jurado

DEDICATORIA.

“A Dios porque es él quien ilumina mi camino”

A mí querida familia (esposa, hijo); quienes son el motor de mi vida, por su permanente apoyo para el logro de nuestras metas y objetivos.

A mis estimados colegas, que fueron el ejemplo y estímulo para lograr mis expectativas profesionales.

ÍNDICE

RESUMEN.....	05
INTRODUCCIÓN.....	06
CAPITULO 1: REFERENTES TEÓRICOS:	07
1.1. Las Emociones.	08
¿Qué son las emociones?	09
1.1.1. Función de las emociones:	10
1.1.2. Emociones básicas.	11
1.2. Inteligencia Emocional	12
1.3. Educación emocional:	16
1.4. Educación emocional y educación Primaria.....	24
CAPITULO II	
2.1. Técnicas utilizadas en la educación de las emociones:	29
CONCLUSIONES.....	33
REFERENCIAS CITADAS	35

RESUMEN

La presente monografía, hace un recorrido de conceptos claves relacionados con las emociones y sus principales funciones, en el campo educativo constituye herramienta útil y necesaria para solucionar diversos problemas para ello buscaremos conceptos acerca de la inteligencia emocional y su incidencia como modelo en la “Educación Emocional”, que será de aquí en más nuestro eje central en este trabajo. En este trabajo haremos un recorte, haciendo foco en la educación emocional en educación primaria, con niños de 6 a 12 años, teniendo en cuenta algunas características evolutivas que podrían ser los beneficios para ellos, pensando en una eventual utilización de la “Educación Emocional”.

Palabras claves: Emoción, educación, inteligencia

INTRODUCCIÓN

En primer lugar, doy gracias a Dios, que con su bondad nos ayuda siempre a vencer los obstáculos que nos presenta en la vida. A nuestros familiares quienes con su paciencia y comprensión han hecho posible mi desarrollo personal.

A la Universidad de Tumbes, por llegar a todos los rincones de nuestra patria y ser la entidad universitaria que nos permitió acceder a la élite más importante del país que somos los profesores del Perú y brindarnos la confianza, el honor y el orgullo de ser formados en esta gloriosa institución Universitaria.

La personalidad es un ámbito del desarrollo que es preciso a bordar en el marco de las relaciones interpersonales, y no al margen de ellas. Durante los primeros años de la infancia, el primer contexto en que la gran mayoría de los niños y niñas crecen y se desarrollan en la familia. Los lazos afectivos y sentir se unidos A sus padres y madres pueden ayudar a desarrollar y confianza en sí mismo, a medida que avanza el desarrollo los niños y niñas, van accediendo y participando en nuevos contextos y, en consecuencia, van pareciendo nuevas fuentes de influencia en el desarrollo de la personalidad. La escuela y la familia, dos instituciones de mayor repercusión en la vida del niño, se convierten en los dos contextos más influyentes a la configuración de la personalidad infantil; los padres, los docentes y el grupo van a jugar un papel crucial en el proceso de socialización durante estos años. A través de las interacciones sociales que se establecen con todas estas personas, los niños y las niñas van a aprender a comunicarse comprenderán las normas de conducta e irán asimilando y adquiriendo los valores.

A lo largo del presente artículo abordaremos el desarrollo emocional en la Edición Primaria. Tras hacer una referencia al concepto de emoción y describir sus componentes nos ocuparemos de lo que ocurre desde un punto evolutivo en

desarrollo emocional (niños y niñas 6 -12 años), destacando la importancia de la comprensión de la ambivalencia emocional, en el desarrollo de toma de perspectiva y la comprensión de las emociones y el desarrollo de la autorregulación de las emociones. “Por ese motivo, al elegir trabajar sobre la educación emocional, haremos énfasis en la etapa de la infancia, más específicamente entre 6 y 12 años de edad, en el cual trataremos de hacer foco, también en esta monografía” (Muslera, 2016, p. 4).

“Poniendo de manifiesto la causa inspiradora de nuestra elección temática, realizamos una revisión bibliográfica sobre la temática en cuestión, utilizando algunos referentes claves y otros artículos científicos afines, a través de diversas bases de datos del ámbito académico”. (Muslera, 2016, p. 4).

“Para encaminar esta revisión bibliográfica partimos de algunos cuestionamientos claves para introducirnos en la temática de la educación emocional y que trataremos de ir dilucidando a lo largo de este trabajo. ¿Qué son las emociones?” (Muslera, 2016, p. 4).

¿Qué significa inteligencia emocional?

“¿Por qué creemos necesario, la implementación de la educación emocional en la educación primaria?” (Muslera, 2016, p. 5).

“¿Qué beneficios le aportará al niño, conocer y manejar sus emociones?” (Muslera, 2016, p. 5).

OBJETIVO GENERAL

Identificar la importancia de la inteligencia emocional como modelo en la educación física

OBJETIVOS EXPECIFICOS

- Conocer el marco conceptual de las emociones y la inteligencia emocional
- “Concienciar a las técnicas de la educación de las emociones

CAPÍTULO 1

REFERENTES TEÓRICOS

Trabajaremos los siguientes cuatro grandes ejes que son:

Las Emociones

Inteligencia Emocional

Educación Emocional

Educación Primaria

Además, haremos una aproximación acerca de algunos de los Programas y actividades integradoras para la educación emocional.

1.1. Las Emociones

¿Qué son las emociones?

En la actualidad, existen múltiples definiciones acerca de las emociones, sin embargo, en la actualidad todavía sigue siendo un tanto vago e impreciso, debido a la gran cantidad de concepto, por lo cual, trataremos de hacer un paneo en algunas de estas definiciones a cerca de las emociones, tratando de rescatar diferencias y similitudes en los diferentes autores.

Según Zaccagnini (2004),

“las emociones son: una compleja combinación de procesos corporales, perceptuales y motivacionales que producen en la persona un estado psicológico global, que puede ser positivo o negativo de poca o mucha intensidad o de corta o larga duración, y que genera una expresión gestual que puede ser identificada por las demás personas”. (cognitivo, 2017, párr. 5)

08

Darder y Bach (2006), Defiende las emociones, como el conjunto de patrones y respuestas corporales, cognitivas y a la vez conductuales que adoptamos y aplicamos

las personas ante aquello que nos ocurre y también ante aquello que creamos o proyectamos. Son algo más que respuestas simples a estímulos puntuales, son funciones celebrantes complejas, que imprimen una tonalidad afectiva determinada a la persona y configuran una manera de ser. En ella se conjugan lo innato, lo vivido, y lo aprendido.

Moreno (2001).

“La inteligencia emocional engloba todas aquellas capacidades que nos permiten resolver problemas relacionados con las emociones y los sentimientos. Para ser felices es más importante saber descifrar lo que nos ocurre y actuar en consecuencia, que tener almacenados muchos conocimientos” (educacionygestion, 2018, párr. 5) Y no saber hacer uso de ellos. La educación emocional busca el crecimiento integral de las personas para conseguir un mayor bienestar en la vida.

Bisquerra (2003, p.12) afirma que las emociones son: “...”un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (De la torre, s.f. p. 4). Mientras que para Frijida (2004) dice que “la verdadera importancia de las emociones es la identificación y valoraciones acerca de hechos que puedan significar más relevantes en nuestras vidas” (Muslera, 2016, p. 7).

“Fredrickson (2001) considera las emociones como tendencias de respuestas, cuyo poder adaptativo va acompañado de ciertas manifestaciones fisiológicas dentro de las cuales destacamos la importancia de las expresiones faciales como facilitadoras en los procesos de interacción, así como fuentes de información acerca de los propios estados emocionales para uno mismo y para el entorno”. (Muslera, 2016, s.f. p. 7)

“Las emociones, constan de tres componentes principales, que son: de naturaleza neurofisiológico, cognitivo y de comportamiento” (Muslera, 2016, p. 7).

“Algunos de los aspectos más notorios de los componentes neurofisiológicos tienen que ver con la función de respuesta y pueden manifestarse en forma de sudoración, taquicardia, respiración etc. Estas suelen ser de carácter involuntario a los cuales no podemos controlar a nuestro antojo, pero si pueden llegar a ser inducidas por diferentes técnicas de relajación, como por ejemplo “Mindfulness” (Muslera, 2016, p. 7)

“En segundo lugar, lo cognitivo hace referencia a la manera en la cual valoramos nuestras experiencias y vivencias subjetivas, de lo cual el autor dice” (Muslera, 2016, p. 7):

“El componente cognitivo hace que califiquemos un estado emocional y le demos un nombre” (Muslera, 2016, p. 7).

“Por otro lado, Enríquez (2011), expone acerca del componente comportamental, como elemento de información acerca del tipo de emociones que podamos estar experimentando, como: las expresiones faciales, el lenguaje verbal y el no verbal” (Muslera, 2016, p. 7).

1.1.1. Función de las emociones:

“Es interesante, hablar sobre las funciones que tienen las emociones en nuestras vidas, para poder ir entendiendo y comprendiendo la necesidad de la aplicación de la educación emocional y tratar de analizar el posible beneficio al aplicarlo, principalmente en instituciones dedicadas a niños y niñas de primaria de 6 a 12 años” (Muslera, 2016, p. 8).

De acuerdo a algunos autores de las emociones tienen tres funciones principales:

➤ Funciones Adaptativas

“Una de las funciones más importantes de la emoción es la de preparar al organismo para que lleve a cabo eficazmente una conducta determinada que pueda responder a la exigencia ambiental, movilizandole la energía necesaria para

ello, dirigiendo dicha conducta hacia un objetivo determinado” (Uab edu, s.f. pàrr. 1).

Por ejemplo, según la primera de estas funciones el miedo favoreciera la Inmovilidad corporal defensiva según esta función la expresión de miedo podría ser útil para controlar una reacción interna por parte de un agresor.

➤ Funciones Sociales

“La expresión de las emociones facilita a las personas interactuar con otras, permite a los demás predecir el comportamiento asociado con las mismas que favorece la relación interpersonal” (Uab edu, s.f. pàrr. 2). La manifestación emocional es saludable y beneficiosa favoreciendo la creación de redes de apoyo social.

Por otra parte, esta función delimita en los casos primarios y se evidencia en los primeros años.

➤ Función Motivacional

“La relación entre motivación y emoción es íntima: toda conducta motivada produce una reacción emocional y a su vez la emoción facilita la aparición de unas conductas motivadas”. (Uab edu, s.f. pàrr. 3)

“La relación entre motivación y emoción no se limita al hecho de que en toda conducta motivada se producen reacciones emocionales, una emoción puede determinar la aparición de la propia conducta motivada, y dirigirle hacia un determinado objetivo y hacer que se ejecute con intensidad”. (Chòliz, 2005, p. 6)

“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)” (Muslera, 2016, pp. 8-9)

“Según Bárbara Fredrickson (2001) la función de las emociones positivas serían una especie de complemento junto con aquellas emociones negativas, ya que ambas son de vital importancia en nuestro contexto evolutivo. Por un

lado las emociones positivas tendrían relación directa con aspectos del crecimiento personal y por ende con nuestra conexión en el ámbito social, mientras que las emociones negativas tienden a afrontar situaciones de supervivencia, ya sean situaciones extremas como situaciones cotidianas que requieren una respuesta emocional rápida. Ambas (emociones negativas y positivas) cumplen funciones importantes en nuestras vidas, más allá que algunas corrientes hagan mayor énfasis en las emociones positivas como campo a trabajar dentro del paradigma de las emociones”. (Muslera, 2016, p. 9)

1.1.2. Emociones básicas.

“Se consideran emociones básicas aquellas que cumplen algunas de estas condiciones” (Muslera, 2016, p. 9):

“Poseer un sustrato neuronal con una expresión facial, sentimientos, derivados de procesos evolutivos y biológicos, que tengan además ciertas propiedades que motiven o que sirvan para organizar aquellas funciones adaptativas, de manera específica y diferenciada a la vez. (Izard-1991)” (Muslera, 2016, p. 9).

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

“Para Fernández- Abazcal (1997) y Bisquerra (2000) 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 que sin embargo poseen una naturaleza similar a las emociones de origen. Estas emociones secundarias, estarían más relacionadas al desarrollo cognitivo asociadas a estímulos de

diversas índoles, 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” (Fernández-Abascal 2010)” (Muslera, 2016, pp. 9-10)

“A continuación, haremos un repaso por algunas de las emociones según diferentes autores” (Muslera, 2016, p. 10):

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”. (Muslera, 2016, p. 10).
- “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.” (Muslera, 2016, p. 10).
- “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 goce y alegría” (Muslera, 2016, p. 10). (Muslera, 2016, p. 10).

Negativas:

- “Envidia: Agregan la envidia como emoción o un sufrimiento psicológico frente al éxito de los demás o la felicidad ajena.” (Muslera, 2016, p. 10)
- “Ira: Es el enojo en su grado más elevado” (Muslera, 2016, p. 10).
- “Miedo o Temor: El miedo es la perturbación del ánimo por un daño que realmente nos amenaza o que se finge en la imaginación” (Muslera, 2016, p. 10)
- “Tristeza: “Es un sentimiento introvertido de impotencia y pasividad”. Hay una desmotivación general. no cataloga como una sensación de inquietud y vacío.” (Muslera, 2016, p. 10).

- Vergüenza: Es considerado un sentimiento social relacionado directamente con la sensación de pérdida de dignidad que puede ser desencadenada por diferentes hechos siendo dirigida hacia uno mismo” (Muslera, 2016, p. 10).

“Estas, son solo algunas de las emociones, quizás las más comunes que nos vienen en mente a diario” (Muslera, 2016, p. 10).

1.2. Inteligencia Emocional

“La inteligencia emocional es un concepto que nos ayuda de que manera podemos influir de un modo adaptivo e inteligente tanto en las emociones como nuestra interpretación del estado emocional; el aspecto de la dimensión de la psicología humana tiene un papel importante en nuestra manera de socializar en las estrategias de adaptación del medio ambiente en el que vivimos; regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual.” (Muslera, 2016, p. 11)

“años más tardes por Daniel Goleman (1995) con algunas variaciones conceptuales, sobre todo en lo que refiere a los modelos propuestos, sobre inteligencia emocional, como iremos desarrollando en los siguientes párrafos. Por un lado, con las habilidades que proponen Salovey y Mayer y por otro el enfoque que utiliza Goleman acerca de la inteligencia emocional”. (Muslera, 2016, p. 11)

“El modelo de Salovey y Mayer (1990), cuenta con cuatro ramas o habilidades, que son” (Muslera, 2016, p. 11):

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

“En esta parte tiene que ver básicamente con la habilidad para percibir, identificar las expresiones voluntarias y las no voluntarias, valorar y expresar adecuadamente las distintas emociones. Ya sea a través del lenguaje, conducta, en obras de arte, música, etc”. (Muslera, 2016, p. 11)

“Consiste en utilizar las emociones para promover el pensamiento y la actividad cognitiva, las emociones ayudan a priorizar el pensamiento y el foco de atención en la información más importante” (Adino bilingue school, s.f. pàrr. 5).

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.

➤ **Comprensión de las emociones.**

“Las emociones que percibimos pueden tener una gran variedad de significados, si alguien están expresando emociones de ira, el observador debe interpretar la causa de su ira y lo que podría significar” (Adino bilingue school, s.f. pàrr. 6).

➤ **Gestión de las Emociones.**

“Para el autor: 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 aquellos negativos. Por lo tanto, Salovey y Mayer, proponen reflexionar sobre la utilidad de cada emoción a través de la información que nos aporta, prestando atención a las emociones propias y ajenas.” (Muslera, 2016, p. 12)

En 1995, Daniel Goleman plantea la siguiente definición:

“La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia” (Muslera, 2016, p. 12).

“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 (Muslera, 2016, p. 12) .”

“En 1995, se marca un antes y un después en la temática de laInteligencia

Emocional”, a través de la obra de Daniel Goleman. Donde nos habla de la importancia de las emociones y su uso inteligente en los diversos ámbitos de vida cotidiana, así como la naturaleza de las mismas y la necesaria alfabetización de las emociones” (Muslera, 2016, p. 12).

Con similitudes y diferencias el Modelo de Goleman propone:

- “Primero se deberá conocer las propias emociones, para luego ir desarrollando habilidades que nos permitan manejar nuestras emociones, y auto motivarnos” (Muslera, 2016, p. 12).
- “Luego se espera que los sujetos sean capaces de desarrollar una empatía adecuada hacia los demás, y finalmente poder relacionarnos con los demás” (Muslera, 2016, p. 13).

“A lo largo de su libro: “La Inteligencia emocional”, el autor narra una serie de ejemplos cotidianos y prácticos, donde va mostrando al lector, las posibles fallas emocionales y cuáles serían las performances apropiadas” (Muslera, 2016, p. 13).

17

“Expone que las competencias emocionales podrían ser sustento a las demás competencias a nivel cognitivo, según Goleman se puede desarrollar la inteligencia emocional, pero requiere un determinado tiempo y constancia para lograr un cambio hacia la competencia emocional favorable, para lo cual, los estímulos internos y externos (soporte social) son de vital importancia para dicho desarrollo” (Muslera, 2016, p. 13).

1.3. Educación emocional:

“Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos elementos del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los

retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene por finalidad aumentar el bienestar personal y social.” (Muslera, 2016, p. 14)

“Rafael Bisquerra (2003), Uno de los gestores 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” (Muslera, 2016, p. 14).

“La educación emocional, pone énfasis en el reconocimiento de las propias emociones y la capacitación para la autorregulación de las mismas, tratando de cambiar algunos paradigmas enquistados en la educación clásica, que hace foco solamente en los contenidos curriculares, trabajando apenas en algunas de las inteligencias y dejando de lado nociones tan básicas, como todo lo inherente a las emociones y sentimientos” (Muslera, 2016, p. 14).

“Bisquerra, trae su preocupación acerca de un fenómeno que él identifica como analfabetismo emocional, en un mundo que se ha logrado disminuir el analfabetismo cognitivo, que carece aún de programas a nivel mundial de educación emocional, que den cuenta de esa faltante” (Muslera, 2016, p. 14).

“Aprender, entender y canalizar nuestras emociones, se hace tan imprescindible como aprender a leer y escribir, tan importante como aprender a sumar. En un mundo que no se pueden pasar por alto, las emociones negativas, por los excesos de estímulos externos e internos, se debería al menos contar con herramientas para afrontar dichas sensaciones, al menos para tratar de llevar y de construir una mejor calidad de vida para todos.” (Muslera, 2016, p. 14)

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

2012 en el IX Congreso Mundial de educación de ACADE, Bisquerra habla de un nuevo paradigma en la educación, donde la educación emocional es uno de los principales ejes. Desde donde se propone el desarrollo de competencias emocionales que atiendan hechos cotidianos, derivados de emociones básicas. En España se cuenta con una ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo de Educación. (Muslera, 2016, pp. 14-15)

donde dice: “Se trata de conseguir que todos los ciudadanos alcancen el máximo desarrollo posible de todas sus capacidades, individuales y sociales, culturales y emocionales...”

“Bisquerra, también nos habla sobre la importancia, de la formación en educación emocional por parte de los docentes, basado en las inúmeras investigaciones que ha realizado el GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica), que arrojan datos de dificultades en los distintos programas sobre Educación Emocional, por falta de agentes altamente especializados en esta temática” (Muslera, 2016, p. 15).

“Los objetivos de la educación emocional, están basados en los modelos de Salovey & Mayer (1990), y también en el modelo de Goleman (1995), donde se prioriza el conocimiento de las emociones, propias y de otros, con el fin de poder regular los efectos, de manera que pueda fluir una mejor calidad de vida” (Muslera, 2016, p. 15).

“Palomero, también destaca su preocupación acerca del analfabetismo emocional y de la educación emocional como una revolución pendiente, plantea la necesidad de preparar al docente para trabajar en las emociones de los estudiantes, al igual que hacen con los demás contenidos curriculares, se requiere conocer las emociones, posibilitar un mejor manejo de ellas y no solo dejarlas libradas al azar o a lo que puedan captar del entorno, de manera casi imperceptible. Sobre este aspecto, Bisquerra propone el desarrollo de las competencias emocionales, como competencias para la vida y el bien estar, como desarrollaremos a continuación”. (Muslera, 2016, p. 15)

1.3.1.-Competencias emocionales.

¿Qué son las competencias emocionales?

“Concebimos una competencia como la capacidad para movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia” (Muslera, 2016, p. 16).

“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” (Muslera, 2016, p. 16).

“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, como bien dice Bisquerra” (Muslera, 2016, p. 16).

“Salovey y Sluyter (1997), han manifestado al menos cinco dimensiones básicas dentro de las competencias emocionales que son” (Muslera, 2016, p. 16):

- “Cooperación
- Asertividad
- Responsabilidad
- Empatía
- Autocontrol” (Muslera, 2016, p. 16)

“Estas cinco dimensiones, están relacionadas con el modelo presentado anteriormente por Salovey & Mayer como principio de la inteligencia emocional como ya mencionamos anteriormente” (Muslera, 2016, p. 16).

“Para un mayor esclarecimiento acerca de las ya mencionadas competencias emocionales, Bisquerra plantea los siguientes 5 puntos: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, inteligencia interpersonal y habilidades de vida y bien estar” (Muslera, 2016, p. 16).

1.3.1.1. Conciencia emocional-

“Es 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” (Muslera, 2016, p. 17).

“Berrocal & Extremera , 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”. (cognitivo, 2017, p. 17)

1.3.1.2. Regulación emocional

Acerca de la regulación emocional dicen:

“Es la habilidad más compleja de la inteligencia emocional. Esta dimensión incluye la capacidad para estar abierto a los sentimientos tanto positivos como negativos y reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad.” (Muslera, 2016, p. 17)

“Además, incluye la habilidad para regular las emociones propias y ajenas moderando las emociones negativas e intensificando las positivas” (Muslera, 2016, p. 17)

“Supone una toma de conciencia acerca de las interacciones entre: emoción, cognición y comportamiento, donde juegan un papel preponderante todas aquellas expresiones emocionales, que puedan aportar información acerca del estado emocional en que nos hallamos, así como de aquellos con quien interactuamos de forma más directa y también cómo nos ven aquellos con quienes interactuamos, a partir de lo que expresamos acerca de lo que estamos sintiendo” (Muslera, 2016, p. 17).

“Se habla de la capacidad de autorregulación de las emociones negativas o impulsivas, que puedan afectarnos o perjudicarnos en determinadas situaciones, como también desarrollar habilidades de tolerancia a la frustración en pro de una calidad de vida más acorde a lo que queremos vivenciar. Se trata de entrenar competencia para autogenerar emociones más positivas que puedan ser más adecuados a nuestras perspectivas con respecto a lo que consideramos más adecuados en nuestras vidas”. (Muslera, 2016, pp. 17-18)

1.3.1.3. Autonomía personal o autogestión.

“Es una competencia clave para mejorar la salud psicológica de las personas y por ende servirá de apoyo a otras competencias como la de regulación emocional, la inteligencia interpersonal (Gardner, 1998) y el bienestar en general de cada persona” (Muslera, 2016, p. 18)

“Se tratan de trabajar ciertas habilidades como la autoestima, la actitud positiva, análisis de las normas sociales y de relacionamiento, así como la autosuficiencia emocional frente los estímulos externos, es decir, lo importante a trabajar es la forma en que percibimos y hacemos frente los estímulos adversos o no, a los cuales estamos sujetos”. (Muslera, 2016, p. 18)

“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.” (Muslera, 2016, p. 18)

“Dentro de esta autonomía emocional esperada, se procurará trabajar a cerca de la imagen sobre uno mismo y la aceptación de uno mismo. De tal manera que sea posible la capacidad de auto motivarse frente a los diferentes acontecimientos en los diferentes ámbitos de la vida”. (Muslera, 2016, p. 18)

“Por otro lado, el autor plantea la importancia de una adecuada interpretación de los mensajes sociales y de las normativas de convivencia a las cuales no tenemos que someter en nuestras vidas cotidianas. Sentirnos implicados y responsables también es parte de esa anhelada autonomía emocional, si pretendemos gozar de una mejor salud emocional”. (Muslera, 2016, p. 18)

1.3.1.4. Inteligencia interpersonal.

“Basado en las inteligencias múltiples de Gardner , Bisquerra , plantea la importancia de aquellas habilidades llamadas sociales, las cuales comprenden aquellas habilidades para comunicarse de manera asertiva y respetuosa, favoreciendo todo tipo de relacionamiento y vinculación con los demás, respetando las diferencias e individualidades en un clima de respeto mutuo. Para Gardner , Inteligencia interpersonal es: “...la que le permite al individuo comprender a los demás. Este aprende generalmente mejor cuando trabaja e interactúa con otros” por lo tanto es una de las habilidades más necesarias a la hora de interactuar con otra persona. Dentro de las competencias emocionales, la competencia interpersonal está fuertemente vinculada con lo que conocemos como empatía que es: “... la capacidad de ponerse en el lugar del otro” a lo cual Goleman dice: “Cuanto más abiertos estemos hacia nuestros propios sentimientos, mejor podremos leer los de los demás”. Todo esto acompañado de un “desarrollo moral” como plantea Catalá refiriéndose a lo aceptable, lo justo y lo bueno, que necesariamente debe ser tomado en

cuenta cuando nos relacionamos con otras personas” (Muslera, 2016, p. 18-19).

1.3.1.5. Habilidades de vida y bienestar.

“Las competencias para la vida y el bienestar son un conjunto de habilidades, actitudes y valores que promueven la construcción del bienestar personal y social. El bienestar emocional es lo más parecido a la felicidad, entendida como la experiencia de emociones positivas. No podemos esperar a que nos vengan dados los estados emocionales positivos, sino que hay que construirlos conscientemente, con voluntad y actitud positiva. Esto es posible y deseable”. (Muslera, 2016, p. 19)

“Dentro de estas habilidades se plantea la capacidad para identificar aquellas situaciones, las cuales, requieren algún tipo de solución, en pro del bienestar social y persona. Y, por último, pero no menos importante se plantea la importancia de “fluir” creando y vivenciando experiencia óptima en distintos ámbitos de nuestra vida. Con esto, el autor reafirma la importancia de la educación de las competencias emocionales, en el desarrollo tanto cognitivo como emocional”. (Muslera, 2016, p. 19)

“Autores, como Abarca, Marzo & Sala (2002) consideran que las competencias emocionales se originan desde el nacimiento hasta la adolescencia, según las experiencias de interacción propias de cada uno, desde su familia, hasta la comunidad y las instituciones educativas de las que forman parte. Hablan de un currículo oculto, proveniente de ámbito inconsciente que afecta, aun sin estar explicitado, en el desarrollo del mismo aprendizaje de los niños” (Muslera, 2016, p. 19).

1.4. Educación emocional y educación Primaria

1.4.1. Características evolutivas en el desarrollo de los niños en Educación Primaria.

“En primer lugar, antes de pasar a la temática de la educación primaria, nos gustaría hacer una breve revisión en cuanto a la población a la cual hacemos referencia en esta monografía: Niños entre 6 y 12 años de edad”. (Muslera, 2016, p. 20)

“Esta etapa, la familia sigue siendo muy importante (6 a 8 años) , es cuando el niño, va logrando grupos de amigos y juega en equipo donde pueden romperse por pequeños mal gustos, en esta edad ya conocen las normas y procura seguirlas.” (Muslera, 2016, p. 20)

“En este periodo el niño se irá preparando para llegar posteriormente a las operaciones concretas, para esto deberá ir venciendo diferentes obstáculos propios de esa etapa del desarrollo. El niño deberá reconstruir algunas de las acciones adquiridas en el periodo sensorio motor, transformándolas en representaciones. En esta etapa el mundo que irá conociendo, se irá complejizando y expandiendo a la vez. No menos importante es el proceso de socialización donde se ponen en juego aspectos cognitivos, afectivos y moral, para el niño”. (Muslera, 2016, p. 20)

“En la edad comprendida entre los 8 y 10 años se inicia una nueva etapa de donde sus emociones son mas equilibradas, retos y se desarrollan nuevas formas de expresión y de relación con los demás” (Muslera, 2016, p. 20).

“Para el niño en esta etapa se forma una imagen de si mismo y se compara con los demás necesita el apoyo de los adultos y a probación para fortalecer su autoestima” (Muslera, 2016, p. 20).

“Edad comprendida entre los 10 y 12 años entiende la amistad como algo reciproco donde comparten gustos e intereses donde valora la fidelidad, comprende las normas y es necesaria para una buena convivencia, también tiene capacidad de cuidarse de si mismo” (Muslera, 2016, p. 20).

1.4.2.- Educación Primaria.

“A continuación, trataremos averiguar acerca de: ¿Cuáles es la importancia de la educación emocional en proceso formativo del niño?” (Muslera, 2016, p. 21).

“Es importante enseñar a los niños a enfrentarse de forma ética y eficaz al conflicto”. (Muslera, 2016, p. 21)

“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 primaria, para que el niño pueda reconocer sus propias emociones y que aprenda a trabajar y autorregular las mismas, tanto en el ámbito institucional como en su entorno inmediato. Por un lado, porque el niño deberá adaptarse permanentemente, no solo a las situaciones nuevas y adversas, sino a todo tipo de acontecimiento en su diario vivir, y si cuenta con herramientas para ello, seguramente lo hará de forma favorable, contribuyendo en su crecimiento y en la adquisición de nuevos conocimientos” (Muslera, 2016, p. 21).

28

Esther reafirma lo antedicho, cuando dice:

“Las relaciones interpersonales son el eje central del desarrollo infantil, ya que los niños y niñas aprenden de los adultos habilidades emocionales, sociales, cognitivas y se adaptan al entorno”. (Muslera, 2016, p. 21).

“Creemos que este periodo de la educación primaria, de 6 a 12 años, es el más propicio para potenciar el desarrollo de las relaciones interpersonales, donde se podrán trabajar varios factores importantes en el desarrollo integral del niño(a) en espacio amigable y adecuado, donde pueda haber una interconexión de la escuela, con la comunidad y la familia”. (Muslera, 2016, p. 21)

“Begley también comentaba, la importancia de esos primeros años de la infancia, 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 en este “periodo sensitivo” como lo denomina Montessori (Muslera, 2016, p. 22):

“...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” (Muslera, 2016, p. 22).

“Según Montessori. en edades entre 0 a 6 años, el niño posee un interés especial, de acuerdo al periodo sensitivo en el que se encuentre, además de mostrarse dispuestos a “una intensa actividad intelectual” de manera incansable y bajo un sentimiento de intensa alegría” (Muslera, 2016, p. 22).

En este mismo sentido, Campos 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 comportamiento. En esta etapa, el cerebro experimenta cambios fenomenales” (Muslera, 2016, p. 22):

“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.” (Muslera, 2016, p. 22)

“Por lo tanto, dentro de los objetivos de la “Educación para todo” (Dakar-2000) entendemos que el derecho del niño a una educación protegida e integral en la primera infancia requiere de una revisión y preparación constante, donde se puedan contemplar las necesidades sobre todo en esta etapa clave de la vida del niño.” (Muslera, 2016, p. 22)

Dice Campos:

“...tenemos a padres y educadores como actores principales en proveerles a los niños y niñas todas las experiencias y recursos para que construyan su propio proceso de desarrollo. Asimismo, como el

“cableado cerebral” dependiente de la experiencia utiliza la” (Muslera, 2016, 23).

30

“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” (Muslera, 2016, p. 23).

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

“Los centros de Educación inicial pasan a tener como propósito fomentar el desarrollo integral del niño, brindándole un ambiente alfabetizador que le resulte estimulante, permitiendo el desarrollo de sus potencialidades afectivas, cognitivas, motrices y sociales” En este mismo sentido, Leonardi dice” (Muslera, 2016, p. 23):

“Se concibe la educación emocional o socioemocional, en la educación primaria 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”. (Muslera, 2016, p. 23).

“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 primaria es potenciar el aprendizaje en el niño, promoviendo su bienestar por medio de experiencias significativamente favorables a sus procesos madurativos, donde el juego tiene un papel preponderante en el aprendizaje del niño y su forma de ver la realidad, transformándolos en protagonista, en la construcción de sus nuevos conocimientos”. (Muslera, 2016, p. 23)

“El niño comienza a socializar en un nuevo entorno, descubriendo lo que lo distingue de sus pares. Se potenciará el aprendizaje mediante preguntas, escucha y la interacción con los demás. Las actividades lúdicas le darán al niño una base muy sólida en sus nuevos aprendizajes, con el apoyo de docentes especializados que lo guiarán durante esta etapa de su desarrollo” (Muslera, 2016, pp. 23-24).

“El actual programa de Educación primaria en nuestro país, contempla a los niños entre 6 y 12 años de edad, con el objetivo de crear situaciones educativas que brinden herramientas para que los niños puedan vivenciar desde sus propias emociones que le permita reconocerse a sí mismo y en relación a sus pares. Podemos ver en este programa (ANEP y CEIP, 2013 p.15) cómo se priorizan todo lo relacionado con los vínculos afectivos en el descubrimiento de sí y de la nueva realidad que lo rodea. En estas etapas el niño podrá comprender el mundo mediante juegos simbólicos que lo habiliten a interactuar en esos nuevos espacios y ser a la vez protagonistas en su desarrollo continuo. También se piensa desde el programa, en la interacción con la comunidad y la familia a fin de potenciar su proceso de socialización y brindar herramientas que lo guíen a su propia autonomía”. (Muslera, 2016, p. 24)

“En otro sentido, vemos que en las últimas décadas el modelo de familia uruguaya, ha atravesado profundos cambios, tanto en su composición como en su organización. Esto ha llevado a un incremento importante del ingreso de niños a los centros de educación primaria, así como un profundo cambios en las necesidades de los niños, pensando en su desarrollo y bienestar integral, lo que hace necesario repensar los modelos usados hasta ahora y los cambios que se deben ir dando” (Muslera, 2016, p. 24).

“Dentro del Programa para educación primaria, en nuestro país, contiene de una serie de coincidencia con algunos de los fundamentos utilizados también en Educación Emocional, por ejemplo” (Muslera, 2016, p. 24):

“...crear situaciones educativas que permitan vivenciar emocionalmente el espacio, los objetos y su relación con el otro”.Para lo cual, en el programa se establecen algunos de los siguientes aspectos” (Muslera, 2016, p. 24):

- ✓ “Una construcción metodológica que integre los contenidos área-área y entre áreas desde las particularidades de la edad.
 - ✓ Un ambiente de aula donde se prioricen los vínculos afectivos y la solidaridad entre pares. La intervención docente lo guiará en el descubrimiento de sí mismo y del entorno. La acción educativa promoverá, así, que el niño comparta con placer, su acción con otros: les escuche, les comprenda y a la vez sea escuchado y comprendido. Se intervendrá en los conflictos favoreciendo el distanciamiento de reacciones afectivas inmediatas promoviendo un progresivo análisis y reelaboración. - El juego como metodología didáctica privilegiada. El juego simbólico para facilitar la comprensión del mundo y de las relaciones sociales a través del “hacer como sí” y el juego por el juego mismo para la estructuración de la personalidad en un marco de libertad. La estimulación de las praxias favorece un creciente grado de desarrollo motriz a partir del conocimiento de su propio cuerpo involucrando aspectos de placer, movimiento, comunicación y creación contribuyendo a construir su autonomía personal y social.
- ✓ El uso de los tiempos pedagógicos contribuyendo al desarrollo de los esquemas mentales a través de prácticas cotidianas que favorecen el desarrollo simbólico cada vez más complejo
 - ✓ 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 este trabajado como herramientas, desde la formación de los maestros, o tal vez por lo singular de las historias de cada niño. Quizás esto sería más viable, si fuera planteado desde talleres interdisciplinarios, donde los profesionales de distintas áreas, pudieran aportar desde sus experiencias y conocimientos, mejores posibilidades en la puesta en práctica de estos fundamentos en común con la educación emocional. Sí, estamos de acuerdo que sin una preparación adecuada no podríamos trabajar, sobre todo pensando en que estamos trabajando con niños y que hasta cierto punto dependen de los adultos en estos espacios de subjetivación” (Muslera, 2016, pp- 24-25).

1.4.3. Programas de Educación emocional en niños:

“En el marco de este trabajo, encontramos varios programas y propuestas de proyectos acerca del trabajo de la educación emocional con niños” (Muslera, 2016, p. 25).

“En Uruguay si bien es un tema aún muy nuevo, encontramos la propuesta de un pre proyecto de Leonardi (2015) el cual se titula: “Educación emocional en la primera infancia: análisis de un programa de conocimiento emocional, en niñas y niños de cinco años en un Jardín de Infantes Público de Montevideo”. el cual plantea una posibilidad concreta para trabajar la Educación Emocional en la Educación Inicial en nuestro país” (Muslera, 2016, pp. 25-26).

“Por otro lado, nos pareció interesante, presentar uno de los antecedentes en programas para educación emocional en niños, llevado a cabo en España. A continuación, presentamos el programa de López Cassá, llevado a cabo bajo responsabilidad de la grop” (Muslera, 2016, p. 26).

1.4.3.1. Educación Emocional para niños de 6 a 12 años.

“López Cassá (2007) presenta un programa (pensado para ser desarrollado en 7 talleres teóricos prácticos) de educación emocional para niño de 6 a 12 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” (Muslera, 2016, p. 26):

- “Favorecer el desarrollo integral del niño/a, favorecer la capacidad de comprender y regular las propias emociones, promocionar estrategias para el desarrollo de competencias básicas para el equilibrio personal y la potenciación de la autoestima” (Muslera, 2016, p. 26).
- “Potenciar actitudes de respeto, tolerancia y prosocialidad” (Muslera, 2016, p. 26).
- “Favorecer la calidad y cantidad de las interacciones del grupo para la mejora del clima relacional de clase y la cohesión grupal” (Muslera, 2016, p. 26).
- “Desarrollar una mayor competencia emocional en las relaciones sociales” (Muslera, 2016, p. 26).
- “Desarrollas la habilidad de la comprensión empática en las relaciones interpersonales” (Muslera, 2016, p. 26).
- “Potenciar la capacidad de esfuerzo y motivación ante el trabajo” (Muslera, 2016, p. 26).
- “Desarrollar la tolerancia a la frustración” (Muslera, 2016, p. 26).
- “Desarrollar el control de la impulsividad”. (Muslera, 2016, p. 26)

“Los objetivos que plantea Cassá (2007), tienen mucho en común con los programas para educación primaria en nuestro país como hemos visto anteriormente. La autora agrupa las actividades en cinco bloques temáticos a modo organizativo pero que serán trabajados en su totalidad, ellos son: Conciencia emocional. Reconocimiento de las emociones propias y la expresión de las mismas, ya sea de manera verbal o no verbal” (Muslera, 2016, pp. 26-27).

- “Regulación emocional. Es la habilidad de poder moderar aquellas emociones inapropiadas, desarrollar tolerancia a la frustración frente a determinados hechos y limitaciones” (Muslera, 2016, p. 27).
- “Autoestima. Cómo nos vemos y nos evaluamos a nosotros mismos” (Muslera, 2016, p. 27).
- “Habilidades socioemocionales. Tiene que ver con el conocimiento de las emociones de los demás, facilitando la comunicación y la vinculación con otros” (Muslera, 2016, p. 27).
- “Habilidades de vida. Se trabaja en pro del bienestar en las actividades cotidianas de niño, ya sea en ámbito educativo como en familiar”. (Muslera, 2016, p. 27).

CAPÍTULO II

2.1. Técnicas utilizadas en la educación de las emociones:

2.1.1 Educación Física:

“También la educación física puede ser una formidable herramienta en la regulación de las emociones. Blandez considera que las actividades lúdicas y dinámicas, son herramientas eficaces para desarrollar de forma amena y agradable, la inteligencia emocional” (Muslera, 2016, p. 28).

“Por su carácter vivencial (calero y espada 2005), nos permite desarrollar mediante la utilización de nuestro cuerpo que se puede experimentar a través de la expresión corporal” (Muslera, 2016, p. 28):

“La educación Física , en todas sus facetas, es un vehículo muy importante para transmitir y entender las emociones” (Muslera, 2016, p. 28).

“La forma de trabajar las emociones en “Reflejarte”, va desde las observación de diferentes obras de artes y las emociones generadas a partir de ellas, como también a través de la propia creación a partir de las emociones” (Muslera, 2016, p. 28).

“En esta misma línea, Sánchez Dorestes, plantea la educación de las emociones a través de la lectura, en Corazones Inteligentes coordinado por Fernández Berrocal y Ramos Díaz (Muslera, 2016, p. 28).”

“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” (Muslera, 2016, p. 28).

“En este caso las estrellas emociones son las que ayudan a Reley (niña protagonista) en su vinculación con la vida cotidiana” (Muslera, 2016, p. 28).

“Una de las cosas que más me impacto en esta película fue el desenlace en cuanto a la importancia de cada una de las emociones en nosotros” (Muslera, 2016, p. 28).

“Durante parte de la película la emoción “Alegría” procura tener todo sobre control e intenta mantener a “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” (Muslera, 2016, p. 28).

“La forma animada con la que se trata de dar a conocer el universo de las emociones es fantástica, sobre todo porque está basado en fundamentos psicológicos reales, hecho por profesionales reales, como Paul Ekman que hacen posible la combinación de conocimiento y diversión sean compatibles y exitosas a mí entender” (Muslera, 2016, pp. 28-29).

“En suma, lo que la película intenta transmitir a niños y adultos, es que no deberíamos huir o intentar ignorar nuestras emociones, que cada una de ellas tiene una finalidad en nosotros mismos y si sabemos observar, cada una de ellas es una enseñanza”. (Muslera, 2016, p. 29)

“Educación Física, trabaja directamente en la subjetividad del sujeto y de lleno en la esfera emocional, ya sea por medio de la del deporte, la actividad motrices vivenciales, y en toda su amplia gama de representaciones. Brindándonos una inagotable fuente de expresiones de las emociones. Con esta herramienta se podrá trabajar con los niños en el desarrollo de aquellos

procesos comunicativos e intersubjetivos en el relacionamiento con sus pares”. (Muslera, 2016, p. 29)

2.1.2. Mindfulness o Atención plena:

“Es una técnica utilizada en diversos ámbitos, cobrando mayor relevancia en el ámbito educativo” (Muslera, 2016, p. 29).

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

“La conciencia que surge de prestar atención, de forma intencional a la experiencia tal y como es en el momento presente, sin juzgarla, sin evaluarla y sin reaccionar a ella”. Esta práctica consiste en dirigir la atención conscientemente en el aquí y ahora con una actitud compasiva y abierta a experimentar lo que vaya ocurriendo”. (Muslera, 2016, p. 29)

Estos componentes constituyen el eje central de Mindfulness:

“No juzgar, paciencia, mente de principiante, confianza, no esforzarse, la aceptación, Algunos de los beneficios de las prácticas de Mindfulness con los niños son” (Muslera, 2016, p. 29):

- “Aumento de la conciencia corporal, donde aprenden reconocer su propio cuerpo, logrando llevarlos a un estado de relax y una interacción respetuosa con los demás. Habilidades en la gestión de emociones, mediante la concientización de su propia respiración en las diferentes situaciones, llegando incluso a lograr una disminución en la impulsividad” (Muslera, 2016, pp. 29-30).
- “Optimizar la interacción social, trabajando en la integración y desinhibición en los espacios lúdicos compartidos, así como un manejo voluntario de las expresiones faciales y, por consiguiente, también sobre lo que sienten los niños en estos ámbitos” (Muslera, 2016, p. 30).

- “Mayor desarrollo en las habilidades cognitivas, aprendiendo en un primer momento, a manejar sus pensamientos, su origen, como fluyen y cuando es necesario, dejarlos ir” (Muslera, 2016, p. 30).
- “Desarrollar nuevas capacidades, aprendiendo a tomar decisiones desde el corazón” (Muslera, 2016, p. 30).

“Las prácticas de Mindfulness, integran una serie herramientas lúdicas y las combina con técnicas de meditación y yoga que, si bien pueden ser usadas en distintas etapas del desarrollo, tomaremos como prioritario, su aplicación en la etapa de educación inicial” (Muslera, 2016, p. 30).

“Greeland, considera que, si mediante la práctica de mindfulness, logramos desarrollar la capacidad de atender y entender todas aquellas experiencias externas e internas, además de desarrollar una tolerancia frente al malestar emocional que podamos experimentar por diferentes circunstancias, lograremos grandes cambios en nosotros mismos, además de un estado de equilibrio emocional, y por ende en todos los ámbitos que queramos de nuestras vidas” (Muslera, 2016, p. 30).

“Ortega (2015) nos habla sobre la relación de Mindfulness y la regulación emocional, a partir de estudios de Gross (1998) y como se logra un bienestar a nivel psicológico, ya que le logra a través de esta técnica de mindfulness se logra aquietar la mente y centrarse en el aquí y ahora, al mismo tiempo que se hace posible lograr modular aquellas emociones a las cuales consideramos que necesitan ser reguladas” (Muslera, 2016, p. 30).

2.1.3. Otras Técnicas.

“Vivas, gallego y González (2007) hacen una recopilación de técnicas o estrategias para regular las emociones, que la compartimos a continuación” (Muslera, 2016, p. 30):

- **La respiración.**

“Puede ser superficial o rápida, sirve para reducción de la ansiedad y otros estados afines y también para regular la tensión y la ira, a través de la oxigenación del cerebro, aportándonos mayor claridad en nuestros pensamientos y acciones. Al parecer el ejercicio de respiración abdominal logra llevar la persona aun estado de calma”. (Muslera, 2016, p. 30)

➤ **La relajación.**

“En este ejercicio se busca la relajación del cuerpo y la mente de manera progresiva, a fin de lograr una liberación de tensiones musculares. Con esta herramienta logramos moderar estados de estrés, ansiedad, miedo entre otros”. (Muslera, 2016, p. 31)

➤ **La visualización.**

“Es una de las técnicas más útiles para lograr un buen manejo tanto en las emociones como en la esfera mental y en la física. La misma consiste en concentrar toda su atención en una serie de imágenes cuya finalidad será la de reprogramar ciertas actitudes mentales y determinadas emociones que queramos cambiar. Esta práctica se potencia más aún, si es acompañada de algunos minutos de relajación previa a la visualización”. (Muslera, 2016, p. 31)

➤ **La meditación.**

“Consiste en un estado de contemplación de los propios pensamientos y acciones que genera en el practicante un estado de agudeza mental. Durante este estado, el organismo disminuye su ritmo y por consiguiente posibles estados de tensión”. (Muslera, 2016, p. 31)

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

“Tiene que ver con la interpretación que le damos a las distintas vivencias y a nuestras emociones. El objetivo de esta estrategia es el evitar exacerbar aquellos sentimientos negativos, evitando así, posibles distorsiones cognitivas” (Muslera, 2016, p. 31).

CONCLUSIONES

PRIMERO: Analizando los antecedentes y citando a los diversos autores, se puede tomar conciencia de lo importante de este tema para el desarrollo íntegro de la persona. Hoy en día podemos afirmar que para un individuo se encuentre plenamente desarrollado e integrado en la sociedad es necesario que atienda todos los aspectos de su personalidad potenciando su faceta cognitiva, motriz, emocional, y socio-afectiva.

SEGUNDO: La educación emocional en general de las personas y más en niños de 6 a 12 años es una inversión invaluable a futuro. Eso significa cuán importante es la intervención temprana de la educación emocional y el fortalecimiento de habilidades emocionales, que harán del niño

REFERENCIAS CITADAS

- educacionygestion. (2018). *La inteligencia emocional en los niños*. Obtenido de educacionygestion: <https://educacionygestion.com/la-inteligencia-emocional-los-ninos/>
- Adino bilingue school. (s.f.). *Inteligencia emocional* . Obtenido de Adino bilingue school:
http://www.andinobilingue.edu.co/index.php?seccion=sintonia_rectora&id=8
- Aldaz, N. (s.f.). *La inteligencia emocional aplicada al aula de clase*. Obtenido de Monografias : <https://www.monografias.com/trabajos45/inteligencia-emocional/inteligencia-emocional2.shtml>
- Bastida, A. (2018). *Sobre la inteligencia emocional*. Obtenido de Psicologia-online: <https://www.psicologia-online.com/sobre-la-inteligencia-emocional-2369.html>
- Chòliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional* . Valencia: Universidad de Valencia.
- cognitivo, L. e. (2017). *Las emociones*. Obtenido de Las emociones desarrollo cognitivo blogspot:
<http://lasemocionesdesarrollocognitivo.blogspot.com/2017/>
- De la torre, S. (s.f.). *Educación emocional* . Obtenido de Ub:
http://www.ub.edu/sentipensar/pdf/saturnino/educacion_emocional.pdf

Muslera, M. (2016). *Educacion emocional en niños de 3 a 6*. Montevideo:
Universidad de la republica de Uruguay.

Uab edu. (s.f.). *Inteligencia emocional* . Obtenido de Uabc:
<https://sites.google.com/a/uabc.edu.mx/inteligencia-emocional/home/las-emociones/funciones>

Funciones de la inteligencia emocional como modelo en la educación física.

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	es.scribd.com Fuente de Internet	18%
2	es.slideshare.net Fuente de Internet	4%
3	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante	1%
4	sifp1.psico.edu.uy Fuente de Internet	1%
5	uvadoc.whatchristianswanttoknow.com Fuente de Internet	1%
6	www.divulgaciondinamica.es Fuente de Internet	<1%
7	www.aprendoyeduco.com Fuente de Internet	<1%
8	docplayer.es Fuente de Internet	<1%

9 **it.scribd.com**
Fuente de Internet

<1%

10 **issuu.com**
Fuente de Internet

<1%

Excluir citas Activo
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words