

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



**Estrategias para el desarrollo de las habilidades emocionales de los niños
del nivel inicial.**

Trabajo Académico.

Para optar el Título de Segunda Especialidad profesional en Educación Inicial

Autora.

Irma Velásquez Gallardo

Jauja - Perú.

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Estrategias para el desarrollo de las habilidades emocionales de los niños del nivel inicial

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

Jauja - Perú.

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Estrategias para el desarrollo de las habilidades emocionales de los niños del nivel inicial

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su
contenido y forma.

Irma Velásquez Gallardo (Autora)

.....

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

.....

Jauja - Perú.

2020



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


ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO


Jauja, a los veinticinco días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio Escuelas del Futuro, Roberto Morales Rojas, 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 Calisto 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: *Estrategias para el desarrollo de las habilidades emocionales de los niños del nivel inicial*, para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Inicial al señor(a) **VELÁSQUEZ GALLARDO IRMA**.


A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de 18.

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

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


Dr. Oscar Calisto La Rosa Feijoo
Presidente del Jurado


Dr. Andy Kido Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

Estrategias para el desarrollo de las habilidades emocionales de los niños del nivel inicial

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	1library.co Fuente de Internet	25%
2	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	Submitted to Universidad de León Trabajo del estudiante	1%
4	Submitted to Universidad EAN Trabajo del estudiante	< 1%
5	Submitted to Universidad de Málaga - Tii Trabajo del estudiante	< 1%
6	es.scribd.com Fuente de Internet	< 1%

Excluir citas Activo
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Dr. Segundo Osvaldo Albuquerque Silva
(Asesor)

DICATORIA

A MI FAMILIA

Por ser la razón fundamental de mi vida y por acompañarme siempre en el desarrollo de mi carrera profesional.

ÍNDICE

DEDICATORIA

RESUMEN

ABSTRACT

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I Marco teórico	03
1.1. ¿Qué son las habilidades emocionales?	03
1.2. Características de las habilidades emocionales	04
1.3. Importancia de las habilidades emocionales	07
1.4. Estrategias generales para el control de las habilidades emocionales	09
1.5. Enfoque educativo de las habilidades emocionales	10
1.6. Trascendencia de la inteligencia emocional en el ámbito educativo. Consideraciones desde la Educación Inicial	15
CAPÍTULO II Estrategias para el desarrollo de las habilidades emocionales en el contexto educativo	22
2.1. Componentes de las emociones	22
2.2. Cómo aplicar la inteligencia emocional	23
2.3. Didáctica para el trabajo emocional en el aula	26
2.4. Desarrollo de las habilidades emocionales en los niños a través del trabajo en grupo	26
CONCLUSIONES	27
RECOMENDACIONES	28
REFERENCIA BIBLIOGRÁFICAS	29

RESUMEN

La autoeducación y la educación en el reconocimiento y manejo de las emociones es un tema de gran importancia social. “Las emociones son parte de la vida, el medio por el cual se impulsan las acciones humanas y se satisfacen las necesidades. En las escuelas se construyen relaciones humanas basadas en valores y respeto a los derechos humanos, allí se enseña a regular las emociones y comportamientos, llegar a acuerdos y manejar los conflictos pacíficamente.” Allí se forman personas que respetan la diversidad social y afectiva y son capaces de construir una convivencia pacífica y relaciones de respeto mutuo. Si de verdad queremos establecer nuevos paradigmas y modelos de convivencia más sana y productiva, la responsabilidad la tomamos y compartimos todos.

Palabras claves: Emociones, conflictos, socialización.

ABSTRACT

Educating oneself and educating oneself in the recognition and management of emotions is a topic of great social relevance. Emotions are part of life and act as means that drive the human being to act and satisfy his needs. At school, interpersonal relationships based on values and respect for human rights are established; where it is taught to regulate emotions and behaviors, make agreements and handle conflicts peacefully. There, human beings are formed who respect social and emotional diversity, capable of establishing relationships of peaceful coexistence and mutual respect. Everyone assumes and shares this responsibility if we really want to build new paradigms and patterns for a healthier and more productive coexistence.

Keywords: Emotions, conflicts, socialization.

INTRODUCCIÓN

Una de las habilidades básicas de la inteligencia emocional es la correcta gestión de las propias emociones, también conocida como autocontrol emocional. “El control emocional no significa reprimir, sino cómo manejar, ajustar o transformar las emociones cuando sea necesario. Supone la posesión de un conjunto de habilidades que permiten a una persona hacerse cargo de las situaciones, decidir entre las opciones posibles y responder a los acontecimientos de la vida de manera controlada. El contexto del autocontrol se puede enseñar y aprender, por lo que es uno de los objetivos de los programas de educación emocional. El objetivo básico del autocontrol emocional es encontrar un equilibrio emocional para la autonomía y el bienestar personal.”

Desarrollar el control emocional no significa no tener que afrontar situaciones que sugieran conflicto con los demás o situaciones de nuestra vida cotidiana, significa saber superar los bloqueos emocionales que determinadas situaciones pueden provocar. Lo que realmente importa es el esfuerzo por identificar y controlar las emociones negativas para que no sustituyan a las positivas. “La dinámica de la sociedad actual expone constantemente a las personas a situaciones que les provocan enfado o molestia, ansiedad o preocupación, estrés, miedo o depresión. El autocontrol emocional implica conocernos a nosotros mismos, observar y sentir nuestras emociones en estas situaciones, para poder desarrollar estrategias de afrontamiento adecuadas.”

En ese sentido se recomienda: Conocernos a nosotros mismos a través de la autorreflexión para identificar las emociones positivas y negativas que experimentamos; controlar la expresión de las emociones negativas, promover.

Objetivo General

- Determinar La importancia de las estrategias para desarrollar adecuadamente la competencia emocional de los niños del nivel Inicial.

Objetivos Específicos

- Comprender el contexto de las estrategias educativas y sociales utilizadas

para desarrollar la competencia emocional en los niños de la primera infancia.

- Identificar las herramientas necesarias para la adecuada aplicación de estrategias para desarrollar la competencia emocional de los niños en las primeras etapas.
- Facilitar la implicación directa de los agentes educativos en la aplicación de estrategias de desarrollo de habilidades emocionales basadas en una buena comprensión de los elementos prácticos del aprendizaje infantil en los primeros años.

Expresión de emociones positivas, que contribuye a nuestro bienestar personal y a las relaciones con los demás.

Se adiciona, finalmente, las conclusiones, las referencias bibliográficas.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1. ¿Qué son las habilidades emocionales?

Inteligencia emocional, “Término descubierto y desarrollado por un investigador llamado Daniel Goleman en la década de 1990, se conceptualiza básicamente como la capacidad de gestionar las propias emociones y las de los demás.” (Jaúregui,2014).

(Chunga, 2016) Los investigadores han confirmado que, contrariamente a la creencia común, el coeficiente intelectual representa solo el 20 por ciento de la inteligencia total que una persona necesita para crear una vida plena y satisfactoria. Inteligencia emocional correspondiente a la que se hace referencia en otros contextos. Esto dota a la humanidad de un inmenso poder, ya que esta sabiduría puede ser aprendida y fortalecida. (Burneo Sánchez, 2018).

1.1. Características de las emociones

(Purizaca, 2013) Desde la opinión de David Goleman, autor del libro “...Inteligencia emocional, una persona con un nivel adecuado de inteligencia emocional se define por tener unas determinadas características que conducen a un perfil definido”:

Automotivación: Su comportamiento no depende de motivos extrínsecos o extrínsecos (recompensa o elogio de los demás), sino de motivos intrínsecos o personales (querer completar una tarea o lograr algo por sí mismos). El deseo depende de (Whetsphalen, 2017).

(Rojas Ramírez, 2018) Permitiendo ampliar las recompensas otorgadas en

el contexto de su desarrollo, hay que decir que son personas trabajadoras, aunque los resultados que persiguen llegan tarde o a veces son inciertos (p. ej., investigando una carrera, presentando un proyecto, preparando una fachada, plantar un jardín, etc.).

Controlan sus reacciones: no son víctimas de decisiones e impulsos instantáneos. Son reflexivos y saben evaluar diferentes opciones.

Además, tolera y se adapta a las situaciones frustrantes: no se da por vencido, se impacienta con facilidad cuando no ve alcanzados sus objetivos y trata de aportar soluciones a las situaciones problemáticas.

Tienen control sobre sus estados emocionales: saben cómo regular sus emociones para no causar dificultades (por ejemplo, cuando están enojados, saben cómo controlar su ira en lugar de enfrentar el conflicto) (Whetsphalen, 2017).

1.2. Importancia de enseñar las habilidades emocionales en los seres humanos

(Marchena Jaúregui, 2010) La regulación de las emociones se puede enseñar, las relaciones saludables se pueden aprender y todos podemos ser adultos más felices y saludables si se nos enseña lo mismo desde una edad temprana.

(Torres Quiroz, 204) Desde la perspectiva de CASEL (Colaborative for Academic, Social and Emotional Learning), Una organización que busca integrar la educación en habilidades sociales y emocionales en el proceso de formación de los estudiantes, respaldada por investigadores y evidencia científica, cinco habilidades de calidad de vida que las personas pueden mejorar si se desarrollan por completo:

- Autoconciencia de los sentimientos y pensamientos
- Autorregulación de emociones y pensamientos
- Conciencia social: comprender las perspectivas y la empatía de los demás
- Habilidades sociales: construir y mantener relaciones saludables
- Toma de decisiones responsable.

(Educación. Blog.spot, 2015) En el caso de los adolescentes, se les puede enseñar a darse cuenta de que todos somos víctimas de prejuicios: darle más peso a la evidencia que está de acuerdo con nosotros. “Al hacer que debatan un tema, turnándose para mostrar posiciones a favor y en contra, podrán desarrollar el pensamiento crítico y observar los diversos argumentos que surgen en la discusión.”

La creatividad, la capacidad de colaborar con los demás y la capacidad de gestionar las emociones son cada vez más importantes en estos días. Este tipo de habilidades se aprenden mejor en grupos pequeños, participando en dinámicas donde todos pueden contribuir. (De la Cruz, 2018).

1.3. Estrategias generales para el control de las habilidades emocionales

La respiración: (Hidalgo Benites, 2016) “La respiración es esencial para la vida. La respiración adecuada es el antídoto contra el estrés. Se ha demostrado que los ejercicios de respiración ayudan a reducir la ansiedad, la depresión, la irritabilidad, la tensión muscular y la fatiga. La respiración nos proporciona una mejor oxigenación.”

Optimizando la vida, cuanto más oxígeno absorba el cerebro, más despiertos, alertas y productivos estaremos. (Claux, 2013).

La relajación:

“La relajación es tan importante como la respiración, y ambas están interrelacionadas y se afectan mutuamente. Cuando nuestro cuerpo está tenso, le dice al cerebro que no estamos en paz, creando un ciclo de mayor ansiedad. Para mantener la regulación emocional, también es importante mantener un cuerpo relajado y tonificado.” (Claux, 2013).

La visualización:

“El propósito de la visualización es reprogramar las actitudes mentales de una persona para que pueda producir cambios positivos en los pensamientos, las emociones y el comportamiento.”

La meditación:

Asimismo, es importante mencionar que la meditación es considerado un estado de calma, que nos permite analizarnos nuestros propios pensamientos y actitudes (Valverde Gutiérrez, 2017).

Es bueno para el cuerpo y la mente y estimula la agudeza mental.

1.4. Enfoque educativo de las habilidades emocionales

(Jaúregui, 2014) “Debemos entender que la inteligencia no es sólo un conjunto de habilidades medidas por pruebas, como han insistido durante muchos años psicólogos y educadores” (Gardner, 1993; Goleman, 1998; Bisquerra, 2003; Marrodán, 2013), “sino que constituye una habilidad general, que a su vez engloba distintas capacidades cognitivas. Estas competencias pueden incluso relacionarse con las dimensiones afectivas, afectivas y sociales, a las que hoy también nos referimos como inteligencia emocional.” (González-Ramírez, 2007 citado en Fernández y Montero, 2014)

Goleman cree que la inteligencia emocional incluye principalmente cinco habilidades: la conciencia de las propias emociones, la capacidad de controlar las emociones, la automotivación, la capacidad de reconocer las emociones en los demás y la capacidad de controlar las relaciones interpersonales. (Burneo, 2016 citado en Fernández y Montero, 2014).

Tras el auge del conductismo en 1912, Durante los siguientes años, cesó la investigación sobre el programa no observable y la inteligencia y la emoción dejaron de ser de interés. “No fue hasta que la postura conductista se retiró que resurgió el deseo de comprender los procesos cognitivos. Y encontramos otro concepto temprano relacionado con la inteligencia emocional que se remonta a principios del siglo XX. Como dijo Thorndike, la inteligencia social es la capacidad de comprender y trabajar con las personas. Décadas más tarde, a mediados de la década de 1940, Wexler defendió la influencia de los aspectos no cognitivos en la inteligencia humana.” (Purizaca, 2013 citado en Fernández y Montero, 2014)

(Torres Quiroz, 204) Por otra parte, la profesora Mikulic (2013), Viniendo

de Argentina, reconociendo que, en este país, como en muchos otros, la emoción tradicionalmente no ha sido vista como un proceso de desarrollo relevante, especialmente en el campo de la educación donde la inteligencia y la cognición ocupan casi toda la atención. (Torres, 2004; Mikulic 2013; citados en Fernández y Montero, 2014)

En este sentido, “la investigación también apunta a la necesidad de ver la construcción del conocimiento como un proceso por el cual los niños se vuelven activos, y una dialéctica entre las etapas de desarrollo de los niños ayuda a ver la construcción del conocimiento como un problema complejo, ver y ausente, es decir, mantenerse vivo en la diversidad de sus intereses, tareas, roles y elecciones.” (Burneo, 2016 citado en Fernández y Montero, 2014)

Uno de los dominios más famosos y particularmente relevantes de esta inteligencia es el mundo del trabajo y las corporaciones, ya que, como predijo Goleman (1995), “las personas más exitosas, no solo a nivel personal sino también a nivel laboral, son emocionales. inteligencia, más desarrollada.” Esto nos hace replantearnos por qué el trabajo no parte deliberadamente de Head Start, y esta era evolutiva puede brindar el mejor momento para su desarrollo. (Jaúregui, 2014 citado en Fernández y Montero, 2014)

1.5. Trascendencia de la inteligencia emocional en el ámbito educativo.

Consideraciones desde la Educación Inicial

(Zapata, 2017) A partir de lo establecido por Boix, en el 2007, “Que una clase, una escuela o la vida de las personas sea un infierno o un paraíso depende de las emociones que allí vivan; si por algo vale la pena desarrollar nuestra inteligencia emocional es porque es un aspecto de nuestro sentido de realización como seres humanos y nuestro sentido de bienestar personal ser factores básicos.”

(Marchena Jaúregui, 2010) Adquirir inteligencia emocional no solo asegura el bienestar personal, sino que también hace que las personas sean menos propensas a involucrarse en conflictos, violencia, estrés, depresión, consumo de sustancias y otras

conductas de riesgo. Las escuelas promueven la educación emocional. Otras razones por las que es importante. (Marchena 2010 citado en Fernández y Montero, 2014)

(Educación. Blog.spot, 2015) Además de ser aplicable a alumnos problemáticos, difíciles o más propensos a conductas de riesgo por las circunstancias, beneficia a todos sin importar sus características personales, raza, género o cultura porque integra a la persona como un todo. Su carácter teleológico está relacionado con los valores que guían el proceso educativo. (Fernández y Montero, 2014)

(Burneo, 2016) explica lo afirmado por Goleman: “La inteligencia emocional no está determinada genéticamente. Los autores señalan que es posible aprender a ser más inteligentes emocionalmente a medida que atravesamos diferentes experiencias. Existe la opinión de que la inteligencia emocional tiene un potencial innato, pero coinciden en que la inteligencia emocional se puede seguir desarrollando a través de la educación.” (Burneo 2016 citado en Fernández y Montero, 2014)

(Mestre, 2007) Hay dos puntos de vista superpuestos, ambos muestran que EQ se puede aumentar a través de la educación, pero cada niño comienza desde un punto diferente, lo que significa que el aprendizaje de EQ es diferente para cada individuo. Ahora bien, llegados a este punto, ¿dónde aprendemos a desarrollar nuestra inteligencia emocional?(Mestre 2007 citado en Fernández y Montero, 2014)

El primer lugar donde se desarrolla la inteligencia emocional de un niño es en el hogar, porque no es solo un aprendizaje cognitivo, es un aprendizaje emocional porque tiene lugar en un entorno emocionalmente cargado como el hogar. Si bien pueden tener experiencias emocionales intensas fuera de la zona, esto puede ser beneficioso o perjudicial para su desarrollo, de hecho, pueden incluso reestructurar o reemplazar el aprendizaje emocional aprendido en casa. Este entorno suele ser un entorno escolar, que es un entorno educativo que desarrolla la inteligencia emocional de forma positiva. (Purizaca, 2013 citado en Fernández y Montero, 2014)

(De la Cruz, 2018) Según Henao y García es en “La infancia es cuando los niños toman conciencia de sus propias emociones y empiezan a ser capaces de

reconocer las emociones de los demás y sus causas. En las primeras etapas de la educación infantil, es fácil que los niños entren en el mundo emocional, porque están más conectados con el mundo emocional que los adultos y es más fácil observarse a sí mismos.” (De la Cruz, 2018 citado en Fernández y Montero, 2014)

(Palacios, 2014) Dada la importancia del desarrollo intelectual en los primeros años de vida como referencia, ¿por qué no se ha considerado durante tanto tiempo? ¿Es el desarrollo de CI acorde con su desarrollo? Según interesantes investigaciones en esta área, es cierto que, además de la compatibilidad, existe un equilibrio de racionalidad y sensibilidad, y en armonía con esta relación aumenta la inteligencia. (Palacios 2014 citado en Fernández y Montero, 2014)

La formación plena de las emociones ha sido tradicionalmente vista como un obstáculo para el conocimiento, “lo único digno de atención en la educación. Durante muchos años, el principal objetivo académico ha sido el desarrollo del coeficiente intelectual, ignorando el componente emocional de la persona.” Sin embargo, sabemos que algunas personas tienen un alto nivel educativo y un alto coeficiente intelectual, pero sus vidas no son nada y están fuera de su control. (Goleman, 1995 citado en Fernández y Montero, 2014)

De hecho, como se ha establecido, el coeficiente intelectual, aunque es muy apreciado, parece representar, en el mejor de los casos, un porcentaje mínimo de los determinantes del éxito. “El porcentaje restante se denomina inteligencia emocional e incluye las siguientes características:”(Fernández y Montero, 2014)

Capacidad para motivarnos, perseverar ante posibles contratiempos, controlar los impulsos, retrasar la gratificación, regular nuestras emociones, evitar que la ansiedad interfiera con nuestras facultades racionales, empatizar y confiar en los demás. (Chunga, 2016 citado en Fernández y Montero, 2014)

Por un lado, si consideramos el desarrollo humano como una de las metas de la educación, necesitamos promover la adaptación social de los individuos. La inteligencia emocional es fundamental aquí. (Mestre, 2007 citado en Fernández y

Montero, 2014).

Por otro lado, los procesos cognitivos y afectivos son inseparables porque su interacción es continua. De hecho, se refiere no solo a la emoción, sino también a la cognición. El continuo de interrelaciones de la emoción a la cognición, y viceversa, es el verdadero sello distintivo de la inteligencia emocional. Por tanto, es inútil reprimir el desarrollo involuntario de la inteligencia emocional en el aula. (De la Cruz, 2018 citado en Fernández y Montero, 2014)

En este contexto, se puede decir que el desarrollo de la inteligencia académica o abstracta favorece el desarrollo de la inteligencia emocional, ya que existe una relación circular entre ambas, y según (Mestre, 2007), existe evidencia empírica de que existe una correlación entre la inteligencia emocional y la inteligencia académica. Al respecto, otros autores simpatizantes en el campo han demostrado que los estudiantes con alto EQ reportan niveles más bajos de agotamiento, mayor eficiencia de aprendizaje y menos sentimientos de estrés, así como puntajes de energía, dedicación y enfoque en el desempeño. Misión académica por encima de sus pares. (Zapata, 2017 citado en Fernández y Montero, 2014)

(Hidalgo Benites, 2016) “En algunos casos, los aspectos emocionales están en la raíz de los problemas en la escuela, pero en otros casos, estos mismos aspectos emocionales pueden facilitar el aprendizaje. Otras razones por las que la inteligencia emocional se vincula con el rendimiento académico tienen que ver con el pensamiento positivo o tener altas expectativas de lo que puedes lograr, dijo Goleman. Por lo tanto, las emociones se pueden aprovechar para facilitar el aprendizaje. La investigación realizada demuestra que las habilidades de inteligencia emocional conducen a sobresalir en las tareas escolares. Y, cuando una persona está logrando sus metas y éxito académico, también se vuelve emocionalmente más inteligente, más segura de sí misma y sabe cómo automotivarse y tener más control sobre sí misma.”

(Educación. Blog.spot, 2015; Hidalgo 2016; Citados en Fernández y Montero, 2014)

No cabe duda que el desarrollo de la inteligencia emocional es fundamental tanto para el rendimiento académico como para el desarrollo personal para poder vivir una vida plena, por lo tanto, no debemos permitir que suceda de forma involuntaria e inconsciente sin prestarle la atención e inversión que merece. Programación educativa, ya que sí afecta el bienestar individual y colectivo de todos. (Purizaca, 2013 citado en Fernández y Montero, 2014)

CAPÍTULO II

ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES EMOCIONALES EN EL CONTEXTO EDUCATIVO

(Mestre, 2007) “La inteligencia emocional es un término utilizado por Peter Salovey y John Mayer en 1990, quienes la definieron como: la capacidad de controlar y regular las propias emociones para resolver problemas pacíficamente y lograr la felicidad para uno mismo y para los demás.” (Mestre 2007 citado en Educrea, s.f)

2.1. Componentes de las emociones

(Claux, 2013) Conozca sus emociones. La autoconciencia es la clave de la inteligencia emocional. Tener más confianza en tus emociones puede ser una buena guía para las opciones de vida. (Claux 2013 citado en Educrea, s.f)

Manejar las emociones Las personas que saben calmar la ansiedad excesiva, la irritabilidad o la depresión se recuperan más rápidamente de los contratiempos de la vida (Educrea, sf) Automotivación. Las personas que saben controlar sus impulsos y esperan recompensas logran sus objetivos y están satisfechas con sus logros. (Educrea, s.f)

Empatía. “La capacidad de reconocer las emociones de los demás y comprender lo que quieren y necesitan es fundamental para construir relaciones sociales y vínculos personales.” (Educrea, s.f)

"Manejar las relaciones. Esto significa saber actuar de acuerdo con las emociones de los demás; ayuda a determinar la capacidad de liderazgo y popularidad."(Educrea, s.f)

2.2. Cómo aplicar la inteligencia emocional en el aula.

(Jaúregui, 2014) Algunas estrategias para estimular el desarrollo de la Inteligencia Emocional en los educandos son: “Permita que los niños expresen sus sentimientos y emociones, y como adulto, escuche y exprese los suyos. El autoconocimiento y la autoconciencia, la capacidad de comprender qué ocurre en nuestro cuerpo y cómo nos sentimos, son dos pilares fundamentales para desarrollar la inteligencia emocional. La emoción debe despertarse a través de la expresión canónica de emociones positivas y, aún más difícil, de emociones negativas.”

Mostrar con quién estás tratando es importante. A veces, las cosas más simples tienen el mayor impacto en los demás: abrazar, tomarse unos minutos sin actuar como si estuviera corriendo, escuchar con atención y comprender.

Nos enseña que cuando se tiene un problema, lo primero que se debe hacer es reflexionar y luego actuar en paz para solucionar el problema sin perjudicar a los demás. Enseñe a los niños cómo lidiar con las emociones negativas como la ira, la rabia, la ira. Está bien expresar la ira, siempre y cuando se haga de una manera saludable y no se lastime a sí mismo ni a los demás. (Educrea, s.f)

“...Enseñarte que en la vida no siempre se puede tener lo que se quiere. A veces esto es posible, aunque puede requerir mucho esfuerzo y trabajo. Los niños aprenden a esperar hasta que llegue el momento de conseguir lo que quieren, y mientras tanto tenemos que seguir con la vida. Los otros pilares de la inteligencia emocional son el autocontrol y el autocontrol: regular la manifestación de las emociones y cambiar el estado de ánimo.” (Educrea, s.f)

La capacidad de motivarse a sí mismo y motivar a los demás. Los estímulos que animan a uno mismo ya los demás a realizar acciones o tareas están estrechamente relacionados con el optimismo y la autoestima. Los aprendices reconocidos rara vez se vuelven agresivos o pesimistas. (Educrea, s.f)

Si bien reconoce las actitudes y comportamientos positivos de los estudiantes, también debe enfatizar que cuando el comportamiento es negativo, no es correcto. Ayude a su hijo a ponerse en el lugar de como se sentiría en esa situación. De esta manera, favorece el desarrollo de la empatía. Enséñale a disculparse. Enseñe habilidades de empatía mostrándoles cómo prestar atención, ser un buen oyente y comprender la perspectiva de otra persona. (Educrea, s.f)

En las relaciones sociales, la mejor forma de enseñar a los alumnos a resolver conflictos es hablar en lugar de agredirse física o verbalmente. Una buena conversación salva brechas, les enseña a ver las cosas desde otra perspectiva, aprenden y aceptan que quizás lo mejor son los consejos de la otra persona. Cuéntanos también cómo tu influencia personal permite que otros se comuniquen y expresen sus sentimientos. (Educrea, s.f)

“Como maestro, se espera que trate a su hijo como lo haría con un niño, entendiendo cómo controla sus emociones y su actitud hacia los demás, y así enseñe a sus alumnos cómo desarrollar estos comportamientos.” (Educrea, s.f)

Se debe hacer especial hincapié en la capacidad de resaltar los aspectos positivos en lugar de los negativos, y la capacidad de lograr objetivos antes que los negativos. (educación, ciencia ficción)

Identificar y nombrar diferentes emociones, hacer ejercicios prácticos para desarrollar la empatía con los compañeros de clase, alentar el diálogo y la apertura, y enseñar la ira y los recursos para manejar la ira son algunas de las estrategias que los maestros pueden usar para facilitar el desarrollo. (Educrea, s.f)

“Una base importante del rol del docente es saber captar los diferentes mensajes que transmiten los niños, responder a sus intereses y necesidades, facilitar la comunicación y adaptar las estrategias educativas para integrarlos a todos en el proceso de aprendizaje. -espacio emocional para la educación emocional a través de actividades cotidianas como”: (Educrea, s.f)

Recurrir a la mediación para resolver los conflictos interpersonales entre los alumnos. (educación, ciencia ficción)

Cuenta una anécdota del propio educador sobre cómo resolvió un problema similar al que tenía el alumno. (educación, ciencia ficción)

Crear tareas que permitan la experiencia y el aprendizaje de las emociones humanas, como la proyección de películas, la lectura de poemas y cuentos y las representaciones teatrales. (educación, ciencia ficción)

2.3. Didácticas para trabajar lo emocional en el aula.

Cualquier forma de contenido que los educadores describan debe ser experimentada por los estudiantes a través de la emoción, no solo como otra pieza de información o conocimiento. (educación, ciencia ficción)

El uso adecuado de fotografías y escenas cotidianas es un elemento que facilita la creación de un mundo emocional. (Educrea, s.f.)

“El uso de narraciones, cuentos, cuentos, poemas, literatura, en general, están imbuidos de situaciones emocionales que pueden tratar con ellos” (Chunga, 2016 citado en Educrea, sf)

Propone la posibilidad de juegos de comunicación y expresión emocional. (educación, ciencia ficción)

Una película que analiza las emociones de los personajes y los sentimientos que provocan en el espectador. (Educación, Ciencia Ficción) A través de estas actividades, los estudiantes descubren la variedad de emociones, promueven la conciencia y la comprensión de los sentimientos propios y ajenos,” observan cómo los sentimientos motivan diferentes comportamientos y perciben las transiciones de un estado emocional a otro (del amor al odio).), ser consciente de la posibilidad de sentir emociones conflictivas (sorpresa y enfado, alegría y tristeza), y de cómo los personajes literarios o cinematográficos resuelven sus conflictos o dilemas personales.” (Palacios 2014 citado en Educrea, s.f)

Por supuesto, con la práctica, estos métodos de curación y manejo de emociones se pueden aplicar en la vida cotidiana, aprendiendo a reconocer y

comprender las emociones de otros estudiantes, resaltando las emociones de otros estudiantes y ayudándolos a lidiar con el estrés y la incomodidad y elegir no recurrir a la violencia para su resolución. En pocas palabras, se trata de enseñar a los niños a prevenir la violencia y la desregulación emocional dentro y fuera del aula. (Educación. Blog.spot, 2015 citado en Educrea, s.f)

2.4. Desarrollo de las habilidades emocionales de los niños a través de los juegos

¿Alguna vez has desarrollado deportes extremos? Cuando eres capaz de superar tus limitaciones y miedos, experimentas una sensación de victoria y aprendes que eres capaz de grandes cosas. Los niños experimentan lo mismo cuando juegan, y cuando dicen mira, lo logré, la alegría en sus ojos llena sus ojos, como si hubieran logrado la hazaña más grande del mundo. (Álvarez, 2018)

Cuando nos involucramos en una actividad que nos anima a salir de nuestra zona de confort y superar nuestros límites, nos estamos acercando al mundo del juego infantil. A través del juego, los niños desarrollan habilidades emocionales y cognitivas. (Álvarez, 2018)

“Esencialmente, el juego es espontáneo y no tiene otro propósito en sí mismo que no sea pura diversión. Tiene un lenguaje propio a través del cual se puede acceder a la realidad interior de cada niño, adquiriendo características diferentes según la edad y madurez de cada niño” (Hidalgo Benites, 2016, citado en Álvarez, 2018)

Los juegos, al igual que los deportes extremos, nos llevan a descubrir nuestras capacidades físicas y emocionales y aumentan nuestro sentido de autoeficacia, que es la creencia de que haremos lo que se nos aconseje para conseguir cualquier objetivo o propósito, pase lo que pase. La dificultad puede ser. También aumenta la autoestima, que es amor incondicional y aceptación de uno mismo. (Hidalgo Benites, 2016 citado en Álvarez, 2018)

Juegos como expresión emocional: “Algunos juegos pueden promover la

expresión emocional. Por ejemplo, una forma de expresar la ira es jugar juegos que promuevan la liberación sensoriomotora, como romper cosas o golpear almohadas. Si muestra miedo a la oscuridad, use la pantalla de su teléfono o una linterna para iluminar y jugar a la fiesta de la luz. Otro elemento recomendado es el dibujo o collage, de esta forma los niños pueden moldear su mundo emocional, pueden nombrar sus emociones, entenderlas y así ajustar sus expresiones.” (Marchena Jaúregui, 2010 citado en Álvarez, 2018)

Compañerismo en el juego: A veces a los adultos les cuesta adentrarse en el mundo donde juegan los niños, por lo que se recomienda recorrerlos, aunque tengan dificultades para ingresar a ese espacio.

juguetes y evite distraerse con cualquier dispositivo electrónico, etc. En definitiva, más que hacer.

También se recomienda favorecer un espacio físico donde los niños puedan mostrar su creatividad. Por ejemplo, almohadillas de goma EVA para mayor comodidad. La idea es hacer sentir al niño que el espacio es propicio para jugar. Otro truco es organizar sus estantes para que sus juguetes estén al alcance de la mano y al alcance de la mano. (Marchena Jaúregui, 2010 citado en Álvarez, 2018).

Juguetes que encajan o no: ¿Alguna vez ha notado que los niños a menudo prefieren el empaque de un juguete al juguete en sí? Esto puede deberse a que los objetos sin estructura, como tela, papel, cajas de cartón, o elementos naturales, como conchas, piedras, piñas, madera, corteza, semillas, facilitan el juego simbólico, es decir, el juego "como si". En este contexto, la creatividad trabaja en su máximo potencial, una habilidad esencial para el desarrollo cognitivo. (Álvarez, 2018)

Entonces, en lugar de tener un perro de plástico que ladra, distribuya bloques de madera y cartón para hacer un perro. Un juguete debe proporcionar una experiencia dentro de la conciencia de un niño. Es decir, se deben potenciar los sentidos del tacto, el oído, la vista y el gusto. Solo así podrán conocer y descubrir el mundo. (Álvarez, 2018)

Evite ser sobreprotector, ya que los niños pueden entorpecer su creatividad y capacidad de investigación. La idea es que puedan generar confianza en el mundo que los rodea. (Álvarez, 2018)

Aburrimiento: “Cuando los niños están aburridos, no es necesario llenarlos de actividades, pero sí es conveniente acompañarlos en ese estado desagradable. Al trabajar en este estado, podrán enfrentar y manejar emociones desagradables, dirigiendo así sus emociones y nutriendo su creatividad. Una idea es que puedan tener un archivo en un contenedor con ideas activas y luego cada vez que se aburran puedan ir a buscar una idea para poder sobrellevar mejor el aburrimiento. Otra idea es simplemente hacer algunos ejercicios como correr, saltar, etc. a través de actividades físicas.” (Álvarez, 2018)

"Por lo mismo, subirse a este nuevo deporte extremo es la posibilidad de vincularse aún más con nuestros hijos. Permite no sólo conocerlos mejor, sino acompañarlos a nuevas sensaciones que nos transforman en pequeños héroes para ellos."(Álvarez, 2018)

CONCLUSIONES

PRIMERO: Se puede concluir que el desarrollo de la inteligencia emocional es fundamental, ya sea para el logro académico o la preparación personal, para poder vivir una vida plena, por lo que no podemos permitir que suceda de manera inconsciente e inconsciente sin mi conocimiento. La planificación debe centrarse e invertir en la educación, ya que tiene un impacto en el bienestar individual y colectivo de todos.

SEGUNDO: En la primera etapa de la educación infantil, es fácil que los niños entren en el mundo emocional, porque tienen más conexiones con el mundo emocional que los adultos y es más fácil observarse a sí mismos.

TERCERO: Cualquier cosa que explique un educador debe ser experimentada emocionalmente por los estudiantes, no solo otra información o conocimiento. Los métodos o herramientas utilizados para lograr las metas u objetivos trazados en el proceso de aprendizaje primario del niño deben estar adecuadamente desarrollados.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda que todos los sustitutos en los primeros años se sumerjan en el aprendizaje y desarrollo de los niños en los primeros años, especialmente en términos de inteligencia emocional, ya que es parte del desarrollo general y también la base para las relaciones sociales adecuadas.
- Aconseje a los niños que tomen conciencia de sus propias emociones durante la infancia y cuando comiencen a reconocer las emociones de los demás y sus causas.

REFERENCIAS CITADAS

Álvarez, C. (2018). Cómo desarrollar habilidades emocionales en los niños a través del juego.

Disponible

en:<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/aprendizaje/como-desarrollar-habilidades-emocionales-en-los-ninos-a-traves-del-juego>

Educrea. (s.f). 14 estrategias para estimular la Inteligencia Emocional en el aula. Disponible

en:<https://educra.cl/14-estrategias-estimular-la-inteligencia-emocional-aula/>

Fernández, A., y Montero, I. (2014). Aportes para la educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales,

Niñez y Juventud. vol.14 no.1.

Disponible

en:http://www.scielo.org.co/scielo.php?lang=es&pid=S1692-715X2016000100003&script=sci_arttext