

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**



**La salud emocional de los niños de educación inicial**

**Trabajo académico**

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional en Psicopedagogía

**Autor:**

**Jaqueline Cinthia Carrillo Berrocal**

**Chincha - Perú**

**2020**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**



**La salud emocional de los niños de educación inicial**

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

.....

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

.....

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

.....

**Chincha - Perú**

**2020**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### La salud emocional de los niños de educación inicial

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

Jaqueline Cinthia Carrillo Berrocal (Autora)

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

**Chincha - Perú**

**2020**



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

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO**

Chincha, a veintisiete días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio José Pardo y Bareda, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, a los coordinadores de programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes el Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: "La salud emocional de los niños de educación inicial" para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Psicopedagogía al señor(a) **CARRILLO BERROCAL, JAQUELINE CINTHIA**.

A las trece horas con treinta, 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 15.

Por tanto, **CARRILLO BERROCAL, JAQUELINE CINTHIA**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda Especialidad Profesional en Psicopedagogía.

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

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo.  
Presidente del Jurado

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena  
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva  
Vocal del Jurado

## La salud emocional de los niños de educación inicial

### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>12%</b>	<b>12%</b>	<b>0%</b>	<b>7%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.untumbes.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>4%</b>
<b>2</b>	<b>es.scribd.com</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>3</b>	<b>avpsicologia.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>Submitted to Universidad de Cádiz</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>es.slideshare.net</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>brainly.lat</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>repositorio.unap.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>9</b>	<b>docplayer.es</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>



10 [investigacion.unirioja.es](http://investigacion.unirioja.es) <1 %  
Fuente de Internet

---

11 Submitted to Universidad Cesar Vallejo <1 %  
Trabajo del estudiante

---

12 [archive.org](http://archive.org) <1 %  
Fuente de Internet

---

Excluir citas Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía Activo



**Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva**  
Asesor.

**DEDICATORIA.**

*A Dios, por ser mi guía ante las dificultades, a mi familia que son mi soporte emocional, quienes me impulsan a seguir creciendo profesionalmente*

## ÍNDICE

DEDICATORIA.....	vii
ÍNDICE.....	viii
RESUMEN.....	ix
ABSTRACT.....	x
INTRODUCCIÓN.....	xi
CAPÍTULO I: .....	13
1.1. Las emociones.....	13
1.1.1. Función de las emociones .....	13
1.1.2. Emociones básicas .....	13
1.2. Inteligencia.....	15
1.3. Salud Emocional.-.....	15
1.3. 1. Competencias emocionales .....	16
1.3.2. Conciencia emocional .....	17
CAPÍTULO II.....	20
2.1. Relaciones interpersonales.....	20
2.2. Manejo de las emociones.-.....	21
2.3. Salud emocional para afrontar dificultades.....	23
2.4. Estructura cerebral .....	24
2.5. Partes del encéfalo .....	25
CONCLUSIONES.....	29
RECOMENDACIONES.....	30
REFERENCIAS CITADAS.....	31

## RESUMEN

Esta monografía destaca la relevancia crucial de la estabilidad emocional en el proceso educativo de los niños. Históricamente, la escuela se percibía principalmente como una institución para impartir conocimientos, descuidando la comprensión de que el estado emocional es un pilar fundamental para el desarrollo de competencias necesarias en la construcción de la autonomía del estudiante. El rol del docente emerge como un factor vital al abordar las necesidades emocionales del niño, facilitando la regulación e integración de sus emociones para su adecuada adaptación en la construcción de interacciones sociales dentro del entorno educativo. Paralelamente, los padres se erigen como el epicentro en esta formación, ya que el ambiente familiar actúa como un espacio fundamental donde el niño adquiere actitudes, hábitos y conocimientos empíricos, los cuales se refuerzan y complementan en el entorno de la Institución Educativa. Esta integración entre el ámbito familiar y la dinámica escolar es crucial para garantizar un desarrollo emocional equilibrado en el niño, permitiéndole no solo adquirir conocimientos, sino también habilidades socioemocionales fundamentales para su desenvolvimiento integral.

Palabras claves: Salud emocional, niños, nivel inicial.

## INTRODUCCIÓN

Los niños, como personas jurídicas, necesitan una variedad de atenciones, incluidos amor, educación, vivienda y vestido, para un desarrollo físico y mental adecuado. Sin embargo, el tratamiento del niño no siempre es el adecuado, lo que afecta la actitud del niño. Debido a esto, el nivel de educación en las aulas es diferente y el aprendizaje es difícil.

El aprendizaje humano y el funcionamiento biopsicosocial dependen de nuestra formación profesional y personal. Esto significa estudiar y comprender las emociones, la educación emocional y la inteligencia emocional. Si bien está claro que cada uno atraviesa este proceso de una manera única y singular, en situaciones grupales obligatorias surgen una serie de desafíos, especialmente cuando surgen dificultades de convivencia intra e interpersonal. Fue desechado Empezamos a identificar cada vez con más claridad los errores que han cometido a lo largo de su vida. La educación es la tarea básica del docente, su función es contribuir a la formación de la personalidad de los niños, a través de la cual aprenden a vivir e interactuar con sus pares.

El docente actúa como mediador del aprendizaje para velar por el bienestar emocional del niño según su aptitud para el aprendizaje. Finalmente, se presenta una revisión bibliográfica que sustenta y es relevante para los objetivos de los hallazgos y recomendaciones. Este es trabajo. La educación primaria tiene como objetivo comprender las emociones y la inteligencia del niño, desarrollar la psicomotricidad, los aspectos cognitivos y el desarrollo biológico, lo cual se logra cuando el niño alcanza la estabilidad emocional para una vida armoniosa.

Nuestra sociedad tiende a ignorar o minimizar los aspectos emocionales y, a medida que los estudiantes ascienden de rango, los aspectos emocionales se vuelven cada vez menos considerados. Sin embargo, como resultado de la revolución del constructivismo y el conocimiento del conocimiento por parte de muchos Ziya, se mantuvieron nuevas discusiones en el campo de la educación, uno de los principales aspectos de la formación de emociones.

La investigación actual está diseñada para estudiar la importancia de la salud emocional de los primeros niveles de los niños. Dado que nadie duda de que constantemente reclaman sus resultados, no pueden considerarse un aspecto importante de enseñar a las personas como un aspecto importante como un conocimiento académico como conocimiento académico. La inteligencia emocional se considera la capacidad humana crítica para percibir y reconocer emociones con precisión y precisión, la capacidad de asimilar y comprender adecuadamente las emociones y la capacidad de regular y cambiar el estado de ánimo propio o de los demás. Las personas con habilidades emocionales desarrolladas se sienten más realizadas y eficaces en la vida y adoptan hábitos mentales que contribuyen a la productividad. Las personas que no pueden establecer algún orden en su vida emocional se involucran en una batalla interna que destruye su capacidad para concentrarse y pensar con claridad. Para los docentes es una herramienta fundamental en su actividad educativa, fomentando el desarrollo de las habilidades sociales de los niños y contribuyendo a la formación de su autoimagen e imagen positiva creando una cultura de diálogo, paz y respeto.

La importancia de esta investigación radica en sus valores humanos. Esto beneficiará a muchos niños y niñas, así como a los docentes y padres de familia que trabajan con ellos en el proceso educativo integral.

**Objetivo general:**

- Explicar la importancia de la salud emocional en los niños en edad preescolar.

**Objetivos específicos:**

- Conocer la importancia de la salud emocional en niños preescolares.
- Identificar la importancia de la salud emocional en niños preescolares. Se utilizaron una serie de referencias para sustentar la investigación para el desarrollo de la monografía.

Este artículo se basa en una investigación descriptiva orientada a concientizar sobre la importancia de la salud emocional en estudiantes de educación primaria.

## **CAPÍTULO I**

### **SALUD EMOCIONAL EN NIÑOS**

Cuando hablamos de salud muchas veces depende de la condición física, pero como las personas somos personas en todo el mundo, es necesaria una atención integral, incluyendo la salud física.

Las familias se preocupan por la salud física de sus hijos, los chequeos, las enfermedades, las dolencias y los cambios, pero rara vez consideran la salud emocional de sus hijos.

#### **1.1. Las emociones**

A lo largo de la historia de la humanidad han existido muchos conceptos como el de emociones en el sentido más amplio.

Según Redorta y Kohls (2006), las emociones son estados y percepciones de estímulos internos y externos que se manifiestan como actitudes y adaptaciones a los cambios o desafíos que enfrentamos en nuestra vida diaria. Plutchik (1980) sugiere estudiar las emociones como respuestas conductuales objetivas. Un autor es capaz de combinar 28 definiciones con diferencias y similitudes, algunas de las cuales se centran en aspectos más conductuales y otras en aspectos puramente fisiológicos.

Inicialmente, Salovey y Mayer (1996) propusieron las emociones como factores alteradores de la mente y destructivos, pero esta idea tuvo que cambiarse porque se observó que algunas situaciones intensas pueden actuar como estímulos en el proceso de aprendizaje, pero no lo hacen. Significa necesariamente una desventaja. Las emociones se componen de tres componentes principales: neurofisiológico, cognitivo y conductual.

Algunos aspectos importantes del componente neurofisiológico están relacionados con funciones reactivas e incluyen sudoración, taquicardia y respiración. Este fenómeno suele ser involuntario e incontrolable, pero puede desencadenarse mediante diversas técnicas de relajación, como el mindfulness. (Enríquez, 2011)

En segundo lugar, la cognición se refiere a cómo evaluamos nuestras experiencias y experiencias subjetivas, y los autores afirman que “los componentes cognitivos nos permiten identificar y nombrar estados emocionales” (Enríquez, 2011).

### 1.1.1. Función de las emociones

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

- **Función adaptativa:** sirve para facilitar la adaptación de cada individuo a un entorno adecuado para él y, si es necesario, permitirle escapar para salvar su vida.
- **Función motivacional:** las emociones pueden motivarnos a actuar, del mismo modo que pueden motivarnos a actuar.
- **Funciones Sociales** - Al comunicar lo que sentimos, facilitamos la comunicación y la interacción con los demás. (Reeve, 1994)

### 1.1.2. Emociones básicas

Para Fernández-Abazcal (1997) y Bisquerra (2000), existen diez emociones básicas: miedo, culpa, desilusión, desesperación, frustración, ira, miedo, tristeza,

vergüenza e inferioridad. Al mismo tiempo, creen que las emociones pueden ser negativas o positivas, dependiendo de cómo afectan el comportamiento de las personas, y que de estas emociones primarias surgen otras emociones, que se consideran secundarias, pero que siguen siendo de naturaleza similar a las emociones primarias. Se dice que estas emociones secundarias están más conectadas.

A continuación, haremos un repaso por algunas de las emociones según diferentes autores:

### **Positivas:**

- **Alegría:** “Emoción caracterizada por un sentimiento placentero que se produce en respuesta al logro de una meta u objetivo deseado o al experimentar una reducción del malestar”. (Fernández-Abascal, 2009)
- **Curiosidad:** Una de las emociones más comunes en la vida humana, la curiosidad se suma al impulso de nuevos comportamientos de descubrimiento y la búsqueda de la creatividad. Fernández Abascal (1995)
- **Felicidad:** Según Goleman (2006), es un estado de logro que crea un estado de alegría y felicidad en el que uno siente una sensación de logro al mirar sus objetivos.

### **Negativas:**

- **Envidia:** Los celos implican sentimientos o angustia psicológica por el éxito o la felicidad de otra persona. Valles y Valles (2000). Ira: “Esto es ira en su nivel más alto”, dice Conangla (2002).
- **Miedo o ansiedad:** “El miedo es una alteración del estado de ánimo causada por un daño percibido o amenazado” (Conangla, 2002).

- **Tristeza:** "Es un sentimiento interior de impotencia y pasividad". "Hay una falta general de motivación." (Conangla, 2002, p.231) Goleman (2006) no las clasifica como emociones ansiosas y vacías.
- **Vergüenza:** Se considera una emoción social que está directamente relacionada con sentimientos de pérdida de dignidad y puede ser desencadenada por diversos acontecimientos (Congla, 2002) y, según Biscarra (2000), está dirigida a uno mismo.

## 1.2. Inteligencia

La inteligencia abarca una amplia gama de capacidades cognitivas que incluyen comprensión, razonamiento, conocimiento, aprendizaje y resolución de problemas. Este concepto guarda similitudes con términos como "comprensión" e "intelecto". Desde la perspectiva de la psicología, se considera la inteligencia como un conjunto complejo de habilidades cognitivas y procesos mentales, entre los cuales se destacan la memoria, la capacidad de asociación y el razonamiento lógico.

La comprensión de la inteligencia no se limita únicamente a la capacidad intelectual, sino que también abarca la habilidad o aptitud para llevar a cabo actividades específicas con eficacia. Más allá de su definición puramente cognitiva, la inteligencia engloba la capacidad de adaptación, el pensamiento creativo y la resolución efectiva de situaciones diversas. En este sentido, puede interpretarse como la habilidad para enfrentar y sobresalir en diferentes contextos y desafíos, no solo basándose en el conocimiento adquirido, sino también en la capacidad para aplicarlo y enfrentar nuevas circunstancias.

## 1.3. Salud Emocional.-

Una salud emocional óptima significa ser capaz de comprender, afrontar y gestionar estos problemas. Las personas con buena salud emocional son conscientes de

sus pensamientos, sentimientos, emociones, rutinas y comportamientos y son capaces de afrontar el estrés y otros problemas que forman parte de la vida cotidiana. Además, mantiene buenas relaciones con las personas que lo rodean.

Las emociones tienen un impacto directo en el cuerpo. Las personas muy nerviosas pueden sufrir hipertensión arterial o úlceras de estómago. Las emociones son reacciones psicofisiológicas que luego se convierten en emociones. Por tanto, actúa como una "carga" que se combina con tu fuerza de voluntad, experiencia y otros factores para generar emociones durante un corto período de tiempo.

Por tanto, las personas con buena salud emocional son capaces de controlar estos arrebatos o estallidos cortos de emoción para que no pierdan el control y se afecten. Por ejemplo, si pierdes tu trabajo o fracasas en la escuela, puedes entrar en un período de ansiedad o depresión y darte cuenta de que es hora de hacer un cambio para superar esto y mejorar tu situación.

### **1.3.1. Competencias emocionales.**

Según Bisterra y Hyths (2007), la movilización inadecuada de calificaciones, habilidades, tecnología y perspectivas necesarias para llevar a cabo a cabo diversas actividades de manera eficiente es un aspecto crucial. Esta capacidad se considera una competencia básica fundamental en la vida cotidiana. Además, esta habilidad no solo se limita a la ejecución de tareas específicas, sino que se extiende a ser una aplicación esencial para el desarrollo cognitivo, especialmente en etapas prestigiosas de la vida, como menciona Bisgerra (2014).

Esta movilización no se trata solo de acumular conocimientos y habilidades, sino de la capacidad para utilizarlos de manera efectiva y aplicarlos en contextos variados. Esta competencia implica la combinación de destrezas técnicas, habilidades sociales, adaptabilidad y comprensión de perspectivas diversas, lo que permite afrontar desafíos y

resolver problemas de manera eficiente. Además, esta habilidad juega un papel crucial en el desarrollo cognitivo, particularmente en etapas vitales de la vida donde la adquisición y aplicación de conocimientos tienen un impacto significativo en el crecimiento personal y profesional.

En cuanto a la competencia, Bisquerra (2003) sabe qué hacer en el futuro, y en el futuro decimos que estamos hablando de habilidades emocionales, como las habilidades emocionales, como una de las habilidades para la vida necesarias. Esto requiere que los niños relacionen los códigos escritos con la oportunidad de construir significado y significado en lugar de limitarse a decodificar el habla.

Esto se debe a la importancia de la estimulación oral ya que los niños escriben en función de lo que escuchan y dicen. Para animar a los niños desde pequeños es importante enriquecer las situaciones.

### **1.3.2. Conciencia emocional**

La conciencia emocional abarca la habilidad para identificar y comprender las emociones, tanto en uno mismo como en los demás. Va más allá de la mera identificación, incluyendo la capacidad de percibir y captar el estado emocional presente en situaciones específicas. Esta competencia no solo implica reconocer y nombrar las emociones, sino también comprender su origen, sus matices y cómo influyen en el comportamiento y la toma de decisiones. Además, se extiende a la habilidad de mantener una percepción sensible y receptiva hacia las emociones presentes en el entorno, lo que contribuye a una interacción interpersonal más empática y efectiva.

Esta es una habilidad que forma parte del concepto de inteligencia emocional introducido por Salovey y Mayer (1990). Describieron la inteligencia emocional como la

capacidad de gestionar emociones y sentimientos, distinguirlos y utilizar este conocimiento para guiar pensamientos y acciones para tomar decisiones informadas.

- Al tener una mejor conciencia emocional, podemos desarrollar mejores habilidades emocionales.
- Reconociendo los momentos en que aparecen las emociones y conociendo su función y consecuencias, podrás controlar tu estado emocional por su duración, intensidad y adecuación a la situación y momento.
- Además de aumentar la atención y la memoria, la regulación de los estados emocionales promueve el pensamiento y la toma de decisiones flexibles y creativos desde múltiples perspectivas para afrontar los problemas.
- Una mayor conciencia emocional nos facilita visualizar nuestros estados emocionales, lo que nos permite prestar más atención a la información que proviene de nosotros, reconociendo la riqueza emocional y los cambios emocionales.
- Nos permite reconocer, cambiar o regular las emociones, controlar los impulsos, moderar el impacto de las emociones en nuestros pensamientos y comportamiento, y distinguir si debemos considerar las emociones y cómo hacerlo.
- Una buena conciencia emocional nos brinda estabilidad y orientación cuando tenemos muchas alternativas y necesitamos tomar decisiones importantes en la vida.
- Desarrollamos un sentido menos egoísta de nosotros mismos y limitamos nuestros deseos egoístas inmediatos de metas a largo plazo.
- Finalmente, siento motivación y confianza intrínsecas.

La conciencia emocional representa el punto de partida fundamental en el desarrollo de nuestras habilidades emocionales. Su relevancia radica en la capacidad inicial de reconocer y comprender tanto nuestras propias emociones como las de los demás. Esta habilidad sienta las bases para la regulación emocional, puesto que comprender las emociones es el primer paso hacia su gestión efectiva. Ana (2016) destaca la importancia de este proceso, ya que al reconocer nuestras emociones y las de los demás,

se establece un fundamento sólido para aprender a regularlas y controlarlas de manera consciente en el futuro. Este proceso no solo implica identificarlas, sino también comprender su origen, intensidad y manifestaciones, permitiendo una gestión más efectiva que influye directamente en la toma de decisiones y en la calidad de nuestras interacciones sociales.

## **CAPÍTULO II**

### **EDUCACIÓN EN EMOCIONES**

Así como los adultos no pueden elegir lo que sienten, los niños no pueden elegir lo que sienten. Por tanto, la única opción adecuada es aprender las emociones y aprender a sentirlas. Tenga en cuenta la emocionalidad de los niños y las niñas al enseñar a los niños sobre las emociones. Es decir, se les valora como personas con corazón y cerebro. Una forma es utilizar actividades que mejoren el desarrollo emocional y la gestión y conciencia de las emociones en uno mismo y en los demás.

#### **2.1. Relaciones interpersonales.**

Gardner, en su teoría de las inteligencias múltiples, conceptualiza la inteligencia interpersonal como una habilidad esencial en el repertorio humano. Esta forma de inteligencia se centra en la capacidad de relacionarse y comunicarse de manera efectiva con las personas que nos rodean. Según Gardner (1994), esta competencia no se limita únicamente a la comunicación verbal, sino que abarca una amplia gama de habilidades, incluyendo la empatía, la capacidad de comprender y percibir las emociones de los demás, la habilidad para mediar en conflictos y la capacidad para establecer conexiones sociales sólidas. Esta inteligencia interpersonal no solo se trata de una habilidad comunicativa, sino también de la capacidad para entender, interpretar y responder adecuadamente a las señales emocionales y sociales en diferentes contextos, siendo fundamental para el éxito en las interacciones interpersonales y en la construcción de relaciones significativas. y colaborativas.

Para potenciar y fortalecer esta forma de inteligencia, es fundamental cultivar y desarrollar la empatía hacia los demás. El término "empatía" tiene sus raíces en el griego

"empathia", que se traduce como "sentir dentro", concepto originalmente empleado por teóricos de la estética para ilustrar la habilidad de comprender la experiencia subjetiva de otra persona. Según Goleman (1995), la empatía no solo implica reconocer las emociones de los demás, sino también comprender profundamente sus perspectivas, sentimientos y vivencias desde su punto de vista. Desarrollar la empatía no es solo identificar las emociones ajenas, sino involucrarse de manera compasiva, mostrando un genuino interés por comprender la experiencia interna de los otros. Esta habilidad, que va más allá de la mera percepción emocional, es fundamental para establecer conexiones más auténticas, fortalecer las relaciones interpersonales y fomentar un sentido de comprensión y apoyo mutuo en la sociedad.

Para cultivar y fortalecer la empatía en los niños, es esencial comenzar desde sus primeros años y contar con el apoyo activo de sus padres. Desde el mismo inicio de la vida, los niños tienen la capacidad innata de expresar y compartir sus emociones. La interacción entre padres e hijos en este sentido es crucial, ya que tanto para los padres como para los niños, esta interacción temprana puede ser determinante en la forma en que los pequeños desarrollan su sensibilidad hacia sus propias emociones y las de los demás. Los padres asumen una responsabilidad fundamental al reconocer y responder de manera sensata a las emociones de sus hijos, lo que facilita el proceso de enseñanza de la empatía. Este tipo de interacción temprana y receptiva no solo fortalece el vínculo afectivo entre padres e hijos, sino que también establece un modelo de empatía que influye positivamente en el desarrollo emocional y social de los niños a lo largo de su vida.

## **2.2. Manejo de las emociones. -**

La regulación emocional va más allá de simplemente comprender y manejar nuestras emociones en respuesta a diferentes estímulos sociales. Implica reaccionar de manera reflexiva, buscando integrar la razón para comprender y gestionar las emociones de manera equilibrada. Reconocer el impacto emocional en el cuerpo, la mente y en el desarrollo del niño es fundamental en este proceso.

Aprender a escuchar y reconocer nuestras emociones de manera consciente y constante nos capacita para gestionarlas de manera más efectiva, evitando que nos dominen o nos desborden. Este proceso, aunque valioso, no es sencillo y requiere más que simplemente voluntad; También exige un compromiso genuino para mejorar el estado emocional. Dominar esta habilidad implica desarrollar estrategias para afrontar y canalizar adecuadamente las emociones, utilizando la razón para comprender su origen, su intensidad y su impacto en nuestras acciones. Esta capacidad de regulación emocional no solo contribuye al bienestar individual, sino que también promueve relaciones interpersonales más saludables y una mejor adaptación a distintos entornos y situaciones.

Para los niños puede resultar más complicado o más fácil, según cómo lo perciban. Esto puede resultar difícil para los niños de 3 años porque se sabe que son "egocéntricos" y sólo se centran en sí mismos. Sin embargo, los niños en esta etapa aprenden mucho más rápido y nunca dejan de aprender, explorar y descubrir. La gestión de las emociones se puede realizar a cualquier edad porque todo el mundo tiene emociones e inteligencia. Todo niño, niño y adulto tiene dos inteligencias, la emocional y la cognitiva, que suelen mantenerse en equilibrio, pero cuando surgen emociones fuertes, se perturban y hay que reequilibrarlas conscientemente. Para lograr este equilibrio, es importante permitir que las fuerzas más constructivas tomen la iniciativa a la hora de elegir la dirección de las emociones. La gestión de las emociones de los niños consiste en actividades de desarrollo que les permiten explorar su mundo interior. , fíjate en ti mismo. Es importante reconocerse a sí mismo primero. Entonces es importante reconocer las emociones de los demás. Este viaje interior es el más difícil para los niños en edad preescolar porque son muy activos y tienen dificultades para concentrarse. Entiendo que puede resultar difícil convertir las emociones en emociones, pero eso no significa que los niños no puedan intentar desarrollar la inteligencia emocional.

### **2.3. Salud emocional para afrontar dificultades**

Los expertos resaltan la importancia de este enfoque al enfrentar y tratar enfermedades, señalando que no hay una enfermedad única, sino múltiples manifestaciones de ella. Por esta razón, resulta fundamental educar a nuestros hijos fomentando una actitud resiliente, llena de vitalidad y deseo de vivir. Se trata de inspirarlos para superar obstáculos, incluyendo las enfermedades, y que entiendan que la lucha constante es lo que realmente otorga valor y significado a la vida.

Este enfoque no se limita simplemente a combatir la enfermedad física, sino que también abarca la fortaleza mental y emocional para enfrentar los desafíos que se presentan. Al educar a los niños con esta mentalidad, se les brinda la capacidad de afrontar las adversidades con determinación y optimismo, entendiendo que cada obstáculo superado contribuye a enriquecer su experiencia vital. Es crucial transmitirles el mensaje de que la vida está llena de desafíos, pero también de oportunidades para crecer, aprender y encontrar la verdadera valía en cada paso del camino.

Así que criemos niños luchadores, positivos, capaces y activos que no sean víctimas de sus circunstancias. Evidentemente, sólo podemos lograrlo predicando con el ejemplo. Necesitamos padres competentes, positivos, proactivos y combativos. Si podemos superar las enfermedades, los obstáculos y las dificultades de la vida con alegría, energía y optimismo, podremos dar una gran lección a nuestros hijos. Debido a que los niños están alfabetizados emocionalmente, estarán emocionalmente sanos si se satisfacen sus necesidades de pertenencia, aceptación y amor. Se siente valorado, comprendido, visto y apreciado, se ama a sí mismo, quiere aprender, es apasionado, se comunica con facilidad y no tiene miedo de probar cosas nuevas. Puedes aprender a controlar y gestionar tus

emociones reconociéndolas, validándolas y permitiéndote sentirlas. Asimismo, sabe reconocer los sentimientos de los demás, legitimarlos y orientarlos. Tienes un nivel de conciencia y autoconocimiento que te permite saber cómo interactuar con tus compañeros.

## **2.4. Estructura cerebral**

El concepto de triple cerebro de Paul MacLean se basa en la idea de que el cerebro humano tiene tres sistemas cerebrales diferentes, cada uno con una lógica operativa diferente, cada uno de los cuales surgió secuencialmente en nuestro linaje evolutivo. Esto significa, entre otras cosas, que estos tres cerebros son relativamente independientes y están relacionados jerárquicamente entre sí, dependiendo de la edad y de la importancia de sus funciones para la supervivencia. Por ejemplo, los primeros complejos reptilianos son estructuras que realizan las funciones más básicas y esenciales para la vida aquí y ahora, mientras que la neocorteza es la estructura más reciente de la red evolutiva. Esto hace que el Homo sapiens sea responsable de algunas de las funciones más complejas y complejas.

La concepción del cerebro humano que subyace a esta visión se asemeja al concepto de evolución, donde lo nuevo se construye sobre lo viejo, manteniendo cierta independencia entre ambas partes, a pesar de su interrelación. Esta analogía evolutiva sugiere que lo emocional y lo racional coexisten como dos dimensiones psicológicas distintas, aunque relacionadas, y se ha interpretado erróneamente que la presencia de una excluye o anula a la otra.

De esta manera, se ha tendido a percibir a lo emocional y lo racional como opuestos o incompatibles, cuando en realidad forman un sistema complejo e

interconectado en el funcionamiento psicológico. Ambos aspectos no compiten entre sí, sino que interactúan y se complementan para guiar nuestro comportamiento y toma de decisiones. La relación entre lo emocional y lo racional es dinámica y adaptable, siendo esencial reconocer cómo influyen mutuamente en nuestros procesos cognitivos y de la manera en que experimentamos y nos relacionamos con el mundo que nos rodea. Esta integración y comprensión más completa de ambas dimensiones psicológicas puede llevar a una toma de decisiones más equilibrada ya una comprensión más profunda de nuestro propio funcionamiento mental.

## **2.5. Partes del encéfalo**

### **a) El cerebro reptiliano**

Según Paul McLean, el concepto de complejo reptiliano describe la región más primitiva del cerebro, identificada como los ganglios basales en la parte inferior del prosencéfalo, además de las áreas del tronco encefálico. Estas zonas se asocian con las funciones básicas indispensables para la supervivencia inmediata. McLean propuso que estas áreas están estrechamente vinculadas con los comportamientos estereotipados y predecibles que caracterizan a vertebrados menos evolucionados, como los reptiles.

Esta estructura cerebral se limita principalmente a desencadenar acciones simples y reactivas, similares a patrones de comportamiento repetitivos, que son dependientes del estado fisiológico del organismo (tales como miedo, hambre, ira, entre otros). Este sistema nervioso opera siguiendo un código genéticamente programado, activándose cuando las condiciones fisiológicas que lo requieren.

En términos simples, se trata de un sistema nervioso que responde de manera instintiva y automática, siguiendo pautas heredadas y adaptadas a la supervivencia básica. Este complejo reptiliano opera de forma reactiva y refleja ante estímulos

específicos, sirviendo como una suerte de "programa" biológico que se activa según las necesidades fundamentales del organismo.

## **b) El cerebro límbico**

Según McLean, el sistema límbico, presente en la base de los complejos cerebrales tanto de mamíferos como de reptiles más primitivos, se postula como la estructura clave en la generación de las emociones ligadas a cada experiencia vivida.

La función esencial del sistema límbico se relaciona con el aprendizaje y la toma de decisiones. Cuando un comportamiento desencadena emociones positivas, tendemos a repetir ese comportamiento va modificar nuestro entorno para recrear esa experiencia gratificante. Por otro lado, si un comportamiento genera malestar o dolor emocional, recordamos esa experiencia y buscamos evitar repetirla en el futuro. Por tanto, este componente juega un papel esencial en procesos psicológicos complejos, como el condicionamiento clásico y operante, que influyen directamente en cómo aprendemos de nuestras experiencias y cómo adaptamos nuestro comportamiento en función de las consecuencias emocionales que estas tienen. Este sistema no solo nos capacita para asociar experiencias con emociones, sino que también influye en la manera en que aprendemos, recordamos y tomamos decisiones basadas en nuestras vivencias emocionales.

## **c) La neocorteza**

Según McLean, la neocorteza representa la etapa evolutiva más reciente en el desarrollo cerebral. Estas complejas estructuras cerebrales poseen la extraordinaria capacidad de captar y comprender los matices más finos de la realidad, permitiendo la creación de planos y estrategias complejas y singulares. Mientras que el complejo reptiliano se centra principalmente en la ejecución repetitiva de procesos ligados a la biología básica, la neocorteza contiene la vastedad de matices emergentes del análisis del entorno y de nuestra propia conducta.

Para este neurólogo, la neocorteza puede ser considerada el epicentro de la racionalidad en nuestro sistema nervioso. Esto se debe a que la neocorteza posibilita un pensamiento lógico y sistemático que opera de manera independiente de las emociones y los comportamientos genéticamente preprogramados. Esta región cerebral no solo facilita el análisis detallado y la interpretación de nuestro entorno, sino que también permite la elaboración de respuestas complejas y adaptativas basadas en la evaluación consciente y la planificación estratégica. Es en la neocorteza donde se gestan ideas, se toman decisiones reflexivas y se generan los procesos cognitivos más avanzados que caracterizan el pensamiento humano

## CONCLUSIONES

**PRIMERO.-** La salud emocional en el niño es importante se cimiente a través del ejemplo de los padres, para ello las emociones deben ser equilibradas, lo que es fortalecido en las aulas de clases, donde el niño aprende a reconocer sus emociones, a la vez a convivir con sus pares para establecer interrelaciones interactuando, aprendiendo a respetar mediante las actividades designadas

**SEGUNDO.-** Es necesario conocer el desarrollo de las actividades pedagógicas se muestra el interés de los niños, la interiorización de comportamientos de inteligencia emocional como la paciencia, la tolerancia, el expresar sus inquietudes y gustos de manera asertiva y la identificación de los niños con situaciones trabajadas durante el desarrollo de las actividades, situaciones que permitieron ver como por medio de la narrativa y contextualización de las historias los niños captaron mensajes asociados al deber ser de los comportamientos tales como el señalamiento, la baja autoestima, la frustración al no poder alcanzar un objetivo.

**TERCERO.-** Se requiere que el niño en su etapa preescolar desarrolle su autoestima, identidad que le permita ser autónomo y tomar decisiones adecuadas acorde a sus necesidades, es importante la interrelación con los padres y la docente del nivel inicial para integrar estrategias en busca del bien común, así lograr el autocontrol de emociones

## **RECOMENDACIONES.**

- Promover la Educación Emocional en el Entorno Familiar y Escolar: Fomentar la estabilidad emocional desde el hogar es esencial. Se debería ofrecer a los padres herramientas para equilibrar sus emociones, siendo modelos de comportamiento emocionalmente saludable para sus hijos. En las aulas, se pueden implementar actividades que ayuden a los niños a identificar y manejar sus emociones, promoviendo la convivencia, el respeto y la interacción positiva entre pares.
- Adaptar Actividades Pedagógicas para Potenciar la Inteligencia Emocional : Es fundamental ajustar las actividades educativas para abordar temas de inteligencia emocional de manera efectiva. Al observar el interés de los niños, se puede diseñar el contenido de las actividades para que fomenten habilidades emocionales como la paciencia, la tolerancia y la expresión asertiva de sentimientos. Las narrativas y situaciones contextualizadas pueden ser herramientas poderosas para transmitir mensajes sobre comportamientos deseables y cómo afrontar desafíos emocionales.
- Fomentar la Autoestima y la Autonomía en la Etapa Preescolar : Durante la etapa preescolar, se debe enfocar en el desarrollo de la autoestima y la identidad del niño. Esto implica colaboración activa entre padres, docentes y el niño mismo. Es necesario crear estrategias conjuntas que promuevan la toma de decisiones autónomas y el autocontrol emocional. Esta colaboración puede ayudar al niño a fortalecer su identidad y confianza en sí mismo, preparándolo para enfrentar desafíos emocionales con mayor eficacia.

## REFERENCIAS CITADAS

- ANEP y CEIP (2014) Marco curricular para la atención y educación de niñas y niños. Montevideo.
- Bisquerra, R. Educación emocional y competencias básicas para la vida. (2003).
- Bisquerra, R., Pérez Escoda, N. Las competencias emocionales. Educación XXI. (2007)
- Bisquerra, R. Punset, E. Mora, F. García E. López É. Perez, J. Lantieri, L. Nanbiar, M. Aguilera, N. Planells, O. (2012). ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. Barcelona.
- Contreras, F., Esguerra, G. Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología emocional. Revista Diversitas. (2006).
- Goleman, D. La inteligencia Emocional. Kairós. Hernández Sampieri, R.; Fernández Collado, C.; Baptista Lucio, P. (2008). Metodología de la Investigación. México: Mc Graw Hill. (1997)
- Piaget, Jean. Inteligencia y afectividad. (1997)
- Fernández-Berrocal, P.; Extremera, N. La Inteligencia Emocional y el estudio de la felicidad. ISSN 0213-8646 . Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado. (2009).
- Bisquerra, J. y Pérez, N. Las competencias emocionales. Educación XXI, (2007).
- Rieffe, C., Villanueva L., Adrián, J. E. y Gómz, A. B. Quejas somáticas, estados de ánimo y conciencia emocional en adolescentes. Psicothema, (2009).
- Goleman, Daniel. "La inteligencia emocional." Barcelona: Kairós. (1996)