

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**

**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**



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

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

Autor:

Ana Julissa Vergara Espinoza

PIURA – PERÚ

2019

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**

**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**



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

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

Ana Julissa Vergara Espinoza. (Autor)

Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (Asesor)

PIURA – PERÚ

2019



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

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO**

En Piura, a los veintitrés días de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en un ambiente de la I.E. F. Pontificia, los integrantes del Jurado Evaluador, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la educación peruana, al Dr. Oscar Calisto La Rosa Fejoo, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Estil Suscón Ynfante (secretario) y Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancajima (Vocal), con el objeto de evaluar el trabajo académico denominado: "Estrategias para el desarrollo de las habilidades emocionales de los niños del nivel inicial", para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional de Educación Inicial a la señora Ana Julissa Vergara Espinoza.

A las NOBVE horas VEINTE minutos y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

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

Por tanto, Ana Julissa Vergara Espinoza, queda APTA, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida optar el Título de Segunda Especialidad Profesional de Educación Inicial.

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

  
Dr. Oscar Calisto La Rosa Fejoo  
Presidente del Jurado

  
Dr. Estil Suscón Ynfante  
Secretario del Jurado

  
Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancajima  
Vocal del Jurado

## **DEDICATORIA**

### **A MI FAMILIA**

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

## ÍNDICE

RESUMEN	
INTRODUCCIÓN	
CAPÍTULO I Objetivos de la investigación	01
1.1 Objetivo General	01
1.2 Objetivos Específicos	01
CAPÍTULO II Marco teórico	03
2.1 ¿Qué son las habilidades emocionales?	03
2.2 Características de las habilidades emocionales	04
2.3 Importancia de las habilidades emocionales	07
2.4 Estrategias generales para el control de las habilidades emocionales	09
2.5 Enfoque educativo de las habilidades emocionales	10
2.6 Trascendencia de la inteligencia emocional en el ámbito educativo. Consideraciones desde la Educación Inicial	15
CAPÍTULO III Estrategias para el desarrollo de las habilidades emocionales en el contexto educativo	22
3.1 Componentes de las emociones	22
3.2 Cómo aplicar la inteligencia emocional	23
3.3 Didáctica para el trabajo emocional en el aula	27
3.4 Desarrollo de las habilidades emocionales en los niños a través del trabajo en grupo	
CONCLUSIONES	33
REFERENCIA BIBLIOGRÁFICAS	35

## **RESUMEN**

El educarse y educar en el reconocimiento y manejo de las emociones es un tema de gran relevancia social. Las emociones son parte de la vida y actúan como medios que impulsan al ser humano a actuar y satisfacer sus necesidades.

En la escuela se establecen las relaciones interpersonales basadas en valores y el respeto a los derechos humanos; donde se enseña a regular las emociones y los comportamientos, hacer acuerdos y manejar pacíficamente los conflictos. Ahí se forman seres humanos que respeten la diversidad social y emocional, capaces de establecer relaciones de convivencia pacífica y de respeto mutuo. Todos asumen y comparten esta responsabilidad si queremos realmente construir nuevos paradigmas y patrones para una convivencia más sana y productiva.

**Palabras claves:** Emociones, conflictos, socialización.

## **INTRODUCCIÓN**

Una de las habilidades fundamentales de la inteligencia emocional es el correcto manejo de las emociones en uno mismo, también llamada autocontrol emocional. El control de las emociones no significa que ellas deban suprimirse, sino que se refiere a cómo manejarlas, regularlas o transformarlas si es necesario. Supone poseer una serie de habilidades que permitan a la persona hacerse cargo de la situación, tomar decisiones entre alternativas posibles y reaccionar de manera controlada ante los diversos acontecimientos de la vida. El contexto del autocontrol puede ser enseñado y aprendido, de allí que sea uno de los objetivos de los programas de educación emocional. El autocontrol emocional tiene como objetivo básico encontrar el equilibrio emocional para alcanzar la autonomía y el bienestar personal.

Desarrollar control emocional no significa que no tengamos que enfrentarnos en la vida diaria a situaciones que impliquen conflictos con otras personas o situaciones, significa saber superar los bloqueos emocionales que ciertas situaciones pueden provocar. Lo verdaderamente importante es intentar reconocer y controlar las emociones negativas para que no desplacen las positivas.

La dinámica de la sociedad actual enfrenta a las personas de manera continua a situaciones que le ocasionan enfado o irritaciones, ansiedad o preocupación, estrés, miedo o depresión. El autocontrol emocional supone el conocimiento de uno mismo e implica la observación y percepción de nuestras emociones en esas circunstancias, para poder generar estrategias de afrontamiento apropiadas.

En ese sentido se recomienda: Auto conocerse a través de la propia reflexión para identificar las emociones positivas y negativas que experimentamos; controlar la expresión de las emociones negativas y promover

la expresión de las emociones positivas, esto favorece nuestro bienestar personal y las relaciones con los otros.

Para el desarrollo adecuado de esta investigación se ha creído conveniente dividirla en tres capítulos, que desarrollan real y concreta los elementos y contenidos del tema relacionado con las estrategias para el desarrollo de las habilidades de los niños del nivel emocional.

Se adiciona, finalmente, las conclusiones, las referencias bibliográficas

## **CAPÍTULO I**

### **OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **1.1 Objetivo General**

Determinar la importancia de las estrategias utilizadas para el adecuado desarrollo de las habilidades emocionales de los niños del nivel Inicial.

#### **1.2 Objetivos Específicos**

- Conocer el contexto de las estrategias educativas y sociales utilizadas para el desarrollo de las habilidades emocionales de los niños del nivel Inicial.
- Determinar las herramientas necesarias para aplicar adecuadamente las estrategias para el desarrollo de las habilidades emocionales de los niños del nivel Inicial.
- Promover la participación directa de los agentes educativos en el logro la aplicación de las estrategias de desarrollo de las habilidades emocionales, a partir del adecuado conocimiento de los elementos prácticos del aprendizaje de los niños del nivel Inicial.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1 ¿Qué son las habilidades emocionales?

"Inteligencia emocional" es un término determinado y desarrollado por el investigador Daniel Goleman en los años noventa y se conceptualiza básicamente como la capacidad de gestionar las propias emociones y las de los demás (Jaúregui, 2014).

(Chunga, 2016) Afirman los investigadores, contrariamente a lo que siempre se ha creído, que el coeficiente intelectual sólo representa un veinte por ciento del total de la inteligencia que necesita una persona para crear una vida plena y satisfactoria. El contenido referido a otras situaciones corresponde a la inteligencia emocional. Y esto le da mucho poder al ser humano porque este tipo de inteligencia se puede aprender y potenciar (Burneo Sánchez, 2018).

(Hidalgo Benites, 2016) Se ha demostrado también que la excelencia depende más de las competencias emocionales que de las capacidades cognitivas. Así que, hoy en día, se necesita poner una especial atención a las siguientes 7 habilidades emocionales para alcanzar el éxito que deseas:

#### HABILIDAD 01

Capacidad de reconocer y comprender tus propias emociones.

#### HABILIDAD 02

Autogestión de tus emociones, autocontrol y confianza contigo misma.

#### HABILIDAD 03

Iniciativa, autodisciplina y motivación de logro.

#### HABILIDAD 04

Empatía, saber escuchar, persuadir, ponerse al lugar de los otros.

#### HABILIDAD 05

Capacidad de liderar y de potenciar el desarrollo de los demás.

#### HABILIDAD 06

Habilidad de comunicarte eficazmente y de colaborar.

#### HABILIDAD 07

Flexibilidad, adaptabilidad a los cambios rápidos y capacidad de dar soluciones creativas a contratiempos.

### **2.2 Características de las emociones**

(Purizaca, 2013) Desde la perspectiva personal de David Goleman, autor del famoso libro Inteligencia Emocional, las personas con un adecuado nivel de inteligencia emocional se definen por poseer unas determinadas características que confluyen en un perfil definido:

Capacidad de automotivación: su conducta no depende de la motivación exterior o extrínseca (los premios o halagos que nos dan los otros), sino de la motivación personal o intrínseca (del deseo de hacer una tarea o conseguir algo por sí mismo) (Whetsphalen, 2017).

(Rojas Ramírez, 2018) Se permiten ampliar las recompensas que se van a determinar dentro del contexto donde se desarrollan: son personas que saben llevar a cabo un esfuerzo a pesar de que los resultados que buscan tras el mismo aparezcan más tarde o a veces sean inciertos (por ejemplo estudiar una carrera, presentar proyectos, preparar una oposición, plantar un jardín, etcétera).

Controlan sus impulsos: no son víctimas de sus impulsos y decisiones tomadas en un momento puntual. Son reflexivos y saben valorar adecuadamente las diferentes alternativas.

Toleran y se adecuan a la situación de frustración: no se rinden ni irritan fácilmente en los momentos que no ven cumplidos sus objetivos y tratan de dar soluciones a situaciones problemáticas de terminadas.

Controlan sus estados emocionales: sienten emociones como todos, pero saben regularlas para que no les causen problemas (por ejemplo cuando se enfadan saben dejar de estar enfadados en lugar de enfrentar conflictos) (Whetsphalen, 2017).

Presentan adecuadas habilidades sociales: adoptan un estilo de comunicación asertivo en su relación con los demás y son personas empáticas.

### **2.3 Importancia de enseñar las habilidades emocionales en los seres humanos**

(Marchena Jaúregui, 2010) Se puede enseñar a regular las emociones; se puede aprender a tener relaciones sanas. Hay consenso en que sí; con los métodos adecuados. Cuando se enseñan este tipo de cosas desde la infancia, logramos adultos más felices y saludables.

(Torres Quiroz, 204) A partir de la posición de CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning), que busca incluir la educación de las habilidades sociales y emocionales dentro del proceso de la formación de los estudiantes, con el apoyo de investigadores y evidencia científica, hay cinco competencias fundamentales que de estar bien desarrolladas en un individuo, mejoran su calidad de vida:

1. Autoconciencia de emociones y pensamientos
2. Autoregulación de emociones y pensamientos
3. Conciencia social: comprender otras perspectivas y empatizar
4. Habilidades sociales: establecer y mantener relaciones saludables
5. Toma de decisiones responsables

Estas competencias se pueden contextualizar y desarrollar a través de diversos juegos y actividades, que varían según la edad de los estudiantes. Las posibilidades

son múltiples. Por ejemplo en el caso de los niños de los primeros años, el hecho de promover turnos para hacer uso de un juguete, puede formarlos y prepararlos para compartir con mayor facilidad. Una actividad sencilla, pero que puede ayudar enormemente a formar niños más inclusivos (Chunga, 2016).

(Purizaca Castro, 2013) Dentro del proceso de desarrollo, que los niños tengan la instancia para hablar acerca de sus emociones e interpretar las de otros, también es una excelente manera de nutrir sus habilidades blandas. Un ejemplo de ello es desarrollar lecturas sobre una historia con contenido emocional para luego preguntarles acerca de las reacciones y sentimientos de los personajes. Involucrándolos a ellos mismos, preguntándoles qué harían o qué sentirían en tal o cual situación.

(Educación. Blog.spot, 2015) En el caso de los adolescentes se les puede enseñar a reconocer un sesgo del que todos somos víctimas: dar mayor valor a la evidencia que coincide con nuestro punto de vista. Al permitirles debatir acerca de un tema, adoptando por turnos una postura a favor y en contra, podrán desarrollar un pensamiento crítico, observando los diversos argumentos que surgen en una discusión.

En la actualidad se hace cada vez más importante la capacidad de ser creativos, trabajar junto a otros, y controlar las emociones. Este tipo de competencias se aprenden de mejor manera en grupo, participando en dinámicas donde todos puedan aportar (De la Cruz, 2018).

#### **2.4 Estrategias generales para el control de las habilidades emocionales**

##### a) La respiración:

(Hidalgo Benites, 2016) La respiración es esencial para la vida. Una respiración correcta es un antídoto contra el estrés. Los ejercicios de respiración han demostrado ser útiles en la reducción de la ansiedad, la depresión, la irritabilidad, la tensión muscular y la fatiga. La respiración nos proporciona una mejor oxigenación

optimizando la vida, cuanto más oxigenado tengamos el cerebro, seremos más claros, más lúcidos y más eficaces (Claux, 2013).

b) La relajación:

La relajación es tan importante como la respiración, ambas están interrelacionadas a tal punto que una modifica la otra. Cuando nuestro cuerpo está en tensión, envía señales al cerebro de que no estamos tranquilos y se genera un círculo promotor de ansiedad. Para mantener la regulación emocional es importante mantener también un cuerpo relajado y tonificado (Claux, 2013).

La relajación física resulta esencial para combatir estados emocionales relacionados con la ansiedad, el estrés, el miedo, el manejo de la rabia y la depresión, entre otros (Claux, 2013).

c) La visualización:

El propósito de la visualización es reprogramar las actitudes mentales de la persona y así capacitarlo para efectuar cambios positivos en su mente, emoción y conducta.

d) La meditación:

La meditación es considerada como un estado de sosiego que permite observar los propios pensamientos y actitudes (Valverde Gutiérrez, 2017).

Produce un beneficio tanto física como mentalmente, y estimula la agudeza mental.

e) El control del pensamiento o terapia cognitiva:

(Quevedo García, 2016) En las diversas situaciones de la vida diaria, entre los sucesos y la emoción existe un diálogo interior. En la mayoría de los casos la emoción procede de la interpretación del suceso y no del propio suceso, y esta interpretación está mediada por los pensamientos que se tengan al respecto. En ocasiones, se tienen pensamientos deformados o distorsionados de la realidad que hacen estallar y/o exacerbar emociones negativas, es lo que se denomina distorsiones cognitivas o pensamientos automáticos (Claux, 2013).

## **2.5 Enfoque educativo de las habilidades emocionales**

"(Jaúregui, 2014) Debemos entender que la inteligencia no es solo un conjunto de aptitudes que se miden a través de un test, tal y como afirman, desde hace unos años psicólogos y educadores, (Gardner, 1993, Goleman, 1998, Bisquerra, 2003, Marrodán, 2013), sino que constituye una capacidad muy genérica que engloba a su vez distintas capacidades cognitivas. Dichas capacidades pueden llegar a relacionarse incluso con la dimensión emocional, afectiva y social, a la que hoy en día también conocemos como Inteligencia Emocional" (González-Ramírez, 2007 citado en Fernández y Montero, 2014)

"Goleman expresa la idea de que la inteligencia emocional abarca cinco competencias principales: el conocimiento de las propias emociones, la capacidad de controlar las emociones, la capacidad de motivarse a uno mismo, el reconocimiento de las emociones ajenas y el control de las relaciones" (Burneo, 2016 citado en Fernández y Montero, 2014).

"(Chunga, 2016) Daniel Goleman popularizó el concepto de inteligencia emocional tras el éxito de su obra, en 1995. Desde entonces, ha sido uno de los constructos más difundidos e investigados, convirtiéndose en un tema de gran interés social y científico." (Chunga 2016 citado en Fernández y Montero, 2014)

"Sin embargo, no fue este autor el primero en hacer referencia al término. Las primeras raíces del término nos trasladan a 1859, cuando Charles Darwin publicó su teoría y consideró la importancia de la expresión emocional para la supervivencia y adaptación de los seres vivos con el medio ambiente" (Zapata, 2017 citado en Fernández y Montero, 2014)

"A partir de la aparición del conductismo en 1912, en los años siguientes se frenó el estudio de los procedimientos que no se pueden observar, y la inteligencia y las emociones dejaron de ser objeto de interés. Hasta que no se debilitaron las posturas conductistas, no volvió a resurgir el deseo por conocer los procesos cognitivos. Encontramos entonces otra de las primeras ideas relacionadas con la inteligencia emocional que nos remonta a inicios del siglo XX, ya que Thorndike ya anunció que

la inteligencia social era la habilidad para poder entender a las personas y cooperar con ellas. Décadas más tarde, a mitad de siglo 1940, Wechsler defendió la influencia de los aspectos no cognitivos en la inteligencia de las personas "(Purizaca, 2013 citado en Fernández y Montero, 2014)

En los años noventa el concepto de inteligencia adquirió una dimensión más amplia y realista. Entonces surgieron conceptos como el de las inteligencias múltiples, en el que Edward Gardner (1993) aconsejaba apreciar a aquellos individuos con diversos estilos de aprendizaje y potenciales e introdujo la inteligencia interpersonal (Claux, 2013).

"No obstante, quienes definieron por primera vez el concepto como tal fueron los trabajos de Salovey y Mayer, Dipaolo y Salovey (Chunga, 2016). En el primero afirmaron que la inteligencia emocional es la capacidad de entender y controlar las emociones propias y ajenas, discriminar entre ellas y utilizar esta información para guiar el pensamiento y las acciones de uno . En el segundo demostraron empíricamente cómo la cognición y la emoción pueden vincularse para realizar complejos procesamientos de la información."(Chunga 2016 citado en Fernández y Montero, 2014)

"(Hidalgo Benites, 2016)No fue hasta 1995 cuando Daniel Goleman popularizó este concepto. Desde entonces, ha evolucionado de forma indudable y actualmente no se considera el sistema emocional como un elemento perturbador de la inteligencia (Mestre & Fernández-Berrocal, 2007), sino como potenciadora de la misma. Hoy en día, la inteligencia emocional es un tema de gran actualidad, convirtiéndose en objeto de interés y debate para muchos científicos, psicólogos y educadores."(Hidalgo 2016; Mestre y Fernández, 2007; Citados en Fernández y Montero, 2014)

"En el contexto latinoamericano, Castro, Van der Veer, Burgos-Troncoso, Meneses-Pizarro, Pumarino-Cuevas han publicado recientemente un interesante estudio acerca de la educación emocional, donde describen las teorías subjetivas presentes en los libros con consejos para padres y madres con hijos en la primera

infancia. En este artículo se reconoce que apenas se han realizado análisis de este tipo de libros en Latinoamérica "(De la Cruz, 2018 citado en Fernández y Montero, 2014).

"(Torres Quiroz, 204) Por otra parte, la profesora Mikulic (2013), desde Argentina, reconoce que en este país, como en otros muchos, tradicionalmente las emociones poco se han tenido en cuenta como procesos relevantes del desarrollo, de forma concreta en el espacio educativo, donde los aspectos intelectuales y cognitivos han absorbido, casi de manera exclusiva, toda la atención" (Torres, 2004; Mikulic 2013; citados en Fernández y Montero, 2014)

"Esto se considera especialmente importante en un contexto donde la exclusión y los déficits educacionales del nivel primario escolar aparecen como problemas estructurales, y la inequidad social se revela como uno de los factores subsistentes que posee a su vez claros efectos regresivos sobre los niños, especialmente sobre los más vulnerables. Sin embargo, o quizá por ello, del mismo modo se advierte de manera notable cómo en las últimas décadas se comienza a detectar el incipiente interés de quienes comienzan a pensar en términos de educación emocional y social" (Torres Quiroz, 204 citado en Fernández y Montero, 2014)

"En este sentido, también estudios han demostrado la necesidad de concebir la construcción del conocimiento como proceso, en el que los niños se tornan activos y donde la articulación dialéctica entre las etapas de desarrollo de la infancia contribuyen a que podamos pensar en ellos como sujetos complejos, capaces de asociar, discutir, usar, apropiarse de lo que oyen, de lo que ven, representar modelos ausentes, en suma, permanecer dinámicos en la propia diversificación de intereses, tareas, roles y elecciones"(Burneo, 2016 citado en Fernández y Montero, 2014)

"(Purizaca, 2013) En Colombia, una tesis doctoral confirma la idea acerca de que, aun reconociendo avances importantes en el campo de la inteligencia emocional, aún queda mucho por investigar en este ámbito desde el ser humano, su interioridad y su interacción empática con los demás. Llevándolo al terreno de la Educación Inicial, hace referencia a la generación de escenarios institucionales, familiares, comunitarios,

para facilitar la participación en prácticas sociales y culturales que favorezcan, por medio del juego y el arte, el desarrollo del lenguaje, la creatividad, la expresión y el sentido estético (Durán, 2013), elementos presentes en la práctica de la educación emocional."(Purizaca 2013; Durán 2013; Citados en Fernández y Montero, 2014)

"(Whetsphalen, 2017) Así pues, de manera global la emergencia, oportunidad y uso del término en distintas esferas y países, han convertido este constructo en algo muy novedoso, de forma que hay quienes lo refieren como un tema de "moda". Desde nuestra experiencia y formación, creemos firmemente en lo desacertado de esta expresión. No obstante, es preciso reconocer que es un concepto que está teniendo una rápida expansión, con una progresión evidente, lo cual no siempre facilita el consenso y el reconocimiento exacto acerca de lo que de manera efectiva puede llegar a significar en los distintos ámbitos o aspectos a los que pudiera transferirse."(Whetsphalen 2017 citado en Fernández y Montero, 2014)

"Una de las esferas donde esta inteligencia es más conocida y donde cobra especial relevancia, es en el mundo laboral y en las empresas, ya que, tal y como Goleman (1995) predijo, las personas más exitosas no solo a nivel personal, sino también a nivel laboral son aquellas que tienen la inteligencia emocional más desarrollada. Lo cual nos hace replantearnos por qué no comienza a trabajarse de manera intencional desde la Educación Inicial, cuando es esta la edad evolutiva que podría proporcionar el momento óptimo para su desarrollo" (Jaúregui, 2014 citado en Fernández y Montero, 2014)

## **2.6 Trascendencia de la inteligencia emocional en el ámbito educativo.**

### **Consideraciones desde la Educación Inicial**

"(Zapata, 2017) A partir de lo establecido por Boix, en el 2007, el hecho de que la clase, el colegio o la vida de las personas sea un infierno o un paraíso depende de las emociones que se vivan allí; y es que si hay algo por lo que realmente merece la pena desarrollar nuestra inteligencia emocional es porque ésta es un factor fundamental en nuestra realización como personas y nuestra felicidad personal,

objetivo principal en la vida de cualquier ser humano."(Zapata 2017; Boiz 2007 citados en Fernández y Montero, 2014)

(De la Cruz, 2018): "La educación de los sentimientos es garantía de una vida feliz" (p. 58). " El mundo de los sentimientos y de las emociones nos permite adaptarnos mejor al mundo social, tener una comunicación eficaz, motivación personal, lograr objetivos, resolver conflictos interpersonales, ser empáticos... Es por eso que el éxito no depende exclusivamente del cociente intelectual, la inteligencia emocional. juega un papel indudable. Incluso se podría afirmar que la educación emocional es aquella que nos permite formar personas más responsables, ya que nuestras vidas no están solamente gobernadas por la lógica, sino que nuestro mundo emocional motiva y mueve nuestras decisiones y acciones" (Palacios, 2014 citado en Fernández y Montero, 2014)

"(Marchena Jaúregui, 2010) El logro de la inteligencia emocional no solo garantiza el bienestar personal, sino que hace menos probable que la persona se implique en comportamientos de riesgo como los conflictos, la violencia, el estrés, la depresión o el consumo de drogas. Razón de más para evidenciar la importancia de fomentar la educación emocional desde la escuela. "(Marchena 2010 citado en Fernández y Montero, 2014)

(Educación. Blog.spot, 2015)"Además de ser adecuada para aquellos alumnos que tienen problemas, presentan dificultad o por sus circunstancias tienen más probabilidad de iniciarse en comportamientos de riesgo, es beneficiosa para todos y cada uno de ellos, con independencia de las características personales, etnia, sexo o cultura, puesto que abarca a la persona en su conjunto de manera integral. Su carácter teleológico tiene que ver con los valores que conducen el proceso educativo. "(Fernández y Montero, 2014)

"(De la Cruz, 2018) En este sentido, hay un acuerdo con lo establecido por estudiosos como el profesor Marina quien afirma que la educación emocional es un saber instrumental que ha de encuadrarse en un marco ético que le indique los fines, y

debe prolongarse en una educación de las virtudes que permita realizar los valores fundamentales".(De la Cruz 2018 citado en Fernández y Montero, 2014)

"Ante lo expuesto cabe preguntarse cómo se adquiere la inteligencia emocional; si viene dada o si es posible desarrollarla con el paso de los años. Con respecto a estas cuestiones hay cierto consenso entre los diferentes autores."(Fernández y Montero, 2014)

"(Burneo, 2016) explica lo afirmado por Goleman: El grado de inteligencia emocional no está determinado genéticamente Este autor señala que es posible ir aprendiendo a ser más intelectuales emocionalmente a medida que vamos teniendo distintas experiencias. Hay opiniones relacionadas con el hecho de que la inteligencia emocional es un potencial con el que se nace, pero coinciden en que es posible seguir desarrollándolo a través de la educación. "(Burneo 2016 citado en Fernández y Montero, 2014)

"(Mestre, 2007) comparte dos ideas, puesto que señalan que la inteligencia emocional puede ser mejorada a través de la educación ; no obstante, la base de la que cada niño parte es diferente y ello hace que el aprendizaje emocional no sea el mismo para todos. Ahora bien, en este punto, ¿dónde aprendemos a desarrollar nuestra inteligencia emocional?"(Mestre 2007 citado en Fernández y Montero, 2014)

"El primer lugar donde el niño desarrolla su inteligencia emocional es en el seno familiar, ya que no se trata de un simple aprendizaje cognoscitivo, sino que está lleno de emocionalidad al producirse en un ambiente tan afectivo como es el hogar. Aunque es posible tener intensas experiencias afectivas fuera de este ámbito que beneficien o perjudiquen su desarrollo; es más, es posible que incluso reestructuren o suplanten el aprendizaje emocional aprendido en el hogar. Este entorno suele ser el escolar, razón que justifica el ámbito educativo para desarrollar la inteligencia emocional de un modo positivo" (Purizaca, 2013 citado en Fernández y Montero, 2014)

"(Marchena Jaúregui, 2010)No obstante, a pesar de que a lo largo de toda la vida, esta inteligencia se pueda seguir desarrollando o modificando, los primeros años son cruciales, pues es cuando se forjan las habilidades emocionales y se asientan los rudimentos de la inteligencia emocional "(Goleman, 1995 citado en Fernández y Montero, 2014)

"(De la Cruz, 2018) Según Henao y García es en la infancia cuando los niños son conscientes de sus emociones y cuando comienzan a ser capaces de reconocer las emociones de los demás y sus causas. Al comenzar la etapa de Educación Infantil los niños tienen bastante facilidad para adentrarse en el mundo de los sentimientos, puesto que están más conectados al mundo emocional que los adultos y les cuesta menos trabajo observarse a sí mismos. "(De la Cruz, 2018 citado en Fernández y Montero, 2014)

"En este sentido, la función del profesor no es solo promover el desarrollo de la inteligencia emocional; también lo es procurar que los niños no pierdan, conforme van creciendo y avanzando en el sistema educativo, esa capacidad emocional con la que comienzan al principio de su escolarización que les permite no tener miedo ni vergüenza ante lo emocional y conectarse a este mundo con relativa facilidad "(Educación. Blog.spot, 2015 citado en Fernández y Montero, 2014)

"(Palacios, 2014) Tomando como punto de referencia la importancia del desarrollo de la inteligencia desde los primeros años de vida, ¿por qué a lo largo de tanto tiempo no se ha tenido en cuenta? ¿Es compatible el desarrollo del cociente intelectual y su desarrollo? Según interesantes estudios realizados en esta línea, cabe afirmar que, más allá de ser compatibles, existe además un equilibrio entre lo racional y lo emocional, y esta relación es armoniosa, de tal manera que la habilidad intelectual incrementa."(Palacios 2014 citado en Fernández y Montero, 2014)

"Durante muchos años ha habido un error en la concepción del concepto inteligencia emocional , y es que a menudo éste ha sido entendido como ser amable o dar rienda suelta a nuestros sentimientos (Goleman, 1998); sin embargo, tiene más bien que ver con la capacidad para explorar las propias emociones y controlarlas,

motivarse a uno mismo, reconocer las emociones ajenas, y controlar las relaciones "(Purizaca, 2013 citado en Fernández y Montero, 2014)

"Tradicionalmente la formación correcta de la afectividad era vista como entorpecedora del conocimiento, y éste como lo único digno de importancia en educación. Durante muchos años, el principal objetivo académico ha sido el desarrollo del cociente intelectual ignorando el componente afectivo de la persona. Sin embargo, sabemos de personas con excelentes calificaciones académicas y un coeficiente intelectual muy alto que carecen por completo de éxito en sus vidas y son incapaces de controlarlas" (Goleman, 1995 citado en Fernández y Montero, 2014)

"De este modo, emociones e inteligencia han sido vistas con frecuencia como incompatibles o contrarias, puesto que se consideraba que las primeras perturbaban a las segundas (Mestre, 2007); no obstante, sabemos que en no pocas ocasiones ocurre justo al revés, ya que promueven el pensamiento al ayudar a centrar la atención o a superar las inadaptaciones. En estos casos podemos decir que las emociones, no solo no perturban la inteligencia, sino incluso la potencian."(Fernández y Montero, 2014)

"En realidad, como se ha constatado, el cociente intelectual, a pesar de ser tan valorado, "en el mejor de los casos parece aportar tan solo un porcentaje mínimo de los factores determinantes del éxito . El porcentaje restante es lo que se llama inteligencia emocional e incluye características como:"(Fernández y Montero, 2014)

"La capacidad de motivarnos a nosotros mismos, perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, controlar los impulsos, diferir las gratificaciones, regular nuestros propios estados de ánimo, evitar que la angustia interfiera en nuestras facultades racionales, capacidad de empatizar y confiar en los demás" (Chunga, 2016 citado en Fernández y Montero, 2014)

"En síntesis, hoy en día, resulta incomprensible que existan escuelas en las que aún se insista en potenciar las habilidades académicas en detrimento de la inteligencia emocional, esencialmente por dos motivos:"(Fernández y Montero, 2014)

- "Por una parte, si consideramos como una de las finalidades de la educación el desarrollo de la persona, es necesario potenciar la adaptación social del individuo: la inteligencia emocional es aquí fundamental "(Mestre, 2007 citado en Fernández y Montero, 2014).

- "Por otra parte, los procesos de cognición y emoción son inseparables, puesto que las interacciones entre ambas son continuas. De hecho, no se refiere solo a las emociones sino también a la cognición. Las interrelaciones continuas que van de lo emocional a lo cognitivo y viceversa, son las que serían auténticamente características de la inteligencia emocional . Por esto, es inútil reprimir el desarrollo involuntario de la inteligencia emocional en el aula" (De la Cruz, 2018 citado en Fernández y Montero, 2014)

"Es posible, en este caso, decir que al desarrollo de la inteligencia académica o abstracta le es beneficioso el desarrollo de la inteligencia emocional Pues existe una relación circular entre ambas, y está confirmada empíricamente, según (Mestre, 2007), la existencia de una asociación entre inteligencia emocional y académica. En esta línea, otros consolidados autores en este campo han evidenciado que los alumnos con un alto nivel de inteligencia emocional presentaban menores niveles de agotamiento, mayor eficacia académica y menor percepción de estrés, así como puntuaciones más elevadas en vigor, dedicación y absorción en el desempeño de sus tareas académicas "(Zapata, 2017 citado en Fernández y Montero, 2014)

"(Hidalgo Benites, 2016) En algunas ocasiones los aspectos emocionales son la etiología de los problemas escolares, pero en otros casos estos mismos aspectos emocionales pueden ser los que faciliten el aprendizaje. Goleman afirma que otros motivos por los que la inteligencia emocional se relaciona con el rendimiento académico tienen que ver con el pensamiento positivo o tener altas expectativas con respecto a lo que puedes conseguir. Por tanto, es posible utilizar las emociones para facilitar el aprendizaje. Los estudios desarrollados indican que las habilidades de la inteligencia emocional conducen a un rendimiento superior en las tareas escolares. Y, a medida que uno va alcanzando sus objetivos y logros académicos, también va

tornándose emocionalmente más inteligente, teniendo más confianza en sí mismo y sabiendo auto motivarse y controlarse más "(Educación. Blog.spot, 2015: Hidalgo 2016; Citados en Fernández y Montero, 2014)

"Se puede afirmar que el desarrollo de la inteligencia emocional es algo fundamental, tanto para favorecer el rendimiento académico, como para formar personas preparadas capaces de llevar a cabo una vida plena; no debemos entonces permitir que se produzca únicamente de modo involuntario e inconsciente, sin prestarle la importancia y dedicación que merece dentro de la planificación educativa, puesto que, en efecto, repercute en el bienestar individual y colectivo de todos" (Purizaca, 2013 citado en Fernández y Montero, 2014)

## **CAPÍTULO III**

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

"(Mestre, 2007) Inteligencia Emocional es un término que fue utilizado por Peter Salovey y John Mayer en 1990, quienes la definen como: la capacidad de controlar y regular las emociones de uno mismo para resolver los problemas de manera pacífica, obteniendo un bienestar para sí mismo y para los demás".(Mestre 2007 citado en Educrea, s.f)

#### **3.1 Componentes de las emociones**

"(Claux, 2013) Conocer las propias emociones. La conciencia de uno mismo es la clave de la inteligencia emocional. Una mayor certidumbre con respecto a nuestras emociones es una buena guía para las elecciones vitales."(Claux 2013 citado en Educrea, s.f)

"Manejar las emociones. Las personas que saben serenarse y librarse de la ansiedad, irritación o melancolías excesivas se recuperan con mayor rapidez de los reveses de la vida."(Educrea, s.f)

"Automotivación. Las personas que saben controlar la impulsividad y esperar para obtener su recompensa cumplen con sus objetivos y están conformes con sus logros."(Educrea, s.f)

"Empatía. La capacidad para reconocer las emociones de los demás, saber qué quieren y qué necesitan es la habilidad fundamental para establecer relaciones sociales y vínculos personales."(Educrea, s.f)

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

### **3.2 Cómo aplicar la inteligencia emocional en el aula.**

(Jaúregui, 2014)Algunas estrategias para estimular el desarrollo de la Inteligencia Emocional en los educandos son:

1. Dejar que los niños expresen sus sentimientos y emociones y, como adulto, escuchar y expresar las propias. El autoconocimiento y autoconciencia, capacidad de saber qué está pasando en su cuerpo y qué estamos sintiendo, son dos de los pilares fundamentales para desarrollar la Inteligencia Emocional. Se debe estimular la afectividad a través de la expresión regulada del sentimiento positivo y, más difícil aún, de las emociones negativas.

2. Mostrar que la persona con la que está tratando es importante. A veces las cosas más sencillas de hacer son las que mayor impacto causan en los demás: dar un abrazo, dedicar unos minutos sin mostrar que se está apurado para irse, escuchar con atención y comprensión.

3." Enseñar que cuando se tiene un problema, lo primero que hay que hacer es reflexionar y luego actuar de una forma pacífica, sin lastimar a otras personas para solucionar el problema. Enseñarle al niño cómo afrontar emociones negativas como la ira, el enojo, la rabia, etc. Está bien expresar que uno está enojado, siempre y cuando se haga de una manera saludable y sin herirse ni hiriendo a otra persona."(Educrea, s.f)

4. "Enseñar que en la vida no siempre se puede tener lo que se quiere. A veces es posible, aunque es probable que cueste mucho esfuerzo y trabajo. Los niños aprenden a esperar hasta que llegue el momento de tener lo que se quiere y, que mientras tanto, tenemos que seguir viviendo. Otros pilares de la Inteligencia emocional son el

autocontrol y el autodomínio: regular la manifestación de una emoción y modificar un estado de ánimo."(Educrea, s.f)

5. "La capacidad de auto motivarse y de motivar a los demás. Tener la habilidad de despertar en uno mismo y en otras personas la estimulación para llevar a cabo acciones o tareas está íntimamente ligada al optimismo y autoestima. Un educando que recibe reconocimiento raramente será agresivo o pesimista."(Educrea, s.f)

6. "Cuando se reconocen las actitudes y acciones positivas que los estudiantes realizan, también se debe señalar con firmeza que algo está mal cuando una acción es negativa. Ayuda a los niños a ponerse en el lugar de la otra persona y a pensar cómo se sentiría él en aquella situación. De esta manera se estará favoreciendo el desarrollar la empatía. Enseñarle a pedir disculpas. La enseñanza de habilidades empáticas se logra mostrándoles cómo prestar atención, saber escuchar y comprender los puntos de vista de los demás."(Educrea, s.f)

7. "En las relaciones sociales, enseñar a los estudiantes que la mejor manera de solucionar conflictos es conversando, no agrediendo ni física ni verbalmente a la otra persona. Una buena charla puede achicar brechas, enseñarles a ver las cosas desde otro punto de vista, aprender y aceptar que quizás lo mejor es lo que la otra persona propone. De no ser así, enseñar a expresar lo que siente para que pueda lograrse la solución del conflicto. También se puede enseñar que su influencia personal puede servir para inspirar a otros a comunicar y expresar lo que sienten."(Educrea, s.f)

8. "Dialogar con los niños. Comentar con ellos temas variados les ayudará a comprender la realidad y a desarrollar el juicio crítico."(Educrea, s.f)

9. "Felicitar a los estudiantes cada vez que enfrenten una emoción negativa de manera adecuada. Además, ayudará a desarrollar su optimismo y autoestima."(Educrea, s.f)

10. "No olvidar nunca que la mejor manera de enseñar y educar es mediante el ejemplo."(Educrea, s.f)

11. "Como docentes, se debe tratar a los niños como le gustaría que lo trataran ellos a uno, siendo conscientes de cómo se controlan las propias emociones y qué actitudes se tienen con los otros, de esta manera, se enseña al estudiante cómo desarrollar estas conductas."(Educrea, s.f)

12." Se debe tratar con especial énfasis la habilidad de resaltar los aspectos positivos por encima de los negativos y los objetivos alcanzados antes que las insuficiencias."(Educrea, s.f)

13. "Reconocer y nombrar las diferentes emociones, realizando ejercicios prácticos para desarrollar la empatía con los compañeros de clase, fomentando el diálogo y la apertura y, enseñar recursos para controlar la ira y la rabia son algunas de las estrategias que pueden utilizar los docentes para fortalecer el desarrollo emocional de sus estudiantes."(Educrea, s.f)

14. "Base importante del rol del docente es saber captar los distintos mensajes que le transmiten sus niños, respondiendo a sus intereses y necesidades, favoreciendo la comunicación con ellos y adecuando las estrategias educativas para tratar de integrarlos a todos al proceso de aprendizaje. Las interacciones educador-educando son un espacio socio-emocional ideal para la educación afectiva con actividades cotidianas como:"(Educrea, s.f)

"Recurrir a la mediación en la resolución de conflictos interpersonales entre educandos."(Educrea, s.f)

"Contar anécdotas del propio educador sobre cómo resolvió problemas similares a los que pasan los educandos."(Educrea, s.f)

"Creación de tareas que permitan vivenciar y aprender sobre los sentimientos humanos como la proyección de películas, la lectura de poesía y narraciones, las representaciones teatrales."(Educrea, s.f)

### **3.3. Didácticas para trabajar lo emocional en el aula.**

" Cualquier forma de contenido que el educador explique debe ser vivido por el educando también desde la emoción, no solo como un dato o un conocimiento más."(Educrea, s.f)

"El adecuado uso de fotografías y escenas de la vida diaria son elementos que provocan con bastante facilidad que emerja el mundo emocional."(Educrea, s.f)

"El uso de la narración, del relato, el cuento, la poesía, las obras literarias, en general, están llenas de situaciones emocionales a partir de las cuales se pueden trabajar estos contenidos "(Chunga, 2016 citado en Educrea, s.f)

"La posibilidad de una propuesta de juegos de comunicación y expresión emocional."(Educrea, s.f)

"Las películas que permitan el análisis de las emociones de los personajes y de las sensaciones que provocan en el espectador."(Educrea, s.f)

"Utilización de técnicas de juego de roles."

"Mensajes publicitarios como elementos de toma de conciencia, respecto del impacto emocional de las imágenes."

"La música, elemento fundamental que nos ayuda a mirar hacia dentro centrando la atención en los procesos internos."(Educrea, s.f)

"La utilización del color y de la forma."(Educrea, s.f)

"En general, las artes, incluida la danza, proporcionan los medios para expresar los sentimientos y las ideas de maneras creativas y hacen que cualquier experiencia de aprendizaje sea más memorable."(Burneo 2016 citado en Educrea, s.f)

"La imaginación es el vehículo para el descubrimiento, es un motivador por excelencia del aprendizaje, que suscita una emoción básica: la curiosidad."(Educrea, s.f)

"El aprendizaje cooperativo. Las investigaciones que se han efectuado sobre esta estrategia educativa indican que cuando los educandos aprenden juntos en parejas o en pequeños grupos, el aprendizaje es más rápido, hay mayor retención y los niños se sienten más positivos respecto a lo que aprenden."(Educrea, s.f)

" Con estas actividades el estudiante descubre la diversidad emocional, fomenta su percepción y comprensión de los sentimientos propios y ajenos, observa cómo los sentimientos motivan distintos comportamientos, percibe la transición de un estado emocional a otro (del amor al odio), es consciente de la posibilidad de sentir emociones contrapuestas (sorpresa e ira, felicidad y tristeza) y cómo los personajes literarios o de cine resuelven sus conflictos o dilemas personales."(Palacios 2014 citado en Educrea, s.f)

"Seguramente con la práctica se logren trasladar estas formas de tratar y manejar las emociones a la vida cotidiana, aprendiendo a reconocer y comprender los sentimientos de los otros; enfatizando con las emociones de los demás compañeros de clase, regulando el estrés y malestar, optando por resolver y hacer frente a los problemas sin recurrir a la violencia, en definitiva, enseñando a los niños a prevenir comportamientos violentos, desajustados emocionalmente, tanto fuera como dentro del aula "(Educación. Blog.spot, 2015 citado en Educrea, s.f)

### **3.4 Desarrollo de las habilidades emocionales de los niños a través de los juegos**

"Alguna vez se ha desarrollado algún deporte extremo. El sentir esa sensación de triunfo en donde pudiste sortear tus límites y miedos, y aprendiste que eres capaz de hacer cosas grandes. Eso mismo vivencian los niños cuando juegan, cuando te dicen mira lo logré con tanta felicidad en sus ojos que pareciera que hicieron la hazaña más gigante del mundo."(Álvarez, 2018)

"Cuando hacemos alguna actividad que fomenta el salir de nuestra zona de confort e ir más allá de nuestros límites, nos estamos acercando al mundo lúdico de los niños. Y es que, a través del juego los niños pueden desarrollar habilidades emocionales y cognitivas. "(Álvarez, 2018)

"El juego como forma de desarrollar habilidades sociales en los niños"

"El juego y las habilidades emocionales de los niños"(Álvarez, 2018)

"El juego, en esencia, es espontáneo y no tiene una finalidad en sí mismo más que el solo placer de jugar. Tiene un lenguaje propio a través del cual se puede entrar a la realidad interna de cada niño, adquiriendo distintas características dependiendo de la edad y maduración de cada niño "(Hidalgo Benites, 2016 Citado en Álvarez, 2018)

"El juego, así como los deportes extremos, nos llevan a descubrir habilidades tanto físicas como emocionales, aumentando la sensación de autoeficacia que se refiere a la creencia en uno mismo de realizar lo que te propongas, de alcanzar cualquier meta o propósito por difícil que sea. Así también incrementa la autoestima que es el amor y aceptación incondicional a uno mismo " (Hidalgo Benites, 2016 citado en Álvarez, 2018)

"Surge entonces una pregunta: cómo poder crear una atmósfera apropiada para que mediante el juego podamos facilitar a los niños el desarrollo de habilidades emocionales y cognitivas. Se establecen consejos prácticos:"(Álvarez, 2018)

- "El juego como expresión de emociones: Hay juegos que facilitan la expresión emocional. Por ejemplo, una forma de expresar la rabia es realizando juegos que promuevan una liberación sensorio motriz como por ejemplo romper cosas o golpear con almohadas. Si manifiesta el miedo hacia la oscuridad, se pueden utilizar pantallas de celulares o linternas para alumbrar, jugando a la fiesta de la luz . Otro elemento que se recomienda es el dibujo o collage, en donde los niños puedan ir plasmando su mundo emocional de esta forma pueden ir poniendo nombre a sus emociones, para entenderlas y así modular su expresión" (Marchena Jaúregui, 2010 citado en Álvarez, 2018)

- "Acompañar en el juego: A veces los adultos nos cuesta entrar en el mundo lúdico de los niños, entonces se aconseja que aunque les dificulte poder entrar en ese espacio, puedan brindarle una disponibilidad física -es decir- mirarlos, pasarle

los juguetes, evitar estar distraídos con algún aparato electrónico, etc. En definitiva es el estar más que el hacer."

- "También se recomienda favorecer un espacio físico en donde los niños puedan desplegar su creatividad. Se pueden utilizar, como ejemplo, alfombras de goma eva para entregar mayor confort. La idea es que el niño sienta que ese espacio favorece su juego. Otra propuesta sería organizar su repisa, dejando sus juguetes al alcance de sus manos y a su completa disposición" (Marchena Jaúregui, 2010 citado en Álvarez, 2018).

- "Juguetes adecuados o inadecuados: ¿Se han dado cuenta que generalmente los niños disfrutan más con el envoltorio del juguete que con el mismo juguete? Posiblemente esto responde a que los objetos sin estructura como telas, papeles, cajas de cartón o elementos de la naturaleza como conchas, piedras, piñas, maderas, cortezas, semillas; facilitan el juego simbólico que es el juego del "como si ". En éste se despliega la creatividad en su máximo potencial, habilidad fundamental en el desarrollo cognitivo."(Álvarez, 2018)

"Entonces, mejor en vez de ofrecer el perro de plástico que ladra, porque no entregar unos bloques de madera y cartón para construir un perro. Los juguetes deben proporcionar vivencias en el consciente del niño, es decir, deben promover los sentidos táctil, auditivo, visión y gustativo. Solo así podrán ir conociendo y descubriendo el mundo."(Álvarez, 2018)

- "Favorecer la compañía durante el juego: es imprescindible que los niños puedan ir socializando. Para ello, es muy recomendable poder colaborar llevándolo a lugares donde hayan más niños, como parques o plazas" (Jaúregui, 2014 citado en Álvarez, 2018)

- "Cuidar: hay que entregar un entorno para explorar que no implique riesgos aparentes como enchufes cercanos o piscinas. La idea es que el niño pueda sentir

la confianza suficiente para investigar y conocer las características de su mundo."(Álvarez, 2018)

- "Evitar la sobreprotección, porque los niños pueden bloquear su capacidad creativa, así como investigativa. La idea es que puedan ir confeccionando una confianza en su mundo circundante."(Álvarez, 2018)

- "El aburrimiento: cuando los niños se aburren no es necesario atiborrarlos de actividades sino que se aconseja el acompañarlos en ese estado tan desagradable. Al lograr transitar por este estado podrán ir siendo capaces de afrontar y gestionar emociones no placenteras que le permitirán orientar sus emociones y fomentando su creatividad. Una idea es que en una vasija puedan depositar papeles con ideas de actividades, entonces cada vez que están aburridos puedan ir a sacar una idea, así el aburrimiento podrá enfrentarse de mejor forma, otra idea es simplemente realizar algún tipo de ejercicio como correr, saltar etc. A través de la actividad física, se liberan distintos neurotransmisores que entregan una sensación de bienestar. "(Álvarez, 2018)

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

## CONCLUSIONES

### **PRIMERO:**

Se podría concluir que el desarrollo de la inteligencia emocional es algo fundamental, tanto para favorecer el rendimiento académico, como para formar personas preparadas capaces de llevar a cabo una vida plena; no debemos entonces permitir que se produzca únicamente de modo involuntario e inconsciente, sin prestarle la importancia y dedicación que merece dentro de la planificación educativa, puesto que, en efecto, repercute en el bienestar individual y colectivo de todos.

### **SEGUNDO:**

Es en la infancia cuando los niños son conscientes de sus emociones y cuando comienzan a ser capaces de reconocer las emociones de los demás y sus causas. Al comenzar la etapa de Educación Infantil los niños tienen bastante facilidad para adentrarse en el mundo de los sentimientos, puesto que están más conectados al mundo emocional que los adultos y les cuesta menos trabajo observarse a sí mismos.

### **TERCERO:**

Cualquier contenido que el educador explique debe ser vivido por el educando también desde la emoción, no solo como un dato o un conocimiento más. Debe formularse adecuadamente el medio o herramienta que se utilizará para lograr los objetivos o metas trazadas dentro del proceso de aprendizaje del niño del nivel Inicial.

### **CUARTO:**

Todos los agentes del nivel Inicial deben estar inmersos en el proceso de desarrollo del aprendizaje de los niños del nivel Inicial, en especial a lo que se refiere a la inteligencia emocional, pues esta es parte del crecimiento integral y, además, base para las adecuadas relaciones sociales.

## **REFERENCIAS CITADAS**

Álvarez, C. (2018). Cómo desarrollar habilidades emocionales en los niños a través del juego. Disponible en:<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/aprendizaje/como-desarrollar-habilidades-emocionales-en-los-ninos-a-traves-del-juego>

Educrea. (s.f). 14 Estrategias para estimular la Inteligencia Emocional en el aula. Disponible en:<https://educra.cl/14-estrategias-estimular-la-inteligencia-emocional-aula/>

Fernández, A., y Montero, I. (2014). Aportes para la educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud. vol.14 no.1. Disponible en:[http://www.scielo.org.co/scielo.php?lang=es&pid=S1692-715X2016000100003&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?lang=es&pid=S1692-715X2016000100003&script=sci_arttext)

## ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES EMOCIONALES DE LOS NIÑOS DEL NIVEL INICIAL

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRINCIPALES

1	<a href="http://psicologaeniarred.blogspot.com">psicologaeniarred.blogspot.com</a> Fuente de Internet	7%
2	<a href="http://www.eldefinido.cl">www.eldefinido.cl</a> Fuente de Internet	4%
3	<a href="http://www.womenalia.com">www.womenalia.com</a> Fuente de Internet	2%
4	<a href="http://biblioteca.clacso.edu.ar">biblioteca.clacso.edu.ar</a> Fuente de Internet	2%
5	<a href="http://www.schoolandcollegelistings.com">www.schoolandcollegelistings.com</a> Fuente de Internet	2%
6	<a href="http://educra.cl">educra.cl</a> Fuente de Internet	2%
7	<a href="http://www.guiainfantil.com">www.guiainfantil.com</a> Fuente de Internet	1%
8	<a href="http://iesppgranpajaten.edu.pe">iesppgranpajaten.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%

9	revistamahpat.com Fuente de Internet	1%
10	www.webconsultas.com Fuente de Internet	1%
11	www.scielo.org.co Fuente de Internet	1%
12	www.slideshare.net Fuente de Internet	1%
13	Submitted to Universidad Nacional de Colombia Trabajo del estudiante	1%
14	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	<1%
15	repository.usta.edu.co Fuente de Internet	<1%
16	creativecommons.org Fuente de Internet	<1%
17	portal.europeana.eu Fuente de Internet	<1%
18	Submitted to Hiram Bingham Trabajo del estudiante	<1%
19	Submitted to Universidad Catolica de Santo Domingo Trabajo del estudiante	<1%
	www.clubensayos.com	

20	Fuente de Internet	<1%
21	Submitted to Pontificia Universidad Catolica del Peru Trabajo del estudiante	<1%

Exibir citas

Activo

Excluir coincidencias + 15 words

Exibir bibliografía

Activo

