

**INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS  
SUPERIORES DE MONTERREY  
UNIVERSIDAD VIRTUAL**



**PROPUESTA DE ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR LA  
INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS NIÑOS ENTRE  
4 Y 6 AÑOS QUE ASISTEN AL JARDÍN DE NIÑOS**

**TESIS PRESENTADA  
COMO REQUISITO PARA OPTAR AL TÍTULO DE MAESTRA EN  
EDUCACIÓN CON ESPECIALIDAD EN DESARROLLO COGNITIVO**

**AUTORA: MARTHA LETICIA CORONA ALVARADO**

**ASESOR: DR. HÉCTOR MALDONADO WILLMAN  
DICIEMBRE DE 1999**

**PROPUESTA DE ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR LA  
INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS NIÑOS ENTRE  
4 Y 6 AÑOS QUE ASISTEN AL JARDÍN DE NIÑOS**

Tesis presentada por

**MARTHA LETICIA CORONA ALVARADO**

Ante la Universidad Virtual del  
Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey  
como requisito parcial para optar  
al título de

**MAESTRA EN EDUCACIÓN  
CON ESPECIALIDAD EN DESARROLLO COGNITIVO**

Mayo de 1999



UNIVERSIDAD VIRTUAL

CAMPUS COLIMA

003

ACTA DE EXAMEN Y AUTORIZACION DE LA EXPEDICION  
DE GRADO ACADEMICO

Los suscritos, miembros del jurado calificador del examen de grado sustentado hoy por Martha Leticia Corona Alverado

en opción al grado académico de

Maestra en Educación, Especialidad en Desarrollo Cognitivo

hacemos constar que el sustentante resultó *APROBADA POR UNANIMIDAD*

Mtro. Héctor Maldonado Willman

Mtra. Dora Elia Valdez Lozano

Dr. Manuel Flores Fahara

Hago constar que el sustentante, de acuerdo con documentos contenidos en su expediente, ha cumplido con los requisitos de graduación, establecidos en el Reglamento Académico de los programas de graduados de la Universidad Virtual.

Ing. Rosa María Anguiano Moreno  
Director de Servicios Escolares

Expídase el grado académico mencionado, con fecha 18 de mayo de 1999.

Ing. Carlos Enrique Cruz Limón  
Rector de la Universidad Virtual

Lic. José Osvaldo Rocha Mier  
Director General del Campus

Colima, Col., a 07 de mayo de 1999.

## RESUMEN

### PROPUESTA DE ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR LAS HABILIDADES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS NIÑOS ENTRE 4 Y 6 AÑOS QUE ASISTEN AL JARDÍN DE NIÑOS

DICIEMBRE DE 1999

MARTHA LETICIA CORONA ALVARADO

LICENCIADA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

El trabajo es una propuesta de actividades encaminada a desarrollar las habilidades de la inteligencia emocional en los niños en edad preescolar que asisten al jardín de niños.

El concepto de inteligencia emocional en el que se fundamentan las actividades es el siguiente: "habilidad para percibir y expresar las emociones, asimilar las emociones en el pensamiento, entender y razonar las emociones y regularlas en uno mismo y en los demás" (Mayer y Salovey, 1997, p. 5).

Las habilidades a trabajar son:

- percepción y expresión de emociones
- asimilar las emociones
- entender y regular las emociones
- empatía
- optimismo

La propuesta está integrada de la siguiente manera: propósitos generales, propósitos particulares, contenidos, estrategias didácticas para trabajar las habilidades, actividades de aprendizaje, cómo trabajar las actividades, qué y cómo evaluar a los niños y recomendaciones generales.

Asimismo, se considera un apartado en el que se propone la forma de evaluar la propuesta en el momento en que se implante.

## INDICE DE CONTENIDO

RESUMEN.....	v
INTRODUCCIÓN.....	x
CAPÍTULO	
1. Análisis de la realidad.....	2
1.1 Inquietudes personales.....	2
1.2 Descripción del currículum vigente para el nivel de educación preescolar.....	7
1.3 Observaciones informales de la práctica docente y necesidades encontradas.....	17
1.4 Aspectos políticos, familiares, sociales y culturales que fundamentan una educación emocional.....	20
CAPÍTULO	
2. Análisis conceptual de la inteligencia emocional.....	24
2.1 Modelos de la inteligencia emocional.....	24
2.1.1 Modelo de habilidades.....	25
2.1.2 Modelos mixtos de inteligencia emocional.....	26
2.1.3 Modelo seleccionado como fundamento para la propuesta.....	29
2.2 Definiendo la inteligencia emocional.....	30
2.2.1 Definición de inteligencia.....	31
2.2.2 Definición de inteligencia emocional.....	32
2.2.3 Neuroanatomía de las emociones.....	34
2.2.4 Qué son las emociones.....	37
2.2.4.1 La ira.....	45
2.2.4.2 El miedo y la preocupación.....	47
2.2.4.3 La tristeza y la depresión.....	48

2.2.5 Las habilidades.....	50
2.2.5.1 Definición.....	51
2.2.6 Las habilidades emocionales.....	51
2.3 Panorama de desarrollo infantil.....	53
2.3.1 La socio-afectividad en el niño preescolar.....	54
2.3.2 Las emociones en el niño.....	55
2.3.3 El pensamiento.....	56
2.3.4 La psicomotricidad.....	57
2.3.5 El juego en el niño.....	58
2.4 Por qué enseñar las habilidades de la inteligencia emocional en el nivel preescolar.....	59

## CAPÍTULO

3. Propuesta para desarrollar las habilidades de la inteligencia emocional.....	62
3.1 Propósitos generales.....	62
3.2 Propósitos específicos.....	62
3.3 Contenidos.....	63
3.4 Estrategias didácticas para trabajar las habilidades de la inteligencia emocional.....	64
3.4.1 El juego.....	65
3.4.2 El diálogo.....	66
3.4.3 Los cuentos.....	66
3.5 Actividades de aprendizaje.....	67
3.5.1 Percepción y expresión de emociones.....	67
3.5.2 Asimilar las emociones.....	68
3.5.3 Entender y regular las emociones.....	68
3.5.4 Empatía.....	69
3.5.5 Optimismo.....	69

3.6 Cómo trabajar las actividades de aprendizaje.....	70
3.7 Qué y cómo evaluar en los niños.....	72
3.8 Recomendaciones generales.....	73
Evaluación de la propuesta.....	75
Conclusiones.....	76
Referencias bibliográficas.....	77
<b>ANEXOS</b>	
Anexo 1.....	80
Anexo 2.....	81
Anexo 3.....	82
Anexo 4.....	83
Anexo 5.....	84
Anexo 6.....	86
Anexo 7.....	87
Vitae.....	116



## INTRODUCCIÓN

El jardín de niños es la primer institución de educación formal a la que asisten los pequeños entre 4 y 6 años de edad.

Dicha institución tiene como objetivo fundamental el de contribuir al desarrollo integral del educando en los ámbitos cognoscitivo, afectivo-social y psicomotriz.

El programa actual, el cual surgió en 1992, considera estos ámbitos y manifiesta en sus diversos apoyos bibliográficos que el niño es un ser biopsicosocial, es decir, que en cualquier acción que el niño ejecuta están presentes todas sus dimensiones: afectiva, social, intelectual y física.

Sin embargo parece que no existen situaciones didácticas explícitas sobre cómo vincular en actividades concretas esas dimensiones y ello ha traído como consecuencia que los docentes no estimulen de manera equilibrada los ámbitos mencionados, ello ha generado que se dé mayor importancia a lo cognoscitivo, mientras que lo afectivo y social se trabaja poco y el ambiente que el docente propicia en el aula puede no ser el adecuado y esto provoca en los niños dificultad para el logro de la autonomía, autoconcepto, autoestima, relaciones interpersonales, etc.

Al respecto González (1997, p. 31) señala que el pequeño necesita un ambiente de calidad y seguro, en el cual los cambios, presiones y tensiones sean paulatinas.

Por tanto, el educador necesita ayudar al niño a que ajuste sus emociones a las nuevas situaciones que se presentan, debe enseñar al niño a controlar sus emociones, no a reprimirlas sino a expresarlas de tal forma que sea constructivo para él y los demás.

Es en este sentido que surge la propuesta de acción que en este trabajo se intenta desarrollar. Ya que la educación para ser integral debe considerar el aspecto emocional del educando para lograr que el niño establezca una adecuada interrelación entre razón y emoción en sus actividades de la vida cotidiana y no sólo académica.

La propuesta que se presenta contiene tres importantes capítulos. El primero lo conforma un análisis de datos de la realidad, tomados de manera informal de los 12 planteles de educación preescolar de la zona 9 que se conoce y asesora: cómo se ha venido dando la educación, la cual dista de ser integral pese al objetivo de la misma; se verá que se ha enfatizado la enseñanza en la dimensión intelectual sobre lo afectivo y lo social, referida a las emociones del educando. Asimismo se incluyen otros datos teóricos planteados por varios autores que corroboran la necesidad que existe que en el jardín de niños se trabajen las emociones por las repercusiones que la carencia de éste aspecto provoca en los mismos.

Derivado de todo lo anterior, surge el capítulo dos, pues se hace necesario fundamentar teóricamente lo expuesto. Ante esto, se desarrolló un marco teórico que considera los conceptos claves del proyecto, como inteligencia, inteligencia emocional, emociones, habilidades, habilidades emocionales, desarrollo infantil, etc., lo cual da un panorama más exacto del tema para conformar una idea clara de lo qué es la inteligencia emocional y a dónde se pretende llegar con la aplicación de la misma en el jardín de niños.

El tercer y último capítulo comprende la propuesta de actividades para el desarrollo de las habilidades de la inteligencia emocional.

# **CAPÍTULO 1**

# CAPÍTULO 1. ANÁLISIS DE LA REALIDAD

## 1.1 Inquietudes personales

La educación implica un importante reto para los docentes. El trabajo que se realiza con los niños requiere de sistematización para alcanzar los objetivos de la misma.

Por ello, el docente necesita tener conocimientos, habilidades y actitudes para responder a estas exigencias que plantea la educación. Un aspecto que es de considerable importancia es el que tiene que ver con la concepción que se tiene sobre el niño. Así, desde el nivel de educación preescolar, es menester que las educadoras tengan como punto de partida, entre otras cosas, el concepto de niño que a continuación se presenta:

El niño es una unidad indisoluble constituida por aspectos distintos que pueden o no presentar diferentes grados de desarrollo, de acuerdo con sus propias condiciones físicas, psicológicas, y las influencias que haya recibido del medio ambiente. Por esta razón se considera al niño una unidad biopsicosocial (SEP, 1992, p. 7).

Por otro lado, en la Constitución Política, el artículo tercero señala que la educación que se imparta tenderá a desarrollar armónicamente todas las facultades del individuo.

“Se considera esencial la responsabilidad que el docente de educación preescolar tiene de conocer las características de su grupo, para que con base en ello, organice su acción didáctica, y promueva el desarrollo integral del niño...” ( p. 31).

Se entiende por educación integral el proceso a través del cual de manera sistemática las docentes propician el desarrollo de los niños en las cuatro dimensiones del ser: física, social, afectiva e intelectual que el programa vigente de dicho nivel señala.

Esto significa que la educadora planea actividades a través de las cuales se propicie el desenvolvimiento de las cuatro dimensiones, ya que el ser humano es un todo y en cualquier acto que realiza están presentes su ser físico, intelectual, afectivo y social. Por ello no es necesario ni congruente con un enfoque de educación integral proponer actividades específicas para cada una de las dimensiones mencionadas. Sino que en cualquier actividad que se realice, es responsabilidad de la educadora buscar la manera de rescatar las dimensiones mencionadas.

Desde la perspectiva de la labor como asesora técnico-pedagógica de 12 jardines de niños que integran la zona 9 en el municipio de Tecomán, Colima, conformada por 40 educadoras, quien esto escribe ha podido percatarse que posiblemente la educación integral no se realice.

El trabajo consiste en orientar a estas educadoras sobre la aplicación del programa vigente a partir de 1992. Para lo cual se realizan visitas a cada una de las aulas con la intención de observar el trabajo y detectar logros y carencias de la práctica docente relacionadas con la aplicación del enfoque constructivista, planeación de los proyectos de trabajo con la participación de los niños, formas de interacción entre educadora y niños, cómo la educadora propicia la interacción entre niños, uso de los recursos materiales o áreas de trabajo, ambientación del aula, etc. Acciones que tienen como meta el desarrollo infantil y que se traducen en los objetivos del programa.

Así, a través de las observaciones a cada una de las aulas se fue vislumbrando la necesidad de poner mayor atención a cada uno de los indicadores para poder detectar en cuál de las dimensiones, afectiva, social, intelectual o social, se presentaba mayor dificultad para manejarla. Derivado de lo anterior, la atención se centró en los aspectos afectivos, en donde se percibieron algunas deficiencias en su manejo por parte del docente.

A partir de tales observaciones informales, se pudo observar que aunque las docentes elaboran sus planes de clase, se observa escasa participación de los niños, al parecer las educadoras otorgan mayor importancia el aprendizaje o memorización de contenidos.

Al respecto, Alonso (1997) señala que por lo general la educación escolarizada se restringe a la instrucción y considera como meta esencial el desarrollo cognoscitivo, no obstante que, el desarrollo integral del educando sólo es posible si se consideran los aspectos afectivo y social (p. 9).

El aspecto afectivo tiene que ver la expresión de emociones, y esta es precisamente una de las metas en el nivel preescolar, se pretende que el niño las exprese a través de diversos lenguajes y esto no puede hacerse si la educadora es quien orienta qué se va hacer, con qué se va hacer, cómo se va a hacer y hasta cuándo se va a realizar.

Si existe la tendencia de la educadora y también de los padres de familia a reprimir las emociones en los niños, utilizando prácticas coercitivas que condicionen su comportamiento, en las cuales al niño se le introduce en la vida de la represión y el castigo difícilmente se podrá hablar de una educación afectiva y de las emociones.

Un ejemplo de lo anterior, (tomado de un plantel de la zona ya citada), para ilustrar de manera más clara lo que se intenta mostrar es el siguiente: al menos 1 niño de cada grupo, cuando asisten por primera vez al jardín de infantes, su reacción es de temor pues se enfrentan a un mundo desconocido tanto por la institución como por lo que significa para ellos la separación de la familia y al llegar al plantel lo demuestran llorando, con berrinches y expresiones de ira, ante esta situación los padres en ocasiones los golpean, los regañan y los obligan a permanecer en el plantel bajo una serie de amenazas; por otro lado la educadora puede además de las reprimendas de los padres contribuir a incrementar el temor e inseguridad del niño al amenazarlo diciendo que si no se calla su mamá no vendrá por él. Este ejemplo es uno de diversos casos en

que se enseña al niño a reprimir, evadir o manejar de manera equivocada sus emociones y sentimientos por parte de los adultos con quienes convive incluso por la misma educadora.

Situaciones como la que se muestra, en cuanto la falta de un manejo de las emociones en los niños, suceden con frecuencia a lo largo del ciclo escolar. De acuerdo con esta idea Mayer y Salovey (1997), señalan que los estados de ánimo tienen una influencia importante en el pensamiento, es decir si un individuo pasa por un momento de tristeza o depresión, la percepción de sí mismo puede ser tendiente a minimizarse y con ello disminuir su desempeño, si por el contrario se encuentra en un estado más relajado o alegre, la percepción de sí mismo podrá ser más alentadora y favorecer el desempeño de sus tareas ( p. 13).

Dicha omisión de los aspectos afectivo y social puede traer como consecuencia que la educación emocional contenida en ellos no se efectúe y por el contrario se obstaculice el desarrollo del niño en la autonomía, identidad personal, socialización, trabajo cooperativo.

Alonso (1997) señala que el reconocimiento y aceptación por parte de los adultos y los demás niños favorece la autoestima, la cual incrementa la seguridad, la creatividad, y la autovaloración, y cuando no es así, el individuo se siente minimizado, frustrado e incapaz de desarrollar su potencial (p. 26).

Ya que es tarea de la educación socio-afectiva formar individuos autónomos, independientes, responsables, seguros de sí mismos, autovalorados; así como fomentar el respeto, la cooperación, la convivencia, el compañerismo, el camino para lograrlo es lo que señala Alonso (1997), "el conocimiento y comprensión de uno mismo, condición previa para conocer a los demás" (p. 38). De ahí que el objetivo de la escuela deba ser la formación de individuos que se conozcan a sí mismos y puedan manejar sus emociones y sentimientos, y para ello es imprescindible hacerlo de manera consciente y explícita, como resultado de un proceso intencionado; "las aptitudes

emocionales pueden en efecto ser aprendidas y mejoradas por los niños....siempre y cuando nosotros nos molestemos en enseñárselas” (Goleman, 1997, p. 55).

El interés por el tema del manejo de las emociones o inteligencia emocional, en los preescolares surgió precisamente de las observaciones mencionadas arriba, pues llevaron a cuestionamientos, sobre: ¿qué falta? ¿por qué los niños no participan? ¿cómo crear un ambiente favorable para el aprendizaje y manejo de las emociones además de los conocimientos? ¿cómo estimular la autonomía de los pequeños?, ¿cómo propiciar su autoconocimiento? ¿por qué la educadora no toma en cuenta estos aspectos? ¿de qué manera se pueden manejar las emociones de los niños como un aspecto favorable para el aprendizaje? etc.

Con base en estas preguntas empezó a surgir la idea de crear una propuesta centrada en la dimensión afectiva del niño, para apoyar el marco de desarrollo integral que debe ser estimulado por la educadora. Al intentar general la propuesta es preciso tomar en cuenta las siguientes consideraciones:

- la propuesta tendrá que ser muy concreta, práctica, y clara para las educadoras,
- que se pueda relacionar con el trabajo cotidiano, congruente con el enfoque constructivista del programa,
- no representar un trabajo extra, todo ello porque las educadoras deben realizar programas colaterales de los que ellas expresan su inconformidad pues les resulta difícil aplicarlos ya que en ocasiones no saben cómo relacionarlos con su trabajo diario y deben dedicar un tiempo específico de la mañana para realizarlos.



Desde esta perspectiva se fue esclareciendo la idea de diseñar una propuesta que cumpla con esos requisitos y que sobre todo contribuya al desarrollo de la inteligencia emocional de los niños.

Las observaciones y las experiencias personales en la práctica docente son el origen de una propuesta enfocada al desarrollo de la inteligencia emocional de los niños en edad preescolar.

Es por ello que la educación debe abrir sus horizontes y considerar en sus planes y programas la inteligencia emocional, que es: “la habilidad para percibir y expresar las emociones, asimilar las emociones en el pensamiento, entender y razonar las emociones y regularlas en uno mismo y en los demás” (Mayer y Salovey, 1997, p. 5).

### 1.2 Descripción del currículum vigente para el nivel de educación preescolar

El programa vigente en el nivel preescolar surge en el año de 1992. El enfoque es constructivista basado en las ideas de Wallon, Piaget y Vygotsky principalmente.

Considera el método de proyectos, basado en las ideas de Kilpatrick, como elemento para planear las actividades.

El proyecto es una organización de juegos y actividades propios de esta edad, que se desarrolla en torno a una pregunta, un problema, o la realización de una actividad concreta. Responde principalmente a las necesidades e intereses de los niños, y hace posible la atención a las exigencias del desarrollo en todos sus aspectos (SEP, 1992, p. 19).

Se pretende que a través de los temas elegidos para los proyectos los niños interactúen con el medio natural y social del cual provienen para conocerlo y poder desenvolverse en él y además propicia el trabajo colectivo.

Los temas para los proyectos surgen del interés de los niños, no existiendo por tanto contenidos explícitos en el programa, sino que estos tienen que ser inventados por la educadora y los niños.

Entre los principios que fundamentan el programa, el de la globalización es uno de los más importantes y constituye la base de la práctica docente. Este principio considera el desarrollo infantil como un proceso integral en el cual los elementos que lo conforman dependen uno del otro.

La globalización es vista desde tres perspectivas, la psicológica que tiene que ver con el pensamiento sincrético del niño en esta edad, lo cual significa que el niño capta el todo y no las partes y todo intento de trabajo fragmentado violenta su integridad afectiva e intelectual pues niega o contradice su forma de pensamiento; social, para que el niño desde su pensamiento sincrético y egocéntrico logre aceptar y entender otros puntos de vista; y pedagógica para propiciar la participación activa del niño, estimularlo para que los diferentes conocimientos que ya tiene los reestructure y enriquezca.

Como recursos materiales se sugieren las áreas de trabajo, que son espacios en los cuales bajo ciertas consignas elegidas por el grupo o por la educadora, se clasifican los materiales, pudiendo ser las siguientes: área de construcción, en la que se encuentran bloques de madera, de plástico, fichas, palitos, corchos, etc.; área de biblioteca, en donde se acomodan los libros, cuentos, revistas, etc. ; área de dramatización, en ella, se tienen vestimentas de niños, niñas, dama, caballero, aparatos eléctricos que ya no funcionan, refrigerador, estufa, cama, elaborados con cajas, y otros instrumentos y mobiliario que son donados por los padres de familia; área gráfico-plástica, se pueden encontrar materiales como crayolas, hojas, plumones, pinturas, pinceles, tijeras, acuarelas, papeles de distintos tipos, resistol, cuadernos, etc.

Todo ello con la intención de dar vida a los proyectos y a través de las actividades planeadas propiciar el desarrollo de los niños y por tanto lograr los

objetivos del programa:

Que el niño desarrolle:

- Su autonomía e identidad personal, requisitos indispensables para que progresivamente se reconozca en su identidad cultural y nacional.
- Formas sensibles de relación con la naturaleza que lo preparen para el cuidado de la vida en sus diversas manifestaciones.
- Su socialización a través del trabajo grupal y la cooperación con otros niños y adultos.
- Formas de expresión creativas a través del lenguaje, de su pensamiento y de su cuerpo, lo cual le permitirá adquirir aprendizajes formales.
- Un acercamiento sensible a los distintos campos del arte y de la cultura, expresándose por medio de diversos materiales y técnicas.

Para alcanzar estos objetivos se consideran cuatro dimensiones, las cuales tienen relación con otros aspectos del desarrollo.

- **Afectiva.** Se refiere a las relaciones de afecto que se dan entre el niño y hermanos y familiares con quienes establece sus primeras formas de relación, más adelante se amplía su mundo al ingresar al jardín de niños, al interactuar con otros niños, docentes y adulto de su comunidad. Los aspectos que la integran son:

- identidad personal
- cooperación y participación
- expresión de afectos
- autonomía
- identidad personal

- **Social.** Esta relacionada con la transmisión, adquisición y acrecentamiento de la cultura del grupo al que se pertenece, a través de las interrelaciones

con los distintos integrantes del mismo, que permiten al individuo convertirse en un miembro de su grupo. Aspectos de desarrollo que contiene esta dimensión son:

- pertenencia al grupo
  - costumbres y tradiciones familiares y de la comunidad
  - valores nacionales
- Física. A través del movimiento de su cuerpo, el niño va adquiriendo nuevas experiencias que le permiten tener un mayor dominio y control sobre sí mismo y descubre las posibilidades de desplazamiento con lo cual va integrando poco a poco el esquema corporal, logra estructurar su orientación espacial al utilizar su cuerpo como punto de referencia y relacionar los objetos con él mismo. Los aspectos que contiene son:
- integración del esquema corporal
  - relaciones espaciales
  - relaciones temporales
- Intelectual. La construcción del conocimiento en el niño se da a través de las interacciones que realiza con los objetos, personas y situaciones de su entorno, las cuales le permiten descubrir las cualidades y propiedades de físicas de los objetos que en un segundo momento puede representará con símbolos; el lenguaje, el juego y el dibujo serán las herramientas para expresar las adquisiciones de nociones y conceptos. Los aspectos de desarrollo que la constituyen son:
- función simbólica
  - construcción de relaciones lógicas:  
matemáticas
    - seriación
    - clasificación

- conservación
- lenguaje
- oral
  - escrito
- creatividad

Asimismo, el programa propone para operacionalizar estas dimensiones, los bloques de juegos y actividades, los cuales proporcionan al docente sugerencias de contenidos adecuados para favorecer procesos de desarrollo en los niños. Estos contenidos se refieren a conocimientos, actitudes, habilidades, hábitos y valores. Los bloques se relacionan en forma predominante con un aspecto del desarrollo, aunque guardan relación con los otros aspectos.

Los bloques son cinco:

- Sensibilidad y expresión artística. La expresión artística es una forma de comunicación fundamental para el desarrollo del ser humano. Al hablar de expresión se hace referencia a las relaciones que establecen las personas con el medio que les rodea. El jardín de niños es el lugar adecuado para que el docente pueda acrecentar las experiencias de los niños, propiciar intercambios con sus compañeros y adultos. El docente al propiciar en los niños diversas formas de representación favorece no solo la expresión sino también el intercambio y confrontación de sus ideas con otros, reafirma, amplía y modifica lo expresado.

Los contenidos de este bloque son:

- música
- artes escénicas
- artes gráficas y plásticas
- literatura
- artes visuales

- Lenguaje. El lenguaje es un sistema establecido convencionalmente cuya raíz social tienen un orden colectivo, es decir, poseen una significación para todos los usuarios, por lo que la adquisición de éste requiere de la transmisión social que se da a través de la comunicación.

El jardín de niños favorece situaciones que permiten al niño ampliar el lenguaje oral, proporcionan un ambiente alfabetizador y las experiencias necesarias para que recorra el camino anterior a la enseñanza-aprendizaje de la convencionalidad de la lengua escrita para que, en su momento este aprendizaje se dé la forma más sencilla. Los contenidos de este bloque son:

- Lengua oral
- Escritura
- Lectura

- Matemáticas. La principal función de la matemática es desarrollar el pensamiento lógico, interpretar la realidad y la comprensión de una forma de lenguaje.

El acceso a conceptos matemáticos requiere de un proceso largo para que el niño logre la abstracción de los mismos, en el jardín de niños se inicia la construcción de nociones básicas.

Es por eso que el nivel preescolar concede especial importancia a las primeras estructuras conceptuales que son la clasificación, la seriación, las cuales al sintetizarse consolidan el concepto de número.

Lo importante es que el niño construya por sí mismo los conceptos matemáticos básicos de acuerdo a sus estructuras y utilice los diversos conocimientos que ha adquirido a lo largo de su desarrollo. Los contenidos para este bloque son:

- La construcción del número como síntesis del orden e inclusión jerárquica.
  - Adición y sustracción en el nivel preescolar
  - Medición
  - Creatividad y libre expresión utilizando formas geométricas.
- Psicomotricidad. La actividad psicomotriz tiene una función preponderante en el desarrollo del niño, sobre todo en los primeros años de vida, en los que descubre sus habilidades físicas y adquiere un control corporal que le permite relacionarse con el mundo de los objetos y las personas, hasta llegar a interiorizar una imagen de sí mismo.

Dentro del desarrollo integral del niño, el movimiento se entiende como una vía de relación y expresión con la realidad circundante así como la manifestación de los procesos de autoafirmación y construcción del pensamiento. Por lo tanto, el movimiento, las sensaciones, las percepciones, la experimentación de posibilidades de desplazamiento y equilibrio, el control de movimientos gruesos y finos, el cuidado de sí mismo, no deben ser trabajados en forma aislada sino en el contexto globalizador que encierra las actividades de los proyectos. Los contenidos de este bloque son:

- Imagen corporal
  - Estructuración del espacio
  - Estructuración del tiempo
- Relación con la naturaleza. La naturaleza es fuente de vida, a través de las relaciones que el hombre establece con ellas e provee de satisfactores básicos que requiere para la supervivencia, cuyo abuso ha traído como consecuencia el deterioro gradual de la misma, lo que incide en la calidad de las condiciones de vida del ser humano.

El docente al favorecer el desarrollo de actividades relacionadas con la naturaleza y sus fenómenos, propicia que el niño conozca su entorno y establezca relaciones causa-efecto de los eventos de su medio natural, que lo preparen para adquirir conocimientos sobre diversas áreas de la ciencia, de una manera global y lógica, ya que parte de la observación de los fenómenos y de la experimentación para obtener explicaciones a preguntas que él mismo formula. Los contenidos del bloque son:

- Salud
- Ecología
- Ciencia

A través de la presentación del programa de preescolar se pretende encontrar la relación del tema de las emociones con el mismo. En este sentido es pertinente señalar que entrarían directamente en la dimensión afectiva y de alguna manera en la social.

Asimismo, en el apartado de los bloques podrían incluirse en el de sensibilidad y expresión artística de manera explícita, ya que de alguna manera las emociones están presentes en el bloque pues se trata de expresar, pero si se analizan los contenidos del mismo, se verá que se trata sobre todo de conocer los diferentes tipos de expresión que puede utilizar el ser humano pero deja implícito la expresión de las emociones y si se contemplan son sobre todo las placenteras, las que tiene que ver con la alegría.

A continuación se presentan los contenidos del mismo para apreciar esta aclaración:

- Expresar, inventar y crear a través de la música. Algunas de las actividades que propone son las siguientes:
  - marcar ritmos con palmas y pies
  - reproduzca sonidos con la voz



- invente tonadas de canciones
- Participar y disfrutar del canto, la danza y de la interpretación musical
  - mueva partes de su cuerpo
  - participe en bailables de su comunidad
  - escuche diversas piezas musicales
- Participar en actividades de dramatización, representando en forma original diversos personajes de cuentos.
  - elabore muñecos guiñoles
  - participe en escenificaciones de cuentos
  - invente un guión de cuento o historia
- Aprovechar los medios audiovisuales que existen en la comunidad que les permitan tener experiencias artísticas y culturales.
  - tome fotografías de temas de su interés: plantas, flores, paisajes
  - haga álbumes de fotos, postales, etc.
  - asista a exposiciones de fotografía
  - asista a proyecciones de vídeo con relación a diversos aspectos de su entorno natural.
- Diferenciar estilos literarios
  - escuche lectura de poesía infantil
  - participe en poesías corales
  - escuche lecturas de obras infantiles escritas en prosa

A partir de la descripción de los contenidos curriculares relacionados con el desarrollo integral de los niños, se podrá pasar a discutir y rescatar los aspectos que interesan del currículum, como son los afectivos, en los que se incluye la inteligencia emocional, elementos base para conformar la propuesta y que no son contemplados de manera explícita ni en la dimensión afectiva ni en el bloque de sensibilidad y expresión artística. El programa (1992) considera la expresión de afectos de la siguiente manera: “manifestación de sentimientos y estados de ánimo del niño como: alegría, miedo, cariño, rechazo, desagrado, deseo, y fantasía, entre otros” ( p. 14). Ya que se trata de que el niño no sólo exprese o manifieste sus emociones como está indicado en los elementos

señalados, sino que además se le inicie en el conocimiento y control de sus emociones, parte importante del autoconocimiento y paso necesario para la identidad personal y la autonomía, y posteriormente poder identificar las emociones en sus compañeros y adultos con quienes convive.

Alonso (1997) dice que el educador necesita ayudar al niño a que ajuste sus emociones a las situaciones nuevas que se le presentan, debe enseñar al niño a controlar sus emociones, no a reprimirlas sino a expresarlas de tal forma que sea constructivo para él y para los demás (p. 31).

Desde esta perspectiva, es importante que la educación preescolar provea a los niños de un ambiente propicio que contribuya a lograr los aprendizajes que se propone. Puesto que en los primeros años de vida se forma de manera decisiva el mundo emocional: la confianza en uno mismo, el autocontrol, la actitud abierta frente a lo nuevo, la capacidad de empatía, el saber disfrutar del contacto con otras personal, son capacidades que el niño va construyendo ya en la familia y que se deben continuar en la escuela. Al respecto Goleman (1997) señala que las lecciones emocionales aprendidas en la casa y en la escuela hacen al individuo más experto o inepto, por lo que la infancia y la adolescencia son momentos críticos para fijar los hábitos emocionales esenciales que gobernarán la vida (p. 18).

Por otra parte Chase (1997) menciona que los docentes no deben sentir que su labor se desvía al tomar en cuenta actividades e ideas que se centran en emociones, sentimientos, autoestima, comunicación, ya que éstas ayudan al individuo a aproximarse al conocimiento de sí mismos, hecho que difícilmente logran las lecciones y sobre todo se imparten de manera tradicional ( p. 11).

Por tanto la idea de manejar las emociones en preescolar tiene que ver además de la expresión, con la percepción, reconocimiento y manejo de las mismas.

Más allá de lo que proponen la dimensión afectiva el bloque de sensibilización y expresión artística y sobre todo proporcionar a las educadoras ideas claras sobre la forma de manejarlas en el nivel preescolar.

De esta manera la inteligencia emocional puede convertirse en un contenido más del currículum, cuyo propósito será el de contribuir a la educación integral de los niños en edad preescolar.

### 1.3 Observaciones informales de la práctica docente y necesidades encontradas

En el apartado anterior se mencionaron algunos puntos que se consideraron como relevantes para hacer una propuesta.

A lo largo del presente se mostrarán datos, tomados de observaciones informales que contribuyen a fundamentar la necesidad planteada en el punto anterior.

Un ambiente propicio para el desarrollo infantil se define como:

...aquel en el que el niño tiene la posibilidad de escoger y decidir, de interactuar con sus compañeros, en el que prevalece el respeto y la confianza, por lo que el niño tiene la oportunidad de expresar con libertad lo que siente y lo que piensa, además de darle la oportunidad de resolver problemas sencillos... no es necesario que la educadora esté presente imponiendo su autoridad para que el niño pueda interesarse por su trabajo y guardar orden... ( SEP, 1992, p. 33).

La definición mencionada sirve como punto de partida para mostrar que el ambiente que reina en las aulas no es del todo propicio para el desarrollo emocional de los niños.

Para realizar las observaciones sobre el manejo de la afectividad en el aula y de lo que se considera un ambiente propicio, se eligieron algunos indicadores, de los cuales se rescataron las necesidades:

Indicadores:

- tono de voz empleado por la educadora
- expresiones faciales,
- expresiones verbales
- ambiente que propicia:
  - coacción ejercida por el docente
  - oportunidades del niño para interactuar con sus compañeros
  - oportunidades del niño para expresarse
  - oportunidades del niño para elegir y opinar sobre el trabajo
  - atención que la educadora presta a las participaciones del niño
  -

A continuación se presentan una serie de eventos relacionados con los indicadores arriba mencionados, en los que se muestra la discrepancia entre la situación ideal propuesta por el programa y la situación real:

- El papel de la educadora es el de transmisora de conocimientos, los niños tienen un papel pasivo en el proceso de enseñanza aprendizaje.
- No existe una relación de igualdad entre educadora y niños.
- La autoridad es ejercida de manera unidireccional, la educadora ordena y decide, los niños escuchan y acatan órdenes, incluso si el niño necesita cubrir algunas de sus necesidades como tomar agua debe esperar que se le otorgue un permiso.
- Se propicia el trabajo individualista.
- Los pequeños problemas que enfrentan los niños, como peleas, discusiones, malos entendidos, son resueltos por la educadora, sobre todo con un castigo o reprimenda y en el peor de los casos se ignora estas dificultades que a diario viven los pequeños.
- Se enseña al niño a reprimir sus emociones de ira, temor y de tristeza, en el caso de los hombres se les ha señalado que no deben llorar.
- Los errores que los pequeños cometen son reprobados por la educadora y en algunos casos hasta se le ridiculiza frente al grupo por estos detalles, hecho puede afectar la autoestima de los niños.

- El tono de voz empleado por la educadora puede demeritar la participación de los niños, por ejemplo: “por qué no te fijas lo que estas haciendo...” dicho en voz alta y denotando enojo.
- En otras ocasiones la expresión facial, es señal de aprobación o desaprobación para los niños, por ejemplo: si el niño pregunta “¿maestra estoy haciendo bien mi trabajo?” la educadora expresa con el rostro desaprobación, la cual es entendida por los niños, pues enseguida hay respuesta: “entonces cómo...” con expresión quizá de decepción o temor por parte de los niños.

De los aspectos anteriores se desprenden las siguientes necesidades:

- No se respeta a los niños.
- La educadora no practica la capacidad de ponerse en lugar de los alumnos y comprender sus motivos.
- No se emplea el tono de voz adecuado.
- No escucha y responde a los niños.
- Las actividades realizadas no propician la interacción entre los niños, ni la educadora.
- Es posible que las educadoras no cuentan con elementos teórico-metodológicos para estimular la inteligencia emocional en los niños de manera precisa.
- No se logra propiciar un ambiente favorable para el aprendizaje que vincule razón y emoción.
- No se contribuye a desarrollar en los niños su autoconcepto y autonomía.
- No se enseña al niño a conocer, expresar y manejar sus emociones y sentimientos, así como las de los demás.
- No se propician formas de socialización entre los niños, que les permitan establecer relaciones personales satisfactorias y trabajar en equipo.
- No se permite la participación activa del niño en el desarrollo de la mañana de trabajo así como la toma de decisiones.
- No se estimula el desarrollo de la comunicación y la escucha activa.

#### 1.4 Aspectos políticos, familiares, sociales y culturales que fundamentan una educación emocional

La educación emocional es un elemento que en muchos ámbitos ya está siendo considerada, pero en otros persiste la idea de que hablar de emociones no es de gran trascendencia.

El artículo tercero constitucional, como se sabe, hace referencia a que la educación que se imparte deberá de manera armónica todas las facultades del individuo. En otro de sus párrafos señala:

“contribuirá a mejorar la convivencia humana, tanto por los elementos que aporte a fin de robustecer en el educando junto con el aprecio hacia la dignidad de la persona... en sustentar los ideales de fraternidad e igualdad de derechos de todos los hombres...” (SEP, 1993, p. 28).

La ley federal de educación en su capítulo primero, artículo séptimo dice: “la educación que imparta el estado debe contribuir al desarrollo integral del individuo, para que ejerza sus capacidades humanas”. (p. 50).

Por otro lado, el Programa de desarrollo educativo 1995-2000, (SEP, 1996, p. 47) indica que: “...en la escuela deberán reforzarse la autoestima, el respeto, la tolerancia, la libertad para expresarse, el sentido de la responsabilidad, la actitud cooperativa...”

Desde esta perspectiva política, puede observarse que la educación afectiva y de las emociones está contemplada, aunque de forma implícita cuando señala la educación integral, y eso se sabe gracias al desglose que los programas contienen, en los que se señala a qué se refieren con una educación integral.

El manejo afectivo y de las emociones en el ámbito familiar es muy variado, hoy en día existen muchas fuentes de información a que los padres pueden

---

tener acceso como son el radio y la televisión, en los que se ofrece programas dirigidos a cultivar la cultura de los padres en cuanto a la formación de los hijos, por ejemplo, los comerciales en los que dicen a los padres “cuente hasta diez” para evitar el maltrato a los niños, habla de la necesidad de que la familia ofrezca al niño un ambiente favorable para su desarrollo. También la declaración de los derechos del niño que incluso se han repartido en las escuelas y que fueron tema de votaciones en las que algunos niños participaron.

Shapiro, (1997, p. 14) menciona que la educación emocional en la familia es importante porque el niño necesita orientación para aprender a manejar sus emociones ya que la vida tan acelerada que actualmente se vive, con frecuencia enfrenta al individuo a desafíos emocionales para los cuales no siempre se está preparado.

A su vez Goleman (1997, p. 321) expresa que dada la deficiente educación emocional que la familia ofrece al niño, las escuelas pueden ir más allá de su misión tradicional e incluir la alfabetización emocional y propiciar que los miembros de la comunidad se vayan involucrando.

Alonso (1997, p. 21) dice que en la familia el niño encuentra la satisfacción de necesidades básicas como alimentación, abrigo y seguridad, considerándola por tanto como el medio propicio para que el sujeto adquiera la confianza en sí mismo y la autoestima, así que los padres deberían cultivar el campo del afecto, en virtud de que las emociones y los sentimientos son la sustancia de comunicación con los niños.

Por otra parte, González (1997, p. 33) comenta lo siguiente: “la sociedad actual no ayuda a la expresión de sentimientos, desde que el niño nace reprimen sus sentimientos y se les enseña a crear toda clase de barreras y a utilizar máscaras que escondan una parte de su personalidad”.

El niño que crece en un ambiente así difícilmente podrá expresar su mundo interior y es posible que en un determinado momento no sea consciente de lo que siente y se convierta en un ser con poco conocimiento de sí mismo e incapaz de entablar relaciones interpersonales auténticas y satisfactorias.

Para Goleman (1997, P. 329):

“una de las razones de que carezcan de esta habilidad básica de la vida es, por supuesto, que esta sociedad no se ha molestado en asegurarse que todos los niños cuenten con la enseñanza que les facilite lo esencial en el manejo del enojo o en la solución positiva de los conflictos, ni en enseñar empatía, control de los impulsos, ni ninguno de los fundamentos de la aptitud emocional. Dejando que los niños aprendan esto por su cuenta, nos arriesgamos a perder la posibilidad que la lenta maduración cerebral ayude a los niños a cultivar paulatinamente la creación de un repertorio emocional”

De esta manera, se percibe que aunque en la práctica familiar, social y cultural los aspectos afectivo y emocional se manejan muy poco, de manera implícita o se reprimen, existen estudios que demuestran que para el desarrollo integral de los individuos es preciso incluirlos en la educación y además vincularlos a la comunidad para que poco a poco la sociedad cuente también elementos para participar en el crecimiento emocional y afectivo de los individuos.

Para reafirmar esta idea, es menester recordar lo que en párrafos anteriores se ha señalado con relación a la fundamentación de estos aspectos en las leyes que regulan la vida y la educación.

En resumen, puede señalarse que existen suficientes argumentos para que en la familia, la sociedad, la cultura y sobre todo en la escuela se trabaje de manera intencionada la educación emocional y afectiva.



---

# **CAPÍTULO 2**

## **CAPÍTULO 2. ANÁLISIS CONCEPTUAL DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

A lo largo del marco teórico se hace referencia a conceptos e ideas que de alguna manera tienden a explicar qué es la inteligencia emocional, de dónde surge, cómo se relaciona con las capacidades intelectuales, cuáles son las habilidades emocionales, qué aspectos del desarrollo infantil deben ser considerados si se quiere trabajar la inteligencia emocional con los niños

Los autores que han generado el término inteligencia emocional son el doctor Peter Salovey de la universidad de Yale y John Mayer de la universidad de New Hampshire.

Para estos investigadores la idea de inteligencia emocional se ha venido utilizando desde mucho tiempo atrás, sobre todo en el área educativa, e incluso autores como Simmons (1998) le han llamado carácter (p. 9). Sin embargo el desarrollo de un sustento teórico se ha generado a partir de 1990 aproximadamente en que ellos iniciaron sus investigaciones en este campo; posteriormente, otros estudiosos han hecho más propuestas con base en algunos de los planteamientos iniciados por los creadores del concepto de inteligencia emocional.

### **2.1 Modelos de la inteligencia emocional**

De acuerdo con los estudios realizados de los modelos que se han desarrollado sobre la inteligencia emocional, existen dos líneas que han sido estudiadas y catalogadas por el propio doctor Salovey y sus colaboradores, quedando de esta manera: modelo de habilidades de inteligencia emocional y modelos mixtos de inteligencia emocional.

### 2.1.1 Modelo de habilidades

El modelo está centrado en las habilidades mentales y su relación con las emociones, es decir, considera que existe una relación importante entre las emociones y el razonamiento.

Desde esta perspectiva la inteligencia emocional está referida en parte a una habilidad para reconocer patrones emocionales y racionales y en consecuencia de esta relación poder resolver problemas utilizando en ello ambos aspectos.

La definición de la inteligencia emocional con la que trabaja es la siguiente: "habilidad para percibir y expresar las emociones, asimilar las emociones en el pensamiento, entender y razonar las emociones y regularlas en uno mismo y en los demás"(Mayer y Salovey, 1997, p. 5).

Las habilidades que comprende este modelo son cuatro:

- Percepción y expresión de emociones. Implica identificar y expresar emociones en uno mismo, tomando en cuenta los aspectos físicos, sentimientos y pensamientos; identificar y expresar emociones en otras personas, en el arte, en el lenguaje, etc.
- Asimilar las emociones en el pensamiento. Priorizar las emociones sobre el pensamiento siguiendo caminos productivos; las emociones se generan como una ayuda para el juicio y la memoria.
- Entender y analizar las emociones. Significa que el individuo tenga la capacidad de nombrarlas adecuadamente, incluyendo las emociones complejas y sentimientos simultáneos.

- Regulación reflexiva de las emociones. Desarrollar la habilidad para estar abierto a los sentimientos; para monitorear de manera reflexiva las emociones y regularlas para promover un crecimiento emocional e intelectual.

De acuerdo con los autores, el modelo predice que los individuos emocionalmente inteligentes es probable que: a) aumenten su adaptación biológica y social en la familia; b) actúen menos a la defensiva; c) puedan reconstruir las emociones de manera efectiva; d) sean capaces para comunicar y discutir sentimientos, y e) desarrollar un conocimiento experto en un área emocional particular, como la moral, la estética, solución de problemas sociales, liderazgo, o sentimientos espirituales, (Mayer y Salovey, citados por Sternberg in press, 1995, p. 11).

### 2.1.2. Modelos mixtos de inteligencia emocional

Hasta el momento existen varios autores que siguiendo las ideas de Salovey y sus colaboradores han desarrollado sus modelos, para ejemplificar las características del modelo que nos ocupa se presenta a dos de los autores, cuyas propuestas encajan en esta línea, ellos son Goleman y Bar-On.

Se les ha llamado modelos mixtos ya que consideran las habilidades mentales señaladas en el modelo anterior y además una variedad de características o rasgos de la personalidad como la motivación, estados de la conciencia y actividad social; esto implica que el individuo pueda generar planes futuros y tener ventaja en las oportunidades que se le presenten en el futuro, encarando los retos con persistencia y tener una actitud positiva frente a la vida, lo cual redundará en resultados favorables para él mismo y los demás, (Salovey y Mayer, 1990 pp. 199-200).

Para Bar-On (Mayer y Salovey, citados por Sternberg in press, 1995) la inteligencia emocional se define como “un conjunto de capacidades no cognitivas, competencias y habilidades que influyen las habilidades de uno mismo para lograr hacer frente a las demandas ambientales y a las presiones” (p. 12).

Habilidades específicas que intenta desarrollar:

Habilidades intrapersonales.

- autoconocimiento emocional
- asertividad
- auto-observación
- auto-actualización
- independencia

Habilidades interpersonales

- relaciones interpersonales
- responsabilidad social
- empatía

Escalas adaptativas

- solución de problemas
- comprobar situaciones
- flexibilidad

Escalas de manejo de la tensión

- tolerancia a la tensión
- impulso
- control

Estado de ánimo general

- felicidad
- optimismo

El trabajo de Bar-On predice el éxito de una persona considerando que ésta eleve su coeficiente emocional como complemento del coeficiente intelectual, aunque de alguna manera le otorga más peso al primero.

La siguiente postura dentro de esta misma línea es la correspondiente a Goleman. Este autor considera que la inteligencia emocional puede brindar éxito al individuo en el hogar, en la escuela y en el trabajo. Entre los jóvenes, la inteligencia emocional los puede ayudar a disminuir la agresividad y mejorar el aprendizaje así como evitar arriesgarse con drogas, alcohol, cigarro y sexo.

La definición de inteligencia emocional es la siguiente: "capacidad de controlar nuestras emociones, de saber utilizar un sentimiento adecuado a cada problema que nos plantea la experiencia".

Habilidades a desarrollar con su modelo:

- Conocer las propias emociones. Para ello es necesario reconocer los sentimientos tal y como se presentan, asimismo, monitorear los sentimientos de manera permanente.
- Manejo de emociones. Manejar los sentimientos de manera apropiada, habilidad para calmarse a sí mismo, controlar la ansiedad, la irritabilidad y la tristeza.
- Automotivación. Manejar las emociones con base en una meta, retrasar las gratificaciones y dominar los impulsos, ser capaz de hacer fluir en sí mismo un estado de ánimo positivo.
- Reconocer las emociones en otros. Implica lograr la empatía, saber ponerse en el lugar de la otra persona y entender su forma de proceder, lo cual facilita las relaciones interpersonales.
- Manejar las relaciones sociales. Significa que se desarrolle la capacidad de interactuar con los demás y hacer algo común con ellos, entenderse.

De los modelos revisados, es preciso destacar que arrojan una visión global acerca de lo que la inteligencia emocional puede desarrollar, es decir

puede trabajarse con las emociones y su relación con el pensamiento y en función de ello obtener mejores resultados, y aún más, mejorar otros aspectos de la personalidad del individuo que tienen que ver con algunas competencias sociales.

### 2.1.3 Modelo seleccionado como fundamento para la propuesta

El desarrollo de habilidades emocionales en el niño tiene características muy específicas, pues como ser en plena formación hay determinadas acciones y actitudes que no es posible esperar que realice.

Por tanto la selección de habilidades será tomando como punto de partida las características propias de esta edad.

La definición de inteligencia emocional que será la guía de este trabajo es la desarrollada por Salovey y Mayer (1997) "habilidad para percibir y expresar las emociones, asimilar las emociones en el pensamiento, entender y razonar las emociones y regularlas en uno mismo y en los demás" (p. 5).

En cuanto a las habilidades a desarrollar se hizo la elección de las cuatro que se plantean en el modelo de habilidades mentales pero se unió la tercera y cuarta habilidad quedando en una sola como podrá observarse en el modelo y se retomaron algunas de los modelos mixtos para conformar una serie de habilidades de manera más completa y que si es posible empezar a enseñar a los niños y además algunas de las habilidades son compatibles con los objetivos del nivel preescolar.

Las habilidades son las siguientes:

- Percepción y expresión de emociones (Salovey)
- Asimilar las emociones (Salovey)
- Entender y Regular las emociones (Salovey)

- Empatía (Goleman)
- Optimismo (Bar-On)

Las habilidades mencionadas implican una serie de acciones encaminadas a mejorar asimismo en los niños: la escucha activa, la comunicación, el autoconcepto y autoconocimiento.

Estas habilidades se trabajarán en sus niveles básicos pues como ya se señaló que el niño dadas sus capacidades cognoscitivas no se le puede exigir demasiado al hablar de aspectos abstractos como pueden serlo las emociones y los sentimientos.

De esta manera el modelo teórico elegido para fundamentar la propuesta puede clasificarse también como un modelo mixto.

La elección de habilidades esclarece con relación al estudio de investigación en proceso, qué se debe entender cuando se hace referencia a las habilidades de la inteligencia emocional, vislumbrando un panorama claro del camino que se puede seguir en el desarrollo del trabajo con los niños en la búsqueda de elevar su coeficiente emocional .

## 2.2 Definiendo la inteligencia emocional

En los puntos anteriores se vio de manera general la inteligencia emocional. A partir de este momento, se iniciará el estudio y explicación de la misma en forma más específica, ya que se debe entender y diferenciar de la inteligencia en si misma, así como la relación que existe entre ambas. Para ello se inicia con la definición de inteligencia.



### 2.2.1 Definición de inteligencia

Para comprender con toda claridad lo que es la inteligencia emocional es preciso conocer el significado de algunos conceptos que intervienen en la misma, entre éstos, el concepto de inteligencia y el de coeficiente intelectual.

La inteligencia ha tenido muchas definiciones y aún en nuestra época existen diferentes conceptualizaciones sobre la misma; algunas de estas ideas se presentan a continuación: 1) capacidad para aprender; 2) el conocimiento que ha adquirido la persona, y 3) capacidad de adaptación a situaciones nuevas y al ambiente en general (Woolfolk, 1990, p. 144).

En este siglo ha habido gran controversia sobre el significado de la inteligencia. En 1921, catorce psicólogos ofrecieron sus opiniones sobre la naturaleza de la inteligencia, (Sternberg, 1992, p. 11). En la actualidad, las opiniones aún continúan divididas, para algunos de ellos ésta sólo se trata de una etiqueta utilizada para describir las destrezas que miden las pruebas de inteligencia. Otros psicólogos creen que la inteligencia es más de lo necesario para llevar al individuo a obtener puntuaciones altas en las pruebas de coeficiente intelectual. Relacionan la inteligencia con la capacidad de enfrentarse en forma adecuada al mundo.

Weschler, responsable de tres pruebas individuales de inteligencia más utilizadas, la definió como "la capacidad global del individuo para actuar con un propósito, para pensar racionalmente y para enfrentarse de manera efectiva a su ambiente" (Woolfolk, 1990, p. 144).

La idea anterior, lleva a la cuestión de si se trata de una cualidad general o una colección de capacidades específicas.

Para Sternberg (1988) la inteligencia tiene tres dimensiones: una que tiene que ver con el mundo interno del individuo, otra explica la relación del

individuo con su mundo externo, esta comprende el modo en que un individuo maneja su experiencia en las situaciones cotidianas, y la tercera, que hace referencia a la forma cómo el individuo se mueve en su entorno (p. xi).

Guilford y Gardner, son modernos defensores de la idea de las capacidades cognoscitivas múltiples. Guilford sugirió que había tres facetas o categorías básicas: operaciones, contenidos y productos.

De acuerdo con Gardner, existen al menos siete tipos de inteligencia lingüística, musical, espacial, lógica-matemática, corporal, conocimiento del yo y comprensión de los demás.

Dadas las definiciones anteriores es preciso distinguir que en los procesos de investigación de los diferentes autores se ha pasado de considerarla como una destreza medible (coeficiente intelectual), a considerarla en tiempos más recientes como diversas capacidades que la integran.

En este sentido, es importante retomar el concepto más amplio sobre la inteligencia como un conjunto de capacidades que pueden ser desarrolladas.

### 2.2.2 Definición de inteligencia emocional

De las definiciones anteriores sobre la inteligencia y coeficiente intelectual, Salovey de la universidad Yale, Mayer de la universidad de New Hampshire, Caruso, han encontrado que la persona es un ser biopsicosocial y como tal debe ser visto en todo momento de su vida pues en cualquier actividad que desempeñe la integralidad del individuo se hace presente y no sólo la parte cognoscitiva o intelectual que desde los tests de Binet cobraron tanta importancia. Ya que sus investigaciones más recientes han demostrado que la parte emocional del ser humano es de gran relevancia para su desempeño en cualquier área, (Goleman 1997, p. 16).

---

Así Goleman, y los autores arriba mencionados, han determinado que la parte emocional puede ser llamada inteligencia emocional y fundamentan sobre todo este concepto en la psicología social que iniciara con Thorndike en 1920, de las ideas de Gardner surgidas en 1983 acerca de las múltiples inteligencias sobre todo la intra e interpersonal y finalmente de las concepciones de Sternberg que señalan tres ámbitos de la inteligencia, nombradas al principio de este escrito.

De ésta manera surgió el concepto de inteligencia emocional la cual, es un tipo de inteligencia social que envuelve la habilidad para monitorear las emociones propias y las de los demás para, regular las emociones propias y las de los demás y hacer un uso inteligente de las emociones. (Mayer y Salovey, 1993, p. 260)

Goleman (1997), indica que la inteligencia emocional es “la capacidad de controlar nuestras emociones, de saber utilizar un sentimiento adecuado a cada problema que nos plantea la experiencia” (p. 78).

Este panorama sobre las definiciones de inteligencia cognoscitiva e inteligencia emocional, permite vislumbrar una nueva, diferente y más amplia manera de conceptualizar a la inteligencia, ya que por años y aún en nuestros días la educación ha preservado la inteligencia en un sólo sentido, el racional, pero estos conceptos implican el inicio de una nueva forma de considerarla, es decir, ya no hablar sólo de la razón o del coeficiente intelectual, sino además incluir la emoción o coeficiente emocional.

Los aportes teóricos revisados ayudan a bosquejar un concepto de inteligencia más amplio que incluye capacidades intelectuales y emocionales y que no pueden seguir ignorándose en el ámbito educativo.

Asimismo, considerar que la práctica escolar desarrollada en los jardines de niños precisa del manejo de la inteligencia emocional.

### 2.2.3 Neuroanatomía de las emociones

Parte importante en el desarrollo de este tema es conocer que la inteligencia emocional al igual que la inteligencia o pensamiento y/o coeficiente intelectual, mencionada por los autores como Sternberg, Gardner, Weschler, etc. son capacidades que se efectúan en el cerebro, por un lado se sabe que la inteligencia o pensamiento, se realiza gracias a una serie de conexiones neuronales ubicadas en el hipocampo y la corteza cerebral, asimismo la emociones se almacenan, procesan y manejan a través de la amígdala y como parte del cerebro a través de las redes neuronales existentes, dichas partes mantienen una continua interacción. Esto significa que tanto las habilidades intelectuales como las emocionales pueden ser educadas o desarrolladas.

Las emociones tienen parte de su fundamento en estudios de la psicología social, y por otro lado tienen también un fundamento en la neurología como veremos a continuación, (Goleman 1997, pp. 28, 63).

Las emociones y los sentimientos son funciones cerebrales. Ocupan un lugar importante en los procesos nerviosos de la subcorteza. En las emociones y sentimientos humanos el papel fundamental lo desempeña la corteza cerebral, pero las relaciones que en uno y otro caso hay en entre la corteza y la subcorteza cerebral son distintas. En las emociones, el papel de la subcorteza es mayor que en los sentimientos.

Por otro lado, Davidson y Saron (citados en Goleman 1997) señalan que en la última década, ha habido una serie de descubrimientos que pueden dar una idea más clara de cómo el cerebro regula las emociones. Durante mucho tiempo se había supuesto que los centros emocionales, estaban en la profundidad del cerebro en una serie de estructuras que circundaban la cara interna del córtex, denominadas sistema límbico. En los estudios más recientes, la información neurológica sugiere que mientras el impulso emocional se origina en los centros límbicos, el modo en que se expresan las emociones es regulado por estructuras que son nuevas en la evolución, localizadas en la zona prefrontal del córtex justo detrás del entrecejo ( p. 81).

---

Cada lado del córtex prefrontal parece manejar un grupo distinto de respuestas emocionales, regulando el lado derecho las emociones más desagradables, aquellas que pueden hacernos retroceder, por ejemplo el miedo o el rechazo a algo; y las emociones más positivas, como la felicidad, el izquierdo. Estos hallazgos de neurociencia son de gran valor para comprender la dinámica de la vida emocional.

En experimentos llevados a cabo en laboratorio dichos estudiosos comprobaron que la activación de cierto hemisferio cerebral, derecho o izquierdo determinan actitudes positivas o negativas. E incluso para averiguar si estas diferencias en la actividad cerebral de los hemisferios son aprendidas o están presentes desde el nacimiento, se llevaron a cabo experimentos con niños recién nacidos entre uno y tres días, dándoles a probar agua con azúcar y jugo de lima ácido. Como es obvio no era posible determinar que estaban sintiendo pero al describir sus expresiones faciales de respuesta al dulce como interés, mientras que el sabor ácido parecía provocar desagrado.

Usando un casco con electrodos, midieron la actividad eléctrica de las regiones frontal y posterior del cerebro. La región frontal derecha estaba más activa durante la expresión de desagrado y se producía un ligero cambio en la parte izquierda posterior durante la fase de interés. Estos resultados demuestran que dicho fenómeno forma parte de la estructura biológica, la que no se ha adquirido socialmente.

Existen pruebas de que otras estructuras del cerebro son muy importantes a la hora de controlar la experiencia emocional, la amígdala cerebral es una de ellas. Estas estructuras no están en el córtex cerebral, sino a un nivel inferior en la organización de cerebro.

Por otro lado, **Martin (1997)**, indica que en la actualidad, la rama de la investigación cerebral que se ocupa de la conjunción del espíritu y las emociones se concentra sobre todo en comprender las interacciones

recíprocas entre las tres zonas del cerebro situadas una sobre otra: bulbo raquídeo, sistema límbico y neocórtex o corteza cerebral. Durante décadas la opinión de los expertos era que los tres compartimentos del cerebro llevaban su propia vida sin que existiera demasiado contacto entre ellos. Esta afirmación, ya no es compatible con las actuales observaciones y los resultados obtenidos en la investigación (p. 37).

El sistema límbico, está formado por una dispersa maraña de estructuras, núcleos y conexiones fibrosas. Sus estructuras más importantes son la corteza límbica y su zona periférica, la formación del hipocampo y la amígdala.

Mientras que el hipocampo junto con algunas partes de la corteza cerebral, almacenan los conocimientos de hechos y contextos de la vida, la amígdala es la especialista para los aspectos emocionales.

En los seres humanos, la amígdala (que deriva de la palabra griega que significa almendra) es un racimo en forma de almendra de estructuras interconectadas que se asientan sobre el tronco cerebral, cerca de la base del anillo límbico. Existen dos amígdalas una a cada costado del cerebro, apoyadas hacia el costado de la cabeza.

El hipocampo y la amígdala eran dos partes clave del primitivo cerebro nasal que en la evolución dio origen a la corteza cerebral y luego a la neocorteza. En nuestros días, estas estructuras límbicas se ocupan de la mayor parte del aprendizaje y el recuerdo del cerebro. Ya que la amígdala es la encargada de los aspectos emocionales, si ésta queda separada del cerebro el resultado es una notable incapacidad para apreciar el significado emocional de los acontecimientos, a veces se le llama a esta condición "ceguera afectiva".

LeDoux, neurólogo del centro para la ciencia neurológica de la universidad de Nueva York, fue el primero en descubrir el papel clave que juega la amígdala en el cerebro emocional, ( Martin, 1997, p. 45).

Estos descubrimientos recientes muestran cómo el cerebro entra en acción cuando sucede un evento que provoca emoción en el sujeto. Asimismo se demuestra que las emociones y sentimientos no son sólo actos subjetivos que se encuentran o generan en el corazón como se tenía o aún tiene la creencia.

Es también una evidencia de que así como los conocimientos tienen su origen en el cerebro, las emociones están allí mismo.

Ello puede llevar a un importante cuestionamiento, si ambas capacidades, las intelectuales y emocionales, están ubicadas en el cerebro, ¿es posible que actúen de manera independiente? O ¿existirá alguna interrelación importante entre ellas? Más adelante se verá con mayor exactitud si ésta relación existe o no y cómo se lleva a cabo.

El manejo de este tema consolida la idea de que las emociones se ubican a nivel cerebral y por tanto es posible desarrollarlas como habilidades o capacidades tal como se puede hacer con las del intelecto. Por lo cual, esta parte teórica apoya el supuesto vertido en el problema sobre cómo desarrollar las habilidades de la inteligencia emocional, en el sentido de que hasta este momento se aprueba el hecho de que las habilidades por ser un acto a nivel cerebral pueden ser desarrolladas.

#### 2.2.4 Qué son las emociones

El término de emoción deriva de movere (mover) y el prefijo ex (hacia fuera). La “x” fue omitida por los latinos para una mayor elegancia verbal ya que emovere se pronuncia más fluidamente que exmovere, (Brockert, 1997, p. 26).

La palabra emoción es una reacción del organismo ante una situación agradable o desagradable. Es preciso partir de la historia para comprender el desarrollo de la investigación de las emociones.

---

Ya en la Grecia antigua, el cosmólogo Empédocles (hacia 450 a.C.) formulaba a grandes rasgos la teoría de los cuatro tipos de temperamento: colérico, melancólico, sanguíneo y flemático. Empédocles creía que el cuerpo humano, como todas las formas terrenales, se componía de cuatro elementos: fuego, tierra, aire y agua. Relacionó estos cuatro elementos con los cuatro humores corporales: la bilis roja y la negra, la sangre y las mucosidades.

Con ello Empédocles estableció las bases para una psicología, determinada de manera primordial por los humores corporales.

La psicología del renacimiento, encabezada por Robert Burton, con su obra de tres tomos "anatomy of melancholy", amplió y perfeccionó esta sistematización. Burton y sus contemporáneos elaboraron una tesis, según la cual la composición de los humores corporales, y en consecuencia, el equilibrio dinámico del ser humano, era sensible a influencias externas como la alimentación, la edad y las pasiones. Supusieron, por ejemplo, que las pasiones frías y secas como la tristeza y el temor provocaban que el bazo generara una hipersecreción de humor biliar negro y al mismo tiempo encogían el corazón. En oposición a estas facultades anímicas, inferiores de animales, estaba la razón, que capacitaba a los seres humanos para el enjuiciamiento de las cosas y el discernimiento entre el bien y el mal.

Por su parte, Charles Darwin, publicó: "la expresión de las emociones en el hombre y en los animales" (1872). Este autor intentaba demostrar que existen esquemas de comportamiento congénitos para las emociones más importantes, como la alegría, la tristeza, la indignación o el miedo. Observó que determinadas emociones desencadenaban parecidas reacciones mímicas, anímicas y psicológicas en todas las personas. Por ejemplo, la temperatura de la piel desciende cuando están tristes o deprimidos, mientras que la ira y la agresividad hacen su aparición acompañadas de oleadas de calor.



También Darwin estableció una relación entre experiencias emocionales y componentes biológicos.

Con el nacimiento de la psicología como ciencia durante la segunda mitad del siglo XIX, esta teoría biológica de la investigación de las emociones quedó relegada durante mucho tiempo, a un segundo plano. Hasta hace poco, la psicología no se había interesado más que de modo marginal en establecer cómo y en qué medida los procesos anímicos son atribuibles a procesos físicos y bioquímicos, sino que se ha dedicado a estudiar ante todo el comportamiento que puede observarse externamente.

Hasta muy avanzada la década de los ochenta, los procesos de percepción psicológicos eran en la psicología una auténtica "caja negra". Desde Freud, el entorno y la educación, las experiencias de la primera infancia y la socialización cultural se han considerado los factores decisivos para la formación de la personalidad y del carácter. En casi todas las teorías sobre las emociones la neurobiología de las emociones juega un papel secundario.

Ello a pesar de que durante ese mismo tiempo los fisiólogos y los neurocientíficos han conseguido ampliar de manera asombrosa los conocimientos sobre las bases neuronales del comportamiento emocional. Sin embargo los resultados de la investigación encontraron muy poca notoriedad entre los psicólogos y amplios sectores de la población.

Esto es, mientras la medicina y los experimentos neurocientíficos se ocupaban del cerebro humano, la psicología se dedicaba sobre todo a la observación, medición, clasificación y terapia del comportamiento humano.

Con el transcurso del tiempo, la investigación del cerebro ha demostrado de forma irrefutable que los procesos emocionales, al igual que los cognitivos pueden explicarse por el funcionamiento combinado de hormonas y neuronas. Todo cuanto sentimos y pensamos es el resultado de complejos procesos de

interacción y asociación de las células nerviosas del cerebro, que a su vez se comunican mediante fibras nerviosas y hormonas con el sistema inmunológico y las glándulas de secreción interna. Esto significa que los autores arriba mencionados estaban en el camino correcto con sus teorías.

“Al conocer la realidad y transformarla con su trabajo, el hombre reacciona de una forma o de otra ante los objetos y fenómenos reales, ante las cosas, los acontecimientos, las otras personas, ante sus propios actos y su personalidad” (Smirnov, 1995, p. 355).

Unos fenómenos lo alegran, otros lo entristecen, unos le motivan admiración, otros, indignación. La alegría, la tristeza, la admiración, la indignación, la cólera, el miedo, etc. son distintos tipos de vivencias emocionales, distintos tipos de actitud subjetiva hacia la realidad, distintas maneras de sentir lo que actúa sobre el sujeto.

La realidad subjetiva es el origen de las emociones y los sentimientos. El sujeto tiene una actitud emocional hacia los objetos y fenómenos del mundo real y los siente de distinta manera según las relaciones objetivas particulares en que se encuentra con ellos. Las emociones son una de las formas en que el mundo real se refleja en el hombre.

Las emociones no son como las funciones cognoscitivas, el reflejo mismo de los objetos y fenómenos reales, sino que son el reflejo que hay entre ellos, las necesidades y los motivos de actividad del sujeto.

La aparición de vivencias emocionales positivas o negativas depende de que satisfagan o no las necesidades y exigencias que presenta la sociedad. Esta división no depende del valor que tengan estas vivencias para el hombre, sino que caracteriza únicamente la relación que hay entre las causas que las producen, las necesidades del hombre y las exigencias sociales. Los objetos y fenómenos que permiten satisfacer las necesidades o que corresponden a las

exigencias sociales causan una vivencia emocional positiva (satisfacción, alegría, amor, etc.). Por el contrario, aquello que dificulta la satisfacción de las necesidades o no está de acuerdo con las exigencias de la sociedad motiva vivencias emocionales negativas (insatisfacción, tristeza, angustia, miedo, etc.).

Las emociones siempre tiene un carácter circunstancial, se motivan por una situación creada en un momento dado, se debilitan relativamente pronto y después desaparecen totalmente al cambiar la situación.

Las actitudes emocionales permanentes genéticamente aparecen después de las vivencias circunstanciales, son el resultado de la generalización emocional, o sea de la generalización de repetidas vivencias emocionales de situación ligadas con un objeto dado.

La palabra emoción ha sido usada a menudo como equivalente de sentimiento. Existe un número infinito de sentimientos: alegría, odio, afecto, satisfacción, vergüenza, preocupación, decepción, pánico, rabia, etc. Pero la psicología, la psiquiatría, la neuropsicología y la sociología, los cuatro campos en los que se investiga sobre la inteligencia emocional, creen que solo hay unos pocos sentimientos básicos que originan toda la variedad de sentimientos, Goleman pone como ejemplo siete sentimientos basándose en las ideas del americano Paul Ekman, investigador de las emociones, (Brockert, 1997, p. 26).

Se desarrollan a partir de los sentimientos básicos mencionados por el psicoterapeuta alemán Harlich H. Stavemann.

#### Sentimientos según Goleman

Cólera

Tristeza

Temor

Felicidad

Amor

#### Sentimientos según Stavemann

enfado

tristeza

miedo

alegría

afecto

Asombro

repulsión

Vergüenza/culpa

depresión

Como se ha dicho, muchos sentimientos se originan a partir de mezclas de estos sentimientos básicos, por ejemplo, los celos como mezcla de afecto, miedo y enfado.

Para Goleman (citado por Brockert, 1997) “la emoción es un sentimiento, que afecta a los propios pensamientos, estados psicológicos, estados biológicos y voluntad de acción” (p. 27).

Martin (1997), señala que “necesitamos las emociones ya que éstas son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados; a tomar decisiones con prontitud y seguridad, y a comunicarnos de forma no verbal con otras personas” (p. 34).

Investigaciones en pacientes cuyas zonas emocionales del cerebro han sido dañadas por accidentes o por enfermedades, han demostrado que la participación emocional en el enjuiciamiento de las situaciones lleva a decisiones incorrectas, y que la carencia de emociones puede socavar el sentido común de las personas. Sólo la aplicación inconsciente o intencionada de las emociones proporciona la dimensión humana a nuestra vida cotidiana y hace comprensible para los demás nuestra actuación social o profesional, (Goleman 1997, p. 46).

Con la ayuda de las cinco emociones básicas, felicidad, tristeza, indignación, temor y rechazo, así como de sus diversas combinaciones, el cerebro emocional está en posición de hacer una rápida valoración de las situaciones inesperadas a partir de pocas y fragmentarias percepciones sensoriales. En situaciones de urgencia o de peligro no hay tiempo para largas reflexiones, ni para sopesar la información de que se dispone y las distintas posibilidades de actuación. En lugar de eso se pone en marcha de forma intuitiva un programa emocional genético: el organismo responde de forma fisiológica, por ejemplo, mediante secreciones hormonales, ante una situación excepcional, y con una serie de reacciones o actuaciones efectivas, aunque

por debajo de lo que sería óptimo: enfrentamiento, huida, rigidez. El cerebro racional es mucho más preciso, pero trabaja con mucha mayor lentitud, en muchos casos nos proporcionaría un mejor plan de acción, pero para ello necesita por lo menos el doble de tiempo.

La autorregulación emocional es un trabajo que ocupa todas las horas del día, repercute en la música que se escucha, en los libros que se leen, en la elección de los amigos, etc. En forma consciente e inconsciente, es posible darse cuenta de lo que sienta bien al alma, mientras que las personas que viven de forma intensa sus emociones, buscan la serenidad de la naturaleza, para relajarse, los temperamentos más fríos, menos excitables, necesitan estímulos más fuertes.

En el constante esfuerzo por mantener en jaque las emociones, regularlas y equilibrarlas, se olvida con facilidad que las emociones no sólo representan una debilidad, sino también un potencial que es necesario educar sistemáticamente y ello puede hacerse en la escuela.

El reconocimiento de las propias emociones, es la parte vital de la competencia emocional. Sólo quien aprende a percibir las señales emocionales, a etiquetarlas y a aceptarlas puede dirigir sus emociones y ahondar en ellas. La clave de acceso al mundo emocional es la atención. Ello supone percibirse y ser consciente del propio mundo interior con el objetivo de no ser avasallados por él. La mayoría de las personas desarrollan estrategias de represión y evasión para enmascarar o dar otro sentido a las emociones desagradables o inaceptables, de manera automática sin que esté consciente de ello, sólo se permite el acceso a la conciencia a determinadas emociones y se anulan otras. Porque no puede y no debe ser, se marca una prohibición para registrar como tal la cólera que hace sentir determinadas situaciones. Estas actitudes llevan a perder la oportunidad de averiguar más sobre sí mismo con ayuda de las emociones y poder tomar las correspondientes medidas correctivas.

Para poder llegar a esto, es preciso echar mano de lo que los psicólogos denominan “metamood”, que significa sensibilidad ante las propias emociones, siendo un observador objetivo y neutral, y sobre todo que no emita juicios de valor, (Brokcert, 1997, p. ).

Cultivar la vida emocional de esta manera presupone tres cosas: dar entrada a las emociones, prestar atención a las señales emocionales e identificar el desencadenante.

Lo anterior lleva a dejar de interpretar las emociones y someterlas a censura, las emociones no son ni buenas ni malas, son simplemente información sobre sí mismo.

Por ello, es importante convertir en una costumbre el hecho de prestar atención a las señales emocionales que el cuerpo emite, síntomas físicos como la súbita aparición de sudores, tensión en los músculos, etc. pero también las señales cognitivas como la falta de concentración, la irritabilidad, las cavilaciones, etc. Intentando entonces describir del modo más acertado la emoción que siente.

También es importante averiguar lo que desencadenó la señal emocional, ya que la atención ayudará a sacar el mejor partido posible a las emociones y estados de ánimo. Estos últimos párrafos indican para el problema de investigación que nos ocupa, señales importantes que fundamentan la idea de poder desarrollar las habilidades emocionales en el jardín de niños así como indicadores de un posible camino a seguir. (Martin. 1997. P. 72)

El objetivo es el equilibrio, no la supresión emocional, como señaló Aristóteles, lo que se quiere es la emoción adecuada, el sentir de manera proporcionada a las circunstancias, (Goleman, 1997, p. 78).

Las emociones sobre las que Goleman y otros estudiosos de la inteligencia emocional sugieren que se trabaje son: la ira, la depresión y el miedo, mediante el manejo de las habilidades emocionales.

El manejo del lenguaje verbal y no verbal requiere de autorreflexión por parte de los profesores, pues habrá que indagar qué tanto se ha permitido que esto influya en nuestros alumnos sobre todo lo no verbal, cuando de manera verbal se señala una cosa pero la postura del cuerpo y los gestos indican otra.

Otro aspecto que se debe resaltar es que hasta este momento de la revisión teórica que se está desarrollando, se puede concluir que las emociones que en el jardín de niños se pueden trabajar la ira, la tristeza y el miedo, partiendo de la idea de que las emociones son un potencial para el individuo cuando se saben manejar.

Conocer qué desencadena estas emociones en el individuo así como lo que sucede al interior del organismo es de gran importancia para desarrollar actividades encaminadas a reconocerlas, y controlarlas.

#### 2.2.4.1 La ira

La ira y el comportamiento agresivo son reacciones de lucha fundamentales e instintivas cuando existe amenaza de algún peligro. A continuación se presenta una lista de clases esenciales de provocación que pueden desencadenar la indignación, (Novaco, citado por Martin, 1997, p. 50):

- sensación de encontrarse en peligro que atentan la autoestima o la dignidad
- frustraciones
- sucesos irritantes, como la pérdida de objetos, el ruido, etc.
- provocaciones verbales y no verbales
- falta de corrección y la injusticia

En el caso de las emociones ligadas a la indignación, el organismo se

prepara para la lucha y la defensa, se desencadenen reacciones físicas de estrés, destinadas a movilizar la energía. La concentración de adrenalina y noradrenalina en la sangre se incrementa, la presión arterial aumenta, se respira de forma más superficial, los latidos del corazón se aceleran, los músculos se contraen. El aumento de la presión sanguínea provoca que el cerebro se desentienda de otros estímulos exteriores, lo que genera que la rabia ciegue al individuo y sólo tenga en mente la idea de dar rienda suelta a la cólera.

Este estado de excitación va ligado a un enorme y exagerada confianza en uno mismo, fundamentada por una ilusión de poder e invulnerabilidad, lo que hace que los argumentos del oponente, si es el caso, no tengan la menor oportunidad de ser tomados en cuenta.

La ira es considerada como un mecanismo de supervivencia, suele proporcionar energías insospechadas que pueden hacer posible que se siga siendo dueño de la situación y desarrollar con rapidez, en segundos, soluciones creativas.

La personas se diferencian en sí llegan a enfadarse y en qué medida. El psicólogo Williams (Martin 1997, p. 53), investiga los diferentes aspectos de la ira, y estima que alrededor del 20 por ciento de las personas tienen una elevada predisposición a la indignación. Mientras que existe otro 20 por ciento que sabe en extremo conservar la calma y no se deja llevar por la indignación. El resto dice, se mueve entre estos dos extremos.

En la actualidad se sabe que la cólera y a la irritabilidad viene determinada por la química del cerebro. Sin embargo la predisposición y la irritabilidad no sólo dependen del metabolismo bioquímico sino también de la actitud mental, la valoración cognitiva de una situación determinada, si el sujeto se enfada o no; los prejuicios, las expectativas decepcionadas, y unos modelos de



percepción y de interpretación marcadamente negativos son los que de verdad dan alas a la indignación.

#### 2.2.4.2 El miedo y la preocupación

El miedo es una reacción ante situaciones amenazadoras o que causan inseguridad, en las que el ser humano teme perder el control sobre su entorno. Algunos de los factores que desencadenan el miedo son lo siguientes:

- Peligros de carácter general
- Situaciones desconocidas no predecibles
- Relaciones sociales, miedo al rechazo, al aislamiento, al fracaso social
  
- Situaciones de rendimiento, miedo ante un nuevo desafío, un examen
- Problemas morales
- Mientras que la tristeza y la indignación son emociones sociales, el miedo suele ser producto de la soledad.

Las emociones de miedo sirven para preparar al cuerpo para la fuga, la inmovilidad y el ataque. Los procesos neuronales en el sistema límbico provocan una excitación simpática y con ello una secreción de adrenalina. Se desencadena una reacción de estrés durante la cual el corazón late con mayor rapidez, el nivel de azúcar en sangre aumenta y las pupilas se dilatan, toda la atención se centra en el peligro que se enfrenta.

Al igual que la ira, el miedo también es una reacción psicológica que permite sobrevivir a un peligro existente. La reacción fisiológica provocada por el miedo también explica por qué tantas personas se convierten en sólo espectadores cuando se producen ataques a terceros, hacerse el muerto es una de las reacciones incluidas en el programa emocional relacionado con las situaciones desencadenantes del miedo, que nos ha sido transmitido a través de la evolución.

### 2.2.4.3 La tristeza y la depresión

La tristeza y los estados de ánimo depresivos son reacciones de adaptación a cambios y pérdidas, en particular a aquellas que no se le puede encontrar sentido. Entre los desencadenantes de esta emoción están:

- el agotamiento, cuando se cuida a una persona mayor, a la excesiva carga de la vida cotidiana
- las pérdidas irreparables, muerte de un ser querido, fracaso de un sueño en la vida
- los traumas del pasado, malos tratos en la infancia, separación no asumida de manera adecuada
- la discriminación y la vivencia de la propia indefensión, alteraciones de la autoestima de una persona que ha sido víctima de la violencia
- la pérdida de cometidos, de posición y de poder

El hecho de poder llevar mejor o peor este tipo de cargas depende en gran medida del grado de autoestima, de los propios ideales, de la visión que se tenga del mundo y del respaldo de la familia y amigos.

La depresión puede tener muchas facetas. Desde estados de ánimo depresivos considerados como enfermedad hasta estados considerados menos graves y que no requieren de atención médica o psicoterapéutica. Una manera de distinguir entre estos dos polos, es analizar la aptitud para funcionar en la vida cotidiana que presenta el sujeto.

La tristeza y el abatimiento van ligados a una serie de cambios fisiológicos. Un nivel bajo de aminas, produce trastornos del sueño, pérdida de apetito, agotamiento, indiferencia y retraimiento ante las personas y las actividades. El metabolismo del organismo se hace más lento, la capacidad de defensa del sistema inmunológico se reduce.

La tristeza debilita el interés y la energía ante las actividades de la vida normal. Desde el punto de vista evolutivo, esa falta de empuje iba destinada a que las personas debilitadas no se alejaran de sus viviendas, donde estaban más seguras. Para el ser humano moderno, la tristeza es un indicador de que se ha chocado con barreras internas y externas. Las depresiones sanas son una señal de alarma, que advierten que ha llegado el momento de concentrarse en lo más importante, prestar atención a la voz interior y reorganizar de nuevo o de forma más realista, determinados ámbitos de la vida.

Siempre habrá situaciones en la vida que necesariamente provocarán las emociones que acompañan a la depresión si se quieren asumir de forma anímica. La tristeza es una reacción de adaptación, propia de nuestro organismo, que está llena de sentido. Pero cuando la melancolía y el abatimiento se convierten en compañeros constantes sin que haya para ellos un motivo concreto y reconocible, es una señal de alarma.

Ya los antiguos griegos atribuían las depresiones a un desequilibrio de los humores corporales. En la actualidad la ciencia sospecha que incluso los estados de ánimo depresivos pueden tener causas bioquímicas.

Según otra teoría, la tendencia a los pensamientos negativos y a un estado ánimo malhumorado puede estar relacionada con algunas actividades de ambos hemisferios cerebrales.

Sin embargo la tendencia a la depresión ordinaria no sólo es responsable el flujo de los neurotransmisores. Los hábitos de pensamiento y de vida aprendidos juegan un papel importante. Ya que una postura pesimista ante la vida, la falsa idea de estar predestinado por factores ajenos y una baja autoestima tienen una influencia negativa en la constitución anímica.

Este breve panorama de las tres emociones básicas deja en claro que un entrenamiento adecuado puede llevar al individuo a manejarlas y controlarlas, pero nunca reprimirlas, pues en estudios llevados a cabo se ha demostrado que el individuo que reprime sus emociones está muy propenso a enfermarse sobre todo de padecimientos cardiacos. Ello hace más importante aún que desde la infancia el niño aprenda a conocerse a sí mismo y saber qué situaciones son las que le generan conflictos y poder en un momento dado actuar para salir de ese conflicto sin afectar a otros semejantes con las diversas reacciones que se pudieran generar.

En el caso de la ira, se ha visto que la predisposición para esta emoción contribuye a que se genere; por tanto, habrá que considerar este factor en el momento de desarrollar la solución del problema.

Con respecto a la tristeza, se hace énfasis en las consecuencias de una baja autoestima y una postura pesimista, en tal caso, es importante destacar que dentro de las habilidades del modelo elegido para la propuesta se ha retomado el autoconcepto, el cual tiende a desarrollar de alguna manera la autoestima.

Algo relevante que arroja la revisión de esta parte teórica, además de lo anterior, es que muestra la forma en que se presentan estas tres emociones, es decir, lo que sucede en el organismo, datos que son necesarios en el desarrollo de la habilidad el reconocimiento de las emociones y los sentimientos con los rasgos que las acompañan.

#### 2.2.5 Las habilidades

Con los aspectos conceptuales presentados se ha esclarecido qué es la inteligencia emocional, qué son las emociones, cuáles emociones se trabajarán con los niños, el peso de las mismas en el aprendizaje y la vida del individuo. Sin embargo, ya que se intenta desarrollar habilidades emocionales en los

niños es necesario también tener una idea clara de lo qué éstas son, y para ello es oportuno partir de la definición, así como considerar las conceptualizaciones de otros autores y finalmente establecer qué son las habilidades emocionales.

#### 2.2.5.1 Definición

Margarita de Sánchez (1994,) define las habilidades como una facultad de la persona, cuyo desarrollo exige un aprendizaje sistemático y deliberado (p. 66).

El diccionario indica que son las capacidades y disposición para una cosa, o como destrezas.

#### 2.2.6 Habilidades emocionales

Para lograr desarrollar la inteligencia emocional Salovey y Mayer señalan que la competencia emocional estriba en alcanzar las siguientes habilidades o capacidades:

- Percepción y expresión de emociones. Implica identificar y expresar emociones en uno mismo, tomando en cuenta los aspectos físicos, sentimientos y pensamientos; identificar y expresar emociones en otras personas, en el arte, en el lenguaje, etc.
- Asimilar las emociones en el pensamiento. Priorizar las emociones sobre el pensamiento siguiendo caminos productivos; las emociones se generan como una ayuda para el juicio y la memoria.
- Entender y analizar las emociones. Significa que el individuo tenga la capacidad de nombrarlas adecuadamente, incluyendo las emociones complejas y sentimientos simultáneos.

- Regulación reflexiva de las emociones. Desarrollar la habilidad para estar abierto a los sentimientos; para monitorear de manera reflexiva las emociones y regularlas para promover un crecimiento emocional e intelectual.

Desde la perspectiva de Goleman, las habilidades a desarrollar son las siguientes:

- Reconocer las propias emociones. La conciencia de uno mismo, el reconocer un sentimiento mientras ocurre, es la clave de la inteligencia emocional para ser el propio guía en la vida. Poder hacer una apreciación y dar nombre a las propias emociones, es en lo que se fundamentan la mayoría de las otras cualidades. Sólo quien sabe por qué se siente como se siente puede manejar sus emociones, moderarlas y ordenarlas de manera consciente.
- Saber manejar las propias emociones. Emociones como el miedo, la ira o la tristeza son mecanismos de supervivencia que forman parte del bagaje histórico básico emocional. No se pueden simplemente evitar o desconectar. Pero sí está en poder del sujeto conducir sus reacciones emocionales y completar o sustituir el programa de comportamiento congénito primario, lo que se haga con las emociones, el hecho de manejarlas en forma inteligente, depende de la inteligencia emocional.
- Automotivación o utilización del potencial existente. Los verdaderos buenos resultados dependen de la perseverancia, disfrutar aprendiendo, tener confianza en uno mismo y ser capaz de sobreponerse a las derrotas.
- Empatía: saber ponerse en el lugar de los demás. Esta capacidad para detectar señales provenientes de otra persona para entender su verdadero estado de ánimo, de "sentir como el otro" y ponerse en su lugar, es una habilidad que facilita en gran medida las relaciones interpersonales.

- Crear y manejar las relaciones sociales. Significa orientarse hacia las personas, no mirar la vida como un espectador, no sólo observar a las personas sin hacer algo común con ellas, entenderse con los demás.

Para el desarrollo de este trabajo se han elegido las siguientes habilidades:

- Percepción y expresión de emociones (Salovey)
- Asimilar las emociones (Salovey)
- Entender y regular las emociones (Salovey)
- Empatía (Goleman)
- Optimismo (Bar-On)

Salovey y Mayer, defienden la tesis de que las cualidades emocionales descritas por ellos pueden aprenderse y desarrollarse. Esto se consigue en primer lugar mediante el esfuerzo de percibir de manera consciente las propias emociones y las de los demás, (Goleman, 1997, p. 69).

De lo anterior se determina qué habilidades son las que se pueden desarrollar y pueden quedar comprendidas como sigue: identificación de emociones, uso de las emociones y regulación de las emociones, para fines de desarrollo en el aula, para entender de manera más sencilla a qué se refiere el desarrollo de habilidades.

Por tanto, la idea de trabajar con los niños estas habilidades puede partir precisamente de esas tres ideas, identificación, uso y regulación, lo cual llevará al logro paulatino de algunas habilidades arriba manejadas por los autores.

### 2.3 Panorama del desarrollo infantil

El tratar este tema ayudará a determinar cuál es el punto de partida con el que el educador se enfrenta al trabajar con los niños. El programa de educación preescolar (1992), describe al niño de la siguiente manera: “El niño

es una unidad indisoluble constituida por aspectos distintos que pueden o no presentar diferentes grados de desarrollo de acuerdo con sus propias condiciones físicas, psicológicas y las influencias que haya recibido del medio ambiente". (p. 7).

En este sentido, el desarrollo del niño implica dinámicas biológicas, psicológicas y sociales interdependientes entre sí y se proyectan en su manera de actuar, se expresan como un todo.

### 2.3.1 La socio-afectividad en el niño preescolar

La afectividad adquiere especial relevancia, pues a partir de las relaciones que establece con otros sujetos y objetos significativos va estructurando sus procesos psicológicos, que determinan en él una manera de percibir, conocer y actuar frente al mundo.

Abordar el aspecto socio-afectivo en el niño preescolar implica no perder de vista que es un proceso dinámico y constante que se construye y reconstruye en la medida en que los sujetos se interrelacionan.

La socio-afectividad implica emociones, sensaciones y afectos, su autoconcepto, la manera como lo construye y como lo expresa al relacionarse con otros.

La construcción de la socio-afectividad en el niño es compleja, ya que toma forma en la dinámica que sigue su vida entre escuela y hogar, entre el ser individual y el ser social.

Es preciso tomar en cuenta que el proceso de socialización en el niño avanza paulatinamente desde la heteronomía (dependencia de los adultos) a la autonomía, tanto emocional como intelectual, del egocentrismo hacia la descentración y de la pertenencia al grupo familiar a la incorporación a grupos



cada vez mayores (grupo, escuela, comunidad, etc.)

De acuerdo con Hurlock (1988), "el proceso de socialización del niño es el siguiente: cómo aprender a comportarse de formas aprobadas socialmente; desempeño de papeles socialmente aprobados y desarrollo de actitudes sociales" (p. 242).

### 2.3.2 Las emociones en el niño

Debido a la influencia de la maduración y el aprendizaje en el desarrollo emocional, es comprensible que las emociones en los niños pequeños difieren con frecuencia de manera muy marcada con las de los adultos, y a menos que esto sea reconocido, los adultos tienden a considerar como inmaduras las reacciones emocionales de lo pequeños, pero es ilógico esperar que todos los niños de una misma edad tengan patrones emocionales similares, (p. 209).

Las diferencias individuales son inevitables, debido a la diferencia de oportunidades de aprendizaje y nivel de maduración, sin embargo, sean cuales fueren las diferencias, ciertos rasgos hacen que sean distintas a las de los adultos: las emociones son intensas; aparecen con frecuencia; son transitorias, pasan de la ira a la sonrisa, o de los celos al afecto, etc.; las respuestas reflejan la individualidad, existe cambio en la intensidad dependiendo de la edad; las emociones se pueden detectar mediante síntomas conductuales, a través de las fantasías, el llanto, modales nerviosos, etc.

Entre los patrones emocionales más comunes están: el temor, preocupación, ansiedad, ira, (vale decir que es una de las más frecuentes en la infancia), celos, aflicción, curiosidad, alegría, placer, gozo y afecto, (p. 209).

En la edad preescolar se forman ya emociones morales sencillas. El niño muestra alegría y satisfacción cuando los adultos aprueban y alaban sus actos.

Por el contrario se entristece y avergüenza cuando hace algo que es motivo de reprobación o crítica. En esta edad empieza a diferenciar lo que es bueno (cómo hay que conducirse) de lo que es malo (lo que no debe hacerse); (Smirnov, 1995, p. 375).

Las emociones y los sentimientos del niño preescolar se hacen más variados si frecuenta el jardín de niños y tiene un amplio círculo de relaciones sociales. Los juegos y los trabajos infantiles colectivos se acompañan de un conjunto de exigencias sociales nuevas, los cuales crean en el niño la experiencia de las relaciones mutuas con sus contemporáneos, en las actividades conjuntas. Como los sentimientos se forman sobre la base de las relaciones reales, para educarlos es muy importante que la vida activa de los pequeños esté bien organizada, (p. 375).

### 2.3.3 El pensamiento

De acuerdo con la teoría de Piaget y como se señala en el programa de preescolar 1981, el niño se encuentra en el periodo preoperatorio, o de organización y preparación de las operaciones concretas. Puede considerarse como la etapa a través de la cual va construyendo las estructuras que darán sustento a las operaciones concretas.

A lo largo de este periodo se va dando una diferenciación progresiva entre el niño, como sujeto que conoce y los objetos de conocimiento con los que interactúa, proceso que se inicia desde una total indiferenciación entre ambos hasta llegar a diferenciarse, pero aún en el terreno de la actividad concreta.

Durante este periodo el niño recorre varias etapas que van desde un egocentrismo en el cual se excluye toda objetividad que venga de la realidad externa hasta una forma de pensamiento que se va adaptando a los demás y a la realidad objetiva.

#### 2.3.4 La psicomotricidad

Durante los primeros años de vida, este aspecto desempeña una función capital en el desarrollo del niño, pues éste descubre sus habilidades físicas y adquiere paulatinamente un control corporal, lo que le permite vincularse con el mundo de los objetos o las personas y obtener posteriormente la base para formarse una imagen afectiva o mental de ellas.

Es en este sentido que la psicomotricidad une a través de la acción corporal los tres aspectos indisociables del funcionamiento de una misma organización: el sentir, el pensar y el actuar del sujeto. A medida que el niño adquiere mayor dominio sobre su cuerpo, puede aprehender los elementos del mundo que le rodea y establecer relaciones con ellos, desarrollar su inteligencia, afectividad y sociabilidad.

Un aspecto importante de la psicomotricidad es la construcción del esquema corporal, que consiste en la capacidad del individuo para estructurar una imagen interior (afectiva e intelectual) de sí mismo. Esta refleja las ideas, los sentimientos, la interiorización que el niño hace de todas las experiencias obtenidas mediante su cuerpo y las relaciones que establece con el medio, (SEP, 1992, p. 9).

Por ello, la noción del esquema corporal implica no sólo el hecho de conocer y emplear su cuerpo para la movilidad, sino que también considera la implicación de su persona en el mundo, con su emotividad y todas sus capacidades de relación y comunicación que se manifiestan finalmente en su expresividad corporal.

Conforme el niño integra su esquema corporal, también estructura su orientación espacio-temporal, ya que la acción y relaciones que establece en diversas circunstancias que vive le brindan una experiencia de apropiación del espacio físico y de los objetos que en él se encuentran.

### 2.3.5 El juego en el niño

El juego constituye una de las principales actividades que realiza el niño en esta etapa, debido a que a través de él reproduce las acciones que vive cotidianamente. Ocupa largos periodos del día en esta actividad y ello le permite elaborar internamente todas aquellas emociones y experiencias que se inician en su interacción con el medio exterior.

El juego en la etapa preescolar no sólo es un entretenimiento sino también un medio por el cual el niño desarrolla sus potencialidades y provoca cambios cualitativos en las relaciones que establece con otras personas, con su entorno, en el conocimiento de su cuerpo, y en general en la estructuración de su pensamiento.

Este apartado indica cada uno de los aspectos que conforman el proceso de desarrollo del niño, e intenta mostrar que ninguno de ellos puede ser omitido en el momento de trabajar con los pequeños y mucho menos deben ser evadidos al generar una propuesta de trabajo.

Dichos elementos se conjugan entre sí, puesto que se debe considerar al juego como la actividad más importante para el niño, la cual propicia movimiento corporal, razonamiento que implica a la vez continuos desequilibrios cognitivos, asimismo, interacción con sus pares y con adultos, escuchar otros puntos de vista, hecho que repercute necesariamente en su estado egocéntrico, y que además genera emociones en ellos de agrado o desagrado.

Este proceso que se presenta durante el trabajo con los niños debe ser tomado en cuenta y convertirse en un acto intencionado con el que se propicie un verdadero desarrollo en el pequeño.

## 2.4 Por qué enseñar las habilidades de la inteligencia emocional en el nivel preescolar

¿Acaso las emociones no surgen en ellos de manera natural? Al respecto Shapiro (1997,) señala: “que no, ya no es así” (p. 14).

Muchos científicos creen que las emociones humanas han evolucionado fundamentalmente como un mecanismo de supervivencia. El miedo ayuda al individuo a protegerse del daño e indica que se debe evitar el peligro. La ira ayuda a superar barreras para obtener lo que se necesita. Se encuentra alegría y felicidad en la compañía de otros. Al buscar el contacto humano se encuentra con protección dentro de un grupo así como la oportunidad de encontrar una pareja y asegurar la supervivencia humana. La tristeza respecto de la pérdida de una persona importante envía señales de para que dicha persona regrese, o una actitud de desamparo puede ayudar a traer una nueva persona que puede actuar como sustituto de la persona que se ha ido.

Mientras que para los antepasados primitivos las emociones se adaptaban a las circunstancias, la vida industrial moderna ha enfrentado a los sujetos a desafíos emocionales que la naturaleza no ha anticipado. Un ejemplo de ello puede ser que aunque la ira sigue desempeñando una función importante en la estructura emocional, la naturaleza no anticipó que podía ser tan fácilmente provocada en medio de un embotellamiento de tránsito, mirando televisión, o con un video-juego. Sin duda, el desarrollo humano evolutivo no pudo tomar en cuenta la facilidad con la que un niño de diez años podría encontrar un arma y dispararle a un compañero frente a un insulto.

La idea de desarrollar las habilidades de la inteligencia emocional, es para contribuir con la naturaleza; proseguir con la educación de los niños y que sean más capaces de manejar el estrés emocional de los tiempos modernos. Si una vida agitada ha vuelto a los niños propensos a la irritabilidad y la ira, se les puede enseñar a reconocer y controlar estos sentimientos. La idea es

enseñarles formas de controlar ellos mismo el funcionamiento de sus cerebros, (Shapiro, 1997, p. 14).

Por otro lado, los cimientos para el desarrollo de las capacidades emocionales deben construirse durante los primeros años de vida. Y así como el aprendizaje cognoscitivo requiere de tiempo, algunas de las destrezas de la inteligencia emocional tienen su propio esquema temporal. Conocerlo ayuda a anticipar los cambios emocionales que deben esperarse en los niños.

Cada una de las destrezas no sólo pueden enseñarse a los niños actualmente, sino que es necesario hacerlo.

De esta manera la inteligencia emocional retoma gran importancia en la educación desde los primeros años de educación formal desde el nivel preescolar y como docentes debemos estar muy conscientes de ello y actuar en consecuencia.

Este camino indica que las emociones forman parte importante e inseparable del ser humano, las cuales guardan una estrecha relación con las capacidades intelectuales, pues muchos de los conocimientos que se tienen son utilizados por el cerebro emocional para la subsistencia del individuo, gracias a las interconexiones que tiene el cerebro.

Por otro lado, queda establecido de manera específica que las emociones que es preciso regular son la tristeza o depresión, la ira y el miedo por los efectos negativos que pueden tener en el ser humano.

Para lograr lo anterior se deben enseñar a los niños las habilidades emocionales tales como identificar, usar y regular sus emociones, considerando que el niño en esta edad posee características que lo distinguen de los adultos, estas son sobre todo el egocentrismo y su interés permanente por jugar, el cual da lugar a la mayoría de sus aprendizajes.

# **CAPÍTULO 3**

## **CAPÍTULO 3. PROPUESTA PARA DESARROLLAR LAS HABILIDADES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

La idea de la educación afectiva es que el crecimiento social y emocional no suceden simplemente, son aprendidos de la misma manera que otras asignaturas o materias escolares se pueden aprender, es la idea central que se ha venido manejando en los capítulos precedentes.

En este sentido, la propuesta que ahora se presenta, se encamina al desarrollo de las habilidades de la inteligencia emocional, esta intenta contribuir con esa enseñanza explícita dirigida a propiciar el desarrollo de la personalidad del educando.

El concepto de inteligencia emocional en el que se fundamentarán las actividades es el siguiente: “habilidad para percibir y expresar las emociones, asimilar las emociones en el pensamiento, entender y razonar las emociones y regularlas en uno mismo y en los demás” (Mayer y Salovey, 1997, p. 5).

### 3.1 Propósitos generales

- Propiciar el desarrollo emocional de los niños en edad preescolar de acuerdo con sus características.
- Favorecer en el niño el conocimiento emocional de sí mismo y de los demás como elementos fundamentales para la promoción de sus relaciones interpersonales y el equilibrio tanto personal como social.

### 3.2 Propósitos específicos

- Que el niño:
  - Aprenda el nombre de las emociones y sentimientos como: ira, tristeza, miedo, vergüenza, culpa, agresión, nerviosismo, felicidad, amor, sorpresa,



disgusto, desesperación, alegría, etc.

- Sea capaz de reconocer las expresiones faciales que acompañan a las emociones y sentimientos mencionados.
- Reconozca algunas de las emociones y sentimientos estudiados en sí mismo y en los demás.
- Reflexione cuál emoción se está sintiendo, diferenciándola de otras y de sensaciones y pensamientos.
- Descubra en qué momento, cuándo y cómo se presenta determinada emoción.
- Sepa cómo controlar en algunos momentos de su vida, emociones como la ira, el miedo y la tristeza.
- Desarrolle la observación de sus pares para entender sus comportamientos.
- Practique acciones para desarrollar la empatía en los niños.
- Practique formas de enfrentar los conflictos cotidianos.

### 3.3 Contenidos

Para desarrollar la inteligencia emocional es preciso determinar qué habilidades son susceptibles de lograrse con los niños. Desde esta perspectiva, el presente apartado quedará integrado por las habilidades incluidas en el modelo elegido. Se les denominará como unidades temáticas:

1. Percepción y expresión de emociones
2. Asimilar las emociones
3. Entender y regular las emociones
4. Empatía
5. Optimismo

Descripción de cada unidad:

1. Percepción y expresión de emociones. Implica identificar y expresar emociones en uno mismo, tomando en cuenta los aspectos físicos,

- sentimientos y pensamientos; identificar y expresar emociones en otras personas, en el arte, en el lenguaje, etc.
2. Asimilar las emociones en el pensamiento. Priorizar las emociones sobre el pensamiento siguiendo caminos productivos; las emociones se generan como una ayuda para el juicio y la memoria.
  3. Entender y regular las emociones. Significa que el individuo tenga la capacidad de nombrarlas adecuadamente, incluyendo las emociones complejas y sentimientos simultáneos. Desarrollar la habilidad para estar abierto a los sentimientos; para monitorear de manera reflexiva las emociones y regularlas para promover un crecimiento emocional e intelectual.
  4. La empatía se construye sobre la conciencia de uno mismo. Es la habilidad de saber lo que siente el otro, el poder ponerse en su lugar. La clave está en la habilidad para interpretar los canales no verbales, el tono de voz, los ademanes, la expresión facial.
  5. Se refiere a buscar nuevas formas de superar el fracaso, de hacer un plan de acciones para lograrlo. Partiendo de la premisa de que el fracaso puede ser modificado y que el sujeto no se considere el motivo del mismo y en lugar de ello pensar que éste se debió a algún factor de la situación y que en la siguiente vez puede ser cambiado.

En el anexo 1 se presenta el mapa que interrelaciona todos los elementos mencionados.

### 3.4 Estrategias didácticas para trabajar las habilidades de la inteligencia emocional

El bagaje de teoría revisado hasta este momento ha llevado a determinar que para trabajar la inteligencia emocional en el niño es necesario echar mano de ciertas estrategias didácticas acordes a sus propias necesidades y características de desarrollo que ya han sido mencionadas.

Las habilidades de la inteligencia emocional pueden ser desarrolladas en los niños preescolares a través de una serie de estrategias didácticas, las cuales deben contemplar características del niño como el egocentrismo, las explosiones de ira, que son muy frecuentes en esta edad, la tendencia natural del niño a la empatía a partir de los 2 años de edad, la capacidad de autorregulación emocional, así como su interés por interactuar con otros niños.

De esta manera, se considera la idea de que el aprendizaje no es un hecho separado de las emociones de los niños como parte de las habilidades de la inteligencia emocional ya señaladas en el modelo elegido.

Para lograrlo y tomando en cuenta los intereses lúdicos, glósicos y motrices, propios del niño en la edad preescolar, las estrategias didácticas consideradas como más efectivas son el juego, el diálogo y el cuento, (Alonso 1997, p. 41).

#### 3.4.1 El juego

El juego, puesto que es la actividad esencial de la edad infantil, permite la expresión de emociones y estimula la imaginación. Además de propiciar el desarrollo, es un medio para la socialización, ya que el niño aprende a comunicarse con los demás, a establecer y respetar reglas, aceptar éxitos y fracasos, a convivir, compartir y respetar. Mediante la actividad lúdica el niño libera tensiones, sueña, crea, externa sus pensamientos, manifiesta su curiosidad, resuelve problemas y aprende.

De acuerdo con las características de la edad, cada juego debe presentarse repetidamente con alguna variante de vez en cuando, ya que la repetición genera que las imágenes se interioricen paulatinamente.

### 3.4.2 El diálogo

El diálogo, se representa por la relación que existe entre un emisor y un receptor, quienes intercambian un mensaje y comparten un código. Si bien, el mensaje transmite información, al mismo tiempo comunica una carga afectiva. Cuando se le habla al niño, éste puede captar también el tono de regaño, alegría, sugerencia, cariño o autoridad.

Por medio del diálogo se establece una interacción positiva y se expresan pensamientos y emociones.

Si el niño dice lo que siente y sabe que será escuchado y respetado, a su vez el escucha a los demás y se dará cuenta de que algunos piensan igual que él y otros de manera diferente.

### 3.4.3 Los cuentos

Los cuentos son para el niño un medio encaminado a entender el mundo, conocerse y dar un sentido a la vida. En los cuentos, el niño aprende sobre los seres humanos, sus problemas internos y las soluciones que los personajes encuentran en el relato que escuchan una y otra vez.

Se tiene la creencia de que el niño sólo debe presenciar las cosas positivas y agradables, el lado bueno de la existencia, sin embargo, se debe estar consciente de que la vida en realidad no es así, ni siquiera para los infantes. Por tanto, es necesario que el niño aprenda a aceptar la naturaleza problemática de la vida y de las personas y también que aprenda a no dejarse vencer por éstos hechos.

Los cuentos ejercen una influencia benéfica en la primera infancia, ya que enriquecen la vida emocional y racional del niño, quien se identifica con algún personaje, lo que contribuye a su autoconocimiento.

Las actividades a realizarse de acuerdo a cada una de estas estrategias didácticas mencionadas son:

- Lectura de cuentos, analizando diversas capacidades como la autoconciencia, empatía, emociones y sentimientos.
- Reflexión sobre las actividades cotidianas en las que se presentan situaciones de empatía, comunicación. Intentando buscar soluciones para aplicarlas
- Juegos de reconocimiento y expresión de sentimientos, autoconciencia, empatía, comunicación, escucha activa y estimular el optimismo.

### 3.5 Actividades de aprendizaje

Para lograr el desarrollo de las habilidades mencionadas se hizo a elección de un conjunto de actividades que responden a las estrategias mencionadas en el apartado anterior.

Dichas actividades, guardan relación a su vez, directa con cada una de las unidades temáticas señaladas. A continuación se presentan las mismas para cada unidad:

#### 3.5.1 Percepción y expresión de emociones

1. Este soy yo
2. Las partes de mi cuerpo
3. Nuestro cuerpo
4. Día del nombre
5. Quién soy yo
6. Mi historia
7. El espejo y yo
8. Imitación

9. Cómo me siento hoy
10. El sentimiento del día
11. Un comercial de mi vida
12. Quién es quien
13. Yo puedo solo
14. Tristeza, felicidad y enojo
15. Adivina qué se siente
16. Cómo me siento ahora
17. Contacto con el otro niño
18. Pantomimas
19. Lectura de cuentos

### 3.5.2 Asimilar las emociones

1. Rondas
2. Círculos de comunicación
3. El árbol
4. Pelota mensajera
5. Los rompecabezas
6. Representaciones
7. Expresar movimientos
8. Expresión artística
9. Las emociones en vídeo
10. Reconozco las emociones

### 3.5.3 Entender y regular las emociones

1. Descripción de grabados
2. Expresión verbal
3. Mi conducta
4. Puntos personales fuertes
5. Sentimientos

6. Algo que me provoca miedo
7. Contra el temor
8. Terapia cognitiva contra el miedo
9. Hablarse a sí mismos
10. Lo que me hace enojar
11. Mantén la calma
12. Observar la ira
13. Reírme para no enojarme
14. Qué me hace sentirme triste
15. La alegría me gusta

#### 3.5.4 Empatía

1. Analizando a otros
2. Tolerancia
3. Desempeño de papeles
4. Comparto mi bolsa
5. El tren del masaje
6. Te voy a enseñar el mundo
7. Si yo fuera
8. Lectura de cuentos
9. Ayudemos a los demás
10. Diario de bondades
11. Tutor de niños pequeños
12. Visitas a...

#### 3.5.5 Optimismo

1. Siempre y nunca, todo o nada
2. Sin autoagredirme
3. Lo negativo es positivo
4. Disfrutar lo que se tiene

5. Mis méritos
6. Más y menos

### 3.6 Cómo trabajar las actividades de aprendizaje

La idea de la propuesta surgió para enriquecer en el programa de educación preescolar vigente la educación afectiva, en particular, el desarrollo emocional en el los niños.

Es por ello que las actividades que se sugieren, no se contraponen al programa mencionado y pueden ser abordadas de acuerdo con la metodología de proyectos que actualmente se sigue en las aulas.

Lo cual significa que las actividades propuestas pueden ser incluidas y relacionadas en cualquiera de los tres tipos de acciones centrales que se desarrollan en el curso de una mañana de trabajo:

- Actividades del proyecto. Que como se vio en el primer capítulo es el desarrollo del tema central en torno al cual giran la planeación del docente.
- Actividades cotidianas. Se refiere al saludo, revisión de aseo, cuidado de plantas y animales, educación física, honores a la bandera, etc.
- Actividades libres. Recreo, espacios en los que el niño elige qué hacer sin un tema en particular, que pueden individuales, en pequeños grupos.

De esta manera las actividades de la propuesta pueden ser ejecutadas en cualquiera de esos tres momentos de la mañana de trabajo.

A continuación se presentará un ejemplo de una mañana de trabajo en la que se incluirán actividades para el desarrollo de las habilidades de la inteligencia emocional:



- Saludo. Saludar a los compañeros con la mano y darles la bienvenida a jardín de niños.
- Revisión de aseo. Cada niño será responsable de hacerse su revisión y en caso necesario acudir al área destinada en el aula a asearse.
- Educación física. Aprovechará el primer tema que se refiere a la integración del esquema corporal para introducir a los niños al tema de la unidad 1 de desarrollo de habilidades, eligiendo la primera actividad "este soy yo" relacionándolo con la actividad que señala el programa de educación física.
- Actividad del proyecto. Elección del tema para el mismo. Hacer una visita a la comunidad para observar el entorno.
- Recreo
- Relajación con un cuento o un arrullo
- Asamblea para evaluar las actividades del día, en la cual se puede retomar la actividad en la que se trabajó la habilidad de percepción de emociones.
- Planeación de las actividades para el siguiente día
- Despedida

En la situación descrita las actividades relacionadas con la propuesta se realizaron en ala educación física. Pero pueden ser incluidas en otro momento. Supóngase que el tema del proyecto se relaciona con una visita al mercado, puede entonces elegirse una actividad de la propuesta de cualquiera de las otras unidades siempre que ya se hayan trabajado las anteriores. Es decir el orden para elegir las unidades no es secuencial pero sí lo es entre las actividades de la misma unidad. Por tanto, en cada unidad sí es necesario respetar el orden en que se presentan pues se necesita el paso anterior para desarrollar el siguiente.

Entre unidades no es tan estricto este manejo ya que el niño puede dar muestras de empatía a la vez que de optimismo y de reconocimiento de emociones. En este sentido es que no se puede frenar el desarrollo infantil y por el contrario si es preciso estimularlo. Por este motivo las unidades temáticas no exigen una secuencia vertical. En el anexo 7 se encontrará una

descripción de las actividades de aprendizaje así como los materiales necesarios para desarrollarlas.

### 3.7 Qué y cómo evaluar en los niños

Para llevar a cabo la evaluación, se tomarán en cuenta las actividades que ya se realizan en dicho nivel, para lo cual sólo se sugiere considerar algunos otros aspectos.

Alonso (1997) argumenta que la evaluación es un proceso flexible, sobretudo en los aspectos afectivo y social y recomienda una evaluación cualitativa utilizando para ello la observación.

Los momentos de la evaluación serán los mismos que considera el programa del nivel:

- Diagnóstico de los niños. En el programa vigente de educación preescolar se propone un tipo de evaluación cualitativa para realizar el diagnóstico de los niños, a través de la técnica de la observación y puede ser apoyada por entrevistas a los niños así como a los padres de familia quienes aportan datos muy importantes sobre la vida de los niños, con lo cual la educadora integra un perfil de ingreso de cada uno de sus alumnos. Para ello se toman datos relacionados con los aspectos del desarrollo del niño contenidos en las dimensiones física, afectiva, social e intelectual. (Ver anexo 2, SEP 1992, pp. 12-21)

Ya que se intenta desarrollar las habilidades emocionales en los niños. Es importante y necesario contar con información sobre el estado inicial del niño. Es por ello que se pueden retomar aspectos contenidos en las dimensiones afectiva y de la social.

De esta manera la educadora puede utilizar el registro anecdótico (anexo

---

3), las listas de control (anexo 4) y las entrevistas y cuestionarios (anexo 5), (pp. 89-93).

- Seguimiento del avance en los niños. Se realizará de manera continua partiendo del diagnóstico elaborado al arranque de la propuesta, las educadoras evaluarán mes a mes los niños para detectar los avances retrocesos o dificultades utilizando la observación. La información recabada se anotará en el registro anecdótico y las listas de control.

- Evaluación final del niño. Al igual que en el inicio del ciclo escolar, la educadora realizará un informe, que también está contemplado por el programa de preescolar, en el cual se da cuenta del perfil de egreso del niño en este caso se incluirá un reporte específico en el avance que el pequeño alcanzó en las habilidades emocionales.

### 3.8 Recomendaciones generales

Para un manejo más efectivo de las sesiones de trabajo por parte de las educadoras, se sugiere lo siguiente:

- No presionar a los alumnos que no deseen participar, solamente invitarlos a que lo hagan explicándoles los beneficios que la actividad conlleva.
- Cuidar que todos los niños tengan la oportunidad de participar y no solamente algunos lo hagan, dejando a los más tímidos y callados sin oportunidades.
- Leer la actividad antes de ponerla en práctica, por lo que si es conveniente modificarla, se haga con anticipación.
- Participar como un miembro más del grupo, siempre que la actividad lo permita.
- Repetir varias veces las actividades o juegos que se proponen con la finalidad de que el niño pueda aprender de ellas, ya que un principio de la psicología cognitiva señala que la repetición genera la automatización.
- Respetar la secuencia de actividades propuesta en cada unidad solamente

---

en caso de que el niño ya domine la misma puede omitirse, saltar o cambiar alguna actividad.

- Las actividades podrán ser combinadas con otros juegos y canciones para hacerlas más amenas a los niños.
- Las plenarias deben ser muy cortas teniendo en cuenta la atención dispersa del niño a esta edad.
- La educadora debe permanecer atenta a los cambios tanto avances como retrocesos de los niños e ir registrándolos en los anexos propuestos para ello. Las observaciones deben realizarse en todo momento de la mañana de trabajo y no sólo en el espacio dedicado a los ejercicios para el desarrollo de las habilidades.
- La educadora deberá evaluar también su desempeño pues éste podrá facilitar o dificultar el proceso de los niños, para lo cual se sugiere el anexo 6, propuesto por Chase (1993).

---

## EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

Para evaluar la propuesta y el producto se propone lo siguiente:

- Revisión de la consistencia interna de la propuesta en función del marco teórico que la respalda, contrastado con la metodología que se propone, los objetivos, contenidos, actividades de aprendizaje y el material utilizado para la verificación de los logros.
- Ejecución de la propuesta
- Validación sumativa de los resultados, proponiéndose primero la ejecución de la propuesta para así contrastar los logros obtenidos por el grupo que recibe el tratamiento contra las características de alumnos que no participan en la ejecución de la propuesta.
- Seguimiento de los alumnos que reciben la educación emocional durante un año escolar, utilizando un instrumento para la observación de su desempeño en la escuela.

## CONCLUSIONES

La propuesta de actividades que se vislumbró al inicio de este trabajo logró integrarse gracias a la previsión realizada a través de los propósitos general y particulares de la misma.

La revisión de los fundamentos teóricos de la inteligencia emocional permitió elegir un modelo que integra 5 habilidades a desarrollarse en los niños: percepción y expresión de emociones (de Salovey); asimilar las emociones (de Salovey); entender y regular las emociones (de Salovey); empatía (de Goleman) y optimismo (de Bar-On).

Posteriormente se integró la propuesta de actividades considerando las estrategias didácticas elegidas, como el cuento, el juego y el diálogo y las características del niño para la elección de las mismas.

Por lo anterior es oportuno señalar que la intención que el presente trabajo queda concluida.

Asimismo, es importante aclarar que la propuesta no será implementada pero se considera la evaluación de la misma como una alternativa para quien desee ejecutarla.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alonso, P..M.T. (1997). *La afectividad en el niño. Manual de actividades preescolares*. México: Trillas.
- Brockert, S. (1997). *Los tests de la inteligencia emocional*. México: Océano.
- De Sánchez, M. (1994). *Manual del curso: Teorías y Modelos del desarrollo intelectual*. México: ITESM.
- Goleman, D. (1997). *La inteligencia emocional*. México: Vergara..
- Goleman, D. (1997). *La salud emocional*. Barcelona: Kairós.
- González, A. M. (1997). *El niño y su mundo*. Programa de desarrollo humano. México: Trillas
- Hurlock, E. (1988). *Desarrollo del niño*. México: Mc Graw Hill.
- Martin, D. (1997). *¿Qué es inteligencia emocional?*. Madrid: EDAF.
- Mayer and Salovey (1997). *Emotional development and emotional intelligence. Educational implications*. New York: Basic books.
- Mayer J. & P. Salovey. (1995). *Emotional Intelligence and the construction and regulation of feelings*. Applied and Preventative Psychology.
- Salovey, P., C. Hsee, & J. Mayer. (1993). *Emotional Intelligence and the self-regulation of affect*. In D. Wegner & J. Pennebaker (Eds.), *Handbook of mental control*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Salovey y Mayer (1990). *Imagination, cognition and personality*. Vol. 9. USA: Baywood publishing co. Inc.
- Schemelkes, S. (1992). *Hacia una mejor calidad en nuestras escuelas*. Biblioteca para el maestro. México: SEP.
- SEP. (1992). *Bloques de juegos y actividades en el nivel preescolar*. México.
- SEP. (1992). *Desarrollo del niño en el nivel preescolar*. México.
- SEP. (1981). *Programa de educación preescolar. Libro 1 planificación general del programa*. México.
- Shapiro, L. (1997). *La inteligencia emocional en los niños*: Vergara.

Smirnov, A.A. (1995). *Psicología*. México: Grijalbo.

Sternberg, R. (1986). *¿Qué es la inteligencia? Enfoque actual de su naturaleza y definición*. Madrid: Pirámide

Sternberg, R. (In press). *Handbook of human intelligence. Competing model of emotional intelligence*. Cambridge: New York.

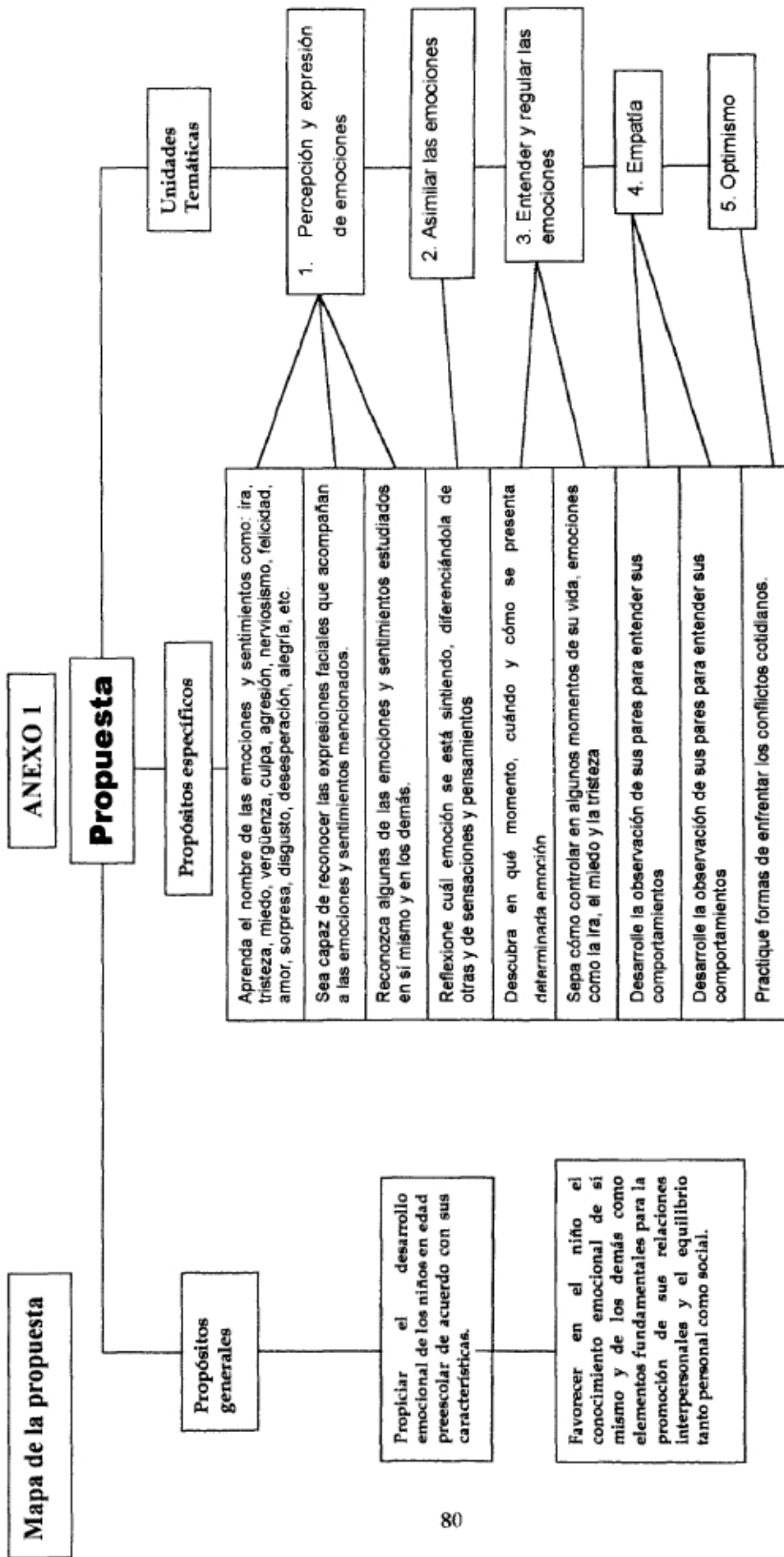
Sternberg, R. (1988). *The triarchic mind. A new theory of human intelligence..* USA: Penguin books.

Thorndike, E.L. (1920). *Intelligence and its uses*. Harper's magazine, 140, 227-235.

Woolfolk, Anita E. (1990). *Psicología educativa*. México: Prentice Hall.



**ANEXOS**



## ANEXO 2

Dimensión	Definición	Aspectos que la integran
<b>Afectiva</b>	Se refiere a las relaciones de afecto que se dan entre el niño y hermanos y familiares con quienes establece sus primeras formas de relación, más adelante se amplía su mundo al ingresar al jardín de niños, al interactuar con otros niños, docentes y adulto de su comunidad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- identidad personal</li> <li>- cooperación y participación</li> <li>- expresión de afectos</li> <li>- autonomía</li> <li>- identidad personal</li> </ul>
<b>Social</b>	Esta relacionada con la transmisión, adquisición y acrecentamiento de la cultura del grupo al que se pertenece, a través de las interrelaciones con los distintos integrantes del mismo, que permiten al individuo convertirse en un miembro de su grupo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pertenencia al grupo</li> <li>- costumbres y tradiciones familiares y de la comunidad</li> <li>- valores nacionales</li> </ul>
<b>Intelectual</b>	La construcción del conocimiento en el niño se da a través de las interacciones que realiza con los objetos, personas y situaciones de su entorno, las cuales le permiten descubrir las cualidades y propiedades de físicas de los objetos que en un segundo momento puede representará con símbolos; el lenguaje, el juego y el dibujo serán las herramientas para expresar las adquisiciones de nociones y conceptos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- función simbólica</li> <li>- construcción de relaciones lógicas: matemáticas               <ul style="list-style-type: none"> <li>• seriación</li> <li>• clasificación</li> <li>• conservación</li> </ul> </li> <li>- lenguaje               <ul style="list-style-type: none"> <li>• oral</li> <li>• escrito</li> </ul> </li> <li>- creatividad</li> </ul>
<b>Física</b>	A través del movimiento de su cuerpo, el niño va adquiriendo nuevas experiencias que le permiten tener un mayor dominio y control sobre sí mismo y descubre las posibilidades de desplazamiento con lo cual va integrando poco a poco el esquema corporal, logra estructurar su orientación espacial al utilizar su cuerpo como punto de referencia y relacionar los objetos con él mismo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- integración del esquema corporal</li> <li>- relaciones espaciales</li> <li>- relaciones temporales</li> </ul>



## ANEXO 4

### Lista de control

Nombre del alumno \_\_\_\_\_

Edad \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Aspectos a observar	Siempre	frecuente mente	Algunas veces	Nunca
Se relaciona fácilmente con sus compañeros				
Le gusta ayudar a sus compañeros				
Suele pelear				
Es platicador				
Es tímido, cuenta lo que siente				
Es callado				
Es colaborador				
Le gusta cantar				
Defiende sus derechos				
Se baña solo				
Se viste por sí mismo				
Va al baño solo				
Es berrinchudo				
Es amigable				
Es agresivo				
Es alegre				
Es relajado				
Es tranquilo				
Es miedoso				
Es creativo				
Es retraído				
Es amigüero				
Es callado				
Externa su opinión				
Le gusta participar				
Puede describirse físicamente				
Conoce sus atributos personales				
Puede nombrar algunas emociones				
Reconoce las emociones en sí mismo				
Reconoce algunas emociones en otros				
Sabe cómo controlar algunas emociones				
Puede ponerse en el lugar de otros				
Suele ser optimista				
Puede ayudar a otros				
Le gusta compartir sus materiales				
Puede representar algunos estados afectivos				

## ANEXO 5

### Entrevista con los papás

Nombre del niño \_\_\_\_\_

Edad \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Lugar que ocupa dentro de la familia \_\_\_\_\_

La relación con ustedes es \_\_\_\_\_

¿En qué actividades emplea su tiempo libre? \_\_\_\_\_

¿Le gustan los cuentos? \_\_\_\_\_

¿Le gusta dibujar? \_\_\_\_\_

---

¿La música? \_\_\_\_\_

¿Practica algún juego: fútbol, béisbol, otros? \_\_\_\_\_

¿Toma clases especiales? ¿Cuáles? \_\_\_\_\_

¿Cómo describiría su carácter?

- alegre
- poco alegre
- platicador
- callado
- tímido
- cariñoso
- poco cariñoso
- agresivo

En las relaciones que establece con los demás es

- agresivo
- poco agresivo
- amigable
- poco amigable
- tiene muchos amigos
- tiene pocos amigos
- le gusta dirigir y organizar
- no le gusta dirigir y organizar

- sabe enfrentar las dificultades
- le cuesta trabajo enfrentarlas

Otros datos importantes sobre el niño aportados por los padres.

---

---

---

---

---

## ANEXO 6

PREGUNTAS	PUNTAJES	PREGUNTAS
Escucho con atención y respeto a cada uno de mis alumnos	1 2 3 4 5 6 7 escuchar de manera reflexiva	Con frecuencia digo: "mejor cállate niño, yo te daré la respuesta"
Puedo aceptar cualquier cosa que un niño haga.	1 2 3 4 5 6 7 aceptación	Suelo decir a mis alumnos: "las cosas se hacen como yo diga o no se hace nada"
Para indagar sobre el comportamiento de un alumno le pregunto: "¿quisieras decirnos más al respecto?"	1 2 3 4 5 6 7 técnicas de interrogación	Para indagar sobre el comportamiento de un alumno le pregunto "¿por qué te sientes tan mal?"
Creo que todas las sesiones se enlazan con facilidad	1 2 3 4 5 6 7 continuidad	Comúnmente tengo duda en como relacionar las actividades .
La atención de los niños está puesta en lo que sucede con todo el grupo.	1 2 3 4 5 6 7 interacción con los niños	Todas las miradas están puestas en mi, yo soy quien manda.
Todo está bajo control. Los niños conocen los límites y se apoyan unos a otros.	1 2 3 4 5 6 7 control del grupo	El grupo entero es un caos no puedo escuchar ni mi voz.
Asumo los riesgos, hablo de mi misma.	1 2 3 4 5 6 7 franqueza	Jamás diré a los niños cómo me siento.

Para realizar la evaluación la educadora encerrará en un círculo el número más próximo a la oración que se adecue a sus vivencias.

Al final sumará los puntajes y se ubicará dentro de las siguientes evaluaciones:

- 7 a 14 puntos, puede considerar como adecuada su actuación con los niños.
- 15 y 21, significa que está desempeñando un buen trabajo, concéntrese en la habilidad que usted considere como la más deficiente de todas.
- 22 a 28, es una coordinadora de actividades. Puede buscar la oportunidad de mejorar sus habilidades, se sugiera grabar una audiocinta de alguna sesión para que la escuche con atención.
- 29 a 35, necesita un poco de ayuda, pero lo está intentando, puede apoyarse en otra educadora o solicite retroalimentación al equipo.
- 36 a 49, demuestra que tiene problemas, necesita ayuda, hable con su equipo para elaborar un plan y mejorar con su grupo.



## ANEXO 7

La descripción de actividades se presenta de acuerdo a los contenidos, por unidad temática

### 1. Percepción y expresión de emociones

#### Este soy yo

Materiales necesarios: fotografía del niño, revistas con imágenes de animales, familias, alimentos, juguetes, que puedan ser recortados, tijeras y resistol.

#### Forma de aplicación

- Los niños recortan los juguetes, animales, situaciones familiares que más les gusten o que sean importantes para ellos.
- Entregarles varias hojas para que en ellas peguen su fotografía, en la primer hoja, y en las subsecuentes todos los demás recortes, decorando las hojas a su gusto.
- Posteriormente todos los niños se sientan formando un círculo y pedirles que compartan sus trabajos con otros compañeros y platicar por qué les gustan esos recortes, hablar acerca de su fotografía cuando fue tomada, etc.
- La actividad se cierra haciendo énfasis en que cada uno es diferente, pero lo importante es conocerse a sí mismo y permitir que los demás nos conozcan, así como conocer a los demás, para descubrir en lo que se es semejante y diferente con respecto a los otros.

#### Las partes de mi cuerpo

Materiales necesarios: ninguno

#### Forma de aplicación

- Los niños ejecutarán órdenes con los ojos cerrados
- Tocarse la nariz
- Tocarse la boca
- Arruguen la nariz
- Abran los ojos, ciérrrenlos
- Abran la boca
- Saquen la lengua
- Aplaudir, adelante, atrás
- Levantar el brazo derecho, el izquierdo

- Levantar los hombros
- Levantar la pierna izquierda, levantar la pierna derecha
- Caminar de puntas
- Caminar de talones
- Saltar como cojito, con el pie izquierdo, con el derecho
- Mover los dedos de los pies
- Cerrar el juego haciendo una recapitulación sobre la importancia que tienen todas las partes del cuerpo, destacando para qué sirve cada una y qué sucedería si no se tuviera alguna de ellas.

### Mi cuerpo

Materiales necesarios: gises o plumones, papel periódico.

#### Forma de aplicación

- Formar al grupo por parejas
- Dibujar la silueta de su compañero en el periódico, un niño se acuesta y el otro lo dibuja y viceversa.
- Sobre la silueta dibujada cada niño identificará las partes de su cuerpo, procurando que la figura quede lo más completa posible.

### Día del nombre

Materiales necesarios: cartulina cortada en trozos, plumones, cinta maskingtape.

#### Forma de aplicación

- Escoger cada día a un niño a una niña para quien ese sea el día de su nombre.
- Escribir el nombre de él o ella en un trozo de cartulina y colocarlo a la vista en alguna parte del salón
- A continuación describir algunas buenas cualidades del niño o niña, haciendo una lista entendible a la edad de los pequeños.
- Pedir al niño o niña después de leerle las cualidades que escoja con la que más se identifica.
- Escribirla en un trozo de cartulina y ponerlo junto a su nombre.
- Asegurarse de que cada día se haga una reflexión acerca de la importancia que tiene el conocernos unos a otros y saber que tenemos grandes cualidades.

## Quién soy yo

Materiales necesarios: gises, crayolas, revistas, tijeras, resistol, plumones, cartulinas, hojas blancas.

### Forma de aplicación

- Pedir a los niños que recuerden la actividad "este soy yo"
- Revisar nuevamente los dibujos y tratar de recordar cuáles fueron las semejanzas y diferencias entre los miembros del grupo.
- Reflexionar si está completo ese trabajo, considerando la posibilidad de ampliarlo.
- Continuar haciendo énfasis sobre la unicidad de cada persona y ayudar a los niños a sentirse a gusto con esas diferencias.

## Mi historia

Materiales necesarios: hojas, crayolas, revistas para recortar, fotografías, resistol y tijeras.

### Forma de aplicación

- Cada alumno deberá conformar su historia y llamarle a ese trabajo por ejemplo "la historia de Juan".
- Pedir a los padres de familia que les platicuen a sus hijos su historia desde el nacimiento y de ser posible que dibujen y escriban algunos de estos datos para que sean utilizados por los niños.
- Destacar en la información datos tales como cosas que los hacen felices, lo que les gusta hacer, comer, sentimientos que tiene de sí mismo, etc.
- Una vez terminados los libros de historias por los niños, leer dos o tres veces por semana hasta concluir con todo el grupo.
- La educadora podrá también realizar su propia historia.

## El espejo y yo

Materiales necesarios: un espejo grande en el que todos los niños puedan verse, las historias de los niños.

### Forma de aplicación

- Poner a los niños frente al espejo
- Pedirles que se observen con detenimiento, cómo es su cara, pelo, ojos, cuerpo, ropa, así como algunos aspectos emocionales, durante unos minutos.
- Revisar sus historias y determinar qué aspectos no fueron tomados en cuenta y si es

preciso ampliarlo.

- Comentar con los niños la experiencia, propiciar que expresen cómo se sintieron observándose.
- Indagar si algún niño no se acepta para procurar destacar sus cualidades más que sus defectos, haciendo énfasis en que los defectos son aspectos que pueden ser mejorados.
- Destacar las emociones y sentimientos que despertó en los niños la experiencia.
- Repetir la sesión en otras ocasiones.

### Imitación

Materiales necesarios: ninguno

#### Forma de aplicación

- Indicar a los niños que jugarán a imitar diferentes personas, animales, así como actuar.
- Pedirles que caminen como enanos, como gigantes, intercalando las acciones.
- Señalar que ahora actuarán y en conjunto realizar acciones como reír, llorar, estomudar, toser, aplaudir, gritar, saltar en un pie, en otro, demostrar temor, frío, calor, enojo, tristeza, ladrar, relinchar, maullar, croar, chiflar, etc.
- Pedir a los niños que diferencien acciones que implican estados sentimientos y emociones de otras acciones, la educadora tomará nota en el pizarrón para que los niños puedan observar las diferencias.

### Cómo me siento hoy

Materiales necesarios: cuatro cartulinas, cada una con una carita que demuestre una emoción o sentimiento distinto: enojo, tristeza, felicidad y miedo.

#### Forma de aplicación

- La educadora colocará las caritas en algún lugar visible del aula.
- Sentar a los niños en círculo, decirles algo sobre cómo cada uno de nosotros vive muchas emociones y sentimientos distintos que pueden variar a lo largo del día.
- Pedirles que indiquen qué emociones representa cada carita, posteriormente decirles que elijan la carita con la que se identifican en ese momento.
- La educadora tomará nota de tales emociones, además permitirá que cada niño explique por qué se siente así.
- Propiciar que los niños reflexionen acerca de las diferencias faciales en esas emociones y pedirles que las representen observándose unos a otros y determinar cómo cambia el rostro con cada una de ellas, cómo se sintieron al representartas y cuál les gustó más y por qué.

## El sentimiento del día

Materiales necesarios: ninguno

### Forma de aplicación

- Al inicio de la mañana de trabajo se mostrará a los niños una serie de cartulinas con diferentes emociones: enojado, alegre, triste, asustado, etc.
- Se les pedirá que elijan uno sólo por consenso, para que sea la emoción que prevalezca durante toda la mañana de trabajo.
- Si alguno de los miembros se le olvida y cambia emoción los demás se lo recordarán para que vuelva a tomarla.
- Al final del día la educadora propiciará una reflexión con los pequeños acerca de cómo se sintieron al estar todo el día con una misma emoción.
- La idea es que los niños analicen la posibilidad que tienen de elegir una emoción que perdure por largo tiempo siempre y cuando ésta sea favorable para sí mismo y los demás, así como las consecuencias que les trae a sí mismos y los que los rodea una emoción como el enojo, la tristeza, etc. en comparación con la alegría.
- Repetir la actividad en otras ocasiones.

## Un comercial de mi vida

Materiales necesarios: crayolas, plumones, revistas, material del área de construcción como bloques de madera, de plástico, vestuario del área de dramatización, etc.

### Forma de aplicación

- Preguntar a los niños si saben lo que es un comercial, destacar que se utilizan para promocionar bienes o servicios.
- Pedirles que recuerden u observen los trabajos que han venido haciendo sobre sí mismos y que piensen en lo que han descubierto de ellos y que con esta información traten de realizar un comercial en el que muestren a los demás cómo son ellos, utilizando disfraces y los materiales existentes en el aula.
- Para la realización de esta actividad se puede recurrir al auxilio de los padres, es decir iniciarse con los niños y dejarse de tarea para que los padres puedan apoyarles.
- Para la presentación de los comerciales puede invitarse a los padres y niños de otros salones.

## Quién es quien

Materiales necesarios: ninguno

### Forma de aplicación

- Formar parejas de alumnos
- Indicarles que se presenten con sus pares señalando su nombre completo, su dirección si la saben, el nombre de sus padres, cuál es su juego favorito, etc.,
- Posteriormente en plenaria cada niño presentará a su compañero señalando algunos datos que recuerde.
- Ya que para los niños resultará un poco difícil y cansado escuchar a todos sus compañeros de una vez, sería conveniente que la educadora dividiera la actividad en tantos momentos como sea necesario, utilizando entre uno y otro, breves canciones, juegos o alguna otra actividad considerada en su plan de trabajo.
- La idea de esta es desarrollar precisamente la escucha activa, y el que los niños se conozcan más.

## Yo puedo solo

Materiales necesarios: hojas blancas, tijeras, revistas, resistol., crayolas.

### Forma de aplicación

- la educadora hablará con los niños acerca de las cosas que ellos pueden hacer a sus cuatro, cinco o seis años, sin ayuda de los demás. Por ejemplo, usar la cuchara, ir al baño, etc.
- Enfatizar que la gente aprende a hacer ciertas cosas en diferentes momentos de su vida. Por ejemplo unos caminan primero que otros, aprenden a amarrarse las agujetas primero que otros, etc.
- Después de esta reflexión, solicitar a los niños que piensen en todo lo que ellos pueden hacer por sí solos, representándolo con los materiales que tienen a su alcance.
- Al finalizar, poner en exposición los trabajos para que sean observados por todos los niños.
- Preguntar que actividades son más comunes a todos y en cuáles encuentran diferencias.
- Hacer énfasis en las diferencias que hacen de cada ser algo único.

## Tristeza, felicidad y enojo

Material necesario: ninguno

### Forma de aplicación

- Sentar a los niños en círculo
- Pedirles que hagan los gestos que acompañan a las tres emociones: tristeza, felicidad y enojo.
- Señalar situaciones para que cada niño exprese la emoción que ello le provoca, por ejemplo tomar una nieve, buscar a un perrito que se les perdió, etc.
- Después pedir a los niños que cada uno piense en una situación y exprese de manera no verbal la emoción que le causa.
- Analizar si todos reaccionan de la misma manera ante situaciones similares. Observar que cada uno puede sentir de diferente manera un acontecimiento, aunque en otros podemos tener reacciones similares.

### Adivina qué se siente

Materiales necesarios: tarjetas con recortes de revistas que contengan diferentes formas de expresar sentimientos, rostros de animales o personas contentos, tristes, enojadas, asustados, preocupados, etc.

### Forma de aplicación

- Formar un círculo con los niños sentados
- La educadora mostrará una tarjeta para que ellos adivinen qué es lo que ése animal o persona de la tarjeta, siente.
- Cuando los niños expresen la emoción o el sentimiento adecuado, entonces preguntará a los niños por qué creen que se siente así.
- En caso de que el niño no acierte, la educadora dará algunas pistas, pero no la respuesta, señalando los gestos, la postura, etc.

### Contacto con el otro niño

Materiales necesarios: vendas o antifaces para los ojos

### Forma de aplicación

- Se venda los ojos a 5 niños del grupo, los demás permanecen en círculo.
- Los niños vendados recorren el círculo y eligen a un compañero al que tratarán de reconocer sólo con ayuda del tacto.

- Si después de unos minutos no adivina se le darán pistas como su voz, que ropa trae puesta, etc. si definitivamente no adivina se le quita la venda para que descubra quién es.
- Se puede dar la oportunidad a otros niños.
- Al final se reflexiona sobre la importancia de observar detenidamente a las personas para conocerlas, así como el usar todos nuestros sentidos en cualquier actividad que se realice.
- Preguntar a los niños que participaron qué sintieron estar con los ojos vendados y participar en el juego.

### Pantomimas

Material necesario: ninguno

#### Forma de aplicación

- Dividir al grupo en dos, formando dos hileras colocando un niño frente a otro.
- Para empezar, la educadora dirá a un integrante de una pareja, la acción que debe ser actuada, utilizando sólo mímica, sin hablar, las demás parejas observan y sólo el compañero del niño actuando tratará de adivinar.
- Ejemplos de ideas, expresar con todo el cuerpo alegría, tristeza, miedo, coraje, vergüenza; imitar animales, insectos, personas, caminar en la arena caliente, como cuando llueve, etc.
- Comentar al final la experiencia vivida acerca de la facilidad o dificultad que tuvieron para expresar solo con mímica una idea, cómo se sintieron lo adivinadores.
- Recaltar la importancia que tiene el lenguaje no verbal cuando nos comunicamos con los demás.
- Una variante de este juego es que actúe un solo niño y los demás miembros del grupo intenten adivinar, ayudándose unos a otros.

### Lectura de cuentos

Materiales necesarios: cuentos existentes en el aula

#### Forma de aplicación

- La educadora o los niños elegirán un cuento para relatarlo a los niños.
- Cuando se trate de emociones y sentimientos procurará no decir el nombre de éstos y en cambio preguntará a los niños cuál creen que está sintiendo el personaje y por qué, con la finalidad de que ellos observen con detenimiento los sucesos alrededor del mismo y puedan establecer relaciones entre acontecimientos y emociones.
- Una variante pudiera ser que los niños dramatizaran escenas del cuento utilizando como escenario algunas áreas del plantel o del aula así como el vestuario existente en el área de dramatización.



## 2. Asimilar las emociones

### Rondas

Material necesario: ninguno

#### Forma de aplicación

- Se acomoda a los niños sentados en círculo, luego se les invita a compartir con alguno de sus compañeros algunas de las siguientes cosas.
  - lo que más me gusta comer es... porque...
  - lo que más me gusta hacer es... porque...
  - lo que más me gusta jugar es... porque...
  - mi cuento favorito es... porque...
  - el animal que prefiero es... porque...
  - lo que más me gusta de la escuela es... porque...
  - mis mejores amigos son... porque...
  - la actividad que más me gusta es... porque...
  - mi juego favorito es... porque...
  - lo que más me gusta de mi familia es... porque...
  - lo que más me gusta de la naturaleza es... porque...
- Después de unas semanas de trabajo en que se tiene una idea clara de los aspectos positivos, se puede iniciar el manejo de aspectos negativos como "lo que no me gusta de mi escuela", "lo que me hace sentir mal" etc.
- La educadora promoverá la comunicación, respetando a los niños que no desean participar, pero invitándolos cada vez hasta que logre su participación.
- En caso de que algún niño no desee hablar directamente puede pedírsele que se identifique con las ideas de otro compañero.
- La educadora señala que es importante que todos se conozcan, pero sobre todo que el mismo niño sepa lo que le gusta y le disgusta así como las emociones que le provocan diferentes situaciones.

### Círculos de comunicación

Material necesario: ninguno

#### Forma de aplicación

- Los niños deben estar sentados en círculo.
- Poner normas de juego como: todos tienen derecho a la palabra, todos tienen que

escuchar al que habla, respetarlo y poner atención.

- La educadora señala una pregunta y cada uno de los niños piensa en su respuesta y por turno responderá.
- La educadora debe permanecer atenta para detectar cuando el interés ha decaído y frenar o cambiar la actividad.
- Es necesario hacer énfasis en diferenciar con los niños el verdadero suceso que provoca cierta emoción o sentimiento para no confundir por ejemplo algunas situaciones de temor con reacciones de enojo.
- Algunos puntos para el desarrollo de los círculos son los siguientes.
  - me siento feliz cuando...
  - me siento enojado cuando...
  - me siento asustado cuando
  - me siento triste cuando...
  - soy más grande que...
  - mi juguete favorito es...
  - mi color favorito es...
  - cuando llueve me siento...
  - cuando hay sol me siento...
  - me siento aburrido cuando...
  - me siento avergonzado cuando...
  - me siento asustado cuando...
  - etc.

### El árbol

**Materiales necesarios:** una cartulina o papel bond para cada niño, recortes de revistas, colores, tijeras y resistol.

#### Forma de aplicación

- Solicitar a los niños que dibujen un árbol grande en cartulina que se les asignó.
- Pedirles que recorten de las revistas las cosas que les gustan, que son importantes y que provocan emociones en ellos, de ira, temor, tristeza, felicidad, procurando agruparlas de acuerdo a cada emoción.
- Al terminar, expondrán sus trabajos quienes así lo deseen.
- Con las cartulinas podrán poner una exposición para los padres y demás niños, la educadora puede auxiliar poniendo letreros sobre las emociones de los según sea el caso para que puedan ser mejor entendidas por los observadores.

## Pelota mensajera

**Materiales necesarios:** una pelota del tamaño de una naranja, de material suave y ligero.

### Forma de aplicación

- Sentados todos en círculo en el piso, la educadora explica el juego a los niños indicando que la pelota será como una paloma mensajera que hará llegar sus pensamientos y sentimientos a otros niños.
- Para iniciar el juego la educadora dice un mensaje como "me gusta que vengas a la escuela" y después envía la pelota al niño que debe recibir el mensaje. El que recibe la pelota hará lo mismo y así sucesivamente.
- Los mensajes deben contener algún sentimiento positivo hacia la otra persona.
- La educadora deberá cuidar que en el juego participen todos los niños, enfatizando que todos tienen derecho a recibir un mensaje y a enviarlo.
- Los comentarios finales pueden ser sobre los sentimientos vividos en el ejercicio.

## Los rompecabezas

**Materiales necesarios:** rompecabezas suficientes para hacer equipos de cuatro niños; se sugieren rompecabezas sencillos de no más de diez piezas.

### Forma aplicación

- Formar los equipos de cuatro niños sentados en una mesa frente a frente.
- Se les entregan las piezas de rompecabezas y se les dice que armen el rompecabezas entre todos sin hablar. Cada niño tendrá una o dos piezas que pasará a sus compañeros o las coloca por sí mismo. Dejar en claro que no se vale quitar las piezas a ningún integrante del equipo.
- Cuando el rompecabezas está armado entonces sí pueden hablar e intercambiar puntos de vista acerca de cómo se sintieron en el ejercicio.
- Posteriormente inventarán una historia de acuerdo con el dibujo que tiene el rompecabezas, incluyendo en el relato las emociones sentidas durante el ejercicio.
- Platicar los cuentos a todos los compañeros.
- La educadora resaltarán estas emociones y hará comparaciones y diferencias entre las experiencias vividas por los niños.

## Representaciones

**Materiales necesarios:** los existentes en el área de dramatización.

### Forma de aplicación

- Hablarles a los niños de las representaciones, preguntarles si alguna vez han visto una obra de teatro y si les gustaría jugar a los actores.
- Elegir partes de cuentos, historias, hechos de la vida real para ser representados.
- Destacar en éstos, diferentes emociones que se pueden interpretar.
- Analizar con los niños cada vez que se realice una representación cómo se sienten interpretando esas emociones, qué les gusta de la actividad, qué no les gusta, etc.
- La idea de las representaciones es que vivencien diversas emociones y detecten la diferencia entre una y otra.
- También se pueden hacer ejercicios con los niños, para que perciban lo que es sentir una emoción de lo que es pensar en una emoción determinada, por ejemplo, decirles que piensen en lo que es el enojo, y enseguida pedirles que intenten sentirse enojados, luego, que piensen en algo que los hace sentirse enojados.
- En el ejercicio anterior se destacan tres situaciones diferentes, saber lo qué es determinada emoción, sentirla y saber qué la provoca, respectivamente.
- Otra manera de realizar representaciones es utilizar guiñoles.

## Expresar movimientos

**Materiales necesarios:** tarjetas con dibujos o grabados con que representen diversas emociones y sentimientos.

### Forma de aplicación

- Entregar las tarjetas a los niños
- Ellos intentarán realizar lo que la tarjeta les indica, frente al grupo para que los demás puedan adivinar del sentimiento o emoción que se trata.
- Preguntarles cómo se sintieron al tratar de expresar ese sentimiento o emoción.
- Platicar y destacar que los sentimientos y emociones son a veces difíciles de describir o expresar pero es importante tratar de aprender a hacerlo pues esto puede ayudar a los demás a entender cómo nos sentimos así como aprender cómo y cuáles son nuestras reacciones ante determinadas circunstancias.

## Collage de sentimientos y emociones

**Materiales necesarios:** recortes de revistas, crayolas, gises de colores, resistol, tijeras, hojas blancas, etc.

### Forma de aplicación

- Poner el centro del salón la variedad de materiales señalados.
- Sentar a los niños en diversas partes del aula con unas hojas blancas al frente.
- Pedirles que recorten, dibujen o rayen de acuerdo a como se sientan con la música o los relatos que vaya haciendo la educadora.
- Iniciar con historias o cuentos en los que se destaque en una escena del mismo un sentimiento determinado y hacer un alto en la narración para que los niños lo ilustren de acuerdo a como se sientan, variar el relato con trozos de música de varios tipos en los que se puedan vivenciar diferentes emociones, recordando hacer un alto para que el niño ilustre su trabajo.
- Al final observar sus creaciones y destacar cómo ciertos eventos pueden propiciar emociones y sentimientos que nos hacen desarrollar mejor ciertas actividades y cómo hay otros que nos impiden crear, esto anterior si se presenta el caso.
- Analizar cuál fue el sentimiento o emoción que más se sintió y con cuál de todos trabajaron mejor.

## Las emociones en vídeo

**Materiales necesarios:** videocasetera, televisión, grabación de un programa para niños, caricatura, película, etc.

### Forma de aplicación

- Mostrar partes del vídeo sin sonido
- Detener en algunas partes la grabación y preguntar al niño acerca de cómo se siente la persona o animal que actúa en el vídeo.
- Volver a poner la cinta y repetir la secuencia.
- Hacer este ejercicio varias ocasiones con diferentes escenas.

## Reconozco las emociones

**Materiales necesarios:** grabadora y cassette.

- Sentar a los niños en una postura cómoda.
- Indicarles que les pondrá una grabación y ellos al escucharla pondrán atención para

descubrir de qué emoción se trata.

- La educadora habrá grabado una misma emoción cambiando el tono de voz para reflejar un sentimiento diferente cada vez. Por ejemplo: "tengo mucha hambre" como si estuviera triste, contento, furioso, atemorizado, y preocupado.
- Luego permitir que los niños hagan lo mismo con otra oración.

### 3. Entender y regular las emociones

#### Descripción de grabados

**Materiales necesarios:** tarjetas con diferentes dibujos como: una mamá abrazando a su hijo, un perro que ladra a un niño, un papá que juega con su hijo, otro que regaña, unos niños peleando, un niño solo y triste, etc.

#### Forma de aplicación

- Se sienta a los niños en círculo
- Se entregan tarjetas a los alumnos que deseen participar
- Se les pide que uno a uno describan verbalmente lo que ven y con ayuda de la educadora se le formulan algunas preguntas como ¿qué es? ¿qué te imaginas que está pasando? ¿qué te provoca observarlo?, etc.
- Observar y describir lo que ve y relacionarlo con algún sentimiento: ¿cómo se sentirá la mamá?, ¿qué sentirá el niño?, ¿qué sentirías si fueras tú?, si tu fueras el papá, etc.

#### Expresión verbal

**Materiales necesarios.** Ninguno

#### Forma de aplicación

- Explicar a los niños que es importante aprender a expresar los sentimientos y que los compartamos con lo demás.
- Buscar ideas para las siguientes situaciones:
  - ¿qué harías para animar a una persona que se siente triste?
  - cuando alguno de tu familia está alegre ¿cómo te sientes tú?
  - Cuando una persona está triste ¿cómo te sientes tú?
  - Cuando ves alguien muy enojado ¿cómo reaccionas tú?

## Mi conducta

Materiales necesarios: ninguno

### Forma de aplicación

- La finalidad de esta actividad es detectar el efecto que tiene nuestra conducta sobre lo demás.
- Pedir a los niños que piensen en alguna cosa que buena que hayan hecho.
- Cada niño compartirá su experiencia
- Reflexionar sobre la diferencia entre tener un mal pensamiento y hacer una mala acción, con ayuda de preguntas como: ¿cuántos de ustedes han sentido alguna vez el deseo de matar a una persona? ¿cuántos de ustedes han pensado alguna vez que les gustaría decir cosas falsas sobre alguien con el fin de meterlo en problemas? ¿cuántos de ustedes han pensando en golpear a un compañero o compañera?
- Luego preguntarles si lo hicieron.
- Recalcar esa diferencia entre sentir y hacer
- Detectar qué hechos son los que los llevan a tener esos sentimientos contra los demás.

## Puntos personales fuertes

Materiales necesarios: ninguno

### Forma de aplicación

- Solicitar a los niños que piensen en los aspectos importantes de algunos de sus compañeros.
- Pedir a algún voluntario para que los demás le señalen sus puntos fuertes.
- Como se trata lo que otros ven en nosotros, indicar a los niños que cuando señalen algo lo hagan anteponiendo "... el punto fuerte que te veo es..."
- Entre los aspectos que pueden señalarse están: es bueno para..., sabe escuchar, le gusta jugar conmigo, es sonriente, tiene bonito pelo, etc.
- Posteriormente, se le pide al niño descrito que elija uno de los puntos con los que se sintió más identificado.
- Repetir el ejercicio con otros niños en ese momento o en otras sesiones de trabajo hasta que se haya hecho con todos.
- Si algún niño no acepta ser descrito debe respetarse su deseo e intentar en otras ocasiones.
- Preguntar a los niños descritos si sabían estos datos acerca de ellos y destacar la importancia de saber lo que otros piensan o ven de nosotros.

## Sentimientos

Materiales necesarios: registro de sentimientos por niño, gises, cartulina, plumones, etc.

### Forma de aplicación

- Pedir a los niños al final de la mañana de trabajo que hagan una reflexión acerca de los sentimientos que tuvieron a lo largo del día y la educadora los registra en una hoja que se llame registro de sentimientos.
- Después de varios días analizar cuál es el sentimiento que más se tuvo y en el caso de la ira, miedo, analizar qué es lo que los causa y tratar de emprender acciones para controlarlos.
- También puede ser tema para ese análisis recordar situaciones como las que siguen: una ocasión en que se perdió la paciencia con alguien y por qué; que se tuvo un buen sentimiento y por qué; lo que alguien hizo para que se sintiera bien; una ocasión en que sintió temor y por qué; lo que puede hacer para que otros se sientan mal; lo que puede hacer para que otros se sientan bien; lo que hace cuando está enojado; que hizo para salir de un problema; una vez que sabía el estado de ánimo de alguien con solo verlo; etc.

### Algo que me provoca miedo

Materiales necesarios. Ninguno

### Forma de aplicación

- Concientizar a los niños que todos en algún momento de nuestra vida podemos sentir temor a algo o alguien.
- Para iniciar la educadora puede señalar algunos ejemplos.
- Después pedir la participación de los niños e ir tomando nota de sus temores.
- Comparar las semejanzas y diferencias entre éstos y señalar la importancia de la unicidad de cada persona.
- Describir lo que se siente cuando se tiene miedo
- Pensar en cosas que antes provocaban miedo pero que actualmente ya no lo causan.
- Tratar de encontrar el por qué se perdió el miedo a eso.
- Pensar en algunas ideas que pueden ayudar a superar algunos de los miedos expuestos.
- Otros puntos para hablar sobre el miedo y familiarizares más con esta emoción: una ocasión en que asustaron a alguien, una ocasión en que sintió miedo y alguien se burlo de él/ella, una ocasión en que se tenía miedo de hacer algo y de todas maneras lo hizo, una ocasión que tenía miedo a una persona, algo a lo que temen y no deberían temer, un temor que no se ha superado, temores que se fingen no tener, etc.



## Contra el temor

**Materiales necesario:** el existente en el área de leer y escribir.

### Forma de aplicación

- La educadora deberá descubrir cuáles son los temores que sufre el niño o a qué le tiene miedo.
- La imaginación. Apoyándose en la imaginación que tienen los niños, inventará historias con ayuda de los niños en las que siempre triunfe el bien sobre el mal, y en las que el héroe del cuento tenga características parecidas a las de los niños.
- La información. Es importante además de utilizar historietas o cuentos, que los niños conozcan la verdadera información de algunas cosas que le provocan miedo, para ello, puede ser que la educadora dentro del cuento o relato incluya un poco de esa información.
- Al concluir el relato propiciar que los niños dibujen escenas del cuento y volverlo a contar con apoyo de los dibujos para que la información le quede clara a los pequeños.
- Repetir la actividad cuantas veces sea necesario y con cuantos elementos sean motivo de temor en el niño.
- Hacer ejercicios de imaginación con los niños para enfrentar las situaciones de temor que se presenten, por ejemplo, si el niño tiene miedo a oscuridad y la luz se va, propiciar que cerrando los ojos se imaginen que están en la playa y que es un día muy soleado, etc.

## Terapia cognitiva contra el miedo

**Materiales necesarios:** hojas, crayolas, plumones, etc.

### Forma de aplicación

- Una vez que se han detectado los temores de algunos niños invitarlos a pensar en ello como si se tratase de algo externo, y relatando la historia en tercera persona.
- La educadora podrá ir tomando nota del relato y leerlo después para que puedan observar cómo el temor se está apropiando de sus vidas.
- Posteriormente pueden cambiar el final de la historia con algo que ellos desean que pase e intentar la próxima vez que se esté en una situación similar, aplicar los planes trazados.
- Después de un tiempo la educadora puede volver a leer los cuentos de los niños para ver sus avances.

## Hablarse a sí mismos

Materiales necesarios: ninguno

### Forma de aplicación

- Mostrar a los niños que hablándose a sí mismos para tranquilizarse puede surtir efecto positivo.
- Por ejemplo: "ese niño grande no me molestará más, el sólo trata de asustarme pero no me hará nada, cada vez que lo intente le diré déjame tranquilo y no le haré más caso..."
- A esta técnica puede agregársele los puntos fuertes del niño, es decir aprovechar sus fortalezas para disminuir sus conflictos.
- Por ejemplo, si un niño lo molesta insultándolo y eso le provoca ira, enseñarlo que cada vez que sufra de esos ataques piense inmediatamente en todas sus cualidades para que ello no le afecte.

## Lo que me hace enojar

Materiales necesarios: revistas para recortar, tijeras, crayolas, resistol, acuarelas, plumones, hojas blancas, etc.

### Forma de aplicación

- Recordar con los niños ejercicios ya realizados en los que se habló acerca de que les molesta, lo que les hace enojar, momentos en los que han estado muy enojados.
- Posteriormente buscar en las revistas imágenes que vayan de acuerdo con los sucesos comentados.
- Encontrar puntos de coincidencia entre los hechos que molestan al grupo de manera general.
- Retomar las hojas de puntos fuertes de cada niño o sus álbumes para motivar el deseo de controlar su ira a través de las emociones y actitudes positivas que cada uno posee.

## Mantén la calma

Materiales necesarios: ninguno

### Forma de aplicación

- Señalar los niños que con este juego se pondrá a prueba el control de sus emociones ya trabajado en otros momentos.
- Recalcar que lo importante es permanecer tranquilos in enojarse o sentirse mal, pues se

trata de otro juego más para ayudarlos a controlarse.

- Colocarlos por parejas y pedirles que se digan "insultos" marcar ciertos límites para éstos. Mientras uno de los dos niños habla, el otro permanece callado, no está permitido que ambos hablen a la vez.
- La educadora deberá permanecer alerta para que el ejercicio no provoque malestares y riñas en los niños. El tiempo que se da para expresar sus insultos no debe exceder de dos minutos.
- Al final del juego incitar a los niños a comentar su experiencia sobre cómo hicieron para controlarse.
- Retomar algunas de las técnicas ya trabajadas si no fueron retomadas por los niños, como la de las imágenes, las fortalezas, etc.

#### Observar la ira

Materiales necesarios: videos con escenas de ira y desesperación, imágenes de libros.

Forma de aplicación:

- Poner a los niños los videos con las escenas de caricaturas y películas de situaciones de ira para que observen lo que sucede cuando esta se presenta y analizar las consecuencias que nos traen estos comportamientos.
- Pedir a los niños que propongan ideas sobre cómo pueden controlar su ira para que no afecte sus relaciones con los demás, pueden ser retomados algunos de los ejercicios ya practicados o algunos otros que se les ocurran a los pequeños.

#### Reírme para no enojarme

Materiales necesarios: ninguno

Forma de aplicación

- Colocar a los niños en círculo.
- Remontarlos a un suceso que los hay hecho enojarse mucho.
- Pedirles que traten de revivir ese coraje que sentían y que en el momento que se sientan más enojados perciban como sienten la tensión en su cuerpo.
- Después decirles que en ese preciso instante se sonrían pensando en algo muy agradable, se puede tener a la mano algunos de los trabajos elaborados que señalen las cosas que agradan a los niños.
- Comentar la experiencia vivida y determinar cuál de ambas situaciones les gustó más y por qué.
- Destacar que se trata de sonreír que es diferente de burlarse del otro u otros.

## Qué me hace sentir triste

**Materiales necesarios:** ninguno

### **Forma de aplicación**

- Acomodar a los niños en círculo
- Comentarles que se tratará de detectar qué situaciones concretas hacen que nos entristezcamos.
- La educadora puede iniciar poniendo algunos ejemplos de ella misma.
- Propiciando que los niños participen y a la vez tomando nota de los datos que ofrecen los niños.
- Preguntarles si les agrada sentirse tristes o qué otra emoción les gustaría sentir a cambio.
- Hacertos reflexionar sobre la posibilidad de controlar la tristeza.
- De ser posible invitarlos a que generen ideas sobre cómo controlar la tristeza y practicarlas en ese momento o algún otro.

## La alegría me gusta

**Materiales necesarios:**

### **Forma de aplicación:**

- Observar, recordar o relatar historias tristes a los niños que les provoquen esta emoción.
- Posteriormente proponerles cambiar su emoción a la alegría y a través del siguiente ejercicio.
- Señalarles que se hará el juego de los absurdos para lo cual la educadora inicia el juego, con cualquier frase, por ejemplo, "los elefantes andan volando", luego pedir a los niños que ellos participe también hasta provocar que se rían.
- También puede ser inventar palabras o sonidos con los que se intente establecer una plática.
- Preguntar a los niños cómo se sintieron con el juego
- Destacar la importancia que tiene el que cada uno puede controlar sus emociones en el momento que lo decida y sobre todo recordar qué efectos tienen sobre otros, algunos de nuestros actos.

#### 4. Empatía

##### Analizando a otros

Materiales necesarios: videos, hojas para rotafolio, plumones, etc.

##### Forma de aplicación

- Explicar a los niños que las actividades de la sesión estarán encaminadas a observar a los demás, cómo se ríen, qué hacen cuando se enojan, cuando lloran, cuando gritan, etc.
- Comentar el ejercicio al final del día y destacar la importancia que tienen los gestos, ademanes que las personas hacen y lo que ello puede indicar, por ejemplo si están enojados, si están tristes, si está avergonzados, etc.
- Para reafirmar la actividad se pueden ver partes de películas o programas televisivos para observar dichos aspectos.
- La educadora puede tomar nota de estos datos, por ejemplo: "podemos saber cuando la gente está enojada porque..." y así con diferentes emociones y sentimientos.

##### Tolerancia

Materiales necesarios: ninguno

##### Forma de aplicación

- Sentar a los niños en círculo y pedirles mucha atención en lo se hará a continuación pues se va a realizar un juego muy divertido.
- La educadora dará una consigna para reunir sólo a un grupo de niños que sea muy excluyente, por ejemplo: "en el juego participarán sólo los niños que tengan el pelo rubio", "bueno como son pocos, podrán participar también los que ..."
- Enseguida preguntar a los niños que no fueron elegidos, cómo se sintieron y qué les hubiera gustado que pasara. También cuestionar a los que sí fueron electos, cómo se sintieron.
- Reflexionar lo que ese tipo de situaciones excluyentes genera en los demás.
- Identificar las cosas que les son difíciles de tolerar en los demás.
- Ahora pensar en qué cosas creen que la gente no tolera de ellos mismos.
- Reflexionar acerca de lo que pasaría, lo que les haría sentir si sus amigos o papás no los incluyeran en ciertas actividades por algo que nos les gusta de su persona.
- Recalcar la importancia que tiene entender porque la gente se comporta de determinada forma, con preguntas como: a ti te disgusta que Juan sea muy llorón, pero te has puesto a pensar porque llora, o se los has preguntado? ¿qué puedes hacer para ayudar a Juan y que no llore tanto?

- Hablar de la tolerancia como medio para establecer buenas relaciones con la gente al aceptarla tal como es.

### Desempeño de papeles

Materiales necesarios: los existentes en el área de dramatización

#### Forma de aplicación

- Acomodar a los niños en círculo, y comenzar la sesión de trabajo preguntándoles la diferencia entre un actor una persona en la vida real.
- Observar en un vídeo las diferentes actuaciones de diversos personajes.
- Comentar cuáles fueron las diferencias y semejanzas entre los personajes.
- Hablar acerca de los papeles que ellos desempeñan en sus vidas, como hijos, alumnos y tratar de descubrir algún otro papel que desempeñan y cómo puede favorecer o afectar a los demás.
- Hacer una reflexión en torno al porque ciertas personas se comportan de determinada manera y tratar de entender sus puntos de vista.
- Incluso puede tomarse algunos diálogos del vídeo observado, y ser representado por los niños, tratando de que intercambien los papeles, para que puedan vivir las diferentes experiencias.
- Analizar posteriormente en el grupo cómo se sintieron en el momento en que actuaban como "buenos" y cuando lo hicieron como "malos".
- Guiar las conclusiones del ejercicio hacia la importancia que tiene el ponerse en el lugar de la otra persona para intentar entender su forma de actuar.

### Comparto mi bolsa

Materiales necesarios: bolsas de papel o plástico, una para cada niño, no transparentes, dulces, estampas, y pequeños regalos para poner en cada una de las bolsas.

#### Forma de aplicación

- Repartir a los niños las bolsas y pedirles que de los objetos contenidos en la misma, elijan tres para conservarlos y tres para regalarlos a tres de sus compañeros.
- Los niños pondrán en sus mesas los regalos que serán para ellos mismos y pensarán a quiénes de sus compañeros desean darle un regalo.
- Cuando hayan decidido a quiénes dar esos regalos, uno por uno se levantarán a entregarlos, si alguno de los niños desea compartir sus tres regalos podrá hacerlo.
- Al terminar el ejercicio se comentará acerca de cómo se sintieron al compartir sus regalos,

cómo se sintieron los niños que no recibieron nada, si existe el caso.

- La educadora podrá señalar lo importante que es compartir y recibir, y tratar de que los niños se pongan en el lugar de quienes no recibieron nada. Remarcar que lo importante de dar no estriba en el costo del regalo sino en la intención que éste lleva.
- Al terminar el juego, se recogen los tres regalos que se compartieron y se permite a los niños conservar los tres que eligieron de manera individual.

### El tren del masaje

Materiales necesarios: ninguno

#### Forma de aplicación

- La educadora pide a los niños que se formen en círculo, todos de pie, tan cerca como para poner sus manos en los hombros del compañero que les precede.
- Explicará que con el ejercicio a realizar, harán sentir bien a su compañero a través de un masaje en los hombros, el cual deberá proporcionarse con sumo cuidado para no lastimarlo.
- La educadora debe observar el trabajo de los niños, si ve que alguno no lo está haciendo con cuidado se acerca a él y le muestra cómo hacerlo. De igual manera si nota que alguno golpea y lastima a su compañero, se acercará y le indicará que si no lo hace con cuidado y respeto tendrá que salir del círculo y solamente podrá observar como sus compañeros participan.
- Después de unos minutos, entre tres y cinco, de trabajo con este compañero de enfrente, darán la vuelta de manera que queden con el compañero que les dio el masaje y repiten lo mismo.
- Cuando terminen el masaje, comentarán cómo se sintieron al dar el masaje y al recibirlo.
- Los comentarios de la educadora serán en el sentido que existen otras formas de comunicación además de la oral, así como de la importancia que tiene percibir lo que los demás nos dan y poder retribuirles con nuestros actos.

### Te voy a enseñar el mundo

Materiales necesarios: vendas para los ojos, en cantidad igual a la mitad del grupo.

#### Forma de aplicación

- Formar a los niños por parejas y explicarles que uno hará el papel de ciego y el otro de guía.
- Indicar que el guía cuidará mucho a su compañero, pensando en cómo le gustaría que lo cuidarán a él mismo.

- Llevarán a su compañero por el patio para enseñarle las cosas que hay, pero como su compañero no ve, su tarea es la de cuidarlo de que no se caiga ni se lastime y enseñarle el mundo, lo llevará a que toque las cosas, las huela, explicándole todo lo que hay a su alrededor.
- Las bromas deben evitarse.
- Después de unos minutos, se cambiarán los papeles.
- La educadora permanecerá alerta de que ningún niño salga lastimado.
- Al finalizar el ejercicio se comentará en plenaria cómo sintieron en el juego, cuál papel les gustó más representar y por qué.
- La educadora centrará las conclusiones en cuanto a la importancia que tiene el ayudar a los demás y la forma tan sencilla de hacerlo.

### Si yo fuera

Materiales necesarios:

Forma de aplicación

- Comentar a los niños que harán un juego en el que se necesita la imaginación.
- La educadora les dirá la frase "si yo fuera..." seguida de unas preguntas que los niños deben responder.
- Si yo fuera cartero, ¿cómo me sentiría? ¿qué me gustaría que me entregará el cartero?
- Si yo fuera doctor, ¿cómo me sentiría? ¿qué les daría a los niños para que no enfermaran? ¿cómo cuidaría a un niño enfermo?
- Si yo fuera maestro, ¿qué haría? ¿cómo me sentiría? ¿qué les daría a mis alumnos?
- Si yo fuera papá o mamá, ¿qué haría? ¿cómo me sentiría? ¿qué les daría a mis hijos?
- Comentar con los niños cómo se sintieron imaginándose ser otra persona, destacar la importancia de ponerse en el lugar de otras personas para entenderlos, respetarlos y poder convivir con ellas.

### Lectura de cuentos

Materiales necesarios: cuentos existentes en el área de biblioteca.

Forma de aplicación

- Elegir cualquier cuento para relatarlo a los niños
- Sentarlos en círculo en una postura cómoda
- Iniciar el relato del cuento y detenerse en algunos pasajes para preguntar a los niños acerca de lo que pasa a los personajes, indagando qué piensan que llevo al tal o cual personaje a actuar así cómo se sintió el malo, el bueno, qué se espera que haga



- determinado personaje, etc.
- Si es posible interpretar algunas escenas del cuento y cambiar el guión a gusto de los niños, por ejemplo la actuación de un personaje antagónico, etc.
  - Discutir con los niños la posibilidad que tiene el ser humano de mejorar sus actos para ayudar y no molestar a los demás.

### Ayudemos a los demás

Materiales necesarios: ninguno

#### Forma de aplicación

- Reflexionar con los niños la importancia que tiene el apoyarnos unos a otros. Señalar por ejemplo, cómo en el aula todos contribuyen con sus acciones a mantener el aula en orden, como cada uno realiza una actividad para desarrollar el tema en el que está enmarcado su proyecto de trabajo, etc. y lo que pasaría si nadie contribuyera con algo.
- Buscar con los niños otras formas de contribuir con nuestras acciones fuera del aula, tratando de guiar la ayuda hacia el apoyo y cuidado del orden en la hora del recreo, fungir como guardianes de la amistad, y en el momento que detecten algún problema con otros niños tratar de apoyarlos para que vuelvan a ser amigos.
- Organizar las comisiones por semana para apoyarse unos a otros dentro del plantel.
- Ocasionalmente comentar con los niños cómo se ha desarrollado este trabajo y cómo se han sentido apoyando a los demás.
- La educadora debe observar la actuación de sus niños en la hora del recreo para verificar que los procedimientos empleados por los niños no sean coercitivos. Y en su caso retormarlo en las sesiones de discusión para mejorarlo.

### Diario de bondades

Materiales necesarios: cartulinas y plumones.

#### Forma de aplicación

- Derivado de la actividad anterior se puede comentar con los niños la posibilidad de registrar los actos de bondad que van pudiendo realizar en la escuela y prever la posibilidad de extenderlo al hogar y su comunidad.
- Proponer una forma de registro y cada cuándo podría realizarse así como la finalidad de hacerlo, que podría ser el detectar quiénes aún no logran ese objetivo y proponer acciones de apoyo hacia ellos por parte de quienes ya lo lograron.

## Tutor de niños pequeños

Materiales necesarios: ninguno

### Forma de aplicación

- Como parte de las dos actividades anteriores, se puede indicar a los niños que una forma de ayudar a los demás podría ser la de apoyar a los niños más pequeños del plantel, de su casa o comunidad.
- Planear formas de apoyarlos y ayudarlos a ser independientes, aclarando que no se trata de realizar las actividades por ellos.
- La educadora deberá observar estas acciones emprendidas por sus alumnos, asimismo apoyarse en los padres o tutores para que les den datos sobre cómo se está comportando el niño en casa de acuerdo con las actividades que se realizan.

### Visitas a...

Materiales necesarios: ninguno

### Forma de aplicación

- Como parte de las acciones de empatía, la educadora puede proponer visitas a los niños a orfanatorios, casas cuna, albergues, asilos, para que el grupo tenga la oportunidad de observar la forma en que viven otros niños y personas y cómo pueden ayudarles a pasar un buen momento.
- Para desarrollar estas actividades puede ser relacionadas con el proyecto o tema de trabajo que se tenga, o con la idea de hacerles una posada, una fiesta de cumpleaños, el día del niño o del anciano, etc. la fecha no es relevante, lo que importa es la oportunidad que los niños tengan para convivir con otras personas y ayudarlos a pasar momentos agradables.
- Después de cada visita comentar con el grupo la experiencia que se tuvo al convivir en el asilo, albergue u orfanato.
- Destacar con los niños la posibilidad que tenemos como seres humanos de ayudar a otros en situaciones cotidianas y difíciles para que salgan adelante y además entender su vida.

### 5. Optimismo

## Siempre y nunca, todo o nada

Materiales necesarios: ninguno

### Forma de aplicación

- Acomodar a los niños en círculo.
- Introducir a los niños al tema del optimismo, preguntándoles si alguien sabe lo que es.
- Explicar en sus palabras esta idea y poner ejemplos de ello.
- Aprovechar una situación de conflicto en que los niños hayan utilizado cualquiera de las palabras siempre, nunca, todo y nada.
- Comentar el problema y mostrarles la nueva manera para referirse a un conflicto, evitar decir cualquiera de esas palabras y en cambio ser más específicos con los hechos.
- Por ejemplo si un niño se equivocó al elegir el color de su dibujo y no le agrada, posiblemente diga: "siempre me equivoco", en lugar de ello deberá señalar "hoy me equivoqué al elegir el color de mi trabajo".
- Hacer varios ejercicios con los niños, puede ser que la educadora cite ejemplos de conflictos utilizando las palabras siempre, nunca, todo y nada, para que los niños desarrollen el ejemplo específico.
- En otras sesiones se puede ir más allá, propiciando que el niño genere soluciones sencillas al conflicto, retomando el ejemplo ya citado, el niño menciona que este día se equivocó en el color, la solución pudiera ser, "pero mañana puedo elegir un color que me agrada".
- La educadora no debe esperar que sean sesiones de trabajo de optimismo para hacer observaciones sobre lo mismo, por tanto en cualquier momento que se necesite, ya sea la ella o algún miembro del grupo podrá señalar a algún compañero que evite utilizar las palabras señaladas.

## Sin autoagredirme

Materiales necesarios: ninguno

### Forma de aplicación

- Sentar al grupo de manera cómoda para observar parte de una película o caricatura en la que se presente un conflicto, pidiendo a los niños que se imaginen que ellos son el protagonista de la misma.
- Al terminar la película comentar con los niños qué les paso, asumiendo que ellos son el protagonista.
- Después de que los niños comenten el hecho, tratar de encontrar las causas del mismo, señalando que no se trata de evadir responsabilidades, sino de encontrar las causas que originaron tal circunstancia para poder evitarla en lo sucesivo.

- Si la educadora lo decide puede tomar hechos cotidianos para la discusión y aprovecharlo para ser analizado por los niños.
- La idea es que se evite en el niño el echarse la culpa de todo, por ejemplo cuando el niño derrama el resistol, preguntarle qué paso, es muy común que el niño responda "soy un tonto" en lugar de ello se espera que el niño vaya aprendiendo que todos nos equivocamos o que los accidentes pueden pasar pero si se observan ciertos cuidados en el futuro se podrá evitar que vuelvan a ocurrir.

#### Lo negativo es positivo

Materiales necesarios: ninguno

#### Forma de aplicación

- pedir a los niños que digan una serie de eventos negativos que les hayan ocurrido, la educadora irá tomando nota de ellos en el pizarrón.
- Luego les preguntará si esos actos pudieran tener algo positivo, con la intención de que los niños perciban que todo hecho negativo, tiene su parte positiva cuando la gente se percata de la posibilidad que existe de mejorar o evitar o en otros momentos ese aspecto negativo, ya que eso significa aprender de los errores.
- Enseguida, la educadora irá leyendo los puntos que los niños le señalaron para que destaquen qué se puede aprender en esa situación y cómo pueden hacer para que en el futuro eso sea positivo.
- Por ejemplo si el niño dice que durante el recreo ha tirado la basura en el patio, el darse cuenta del hecho le ayuda a percibir que ese es un acto inadecuado por muchas circunstancias que se pueden o no señalar, pero en lo sucesivo él podrá proponerse ponerla en el bote y todavía más, invitar a otros niños a hacer lo mismo.

#### Disfrutar lo que se tiene

Materiales necesarios: todo el plantel

#### Forma de aplicación

- Sentar a los niños en círculo e indicarles que observen todo lo que tiene a su alrededor, la educadora irá tomando nota en el pizarrón.
- Luego pedirá a los niños que señalen los beneficios que aportan algunos de los objetos señalados.
- Posteriormente hacer una lista de actividades que los niños realizan todos los días de manera general, como tomar agua, levantarse, bañarse, comer, etc.
- Encontrarle un sentido de gran valor a todas estas actividades para que dejen de parecer

cotidianas.

- Comentar el ejercicio con los niños, con la consigna de que todo puede ser muy positivo e importante dependiendo del valor que cada uno le otorgue a los sucesos.

### Mis méritos

Materiales necesarios: el álbum que cada niño realizó de sí mismo

#### Forma de aplicación

- Cada niño tendrá en sus manos el álbum de su vida y lo observará con detenimiento.
- Recordar los puntos fuertes que cada uno tiene como ser humano.
- Pensar en un conflicto que se tiene, por ejemplo cuando el niño dice "no puedo hacer ese trabajo", pedirle que repita todas las fortalezas que tiene, y cómo esas fortalezas le pueden ayudar a salir adelante.
- En el ejercicio se puede recalcar el hecho de que una persona con tantos aspectos positivos es capaz de desarrollar muchas de las tareas que tiene asignadas.
- En otros momentos en que se enfrenta el conflicto y que el niño se deja abatir por el mismo, pedir a algún compañero que le apoye recordando sus fortalezas para formular una solución y pueda salir adelante, o la misma educadora puede apoyarle.
- Cuando la situación difícil haya pasado, comentar el suceso con los niños y sobre todo con el que enfrentó el problema para que comparta sus vivencias con el grupo.

### Más y menos

Materiales necesarios: ninguno

#### Forma de aplicación

- Elegir entre todo el grupo un conflicto cualquiera.
- Dividir al grupo en dos y separarlos de manera que se note la división.
- Decirles que jugarán a resolver y revolver el problema.
- A un equipo le corresponderá hacer comentarios positivos con respecto al conflicto planteado y al otro le tocará hacer los comentarios negativos, por ejemplo: el problema es que el patio de recreo ha quedado muy sucio en los últimos días, un comentario positivo podría ser, poner letreros alusivos al tema en todo el jardín de niños, el comentario negativo, pegarle al niño que vean tirando basura.
- Hacer tantos comentarios como el interés del grupo lo permita, puede intercambiarse el rol de los equipos.
- Comentar el ejercicio sobre cómo se sintieron quienes hacían los comentarios negativos y positivos cuál rol les gustó más y por qué.

## VITAE

Martha Leticia Corona Alvarado, nació en México, D.F., el 29 de julio de 1965. Realizó su formación docente en la escuela Normal de Educadoras de Colima en el periodo 1980-1984 graduándose con Mención Honorífica. Cursó la licenciatura en educación preescolar en la Universidad Pedagógica Nacional, campus Colima durante los años 1990 a 1994, obteniendo la primera Mención Honorífica concedida por esta Institución. Se desempeñó como educadora frente a grupo a lo largo de 6 años. Posteriormente, de enero de 1991 hasta agosto de 1998, prestó sus servicios en el departamento de educación preescolar como asesora Técnico-Pedagógica. En 1992 participó en la capacitación sobre el nuevo programa de educación preescolar. Colaboró, durante el periodo de enero de 1995 a julio de 1996, en el diseño de la propuesta para el proyecto escolar Colima, bajo la asesoría de la doctora Sylvia Schmelkes. En septiembre de 1998 se incorporó a la Unidad Estatal de Actualización como coordinadora del departamento de Desarrollo y Asesoría de la Secretaría de Educación Pública del estado de Colima. A partir de mayo de 1999 es nombrada coordinadora Técnica de la Subdirección Académica y de Desarrollo Profesional de la Secretaría de Educación Pública del estado de Colima. En mayo de 1999 recibió el premio profesor Gregorio Torres Quintero otorgado por el Centro de Investigaciones Educativas de Colima A. C. como un reconocimiento a su destacada labor académica, docente y administrativa.

### Datos de la autora:

General Nuñez No. 128

Centro

Colima, Colima

México

mcorona@palmera.colimanet.com