

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**



**La inteligencia emocional en niños de educación inicial**

**Trabajo académico**

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional en Educación Inicial

Autor:

**Amelia del Rosario Navarro Oviedo**

**Jauja - Perú**

**2020**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES


## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### La inteligencia emocional en niños de educación inicial

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

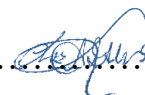
Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

.....

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas (miembro)

.....

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

.....

**Jauja - Perú**

**2020**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### La inteligencia emocional en niños de educación inicial

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

Amelia del Rosario Navarro Oviedo (Autor)

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 veinticinco días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio Escuelas del futuro, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, a los coordinadores de programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes el Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: **"La inteligencia emocional en niños de educación inicial"** para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Inicial al señor(a) **NAVARRO OVIEDO, AMELIA DEL ROSARIO**

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

Por tanto, **NAVARRO OVIEDO, AMELIA DEL ROSARIO**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Inicial.

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

  
Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo,  
Presidente del Jurado

  
Dr. Andy Figueras Cárdenas  
Secretario del Jurado

  
Mg. Ana María Javier Alva  
Vocal del Jurado

# La inteligencia emocional en niños de educación inicial

## INFORME DE ORIGINALIDAD

**23%**

INDICE DE SIMILITUD

**23%**

FUENTES DE INTERNET

**3%**

PUBLICACIONES

**13%**

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>Submitted to Universidad Internacional Isabel I de Castilla</b> Trabajo del estudiante	<b>2%</b>
<b>2</b>	<b>www.biblioteca.usac.edu.gt</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>angulosalternos.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>es.scribd.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>vdocuments.pub</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>es.slideshare.net</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>pazuela.files.wordpress.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>repositorio.untumbes.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>9</b>	<b>Submitted to Universidad TecMilenio</b> Trabajo del estudiante	



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva  
Asesor.

		1 %
10	Submitted to Universidad Andina del Cusco Trabajo del estudiante	1 %
11	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	1 %
12	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1 %
13	www.psicologia-online.com Fuente de Internet	1 %
14	www.um.es Fuente de Internet	1 %
15	repositorio.undac.edu.pe Fuente de Internet	1 %
16	Submitted to Universidad Nacional de Trujillo Trabajo del estudiante	1 %
17	docplayer.es Fuente de Internet	1 %
18	1library.co Fuente de Internet	<1 %
19	Submitted to Unviersidad de Granada Trabajo del estudiante	<1 %
20	hdl.handle.net Fuente de Internet	<1 %

Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva  
Asesor.

21	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja Trabajo del estudiante	<1 %
22	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
23	rua.ua.es Fuente de Internet	<1 %
24	www.vivirdiario.com Fuente de Internet	<1 %
25	de.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
26	Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru Trabajo del estudiante	<1 %
27	repositorio.umsa.bo Fuente de Internet	<1 %
28	clame.org.mx Fuente de Internet	<1 %
29	Submitted to Universidad Alas Peruanas Trabajo del estudiante	<1 %
30	www.latino-bi.com Fuente de Internet	<1 %
31	dokumen.pub Fuente de Internet	<1 %



Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva  
Asesor.

32	<a href="https://repository.usta.edu.co">repository.usta.edu.co</a> Fuente de Internet	<1 %
33	<a href="https://digitum.um.es">digitum.um.es</a> Fuente de Internet	<1 %
34	<a href="https://repositorio.unh.edu.pe">repositorio.unh.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
35	<a href="https://repositorio.usmp.edu.pe">repositorio.usmp.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
36	<a href="https://tecnicasdeaprendizajeefpem.files.wordpress.com">tecnicasdeaprendizajeefpem.files.wordpress.com</a> Fuente de Internet	<1 %
37	<a href="https://www.yumpu.com">www.yumpu.com</a> Fuente de Internet	<1 %
38	Ana Merchan-Clavellino, María-Pilar Salguero-Alcañiz, Jose-Ramon Alameda-Bailén. " Mediation of emotional intelligence in resilient coping and depression in adverse conditions: study in home confinement of the COVID-19 health crisis ( ) ", <i>Studies in Psychology</i> , 2023 Publicación	<1 %
39	<a href="https://repositorio.unheval.edu.pe">repositorio.unheval.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
40	<a href="https://www.slideshare.net">www.slideshare.net</a> Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas      Activo  
Excluir bibliografía      Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva  
Asesor.



## **DEDICATORIA**

A mis padres por su apoyo incondicional para llegar ser una gran persona y profesional. Por su preocupación durante toda mi formación académica y para la vida, por su paciencia y dedicación mantenida durante todo el tiempo.

## ÍNDICE

ÍNDICE.....	x
RESUMEN .....	xi
ABSTRACT. ....	xii
INTRODUCCIÓN.....	13
CAPÍTULO I.....	16
MARCO TEÓRICO. ....	16
1.1. El Problema de la inteligencia emocional.....	16
1.2. Emociones vs sentimientos.....	18
CAPITULO II.....	21
LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	21
2.1. La Inteligencia Emocional .....	21
2.2. Modelos de Inteligencia Emocional .....	24
2.3. La Inteligencia Emocional en los niños en la primera infancia.....	26
2.4. Importancia de la inteligencia emocional en los niños .....	27
2.5. Factores asociados a la inteligencia emocional .....	29
2.6. La educación emocional en los niños y niñas.....	30
CAPITULO III .....	35
ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL...	35
3.1. Autoconciencia .....	36
3.2. Control emocional.....	38
3.3. Motivarse y motivar a los demás .....	40
3.4. La empatía.....	41
CONCLUSIONES.....	43
RECOMENDACIONES. ....	44
REFERENCIAS CITADAS .....	45

## **RESUMEN**

Este trabajo académico se adentra en el estudio teórico del crecimiento de la inteligencia emocional durante la etapa preescolar de los niños. Se argumenta que la regulación de las emociones no ocurre directamente, sino que se lleva a cabo mediante procesos cognitivos y comportamentales. La maduración emocional durante la niñez temprana es crucial para el desarrollo de una salud psicológica sólida, avanzando a medida que los niños aprenden a expresar sus emociones en las interacciones con sus padres, compañeros y educadores. Desde su nacimiento, los bebés expresan emociones básicas como incomodidad, disgusto, interés y alegría mediante gestos faciales. Al avanzar en su primer año de vida, comienzan a manifestar emociones más definidas, incluyendo alegría, tristeza, miedo e ira. En una etapa posterior, alrededor del segundo o tercer año, se desarrollan emociones más complejas o secundarias, como el asombro, el orgullo, la culpa y la vergüenza, lo cual señala momentos cruciales en el proceso de formación emocional y social del infante.

Palabras clave: Inteligencia emocional, estados afectivos.

## **ABSTRACT.**

This academic work delves into the theoretical study of the growth of emotional intelligence during children's preschool years. It is argued that emotion regulation does not occur directly, but is carried out through cognitive and behavioral processes. Emotional maturation during early childhood is crucial to the development of strong psychological health, advancing as children learn to express their emotions in interactions with their parents, peers, and educators. From birth, babies express basic emotions such as discomfort, disgust, interest and joy through facial gestures. As they progress through their first year of life, they begin to show more defined emotions, including joy, sadness, fear, and anger. At a later stage, around the second or third year, more complex or secondary emotions develop, such as amazement, pride, guilt and shame, which mark crucial moments in the infant's emotional and social formation process.

Keywords: Emotional intelligence, affective states.

## INTRODUCCIÓN

Con el avance del conocimiento científico en psicología, se ha buscado comprender los diversos aspectos que conforman la psique humana y cómo operan. La mente, como la parte racional del cerebro, regula nuestra conducta, nos dota de conciencia y nos capacita para la reflexión y el análisis. No obstante, es importante reconocer que el cerebro también alberga una parte emocional, intuitiva y motivacional, que puede llevarnos a actuar de forma impulsiva o irracional en ciertos momentos, pero que también nos permite conectarnos con nuestro entorno para adaptarnos a sus demandas.

En la actualidad, identificamos las habilidades asociadas con la parte emocional del cerebro como Inteligencia Emocional. Estas habilidades comprenden la capacidad de automotivación, el control de los impulsos, la regulación del estado de ánimo para preservar nuestra capacidad de pensamiento y la empatía hacia los demás. La Inteligencia Emocional encuentra aplicación en una variedad de contextos humanos, como el trabajo, el estudio y la resolución de problemas, especialmente en situaciones donde los resultados no dependen únicamente de la interacción racional.

Desde que se acuñó el término "inteligencia emocional", se ha buscado comprender su contribución y los beneficios que aporta a diversas habilidades de la personalidad, como el reconocimiento y manejo de nuestras propias emociones, así como la capacidad de empatizar en nuestras relaciones sociales. Estimular y desarrollar estas habilidades de manera adecuada puede proporcionar beneficios significativos a los individuos.

El estudio sobre el papel de la Inteligencia Emocional en el éxito durante la etapa preescolar surge del interés por entender cómo los niños se adaptan emocionalmente a su entorno escolar. En los niños, las emociones se manifiestan a través de actitudes y comportamientos que pueden clasificarse en términos de afectividad positiva y negativa. Una emoción implica un sentimiento o afecto que incluye una combinación de excitación fisiológica y comportamiento observable.

La investigación científica ha demostrado que las habilidades emocionales pueden ser adquiridas de la misma manera que aprendemos a leer y escribir, siempre y cuando los niños reciban experiencias educativas formales adecuadas.

Durante las primeras etapas del desarrollo, los niños comienzan a identificarse, imitar y aprender de las personas que los rodean. Estos individuos juegan un papel crucial, ya que actúan como modelos que enseñan a los niños lo que la sociedad espera de ellos. Es esencial que los adultos enseñen a los niños a expresar sus emociones con palabras en lugar de acciones, ya que esta relación servirá como base para la formación de su personalidad y carácter.

Para garantizar un desarrollo emocional positivo en los niños, es fundamental que los padres u otros cuidadores hayan cultivado la confianza y la seguridad durante la infancia. Los niños adquieren estas habilidades cuando reciben una alimentación adecuada de manera regular, experimentan el afecto a través de caricias y contacto físico, escuchan una voz agradable y ven expresiones faciales felices.

Es fundamental brindar apoyo a los niños en su crecimiento emocional para que puedan forjar su identidad, autoestima, seguridad y confianza tanto en sí mismos como en el entorno que les rodea, en consonancia con la teoría del desarrollo de la personalidad de Erick Erickson (Bordignon, 2005).

Estas habilidades se adquieren a través de la interacción de los niños con sus figuras significativas, como sus padres, abuelos o cuidadores. Cuando los padres o cuidadores principales fomentan el desarrollo de estas habilidades emocionales positivas en los niños mediante su amor y atención, se facilita el aprendizaje de cómo gestionarlas adecuadamente. Esto, a su vez, contribuye a cultivar la empatía y a fomentar relaciones sociales saludables.

Numerosos niños enfrentan dificultades relacionadas con su desarrollo socioemocional. Por ello, este estudio monográfico busca profundizar en el conocimiento sobre cómo se desarrolla este aspecto desde los primeros años de vida, y además ofrece estrategias apropiadas para promover un mejor desarrollo emocional en los niños.

Para tener un mejor desarrollo de la presente monografía, se han planteado los siguientes objetivos:

### **Objetivo General**

Analizar la importancia del desarrollo socioemocional de los niños y niñas en edad preescolar.

### **Objetivos específicos:**

- Profundizar en el conocimiento del desarrollo socioemocional de los niños y niñas a partir de teorías y modelos asociados.
- Promover el desarrollo socioemocional de los niños y niñas mediante el desarrollo de actividades adecuadas.

La estructura del presente estudio monográfico se divide en los siguientes capítulos:

Capítulo I: Presenta la realidad problemática relacionada a la inteligencia emocional.

Capítulo II: Hace referencia a la teoría científica relacionada al desarrollo emocional del niño.

Capítulo III: En este capítulo se presentan actividades para el desarrollo emocional de los niños y niñas.

Finalmente se enuncian conclusiones, recomendaciones y la bibliografía

# CAPÍTULO I

## MARCO TEÓRICO.

### 1.1. El Problema de la inteligencia emocional

En un contexto social cada vez más globalizado, las personas deben poseer un conjunto diverso de habilidades para poder enfrentar con éxito los desafíos que se les presentan.

Estas habilidades se centran en aspectos sociales e interpersonales.

Numerosos investigadores, como Goleman, Gardner, Lorna, Santin y Lawrence Shapiro, entre otros, han realizado investigaciones sobre la inteligencia emocional y las actitudes que muestran niños y niñas en el entorno familiar y escolar, así como en las relaciones interpersonales.

Históricamente se le ha dado mayor importancia a la inteligencia cognitiva; Sin embargo, desde la década de 1960, la gente ha llegado a valorar cada vez más otro tipo de inteligencia: implica la capacidad de comprender y regular las emociones propias y las de los demás.

Esta perspectiva ofrece explicaciones para una variedad de actitudes y comportamientos, desde aquellos que logran el éxito hasta aquellos que fácilmente experimentan desilusión y depresión.

Es necesario trabajar en el desarrollo de habilidades emocionales desde pequeños, ya que esto contribuirá a la formación de una personalidad empática y asertiva. Durante los primeros años de vida, los niños comienzan a determinar sus actitudes y a desarrollar un sentido de sí mismos, que puede influir en su autoimagen y su comportamiento.

Además, durante este período adquieren hábitos emocionales que reflejan la visión que tienen de sí mismos y afectan la forma en que los ven los adultos.



A medida que los niños menores de seis años se adaptan progresivamente a su entorno social, su desarrollo emocional está íntimamente ligado al mundo de las sensaciones, los sentimientos y las preferencias personales.

Todos queremos que los niños y niñas tengan oportunidades adecuadas para desarrollar su potencial en los diversos entornos de nuestro país.

Por lo tanto, es esencial comprender las características más destacadas de su desarrollo, reconociendo al mismo tiempo que no todos progresan al mismo ritmo ni de la misma manera.

Aunque existen características distintas, también hay similitudes en su desarrollo que debemos comprender.

Actualmente, sólo el 7,6% de los niños de zonas rurales alcanzan un nivel de aprendizaje satisfactorio porque sólo se centran en aspectos cognitivos y descuidan el desarrollo de la inteligencia emocional.

Además, sólo el 1,1% de los niños de 0 a 2 años de las zonas rurales y el 51% de los niños de 3 a 5 años que viven en la pobreza extrema tienen acceso a servicios de educación preescolar.

Este problema se complica aún más por los desafíos sociales que enfrentamos todos los días. Según datos del Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social, se registraron 40.882 casos de violencia, de los cuales 10% violencia sexual, 36% violencia física y 54% violencia psicológica, afectando 1.648 casos a niños de 0 a 5 años.

Estas estadísticas muestran claramente que, ya sea en el ámbito familiar o escolar, no se promueve plenamente el desarrollo de la inteligencia emocional, ya que sólo se prioriza el aspecto cognitivo sin atención a la gestión emocional. Por tanto, la educación es fundamental para contribuir a la formación de una sociedad democrática, equitativa, inclusiva, próspera y tolerante que promueva una cultura de paz.

Uno de los objetivos primordiales de la educación básica continua es asegurar una educación completa que incluya los aspectos físicos, emocionales y cognitivos del

estudiante, de modo que éste pueda alcanzar una fuerte identidad personal individual y socialmente, y ejercer y desarrollar plenamente sus derechos civiles.

Las habilidades necesarias para trabajar profesional y económicamente, y contribuir al progreso del país. Pero la realidad nos muestra que este objetivo no se está logrando, especialmente en las zonas rurales, donde la falta de oportunidades es más evidente. Aquí es donde los docentes deben desempeñar un papel de liderazgo, motivando a sus estudiantes, madres, padres y comunidades a adoptar nuevas perspectivas de vida que puedan cambiar su entorno.

Hoy en día, es común ver a niños y niñas en las instituciones educativas sentirse tímidos, tener conductas violentas o tener baja autoestima, lo que les dificulta el desarrollo pleno de sus capacidades y capacidades. En el nivel inicial los docentes desempeñan muy diversos roles, el más importante de los cuales es acompañar el desarrollo integral del niño o niña desde la perspectiva de la integración familiar y escolar.

Por lo tanto, identificar las capacidades y capacidades de inteligencia emocional de niños y niñas es obligatorio y prioritario para modificar rápidamente los planes de aprendizaje, las estrategias pedagógicas, diseñar el ambiente escolar y brindar una mejor formación, así como los programas dirigidos al desarrollo de la inteligencia emocional. Esto es esencial porque a medida que nuestro conocimiento se vuelve más especializado y fragmentado, los problemas que enfrentan nuestras sociedades se vuelven más complejos y globales.

## **1.2. Emociones vs sentimientos**

Las emociones son impulsos que una persona experimenta continuamente. Según Malrieu (1950), etimológicamente, la palabra “emoción” proviene del verbo latino E-MOVERE, que significa (salir) y moveré (mover, sacudir), y en su sentido más amplio significa estado de cambio. o caos causado de alguna manera.

Sin embargo, si se mira en el campo de la psicología, las emociones se considerarían una reacción o trastorno emocional repentino, que puede llegar a ser tan severo que afecta a todo el cuerpo e incluso puede provocar la pérdida del equilibrio en el sistema nervioso.

Las personas suelen sentirse tristes, enfadadas, celosas, enojadas, felices, asustadas, inseguras, etc. en algún momento de la vida. Estos sentimientos, dependiendo de su intensidad y si no se controlan oportunamente, pueden influir en nuestro comportamiento y reacciones.

En este sentido, Goleman (1995), en su trabajo desarrollando la teoría de la inteligencia emocional, citó la experiencia de una pareja que viajaba con su hija, que estaba confinada a una silla de ruedas debido a una parálisis cerebral, en un tren que choca con un tren. A pesar de la peligrosa situación, la pareja logró sacar a la niña por la ventana antes de que muriera con la esperanza de que el equipo de rescate pudiera salvarla.

Según Goleman (1995), reflexionando sobre esta experiencia, su sacrificio personal podría considerarse injustificado desde un punto de vista puramente intelectual; Sin embargo, desde el punto de vista emocional, es la única opción viable. Esta situación puede explicar por qué a menudo se valoran más las emociones que la razón o la inteligencia. El autor define las emociones como un conjunto de sentimientos y pensamientos específicos relacionados con estados mentales y biológicos que dan lugar a diferentes tendencias de acción.

Por otro lado, Santin (2003) sugiere que las emociones son reacciones automáticas de aceptación o rechazo, mientras que las emociones implican una conciencia más explícita de dichas reacciones, situándolas en un alto nivel de reactividad cada vez más cercano a la sabiduría. Según este autor, las emociones son el motor del comportamiento humano, tanto en el caso de acciones altruistas motivadas por el amor como en acciones crueles motivadas por la envidia o los celos. Las emociones son la base de todo comportamiento humano desde el nacimiento, provocando reacciones de aceptación o rechazo: si algo nos gusta, lo aceptamos y lo buscamos; Si algo no nos gusta, lo rechazamos.

Goleman (1995) detalla cómo cada emoción hace que el cuerpo reaccione de una determinada manera: las emociones saludables nos hacen sentir abiertos y abiertos, mientras que las emociones negativas nos hacen sentir limitados y sin vitalidad y energía. Para mantener una autoestima sana es fundamental saber cuidar de nosotros mismos y qué necesitamos para sentirnos bien. Negar nuestras emociones nos impide cuidarnos adecuadamente, pero tampoco podemos evitarlas. Sin embargo, siempre podemos encontrar formas de convertirlas en emociones saludables. Por eso, hoy en día es sumamente importante que los niños aprendan a gestionar sus emociones para desarrollar la inteligencia emocional.

## **CAPITULO II**

### **LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.**

#### **2.1. La Inteligencia Emocional**

El término "inteligencia emocional" fue acuñado por primera vez en 1990 por los psicólogos Mayer de la Universidad de New Hampshire y Salovey de la Universidad de Harvard. Lo utilizan para describir habilidades emocionales que parecen importantes para el éxito. Estas habilidades incluyen empatía, comprensión y expresión de emociones, manejo de la ira, independencia, adaptabilidad, empatía, resolución de problemas interpersonales, perseverancia, amabilidad y respeto.

En su trabajo de 1997, Mayer y Salovey definieron la inteligencia emocional como la capacidad de identificar y comprender plenamente las señales y eventos emocionales propios y de los demás, y utilizarlos de manera efectiva para dirigir el pensamiento y el comportamiento hacia metas personales y el entorno circundante. Según ellos, la inteligencia emocional incluye tanto la inteligencia intrapersonal como la interpersonal, además de otras habilidades.

Es importante enfatizar que antes del trabajo de Mayer y Salovey de 1997, hubo estudios pioneros que sentaron las bases de su enfoque. Entre ellos, Thorndike (1898) definió la inteligencia social como la capacidad de comprender y gestionar sabiamente a los demás en las relaciones humanas, lo que contribuyó al desarrollo del concepto de inteligencia emocional y comunicación. Por otro lado, Lepper (1948) sugirió que el pensamiento emocional es una parte integral del pensamiento lógico y de la inteligencia en general.

Gardner (1995) transformó el concepto de inteligencia con su teoría de las inteligencias múltiples, que presentaba dos formas de inteligencia estrechamente relacionadas con las habilidades sociales y, en cierta medida, con la competencia emocional: la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal.

Estas ideas despegaron décadas después gracias a las contribuciones de H. Gardner de la Universidad de Harvard, quien a partir de principios del siglo XX amplió el concepto tradicional de inteligencia cognitiva.

Por su parte, Bar-On (2000) fue pionero en el constructo de inteligencia emocional, combinando componentes de la capacidad cognitiva para procesar información emocional con características tradicionalmente asociadas con la inteligencia emocional relacionada con la personalidad, como la empatía, la flexibilidad y la sociabilidad.

El concepto de inteligencia emocional también se ha adaptado al ámbito organizacional, donde se dice que una organización emocionalmente inteligente es aquella que enfrenta las adversidades con conciencia de sus fortalezas y debilidades, explotando sus debilidades, explotando el capital disponible y esforzándose por alcanzar nuevas metas. y oportunidades Aquí hay una organización organizada.

Estructura funcional, fomentar la comunicación interna y externa, distribuir inteligentemente la autoridad, ser sensible a las expectativas de los clientes y miembros, esforzarse por la mejora continua y la innovación y promover una atmósfera de confianza y cooperación.

Mayer y Salovey (1997) definen la inteligencia emocional como un componente de la inteligencia social, que incluye la capacidad de regular las emociones y sentimientos propios y de los demás, diferenciarlos y utilizar información. Esta información debe guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones.

Por otro lado, Bar-On (2000) presenta una visión diferente sobre la inteligencia emocional basada en las ideas de Mayer y Salovey. Describe esta capacidad como un conjunto de conocimientos y habilidades sociales y emocionales que influyen en nuestra capacidad general para responder eficazmente a las demandas ambientales. Estas habilidades emocionales se centran en la capacidad de un individuo para percibir, comprender, controlar y expresar emociones de manera efectiva.

Las teorías psicológicas han producido muchos conceptos de inteligencia emocional, que van desde aspectos neurobiológicos hasta aspectos cognitivos. Según Bar-On (2000), la inteligencia emocional por sí sola no predice el éxito en la vida, en el trabajo o en el

rendimiento académico. Más bien, se adapta y proporciona al individuo las habilidades necesarias para afrontar diversas situaciones de la vida, el trabajo, las sociales, las académicas y otras, y para superarlas de manera efectiva y a una fracción del costo con el menor costo psicológico posible.

Goleman define la inteligencia emocional como la capacidad de reconocer y gestionar nuestras emociones para motivarnos y regular nuestras relaciones. Según su definición, además de la inteligencia intrapersonal e interpersonal, también incluye como aspectos relevantes el optimismo, la perseverancia y la capacidad de retrasar la gratificación. Sentó las bases conceptuales de la inteligencia emocional como herramienta de desarrollo humano encaminada a alcanzar el éxito personal en todos los ámbitos de la vida, lo que significa, entre otros aspectos, alcanzar la felicidad, la comunicación, comunicarse eficazmente con los demás y controlarse a uno mismo.

Goleman ayudó a popularizar este campo relativamente nuevo a través de sus publicaciones, adaptando muchos modelos preexistentes de inteligencia emocional y destacando cómo cambia a lo largo de la vida.

Refiriéndose a la inteligencia emocional, dijo que la capacidad intelectual no es la única garantía de éxito en el lugar de trabajo, sino que es simplemente un factor sumado a las necesidades emocionales para que los empleados en equipos receptivos puedan mejorar el desempeño y los resultados de los líderes empleados y motivarlos a trabajar más eficazmente.

Por otro lado, Mushinsky (1994) identifica dos razones principales para clasificar el estudio de las emociones en la psicología organizacional: primero, porque las emociones en las organizaciones se consideran influencias indeseables que están más allá de la objetividad y deben ser controladas y suprimidas; En segundo lugar, debido al predominio de las explicaciones cognitivas en psicología, que rechazaba el enfoque conductual y veía a los humanos principalmente como máquinas de procesamiento de información.

Diferencias sobre el concepto de inteligencia emocional

DIFERENCIAS SOBRE EL CONCEPTO INTELIGENCIA EMOCIONAL		
Mayer & Salovey	Bar-On	Goleman
Un conjunto de habilidades que dan cuenta de las diferencias individuales en cómo percibimos y entendemos las emociones.	Un conjunto de conocimientos y habilidades emocionales y sociales que influyen en nuestra capacidad general para responder eficazmente a las demandas de nuestro entorno.	La capacidad de reconocer y gestionar nuestras emociones, motivarnos y controlar nuestras relaciones.

## 2.2. Modelos de Inteligencia Emocional

En los últimos años, distintos teóricos han desarrollado distintos modelos de inteligencia emocional. En general, Mayer propuso dos tipos de modelos de IE: modelos híbridos y modelos basados en habilidades. Analizando la visión que considera el constructo de inteligencia emocional como una teoría de la inteligencia (Mayer y Salovey, 1997), existen diferencias entre ambos modelos. El modelo mixto se caracteriza por la integración de diferentes rasgos de personalidad representados por Bar-On (2000).

Los autores realizaron una revisión exhaustiva de la literatura psicológica sobre los rasgos de personalidad que parecen estar asociados con el éxito e identificaron cinco áreas clave: habilidades intrapersonales, habilidades interpersonales, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo general. Este enfoque se basa en las habilidades e intenta explicar cómo se relaciona una persona con las personas que la rodean y su entorno. Por tanto, la inteligencia emocional y la inteligencia social se consideran un conjunto de contextos emocionales, personales y sociales que influyen en la capacidad general para adaptarse de forma proactiva al estrés y las demandas ambientales. Bar-On (2000) clasificó las habilidades emocionales en dos categorías principales:

- Las competencias básicas son la base de la inteligencia emocional e incluyen la autoestima, la autoconciencia emocional, la empatía, las habilidades sociales, el



manejo del estrés, el control de los impulsos, la percepción de la realidad, la flexibilidad y la resolución de problemas.

- Promover competencias que incluyen optimismo, autorrealización, felicidad, independencia emocional y responsabilidad social (Bar-On, 2000). Estos elementos están interconectados; por ejemplo, la confianza en uno mismo depende de la autoconciencia, mientras que la resolución de problemas depende del optimismo, la tolerancia al estrés y la flexibilidad.

Goleman, por su parte, desarrolló un modelo que incluye cinco áreas principales: comprender nuestras propias emociones, gestionar las emociones, automotivación, reconocer las emociones de los demás y gestionar las emociones. Goleman conceptualizó las habilidades emocionales como rasgos de personalidad, aunque también pueden considerarse componentes de la inteligencia emocional, especialmente aquellas relacionadas con la capacidad de formar relaciones positivas con los demás.

Este modelo articula la inteligencia emocional como una teoría del desempeño que es directamente aplicable a contextos laborales y organizacionales con un enfoque en predecir la calidad del trabajo. Por tanto, esta visión se considera una teoría híbrida que combina aspectos de cognición, personalidad, motivación, emoción, inteligencia y neurociencia, abarcando procesos psicológicos tanto cognitivos como no cognitivos.

El modelo de competencias, también conocido como modelo de inteligencia emocional de cuatro pasos de Mayer y Salovey, conceptualiza la inteligencia emocional como la capacidad de reconocer el significado de las emociones, darles sentido y resolver problemas. Mayer y Salovey (1997) definen la inteligencia emocional como una habilidad psicológica que incluye diversas habilidades: la capacidad de percibir, evaluar y expresar emociones con precisión, la capacidad de adquirir y generar emociones que contribuyen al pensamiento, la comprensión emocional y el conocimiento de las emociones; y la capacidad de regular las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual.

También la definen como la capacidad de procesar información de forma precisa y eficiente, incluyendo la percepción, asimilación, comprensión y regulación de las emociones. El modelo consta de cuatro etapas de habilidades emocionales, y cada etapa se

basa en las habilidades adquiridas en la etapa anterior. Los modelos anteriores comparten un conjunto de conceptos básicos. En general, la inteligencia emocional se refiere a la capacidad de identificar y regular las emociones propias y ajenas. Además, todos coinciden en la idea básica de que la inteligencia emocional es esencial para un funcionamiento intelectual óptimo porque busca equilibrar la lógica, las emociones y nuestras capacidades personales, emocionales y sociales.

### **Diferencias sobre los modelos de inteligencia emocional**

<b>DIFERENCIAS SOBRE LOS MODELOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL</b>	
<b>Modelos mixtos</b>	<b>Modelo de habilidades</b>
<p>Están representados por (Bar-On, 2000).</p> <p>Habilidades integrantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidades intrapersonales.</li> <li>• Habilidades interpersonales.</li> <li>• Adaptabilidad.</li> <li>• Manejo del estrés.</li> <li>• Estado de ánimo general.</li> </ul>	<p>Están representados por (Mayer y Salovey, 1997)</p> <p>Habilidades integrantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Percepción evaluación y expresión de las emociones</li> <li>• Asimilación de las emociones en nuestro pensamiento</li> <li>• Comprensión y análisis de las emociones</li> <li>• Regulación reflexiva de las emociones”</li> </ul>

### **2.3. La Inteligencia Emocional en los niños en la primera infancia.**

Grandes pensadores como Platón han visto la educación como un medio para cultivar la perfección y la belleza en el cuerpo y el alma. Desde esta perspectiva, podemos definir la educación como una serie de procesos a través de los cuales una comunidad transfiere sus habilidades y talentos, reorganiza y reconstruye emociones para adaptar al individuo a los roles que desempeñará a lo largo de su vida, desde la niñez hasta la edad adulta. padre. La inteligencia emocional, al igual que otros comportamientos, se transmite

de padres a hijos principalmente a través de los patrones de desarrollo del niño. Las investigaciones muestran que los niños son capaces de sentir los estados emocionales de los adultos y experimentar angustia empática incluso antes de ser plenamente conscientes de su presencia (Goleman, 1996). La inteligencia emocional está estrechamente relacionada con la madurez general, la autonomía y la competencia social del niño.

En su libro *Emotional Intelligence for Children*, Shapiro (1997) señaló que el interés por la inteligencia emocional surgió inicialmente por su impacto en la crianza y educación de los niños, pero también se extendió al lugar de trabajo y a casi todas las relaciones y proyectos emprendidos. Las investigaciones muestran que si los maestros ven a los niños como estudiantes entusiastas o sus amigos en el patio de recreo los aprecian, esto también beneficiará su trabajo o sus relaciones dentro de veinte años.

#### **2.4. Importancia de la inteligencia emocional en los niños**

El término "inteligencia emocional" fue acuñado por primera vez en 1990 por los psicólogos Mayer de la Universidad de New Hampshire y Salovey de la Universidad de Harvard. Lo utilizan para describir habilidades emocionales que parecen importantes para el éxito. Estas habilidades incluyen empatía, comprensión y expresión de emociones, manejo de la ira, independencia, adaptabilidad, empatía, resolución de problemas interpersonales, perseverancia, amabilidad y respeto.

Los niños necesitan ser escuchados cuando están abrumados por las emociones; Buscan sensibilidad y comprensión, por eso necesitan empatía. Escuchar con empatía no sólo ayuda a calmar a los niños; También se ha demostrado que mejora tu capacidad para calmarte durante momentos difíciles, lo que puede tener un impacto positivo y duradero. Si nos esforzamos en identificar estas habilidades, podremos enseñarles a desarrollarlas de manera uniforme, creando un ambiente seguro donde los niños puedan practicarlas desde una edad temprana, lo que será beneficioso para ellos tanto en la adolescencia como en la edad adulta.

Es importante apreciar sus acciones y centrarse en reconocer sus buenas acciones en lugar de enfatizar sus errores. De esta forma, ellos mismos podrán mejorar los aspectos

negativos. Incluso si tienen un coeficiente intelectual superior al promedio, si les falta confianza, pueden tener una actitud patética o cobarde que los predisponga al fracaso, no sólo en la niñez sino quizás durante toda su vida. Los niños emocionalmente inteligentes pueden distinguir entre el buen y el mal comportamiento y desarrollar hábitos de comportamiento positivos.

Es necesario crear un vínculo de amor incondicional que se relacione con la naturaleza del niño y no sólo con sus acciones. Al separar el comportamiento de la persona, un niño puede corregir un comportamiento inapropiado y sentirse incómodo con él, pero aun así sentir amor y respeto por la persona, lo que contribuirá a la felicidad de los niños en la vida.

Cuando un niño crece con un buen modelo a seguir, le resulta más fácil adoptar comportamientos similares. Por tanto, es necesario que los niños en el hogar y en el entorno escolar encuentren modelos a seguir. La independencia es esencial para el desarrollo de la personalidad de un niño. Permitir que los niños actúen por sí solos en situaciones normales promoverá su desarrollo normal. Desde pequeños, los niños buscan la independencia por el deseo de sentirse competentes y capaces de expresarse.

Es importante que los padres animen a sus hijos a resolver los problemas por sí solos, porque la experiencia es más beneficiosa que la intervención constante. Por tanto, los padres no siempre deben intervenir para solucionar los problemas de los niños. Fomentar la capacidad de comunicarse eficazmente con los demás es esencial para que los niños experimenten éxito y satisfacción en la vida. Es importante que los niños aprendan a reconocer, comprender y responder adecuadamente a diferentes situaciones sociales.

Al integrar cada una de estas habilidades, los niños desarrollarán su capacidad de escuchar y empatizar con los demás en diferentes contextos de vida. Esto les ayudará a vivir una vida más armoniosa en sociedad, mejorar su confianza, comprensión y autoestima, interactuar positivamente en entornos sociales, desarrollar sus habilidades y capacidades y convertirse en individuos independientes capaces de responder inteligentemente.

## **2.5. Factores asociados a la inteligencia emocional**

La vida familiar representa la primera etapa importante en el proceso de aprendizaje emocional del individuo. Durante el proceso de socialización, la personalidad se forma a través de la asimilación por parte del niño de las tendencias, valores y normas de la sociedad en la que vive. Los padres juegan un papel importante en este proceso, ya que son los principales agentes de socialización, brindando amor y cuidado a sus hijos y siendo modelos a seguir para sus hijos. Además, los padres influyen en la mayoría de las experiencias de sus hijos, lo que a su vez afecta el desarrollo de su personalidad. Al controlar en gran medida estas experiencias, los padres contribuyen significativamente al desarrollo cognitivo social de sus hijos. Dado que los padres son el principal modelo a seguir para sus hijos, también deben desarrollar y mejorar su inteligencia emocional. Esto les permitirá transmitir hábitos de inteligencia emocional a sus hijos a una edad temprana.

Si analizamos el tipo de educación que era popular hace unos años, podemos ver que los profesores tienden a favorecer a los niños comprometidos, aquellos que obtienen buenas notas y tienen bajas expectativas (esto demuestra que los precios son más altos para los estudiantes receptivos y pasivos que para los comprometidos). Por tanto, en el entorno escolar, es necesario enseñar a los estudiantes cómo desarrollar mejor la inteligencia emocional y proporcionarles estrategias y habilidades emocionales básicas para protegerlos de los peligros emocionales de las emociones o al menos reducir sus efectos negativos.

Goleman (1995) llama a este enfoque educativo “alfabetización emocional” (también conocida como educación emocional) y sostiene que su objetivo es ayudar a los estudiantes a navegar por el mundo emocional mediante el desarrollo de la inteligencia emocional.

Los objetivos de introducir la inteligencia emocional en el entorno escolar incluyen identificar casos de mala expresión emocional, comprender e identificar diferentes sentimientos en uno mismo y en los demás, y clasificarlos en categorías como emociones y estados de ánimo, gestionar las emociones, desarrollar la capacidad de soportar las frustraciones diarias, prevenir el abuso de drogas y otras conductas peligrosas, promover la resiliencia, adoptar una actitud positiva ante la vida, prevenir conflictos interpersonales y mejorar la calidad de vida en las escuelas.

Para lograrlo, es necesario contar con un nuevo docente, cuyo perfil difiera del estándar que estamos acostumbrados a ver y que aborde el proceso de manera efectiva para él y sus alumnos. Este maestro debe convertirse en un modelo de equilibrio emocional, habilidades de empatía y cómo resolver conflictos interpersonales de manera tranquila, reflexiva y justa, sirviendo como una fuente indirecta de aprendizaje para sus alumnos. Este nuevo profesor debe ser capaz de impartir modelos de adaptación emocional adecuados a las diferentes interacciones entre los estudiantes, ya que a menudo imitan y aprenden de estos modelos.

Por lo tanto, no solo buscamos un docente con fuertes conocimientos de la materia a impartir, sino también con capacidad de impartir valores a sus alumnos, desarrollando así habilidades profesionales para una nueva materia. Algunas de las funciones que desempeñará este nuevo maestro incluyen detectar las necesidades, motivaciones, intereses y metas de los estudiantes, ayudar a establecer metas personales, facilitar la toma de decisiones, la responsabilidad personal, la orientación individual de los estudiantes y crear un ambiente emocional positivo que conduzca a la auto-confianza.

La educación emocional se implementará a través del análisis de situaciones conflictivas y problemas cotidianos en el entorno escolar, que generan tensión y sirven como marco de referencia para los docentes, permitiendo a los docentes practicar diferentes habilidades de inteligencia emocional.

Para que los niños desarrollen estas habilidades es fundamental que tengan confianza en sí mismos y en sus capacidades, curiosidad por explorar, intención de sentirse competentes y eficaces, independencia, relaciones positivas con sus compañeros, capacidad de comunicación y cooperación, aspectos que dependen en gran medida de cuidado.

## **2.6. La educación emocional en los niños y niñas**

Pesqueira (2000) señala que la educación emocional representa un proceso educativo continuo y permanente que busca promover el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo. Ambos aspectos se consideran esenciales para la formación de una personalidad completa.

El objetivo principal de este enfoque es desarrollar conocimientos y habilidades relacionados con las emociones para ayudar a las personas a gestionar los desafíos diarios de forma eficaz, con el objetivo final de promover el bienestar tanto a nivel personal como social. Desde esta perspectiva, se reconoce que se pueden enseñar aspectos emocionales, también conocidos como inteligencia emocional; Por tanto, la labor educativa debe ser regular y vinculada al proceso formativo. Es necesario que este tipo de educación tenga como objetivo integrar los aspectos cognitivos, emocionales y conductuales del individuo.

En este contexto, el héroe del proceso educativo es el propio alumno, ya que implica profundizar en su autocomprensión y utilizar este conocimiento personal para trabajar en la sociedad. Tanto los individuos como los grupos se influyen mutuamente, por lo que cualquier cambio en uno afecta al otro. Por tanto, al analizar los componentes de la inteligencia emocional, encontramos que algunos componentes tienen una clara conexión con el individuo, y otros con su interacción con los demás.

Hay muchos argumentos diferentes que respaldan esta necesidad, además de los enumerados anteriormente, entre ellos:

Desde la perspectiva de los fines educativos: El propósito básico de la educación es promover el desarrollo integral de la personalidad de los estudiantes. Se pueden distinguir al menos dos aspectos básicos de este desarrollo: el desarrollo cognitivo y el desarrollo emocional. Desde la dinámica del proceso educativo: La educación se caracteriza como un proceso interactivo entre individuos, y toda interacción entre personas está saturada de aspectos emocionales.

Por ello, se debe prestar especial atención a las emociones porque tienen un impacto significativo en el proceso de aprendizaje. A partir de entonces, la búsqueda del autoconocimiento: “Conócete a ti mismo”, frase grabada en la fachada del Templo de Delfos y adoptada por Sócrates como lema, se convirtió en una de sus principales metas y en el principal objetivo de la humanidad.

Este aspecto del autoconocimiento constituye uno de los pilares básicos de la educación emocional. Desde el campo de las relaciones sociales: La interacción humana

puede ser una fuente potencial de conflicto en cualquier entorno social. Estos conflictos afectan el mundo emocional y, a menudo, son el resultado de una expresión emocional inapropiada o una mala interpretación de las señales no verbales de los demás. Desde una perspectiva de salud emocional: Investigaciones recientes en el campo de la neurociencia confirman la estrecha relación entre las emociones y la salud.

Toda estimulación que recibimos crea ciertos estresores emocionales, por lo que el manejo del estrés se convierte en un aspecto importante que justifica esta intervención. Además, prevenir la depresión requiere una comprensión adecuada y una expresión saludable de nuestra vida emocional.

En el informe de la Comisión Internacional de la UNESCO sobre la Educación para el Siglo XXI (Delors, 1999), se propusieron cuatro pilares básicos sobre los que debería construirse la educación permanente: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a vivir juntos. Cabe destacar la inclusión de los dos últimos pilares, aspectos que muchas veces no reciben la suficiente atención pero que son esenciales para el desarrollo personal y la integración en la sociedad.

Aprender a ser uno mismo y vivir juntos será más fácil si en la escuela se fomentan las habilidades que subyacen a la inteligencia emocional. La infancia es el momento óptimo para desarrollar la educación emocional, porque los niños absorben información principalmente a través de modelos a seguir. Durante esta etapa adquieren hábitos emocionales que coinciden con su percepción de sí mismos, adoptan conductas estereotipadas y se dejan influenciar por los adultos que les rodean.

La mayoría de los patrones de conducta que aprenden los niños provienen de sus padres y de personas importantes de su entorno, lo que influye en la formación de sus patrones de conducta. La duración y la naturaleza de estas formas dependen en gran medida del tipo de educación recibida. Cuando los padres demuestran madurez emocional e inteligencia, transmiten mensajes positivos que ayudan a los niños a comprender las consecuencias de sus acciones y a distinguir entre conductas positivas y negativas.

Por el contrario, la inmadurez emocional puede dar lugar a acciones disciplinarias como gritos o agresiones físicas. Los niños maduran emocionalmente cuando sus padres les enseñan y practican hábitos saludables como abrir el corazón, evitar el abuso de poder y la



manipulación mediante el miedo, ser honestos, evitar el control excesivo, ser comprensivos y respetar las preocupaciones de los niños y fomentar el desarrollo de los recursos emocionales. Enséñeles habilidades emocionales de autodefensa (como la asertividad) y muestre paciencia en el proceso de aprendizaje.

Es importante que los padres se den cuenta de que los niños aprenden gradualmente y que ellos son la principal influencia en este proceso. Por ello, es fundamental que se capaciten y eduquen para desarrollar una mayor madurez emocional, que les permitirá transmitir estas habilidades a sus hijos. Estas habilidades no sólo son beneficiosas para el éxito académico y social de un niño, sino que también son esenciales para su felicidad durante toda su vida. Para lograr estos objetivos, los profesores pueden utilizar una variedad de estrategias para fomentar un entorno propicio para el aprendizaje emocional.

Estas estrategias incluyen crear una atmósfera y un entorno creativo, utilizar películas y música, diálogos analógicos, mensajes emocionales o textos poéticos, obras de teatro, historias de vida, apuntes de clase, utilizar el humor, enseñar preguntas, fábulas, gestionar los errores de enseñanza e introducir elementos aleatorios. La variedad de recursos y estrategias disponibles es tan amplia como lo permite la creatividad del docente.

La educación emocional tiene como objetivo promover en los niños y niñas las siguientes habilidades y actitudes:

- Expresar con palabras tus sentimientos y emociones, como felicidad, tristeza, miedo o enfado, según la situación.
- Identificar sentimientos de los compañeros como felicidad, miedo o tristeza.
- Actúa con confianza
- Comunicar claramente lo que piensan y sienten.
- Tomar decisiones en el juego.
- Desarrollar un sentido de responsabilidad.
- Expresar sus pensamientos y sentimientos a través de actividades como el dibujo, junto con otros medios de expresión.
- Mostrar empatía con los compañeros.
- Concéntrate activamente mientras escuchas.
- Expresar tus sentimientos y emociones.
- Resolver conflictos de forma constructiva.

- Aceptar el reto de emprender nuevas actividades.
- Disfruta de tus logros y expresa alegría en ellos.
- Utilice palabras positivas para describirse a sí mismo.
- Busca cariño cuando lo necesita.
- Intentar realizar actividades aunque al principio no tengan éxito.
- .

## **CAPITULO III**

### **ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

A continuación se presentan una serie de estrategias diseñadas para fomentar el desarrollo de la inteligencia emocional en niños y niñas, basadas en los principios de salud, nutrición, respeto, seguridad emocional y física, calidad, comunicación, independencia, movimiento y libre juego. Estas estrategias tienen como objetivo prevenir factores de riesgo en el aula, como conductas violentas, rechazo y bajo rendimiento académico, y pretenden transferir habilidades académicas de inteligencia emocional a actividades personales y sociales en niños y niñas de 5 años.

Es importante formar generaciones emocionalmente estables, es por ello que las presentaciones a continuación se centran en el desarrollo de la inteligencia emocional en niños y niñas durante el periodo educativo inicial. El objetivo es que adquieran la capacidad de reconocer y gestionar sus emociones de forma eficaz. Algunas de estas sesiones incluirán ejercicios breves, diseñados para iniciar o finalizar el día, permitiendo a los niños reconocer y comprender momentos breves pero frecuentes de reflexión sobre su mundo emocional, la gama de emociones y sentimientos que los niños sienten en respuesta.

La mayoría de las actividades están diseñadas en forma de juegos porque es la forma más eficaz de atraer la atención y el interés de los niños. No obstante, también se incluyen algunos ejercicios de calentamiento, ideales para realizar al inicio o al final de la jornada escolar. Los juegos y ejercicios están diseñados para niños en edad preescolar y deben aplicarse dentro y fuera del aula, en el convencimiento de que estas actividades enriquecerán la educación general de niños y niñas.

A través de estas actividades, se espera que los niños desarrollen un comportamiento equilibrado y justo, un pensamiento tranquilo y objetivo, así como respuestas pacíficas. El orden en el que se presentan las actividades no sigue ningún criterio concreto, aunque se agrupan en cinco categorías principales.

El primer objetivo es ayudar a los niños a comprender los conceptos de emociones y sentimientos, el segundo objetivo es el autocontrol emocional, el tercer objetivo es desarrollar habilidades de motivación, el cuarto objetivo es fomentar la empatía y el respeto por los sentimientos de los demás, y el quinto objetivo es promover la resolución de problemas.

Estas actividades se basan en un enfoque pedagógico constructivista, que considera el aprendizaje como un proceso en el que el individuo organiza sus nuevos conocimientos sobre la base de la revisión, selección, transferencia, asimilación y reconstrucción del conocimiento existente, en cooperación con profesores y compañeros.

Como educadores responsables del desarrollo emocional de los niños, es nuestro deber tomar acciones concretas al respecto. Los niños tienen derecho a ser aceptados y valorados tal como son, a estar seguros física y mentalmente, a expresarse, a ser escuchados y a actuar de acuerdo con su propia iniciativa y capacidades.

### **3.1. Autoconciencia**

#### **a. Técnica del reloj de emociones**

Disponemos de un reloj en el cual aparecen diferentes imágenes expresando emociones. La docente cuenta en el aula pequeñas historias en las que encontramos diversas emociones. Los niños y niñas tienen que identificar de qué emoción se trata y señalan en el reloj.

La docente leerá en voz alta breves historias con láminas o imágenes que reflejan la historia expuesta, donde intervienen personajes (niños). Por ejemplo: Pablo y Clara.

Una vez explicada la historia deberán poner las agujas del reloj en el dibujo que ellos creen que refleja el estado emocional que viven estos personajes ante tal situación.

Existirán dos agujas, ya que puede ser que una misma situación pueda dar lugar a dos emociones diferentes.

Nivel I (único).

Siete historias que evocan emociones de alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa y preocupación.

### Historias Nivel I

A Pablo y Clara le han regalado un juego de rompecabezas que le ha gustado mucho ¿Cómo se sentirán? (Contentos/ Alegres)

Pablo está jugando a pelota cuando de golpe la pelota se pinchó, y él dijo: Vaya, ya me he quedado sin pelota”. Pablo se sentía muy (enfadado o triste).

Clara está haciendo un dibujo muy bonito cuando una niña de su clase le rayó todo el dibujo ¿Cómo se sentía clara? (Triste o enfadada).

La enfermera pinchó a Clara para ponerle una vacuna. Clara no paraba de llorar porque se sentía muy triste.

Pablo se puso el pijama para irse a dormir. Cuando se metió dentro de la cama se encontró una araña y a pal no le gustan nada. ¿Cómo se sentía Pablo? (Asustado).

Es el cumpleaños de Pablo. Al despertarse se encuentra a los pies de su cama con un inmenso lazo. Pablo no esperaba encontrar esa caja. ¿Cómo se siente? (Sorprendido).

A clara l han dejado un rompecabezas muy divertido, pero resulta que ha perdido una pieza. Clara se siente muy (preocupada) por qué no lo encuentra.

Posteriormente, los niños pueden contar una situación en la que sentirían como los personajes.

Ejemplo: “Yo me enfadado cuando... no soy el primero en fila”.

Valoración: El reloj de las emociones es muy motivador para los niños y niñas, pues es algo manipulable y novedoso para ellos. Para conseguir el objetivo se trabajará la actividad por un tiempo no mayor a los 20 minutos pues, al no poder participar todos los niños y niñas a la vez comienzan pronto a sentirse aburridos sin poder participar. Para ello, se realizará la actividad durante 3 días en el aula. Los niños y niñas participarán con ilusión, y la actividad consigue una valoración global muy positiva.

## **Cubo de emociones**

Proponemos la creación de un dado especial donde cada cara representará una emoción diferente. Organizados en equipos de 4 o 5 niños y niñas, la docente lanzará el dado y uno de los equipos deberá identificar la emoción mostrada y explicar por qué creen que se ha manifestado esa emoción.

Reseña: Los niños y niñas participarán con gran entusiasmo en esta actividad. No solo podrán reconocer las emociones, sino que también podrán representarlas mediante mímica para que los demás adivinen. De esta manera, introducimos una nueva dinámica: cuando un grupo tenga dificultades para identificar una emoción, los integrantes de otro equipo podrán ayudarlos actuando gestualmente para facilitar la identificación.

Gracias a la participación activa de los niños y niñas, lograremos un avance significativo en su comprensión emocional. Podremos observar cómo son capaces de relacionar las emociones con diversas situaciones de sus vidas y de identificarlas con facilidad a través de representaciones visuales.

Es importante destacar que esta actividad resulta muy atractiva para los niños y niñas. Sin embargo, es fundamental utilizar un material resistente para el dado de las emociones, ya que, si se confecciona con cartulina, corre el riesgo de deteriorarse rápidamente y dificultar el desarrollo adecuado de la actividad.

### **3.2. Control emocional**

#### **a. Técnica del semáforo**

Esta técnica se enfoca especialmente en enseñar a los niños a controlar emociones negativas como la ira y la agresividad.

Consiste en utilizar el concepto del semáforo para ayudar al niño a manejar sus emociones negativas. Los niños comprenden fácilmente el funcionamiento del semáforo: el rojo significa detenerse, el ámbar indica prepararse para actuar, y el verde significa proceder. Al asociar estos colores con las emociones y la conducta, los niños aprenden a manejar sus emociones como si estuvieran jugando un juego.

Cuando se encuentren en una situación de ira o rabia, se les indica que se detengan (rojo), luego que piensen en la situación (amarillo) y finalmente que busquen una solución (verde). Se pueden colocar semáforos en diferentes áreas del aula y la escuela para recordarles que siempre pueden recurrir a esta técnica cuando se sientan enojados. Además, como docentes, también podemos recordarles la importancia de detenerse a pensar antes de actuar.

Reseña: La claridad del concepto de semáforo para los niños permite utilizar esta técnica como una estrategia efectiva para desarrollar la inteligencia emocional en diversas situaciones tanto en el hogar como en la escuela.

## **b. Técnica del termómetro**

Otra estrategia útil para el control de impulsos es el uso del termómetro. Se les explica a los niños que los termómetros indican cambios en la temperatura, al igual que nuestro cuerpo experimenta cambios cuando nos sentimos muy enojados, tristes o felices. Se les enseña que no es saludable dejar que la temperatura siga subiendo, ya que el termómetro podría romperse. Para reducir la temperatura, debemos calmarnos. De manera similar, podemos aplicar esta idea a nuestro propio cuerpo respirando, esperando y permitiendo que la temperatura emocional disminuya. Luego, se dibuja un termómetro graduado y se coloca en un lugar visible del aula. Se les pide a los niños que indiquen qué temperatura sienten en diferentes circunstancias, utilizando una escala del 0 al 100.

Reseña: Al igual que con la técnica anterior, la claridad en la comprensión del funcionamiento del termómetro por parte de los niños hace que esta estrategia sea efectiva para desarrollar la inteligencia emocional en diversas situaciones.

### **3.3. Motivarse y motivar a los demás**

#### **a. Rompecabezas**

Para este juego se requerirá un rompecabezas de 12 a 24 piezas, de preferencia que represente diversas emociones.

Procedimiento: La maestra divide a los niños en 6 grupos de 3, asegurándose de que cada grupo tenga un niño con un buen rendimiento académico, otro con rendimiento promedio y otro con rendimiento bajo. Luego, entrega un rompecabezas diferente a cada grupo. Posteriormente, entrega el mismo rompecabezas (uno diferente para cada grupo) a cada miembro del grupo para que lo resuelvan de manera individual.

Reseña: El uso del rompecabezas como herramienta educativa fomenta la interdependencia entre los niños. Para completar con éxito la tarea, necesitan cooperar, ya que cada uno tiene solo una parte de la información necesaria. De esta manera, cada niño debe compartir su conocimiento con los demás y, ya sea individualmente o en conjunto, unir sus piezas de información como un rompecabezas para lograr su objetivo de manera significativa.

#### **b. Juegos de construcción**

Para este juego se requerirán 3 cajas de Play-Doh o de Lego, cada una con entre 30 y 60 piezas grandes.

Procedimiento: La maestra divide a los niños en 3 grupos de 6, asegurándose de que cada grupo tenga dos niños con un buen rendimiento académico, otros dos con rendimiento promedio y los otros dos con rendimiento bajo. Luego, entrega una caja de Play-Doh o Lego diferente a cada grupo.

Reseña: Esta actividad, al igual que la anterior, fomenta la interdependencia entre los niños. Para completar con éxito la tarea, necesitan cooperar, ya que cada uno tiene solo una parte de la información necesaria.



### **3.4. La empatía**

#### **a. Ponerse en el lugar de otra persona**

Para poder desarrollar la empatía es preciso desarrollar primero las habilidades básicas de la estima y la cooperación.

La estima es la capacidad de aprecio y afecto por otras personas. Nos hace sentir parte del grupo, nos une a los demás, y nos proporciona seguridad. Para experimentar y desarrollar estas habilidades básicas utilizaremos las dinámicas de estima. Estas son actividades lúdicas que nos habitúan a manifestar afectos positivos hacia otras personas. Lo importante del desarrollo de la estima es aprender a disfrutar con “dar sin esperar recompensa”. La cooperación es la habilidad de participar en un grupo como individuo que aporta sus cualidades y destrezas personales sin competición, como una “pincelada más” en la belleza del “cuadro” que forman todas las personas que a él pertenecen.

La cooperación se puede experimentar y desarrollar a través de los juegos cooperativos.

Para desarrollar la empatía entre las niñas y niños del aula, utilizaremos dinámicas que permitirán experimentar situaciones enfocadas principalmente a “ponerse en el lugar de otra persona”. Luego, a través de la reflexión, analizaremos juntos qué percepciones hemos tenido en el lugar del otro, qué sentimientos nos ha producido la experiencia, qué alternativas podríamos encontrar a una determinada conducta, qué decisiones podemos tomar juntos, etc.

Ejemplo: Imaginemos que estamos en el patio del recreo, y dos niños se están peleando porque uno de ellos no le deja al otro jugar al balón ¿Cómo se sentiría el niño? ¿Qué haríamos para solucionarlo?

Estas dinámicas están basadas en la dramatización de situaciones interpersonales. Esto permitirá que las niñas y los niños que participan puedan hacer como si tuvieran ese conflicto y los demás observarán y podrán crear soluciones objetivas.

Valoración: Los niños y niñas empáticos/as son menos agresivos/as con los/as demás y expresan mejor sus sentimientos, lo que genera mejor comunicación con sus padres y amigos. Estas son algunas maneras para ayudarles a desarrollar la inteligencia emocional.



## CONCLUSIONES

PRIMERA: Uno de los pilares fundamentales para una sociedad saludable es, sin duda alguna, la salud emocional de sus integrantes. Cuando como adultos educamos, reforzamos valores, prevenimos la violencia y promovemos relaciones positivas entre las personas, estamos mostrando a los niños cómo se construye un mundo de paz.

SEGUNDA: Es crucial que los niños en edad preescolar reciban educación emocional para que puedan identificar sus emociones y establecer relaciones más saludables con quienes los rodean.

TERCERA: La realización de actividades lúdicas centradas en el desarrollo emocional, que abarquen aspectos como la autoconciencia, el control emocional, la motivación propia y hacia los demás, la empatía y las habilidades sociales, tiene un impacto positivo en la salud emocional de los niños.

CUARTA: Los padres y los educadores son figuras de gran importancia que ejercen una influencia significativa en el desarrollo emocional de los niños. Su actitud ante la vida, ya sea optimista, temerosa, alegre o cualquier otra, afecta de manera decisiva el desarrollo emocional de los niños.

## **RECOMENDACIONES.**

- Como adultos, debemos priorizar la promoción de valores como el respeto, la empatía y la solidaridad, así como fomentar relaciones positivas entre las personas. Esto no solo contribuye a la construcción de una sociedad saludable, sino que también sirve de ejemplo para los niños sobre cómo desarrollar un entorno de paz y armonía.
- Es esencial que los niños en edad preescolar reciban una educación emocional adecuada que les permita identificar y comprender sus emociones. Esto les ayudará a establecer relaciones más saludables con quienes los rodean, a manejar conflictos de manera constructiva y a desarrollar una mayor autoconciencia emocional.
- Las actividades recreativas que se centran en aspectos como la autoconciencia, el control emocional, la empatía y las habilidades sociales son fundamentales para promover la salud emocional de los niños. Estas actividades pueden incluir juegos de roles, expresión artística, dinámicas grupales y ejercicios de resolución de problemas.
- Los padres y educadores desempeñan un papel crucial en el desarrollo emocional de los niños. Es importante que mantengan una actitud positiva y optimista ante la vida, ya que esto influirá en la manera en que los niños perciben y gestionan sus propias emociones. Además, deben brindar un ambiente seguro y de apoyo emocional donde los niños se sientan libres de expresar sus sentimientos y emociones.

## REFERENCIAS CITADAS

- Abanto, Z. Higuera, L. Cueto, J. (1999). *Inventario del cociente emocional de Bar-On*. Perú.
- Abarca, M. (2003). *La educación emocional en la educación primaria: Currículo y práctica*. España. Tesis para optar el grado de Doctor en la Universidad Politécnica de Catalunya.
- Bar-On, R. (2000). *Emotional and social intelligence. Insights from the emotional quotient inventory*. San Francisco-EEUU.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bordignon, N. (2005). *El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto*. Revista Lasallista de Investigación, 2(2),50-63.[fecha de Consulta 17 de Septiembre de 2020]. ISSN: 1794-4449. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=695/69520210>
- Caruso, D. (1999). *Relation of an ability measure of emotional intelligence to personality*. Journal of Personality Assessment, 79, 306-320.
- CEMs (2009). *Programa Nacional Contra la Violencia Familiar y Sexual*. Sistema de Registro de Casos y Atenciones en los. <https://www.mimp.gob.pe/homemimp/centro-emergencia-mujer.php>
- Chávez, B. (2010). *Estrategias para el desarrollo de la Inteligencia Emocional en los niños preescolares*. Tesis para obtener el grado de licenciatura en psicología titulada en la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. México.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books (trad. cast.: *Inteligencias Múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós, 1993).
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica*. Ed. Paidós.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Buenos Aires, Argentina. Edit. Vergara.
- Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books (trad. cast.: *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la Inteligencia Emocional*. Barcelona: Paidós.

- Leeper, R.W. (1948). *A motivational theory of emotions to replace emotions as disorganized response*. *Psychological Review*, 55, 5–21.
- Malrieu, P. (1950). *Le problema de la cosncience dans la psychologie de Henri Wallo*. *La Pensée*. n° 30, pp. 30-36
- Mayer, J. D., Caruso, D. & Salovey, P. (1997). *Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence*. *Intelligence*, 27, 267-298.
- Muchinsky, P. (1994). *Psicología aplicada al trabajo*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Santin, H. (2003). *Como desarrollar la Inteligencia Emocional en los niños*. Selector S.A. 2da reimpression.
- SHAPIRO, L. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. Bilbao: Grupo Zeta.
- Shapiro, L. (1997). *La Inteligencia Emocional de los niños*. Ed. Vergara, Buenos Aires Argentina.
- Thorndike, E. (1898). *Animal intelligence: an experimental study of the associative processes in animals*. *Psychological Review Monograph Supplements*, 2, 1-8.