

Sintiendo, reflexionando y pensando en los otros: Propuesta Pedagógica para el Desarrollo de las Emociones en los Niños y Niñas. Cartilla para Docentes.

Trabajo de Grado

María Isabel Guerrero Ríos

Gabriela Rincón Cuervo

Laura Camila Rojas Beltrán

Kimberly Paola Sierra Hernández

Daniela Vargas Suárez

Asesora

Bertha Lucia Nossa Núñez

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación

Departamento de Psicopedagogía

Licenciatura en Educación Infantil

Bogotá, 2022

Tabla de Contenido

Introducción	4
1. Contexto	7
1.1. Ubicación	7
1.2. Marco pedagógico institucional	7
1.3. PEI Colegio Minuto de Dios Siglo XXI	8
1.4. Caracterización	9
2. Planteamiento del Problema	11
2.1. Pregunta orientadora.	13
2.2. Objetivos	13
2.3. Antecedentes	13
3. Marco Teórico	16
3.1. Definición de las emociones	16
3.1.1. ¿Cuáles son las emociones que se experimentan?	17
3.1.2. Tipos de emociones	20
3.2. Las inteligencias múltiples	21
3.2.1. Componente intra e interpersonal	24
3.3. La inteligencia emocional	26
3.3.1. Definiciones por autores	26
3.3.2. Modelos de Inteligencia Emocional (IE)	27
3.4. ¿Cómo se gestionan los problemas emocionales?	34
3.5. Inteligencia emocional en la escuela o en la educación	35
3.6. Desarrollo socioemocional en niños y niñas de 8 años	37
3.7. Trascendencia de la inteligencia emocional en el ámbito educativo	38
3.7.1. Consideraciones desde la Educación Infantil	38
4. Metodología	41
4.1. Tipo de propuesta	41
4.2. Población	41
4.3. Instrumentos de investigación.	42
4.3.1 Registro de datos	42
4.3.2 Documentación.	42
4.3.3 Entrevista semiestructurada a docentes	43
4.3.4 El taller pedagógico	43
4.3.5 Prueba piloto	45
5. Propuesta Pedagógica	47

5.1. Fases de la propuesta pedagógica y de la cartilla didáctica	47
5.2. Presentación de la propuesta pedagógica	48
5.3. Contenido de la cartilla	48
5.4. Taller a desarrollar	49
5.5. Análisis del pilotaje	51
6. Reflexiones y Conclusiones	55
6.1 Para los niños	55
6.2 Para las maestras	56
6.3 Para las estudiantes autoras	56
6.4 Diseño de la cartilla	57
7. Recomendaciones	58
Referencias	59
Anexos	65

Introducción

En un sentido muy real, todos nosotros tenemos dos mentes, una mente que piensa y otra mente que siente; y estas dos formas fundamentales de conocimiento, interactúan para construir nuestra vida mental.

(Goleman, 1995, p. 19).

Tres facetas diferentes de la inteligencia emocional son la capacidad de expresar las quejas en forma de críticas positivas, la creación de un clima que valore la diversidad y no la convierta en una fuente de fricción y el hecho de saber establecer redes diferentes.

(Goleman, 1995, p. 170).

Las emociones no poseen un concepto fácil de definir pues son algo que los seres humanos pueden sentir y expresar a menudo de distintas formas; a su vez a lo largo de la vida existen diversos factores (desde los contextos hasta las personas que hacen parte de los mismos) que determinan la manera en la cual se experimentan las emociones. Por lo tanto, es necesario comprenderlas en las aulas a partir de edades tempranas por medio de la *educación emocional*, la cual es entendida como un “proceso educativo continuo y permanente que tiene como fin potenciar el desarrollo de las habilidades emocionales” (Bisquerra y Pérez, 2012, p. 1).

Haciendo énfasis principalmente en los primeros grados de la básica primaria, resulta interesante brindar un instrumento guía que oriente a los y las docentes para articular -en su currículo y en su quehacer docente- talleres que estén dirigidos a la educación emocional de sus estudiantes; ya que los y las profesionales en educación inicial son una pieza fundamental en los procesos socioemocionales que atraviesan los niños y las niñas, no solo porque su papel implica

enseñar, sino porque además de ello, requiere ser un guía y acompañante permanente en los procesos de construcción de su identidad.

En concordancia, el presente trabajo de grado propone el diseño de una cartilla didáctica dividida en tres fases, cuyo contenido se basa en talleres pedagógicos con el objetivo de guiar y acompañar a través de estrategias para docentes con el fin de fomentar la educación emocional de los niños y las niñas del grado segundo del Colegio Minuto de Dios, Siglo XXI, en aras de lograr una mejor preparación en sus continuos procesos socioemocionales, que funcionan “como complemento indispensable del desarrollo cognitivo” (Bisquerra, 2000, p. 143); lo cual contribuye para establecer y fortalecer una personalidad integral.

La propuesta entonces, en un primer capítulo plantea: el contexto. En el segundo capítulo, se plantea y formula el problema central de la investigación, junto con sus objetivos y antecedentes que dan cuenta de estudios previos al respecto. Posteriormente, se expone el marco teórico enfatizando los principales autores en el tema sobre la inteligencia emocional en los niños y niñas.

El cuarto capítulo, presenta el diseño metodológico, en el cual se recopilan datos por medio de entrevistas semi-estructuradas a las maestras. A partir de estas entrevistas, se recoge la opinión, aportes y sugerencias de las docentes en relación con la relevancia del abordaje de la inteligencia emocional en el aula.

Asimismo, se rescata la documentación producida partiendo de las experiencias vividas en la práctica pedagógica mediante la observación y escucha intencionada; a su vez, se hace referencia a los talleres, que son parte fundamental en el desarrollo de la cartilla, dado que estos posibilitan una participación activa de los actores de la presente propuesta, mediante una

formación integral en la que se tejen procesos de enseñanza aprendizaje que involucran a toda la población, tanto niños y niñas, como maestras.

Adicionalmente, se tiene en cuenta la Prueba Piloto, pues se considera muy importante la voz de la maestra, la cual busca la valiosa opinión de las docentes que son las personas más apreciadas y a las cuales se dirige esta cartilla. La prueba piloto verifica, en algún sentido, una aproximación real a lo que sucedería en el aula en el momento de hacer uso de esta, dando una idea que permite conocer la eficacia, pertinencia y posibles mejoras sobre aquello que se plantea en ella.

Para finalizar, los últimos tres capítulos, dan cuenta de las fases de implementación de la propuesta pedagógica y la presentación del contenido de la cartilla didáctica; así como las reflexiones, conclusiones y recomendaciones de sus autoras.

1. Contexto

Colegio Minuto de Dios, Siglo XXI

1.1. Ubicación

El Colegio Minuto de Dios, Siglo XXI, de la ciudad de Bogotá, es regido por la secretaría de educación de Engativá y actualmente está ubicado en el barrio Minuto de Dios; el cual se estratifica en nivel socioeconómico tres, de ámbito residencial y cuenta con servicios culturales, artísticos y religiosos debido a la influencia de la corporación Minuto de Dios. Esta institución educativa, ofrece servicios para preescolar, básica primaria, y básica secundaria en jornada única, con énfasis en bachillerato internacional, de naturaleza privada y carácter mixto.

1.2. Marco pedagógico institucional

De acuerdo con el Proyecto Educativo Institucional, escrito por Adriana Rodríguez Morales (2022), el marco pedagógico del Colegio Minuto de Dios, Siglo XXI, está centrado en seis objetivos desde los cuales se desarrolla su propuesta educativa; el primero de ellos, se refiere a “promover la investigación, el desarrollo del juicio crítico y reflexivo, el interés por el conocimiento, la comprensión de las ciencias y la tecnología” (p. 4). El segundo, tiene como fin “sensibilizar a la comunidad educativa en el estudio, comprensión, valoración y uso racional de los recursos naturales” (p. 4); el tercero, se dispone a “orientar la construcción de proyectos de vida fundamentados en los principios del amor, el servicio, la justicia y la libertad” (p. 4).

El cuarto objetivo, propone “desarrollar en los estudiantes, amplias competencias comunicativas en los idiomas español e inglés, generar espacios lúdicos y culturales que apoyen el desarrollo integral” (Rodríguez, 2022, p. 4); el quinto, se basa en “involucrar a la comunidad

educativa con grupos de acción social comunitaria” (p. 4). Por último, el sexto, consiste en “formar una comunidad de individuos íntegros conscientes de su papel en la sociedad” (p. 4).

1.3. PEI Colegio Minuto de Dios Siglo XXI

El proyecto educativo institucional está sustentado en una Formación integral humana a partir “de los principios y valores cristianos, el desarrollo armónico y coherente de las dimensiones del ser humano” (Rodríguez, 2022, p. 3); es decir, lo corporal, lo comunicativo, lo ético y lo estético. Esto, con un único fin: que se dé en el proceso una realización como persona integral. Respecto a las dimensiones, cabe precisar los ejes que se involucran en el desarrollo integral, a saber: El pensamiento lógico matemático, el lenguaje, lo social-afectivo, lo científico, social, en lo natural y las nuevas tecnologías.

El colegio Minuto de Dios Siglo XXI busca llevar su propuesta pedagógica a través de tiempos (horarios que se disponen en la institución), espacios (infraestructura del colegio, las aulas y los inmuebles), las dimensiones humanas utilizadas en preescolar, áreas en educación básica y media (ciencias naturales y educación ambiental, ciudadanía crítica, estrategia corporativa para la formación integral, comunicación, matemáticas aplicadas, comportamientos escolares), proyectos (a partir de la situación real y de los intereses de los alumnos), la mediación, la reestructuración mental, las operaciones mentales y las funciones cognitivas.

Asimismo, como señala Rodríguez (2022), la institución “trabaja con modernos métodos, técnicas y actitudes democráticas y libertarias en las que actúa el docente mediador” (p. 7) con acciones educativas que permitan una formación en valores cristianos, cívicos y sociales, que busca a su vez, articular actividades que fortalezcan “las diferentes habilidades comunicativas de los estudiantes, dentro y fuera del contexto escolar” (p. 9); partiendo de que el Colegio tiene en

cuenta a las familias y les brinda “espacios de formación en valores que permitan establecer sanas relaciones sobre la base del respeto, la comprensión y la autonomía” (p. 9).

Por medio de los proyectos pedagógicos se busca “sensibilizar a la comunidad educativa en la comprensión, valoración y uso racional de los recursos naturales” (Rodríguez, 2022, p. 10), de la misma forma se preocupa por el tiempo libre de los estudiantes y motiva a que se use de la mejor manera mediante “el juego, el arte y los deportes con el fin de fomentar un sano desarrollo físico, mental y espiritual” (p. 10). Con relación a formar sujetos críticos, el colegio genera “ambientes de formación y participación en la vida escolar que fortalezcan las condiciones de liderazgo” (p. 10). En ese sentido, el Colegio implementa “una estrategia pedagógica que se basa en la teoría de la *modificabilidad estructural cognitiva* propuesta por Reuven Feuerstein” (p. 7); la cual, según Pilonieta (citado en Rodríguez, 2022), sustenta su dimensión psicológica en:

La concepción dinámica de inteligencia, la que está abierta permanentemente al cambio en cualquier edad de la vida; así que esta puede cambiar, mejorar y aumentar su capacidad para resolver problemas. Se parte del principio que el ser humano se caracteriza por tener un alto nivel de flexibilidad y un potencial para aprender sin excepción de nivel de edad, ni de condición. (p. 7).

1.4. Caracterización

El colegio minuto de Dios siglo XXI, se caracteriza por ser una institución que forma sujetos integrales, que son más que seres competentes en el aspecto cognitivo; ya que el colegio busca posibilitar dentro del contexto, que sus estudiantes sean constructores de interacciones y vínculos afectivos, incluyendo compartir ideas y expresar sentimientos, anécdotas y reflexiones acerca de sí mismos y del otro.

Como resultado, el Colegio Minuto de Dios, brinda a sus estudiantes “una educación humanística, para que actúen responsablemente y fortalezcan sus criterios, convicciones y el reconocimiento de la dignidad humana, orientada desde el amor, la justicia, el servicio y la libertad” (colegiosminutodedios, 2022, párr. 2), al igual que busca “el fortalecimiento de la dignidad humana en un ambiente de sana convivencia, en armonía consigo mismos, con los demás y con el entorno” (párr. 3).

Asimismo, enfocándonos en la inteligencia emocional, el colegio Minuto de Dios, considera relevante en primer momento el eje del amor, involucrando en este la tolerancia, la aceptación, la consideración, el respeto, la confianza, la seguridad, el autoestima, la bondad, la autovaloración, el cuidado propio y del otro, la amabilidad, “la coherencia y razón en las decisiones [que] implica dar a cada cual lo que le corresponde” (Rodríguez, 2022, p. 4), la solidaridad, la cooperación, la participación, el compromiso y, por último, la libertad incluyendo la autonomía; entendida como “actuar con recto criterio (...) [para] honrar el privilegio de la libertad con la responsabilidad en el actuar y la toma de decisiones constructivas” (p. 4), con el fin de pensar no solo en el *yo* sino más bien, pensar en el *nosotros*, con un mismo sentir en el crecimiento personal, social y colectivo y no únicamente en el aspecto intelectual y cognitivo.

En definitiva, en sus aulas se hace visible la importancia que la institución posee acerca del bienestar de cada uno de sus estudiantes, pues se presentan posibilidades de seguimiento de cada uno, lo cual permite a la comunidad educativa acceder a alternativas de resolución de conflictos de cada estudiante de una manera pacífica y asertiva.

2. Planteamiento del Problema

El planteamiento del problema nace a partir de las situaciones cotidianas en el aula de clases, las cuales dejan en evidencia una falencia en los niños y las niñas de reconocer, identificar y manejar las emociones en diferentes situaciones dentro del aula y los otros entornos institucionales, (recreo, por ejemplo). A partir de la experiencia escolar adquirida en las prácticas realizadas por las docentes en formación de la Universidad Pedagógica Nacional, se ha evidenciado dentro del contexto escolar la falta de atención con respecto a los procesos emocionales de los estudiantes, encontrando que en el diario acontecer escolar esto no requiere atención, sino por el contrario, se les permite vivir sus procesos de socialización e interacciones sin el acompañamiento del adulto de manera directa u orientadora. Ésta es una de las razones por las cuales hemos decidido realizar la creación de una cartilla dirigida a las docentes, y no propiamente a los niños, para que varias maestras de diferentes instituciones tengan acceso a este material pedagógico. En el colegio Minuto de Dios Siglo XXI, se ha evidenciado un gran interés por desarrollar en sus currículos un desarrollo integral y en muchos de los programas de cada asignatura se enuncian contenidos en aspectos comportamentales; pero que pierden importancia, por la obligatoriedad del currículo de desarrollar las asignaturas propuestas para cada curso, restando con frecuencia, a la debida atención que deberíamos tener en cuenta, para el desarrollo humano y para mejorar la convivencia, tanto en las aulas, como en la sociedad en general.

Sumando otros factores contextuales, (familia y sociedad) y lo expuesto anteriormente se evidencia una dificultad por parte de los niños y las niñas para reconocer sus emociones o diferenciarlas de otras, así mismo para expresarlas y posibilitar relaciones mucho más armónicas en cualquier ámbito en donde se encuentren.

En primer lugar, algunas de las pre reflexiones o cuestionamientos de la propuesta se dieron a partir del lema sintiendo, reflexionando y pensando en los otros. Vale la pena aclarar que, cuando se le da importancia a la parte emocional y se piensa en una educación humanística, se tiene en cuenta, una formación integral, que no deja de lado la sensibilidad, deseos, sentimientos y emociones de sí mismos y de los otros.

En segundo lugar, los cuestionamientos, se han dado en los diferentes escenarios académicos, la práctica pedagógica y en la formación basada en la reflexión; esa reflexión que se constituye en un puente entre el conocimiento teórico y la práctica, enriqueciendo el proceso formativo en la Universidad Pedagógica Nacional.

Desde una postura grupal, se presentan algunas preguntas aleatorias; primeros peldaños para la construcción de la propuesta. En los espacios de diálogo se llega a la comprensión de que la escuela no puede seguirse (desde las prácticas y creencias) proyectando como un lugar que sólo forma o le da prioridad significativa a la parte cognitiva.

¿Dónde queda la parte emocional de los niños y las niñas?, ¿Qué concepciones se tienen sobre la inteligencia emocional?, ¿Qué papel cumple la escuela en la inteligencia emocional de los niños y las niñas?

En relación a lo anterior, se considera muy importante la siguiente pregunta:

2.1. Pregunta orientadora.

¿De qué manera se fortalece la inteligencia emocional de los niños y las niñas de grado segundo de primaria del colegio Minuto de Dios siglo XXI mediante el diseño de una cartilla didáctica dirigida a las maestras titulares?

2.2. Objetivos

Objetivo General:

Diseñar una cartilla didáctica que guíe a las docentes titulares en el acompañamiento de la inteligencia emocional de los niños y las niñas de grado segundo en el colegio Minuto de Dios Siglo XXI.

Objetivos específicos:

- Reconocer la importancia de la inteligencia emocional desde los planteamientos de diversos autores relacionados en el marco teórico.
- Ofrecer talleres que les permita a las docentes orientar los procesos de inteligencia emocional de los niños y las niñas.
- Presentar la cartilla como estrategia pedagógica posibilitadora de mejores interacciones de niños y niñas.

2.3. Antecedentes

En este apartado, se exponen diferentes referentes en relación a la inteligencia emocional; se toma como guía, trabajos de grado realizados en diferentes instituciones de educación superior, los cuales aportan una gran información respecto a cómo abordar esta temática en la básica primaria.

Un primer estudio tomado en cuenta, corresponde a Garcia (2019) quien realizó la propuesta titulada *Inteligencia emocional y educación de las emociones, elementos teóricos para la construcción de propuestas pedagógicas en educación inicial*, donde “concibe estudios teóricos y pedagógicos para el fortalecimiento de procesos emocionales, cognitivos, comunicativos y sociales en Educación Inicial” (p. 3). En este trabajo se manejaron modelos como el Bar-on, el Salovey y Mayer, la teoría de educación emocional de Goleman, entre otros.

Habría que decir también, que la experiencia realizada en la IED La Palestina, durante la práctica pedagógica llevada a cabo entre los años 2016 a 2018, posibilitó que desde las observaciones y los estudios teóricos, se realizará una propuesta relacionada con el desarrollo de la inteligencia emocional y la educación de las emociones, su principal enfoque explorar tanto la inteligencia como la educación emocional; para ello, analiza el significado de las emociones, además de su profundización e interpretación del fenómeno individual y social, las competencias emocionales y las concepciones y propuestas pedagógicas. La propuesta se enmarca en el “paradigma interpretativo, con una metodología fenomenológica que permite la comprensión de las relaciones humanas en cuanto a la inteligencia y la educación emocional” (p. 6).

El segundo antecedente es la *Propuesta didáctica: Desarrollo emocional a partir de la vivencia de experiencias artísticas en la infancia*, escrita por Huertas y Téllez (2021); pensada para niños y niñas entre los 8 y 10 años de edad (del grado cuarto de la Institución Educativa Aquileo Parra) con la intención de incluir la educación emocional a los escenarios educativos, enfocándose en las experiencias artísticas. De igual forma, se aborda una ruta metodológica que utilizó como estrategia pedagógica la modalidad de talleres con un cronograma basado en catorce experiencias artísticas.

Esta propuesta didáctica se relaciona con la investigación en curso ya que trabaja la inteligencia emocional desde autores como Salovey, Mayer y Daniel Goleman, atendiendo a cuatro ramas interrelacionadas las cuales son la *percepción emocional*, *facilitación emocional del pensamiento*, *comprensión emocional* y *regulación emocional* (Huertas y Téllez, 2021, p. 27); además, expone la formulación de talleres que pueden ser tenidos en cuenta como base a la hora de generar nuevos talleres que permitan propiciar la formación integral de los niños y las niñas teniendo como énfasis la inteligencia emocional.

Un tercer antecedente corresponde al *Desarrollo de la inteligencia emocional en los niños y niñas de pre jardín del jardín infantil de la UPTC*. Este trabajo investigativo se realizó por Rodríguez (2015) con el fin de “fortalecer el desarrollo de la inteligencia emocional de los niños y niñas del grado de pre jardín del Jardín Infantil de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia (UPTC)” (p. 2), por medio de la observación, entrevistas, encuestas y talleres encaminados a consolidar el “desarrollo de la inteligencia emocional y el reconocimiento de las emociones en los niños” (p. 7). Este, se relaciona con el trabajo de grado en curso puesto que una de las temáticas con más fuerza en él, es la emocionalidad; además, está de acuerdo con el pensamiento de que la inteligencia emocional “es fundamental y determinante en el éxito personal, familiar, social y profesional en la vida de los seres humanos, por lo que se debe empezar a fortalecer desde la infancia” (p. 3).

Un cuarto proyecto corresponde a Arcos, Jiménez y Ruiz (2015), quienes realizaron la propuesta titulada *La educación de la inteligencia emocional en la escuela: referentes conceptuales, lineamientos y experiencias pedagógicas*; centrada en establecer el nivel de conocimiento que la escuela tiene respecto a la Inteligencia Emocional y de esta forma

identificar referentes principales sobre esta temática. Aquí se manejan conceptos como inteligencia emocional, educación, escuela, infancia y juventud.

Esta investigación plantea “a partir del rastreo documental el papel de la educación y la escuela en el desarrollo de la Inteligencia Emocional” (Arcos et al, 2015, p. 15), reconociendo la existencia de problemáticas a nivel convivencial como académico, mostrando lo necesario de la implementación de la educación en inteligencia emocional desde el currículo. De este documento se pueden recoger antecedentes y fortalecer el marco teórico teniendo en cuenta la intencionalidad de este.

3. Marco Teórico

Como apoyo teórico del presente trabajo de grado, se retoman los aspectos más importantes expuestos por diversos autores que han desarrollado el tema y que son un soporte fundamental en la construcción de la propuesta pedagógica que se les presenta a las maestras de grado segundo.

3.1. Definición de las emociones

De acuerdo con Bisquerra (2000):

Las emociones son reacciones a las informaciones (conocimiento) que recibimos en nuestras relaciones con el entorno. La intensidad de la reacción está en función de las evaluaciones subjetivas que realizamos sobre cómo la información recibida va a afectar nuestro bienestar. En estas evaluaciones subjetivas intervienen conocimientos previos, creencias, objetivos personales, percepción de ambiente provocativo, etc. Una emoción depende de lo que es

importante para nosotros. Si es muy intensa puede producir disfunciones intelectuales o trastornos emocionales (fobia, estrés, depresión). (p. 63)

Por su parte, Shapiro (1997), afirma que “las emociones no son ideas abstractas que los psicólogos nos ayudan a nombrar, sino que son muy reales, adquieren la forma de elementos bioquímicos específicos producidos por el cerebro y ante los cuales el cuerpo reacciona” (p. 15). En suma, Fernández-Abascal y Jiménez (2010), manifiestan que:

Las emociones son procesos psicológicos que nos prestan un valioso servicio, al hacer que nos ocupemos de lo que realmente es importante en nuestra vida. Como si fuera un sistema de alarma, nos señalan las cosas que son peligrosas o aversivas, y que por lo tanto debemos evitar, y las cosas que son agradables o apetitivas, y a las que por lo tanto debemos acercarnos. Pero las emociones pueden ser también consideradas como uno de los procesos psicológicos más complejos y difíciles de explicar (p. 18).

3.1.1. ¿Cuáles son las emociones que se experimentan?

La definición de este término genera distintos listados de lo que cada autor considera es una emoción, sin embargo, para la investigación aquí presentada se ha optado por seguir las definiciones de Ekman (2003) quien establece que:

La tristeza es una de las emociones de larga duración. Tras un período de quejosa angustia, por lo general, da comienzo a otro de tristeza resignada en el que la persona se siente totalmente inerte; luego, la queja angustiada se presenta de nuevo en un intento de recuperar la pérdida; la sigue la tristeza;

luego, la angustia; y así una y otra vez [...] En los momentos de angustia hay una queja, en la tristeza hay más resignación y desesperanza. La angustia intenta relacionarse activamente con la fuente de la pérdida. La tristeza es más pasiva. Con frecuencia parece que la angustia no tenga propósito al no poder hacerse nada para recuperar lo perdido (p. 111).

Respecto a la Ira, el autor señala que:

Es probable que cuando alguien intenta dañarnos físicamente, la ira y el miedo sean la respuesta. Si alguien intenta dañarnos psicológicamente, insultándonos, denigrándonos por nuestro aspecto o comportamiento, también es probable que eso provoque ira y miedo (pág.140). Las distintas posibles causas de la ira no provocan la misma intensidad ni tipo de ira. Cuando alguien nos rechaza o nos decepciona, quizá intentemos herirlo, mientras que intentar herir a un presunto atacante podría costarnos la vida. (Ekman, 2003, p. 142).

En cuanto a la Sorpresa, Ekman (2003), afirma que:

La sorpresa es la más breve de todas las emociones; como mucho dura escasos segundos. En un instante, en cuanto entendemos lo que está ocurriendo, la sorpresa desaparece y se funde con el miedo, la diversión, el alivio, la ira, el asco, etc., según lo que nos haya sorprendido, o puede que no la siga ninguna emoción en absoluto en caso de decidir que el acontecimiento sorprendente no tiene consecuencias. (p.183).

Cabe precisar que, según Ekman (2003), “sobre el miedo se han llevado a cabo más estudios que sobre cualquier otra emoción, probablemente porque es fácil provocarlo en casi todo animal, incluyendo los ratones” (p.187). Tal como refiere el autor:

La amenaza de daño, sea físico o mental, caracteriza todos los disparadores del miedo, su tema y sus variantes. El tema es el peligro de sufrir un daño físico, y las variantes pueden ser cualquier cosa que sepamos que puede dañarnos de cualquier forma, ya sean amenazas físicas o psíquicas. Lo mismo que la limitación física es un disparador innato para la ira, también existen detonadores innatos para el miedo: algo que se nos eche encima a toda velocidad y que nos golpeará si no lo esquivamos; una pérdida repentina de apoyo que nos haga caer. La amenaza de un dolor físico es un disparador innato del miedo, aunque durante el momento de dolor quizá no se sienta ningún temor. (p.187).

Con relación al Asco y al Desprecio, Ekman (2003), manifiesta que “el asco no se presenta como una emoción diferenciada hasta algún punto entre los cuatro y ocho años. Hay aversión, rechazo de lo que sabe mal, pero no asco” (p. 211). Adicionalmente, “otra función muy importante del asco es apartarnos de lo repugnante. Obviamente, no comer algo pútrido es útil, y el asco social, de forma paralela, nos aparta de lo que consideramos reprochable” (p. 215).

Sumado a lo anterior, el autor añade que:

Está claro que el asco es una emoción negativa; no nos sentimos bien con él; incluso, como se ha dicho antes, nos quedamos más fascinados por lo repulsivo que lo que cabría esperar respecto a una emoción que no nos hace sentir bien.

Sin duda, cuando el asco es intenso, las sensaciones son desagradables, llegando

a la náusea. No estoy tan seguro de que el desprecio sea negativo; de hecho, creo que mucha gente se siente bien cuando les surge el desprecio (p. 218).

Ahora bien, encontrar una definición para alegría es complejo, sin embargo, se define la misma como un sentimiento positivo que se evidencia generalmente cuando se obtiene una acción deseada, eliminando incluso malestares que se presentaron previamente, no necesita regulación en la mayoría de ocasiones. En general, la alegría se hace visible en el cuerpo y en las facciones faciales por acciones como risas, presencia de energía en el cuerpo, entre otras... Además de ello, contribuye en la creación de lazos sociales nuevos y a fortalecer los ya existentes.

Por esta misma línea tal y como lo dice Alfonso Barreto (2009), la alegría puede surgir ante eventos agradables, interesantes o lúdicos, asimismo también plantea que la alegría es actitud positiva en estado puro. Ella hace que en nuestro comportamiento ocurran cosas interesantes: el deseo de crear, de vivir, de compartir, de sentir lo mejor que el universo ofrece. De modo que la alegría es eje central o subyace al optimismo, al entusiasmo, a las satisfacciones.

3.1.2. Tipos de emociones

En la indagación teórica se ha encontrado diferentes tipos de emociones fuera de las emociones básicas mencionadas anteriormente, esto desde los aportes de Bisquerra (2010), quien señala que:

Cuando se da un listado de emociones a personas diversas con la instrucción de que las clasifiquen, la mayoría hacen dos categorías: positivas y negativas. En esto coinciden la mayoría de autores que consideran que las emociones están en

un eje que va del placer al displacer. Esto supone asignar una valoración a las emociones en función del lugar que ocupan en ese eje. Por tanto, se puede distinguir entre emociones positivas y negativas. Se trata de una clasificación en función de la valoración del estímulo que activa la respuesta emocional. (p. 73).

Sin embargo, de acuerdo con Lazarus (1991, citado en Bisquerra, 2010) las emociones se pueden clasificar como negativas, positivas o ambiguas. Las primeras, son “resultado de una evaluación desfavorable (incongruencia) respecto a los propios objetivos. Se refieren a diversas formas de amenaza, frustración o retraso de un objetivo o conflicto entre objetivos. Incluyen miedo, ira, ansiedad, tristeza, culpa, vergüenza, envidia, celos, asco, etc.” (p. 73). Por su parte, las emociones positivas, “son el resultado de una evaluación favorable (congruencia) respecto al logro de objetivos o acercarse a ellos. Incluyen alegría, estar orgulloso, amor, afecto, alivio, felicidad” (p. 73); finalmente, las emociones ambiguas, también son conocidas como *borderline*, en tanto mantienen un “estatus equívoco”. Incluyen sorpresa, esperanza, compasión y emociones estéticas” (p. 73).

3.2. Las inteligencias múltiples

Para Howard Gardner (1987):

La teoría de las inteligencias múltiples pretende recalcar la medida en que están presentes los modos de conocer —formas de conocimiento— virtualmente en todo aspecto de la existencia humana. Así, en vez de estar divorciada de la cognición, cada una de nuestras capacidades para interactuar con otros individuos, para disfrutar las obras de arte, o para participar en atletismo o danza, comprende formas altamente desarrolladas de la cognición. La teoría de

las I.M. busca establecer el grado prevaleciente de las actividades intelectuales en áreas donde hasta la fecha se ha excluido. (p. 223).

Según el autor, una de estas inteligencias, es la musical; al respecto, manifiesta que:

Ciertas partes del cerebro desempeñan papeles importantes en la percepción y la producción musical. Estas áreas se sitúan generalmente en el hemisferio derecho, aunque la capacidad musical no está “localizada” con claridad, o situada en un arca específica, como el lenguaje [...] los datos que apoyan la interpretación de la habilidad musical como una “inteligencia” proceden de fuentes muy diversas. A pesar de que la capacidad musical no se considera generalmente una capacidad intelectual, como las matemáticas, siguiendo nuestros criterios debería ser así. (Gardner, 1987, p. 5).

Otra de las inteligencias múltiples, es la cinético-corporal:

La consideración del conocimiento cinético-corporal como “apto para la solución de problemas” puede resultar menos intuitiva. Es cierto que efectuar una secuencia mímica o golpear una pelota de tenis no es cómo resolver una ecuación matemática. Y, sin embargo; la habilidad para utilizar el propio cuerpo para expresar una emoción (como en la danza), para competir en un juego (como en el deporte), o para crear un nuevo producto (como en el diseño de una invención) constituye la evidencia de las características cognitivas de uso corporal. (Gardner, 1987, p. 6).

A su vez, Gardner (1987), afirma sobre la inteligencia lógico-matemática que:

Esta forma de inteligencia ha sido investigada en profundidad por los psicólogos tradicionales y constituye el arquetipo de la “inteligencia en bruto” o la habilidad para resolver problemas que supuestamente pertenecen a todos los terrenos.

Resulta irónico, pues, que aún no se comprende el mecanismo real a través del cual se alcanza una solución a un problema lógico-matemático [...] Los niños prodigio en matemáticas abundan. El desarrollo de la inteligencia en los niños ha sido cuidadosamente documentado por Jean Piaget y otros psicólogos. (p. 7).

En torno a la inteligencia lingüística, Gardner (1987), establece que “como ocurre con la inteligencia lógica, llamar a la capacidad lingüística una ‘inteligencia’ es coherente con la postura de la psicología tradicional” (p. 7). En ese sentido, el autor agrega que:

La inteligencia lingüística también supera nuestras pruebas empíricas. Por ejemplo, un área específica del cerebro llamada “área de Brocca” es la responsable de la producción de oraciones gramaticales. Una persona con esta área lesionada puede comprender palabras y frases en problemas, pero tiene facultades para construir las frases más sencillas. Al mismo tiempo otros procesos mentales pueden quedar completamente ilesos. (Gardner, 1987, p. 7).

A las inteligencias definidas por Gardner (1987), se suma la espacial, la cual implica “la resolución de problemas espaciales y aplica la navegación y el uso de mapas como sistema notacional” (p. 7). Adicionalmente, “otro tipo de resolución de problemas espaciales aparece en la visualización del objeto visto desde un ángulo diferente y en el juego del ajedrez. Las artes visuales también emplean esta inteligencia en el uso que hacen del espacio” (p. 7).

Para terminar, el autor hace referencia tanto a la inteligencia interpersonal, que “se construye a partir de una capacidad nuclear para sentir distinciones entre los demás: en particular, contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones” (Gardner, 1987, p. 8); como a la inteligencia intrapersonal, que abarca “el conocimiento de los aspectos internos de una persona” (p. 9).

3.2.1. Componente intra e interpersonal

Según Gardner (1987)

La inteligencia interpersonal se construye a partir de una capacidad nuclear para sentir distinciones entre los demás: en particular, con contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones. En formas más avanzadas, esta inteligencia permite a un adulto hábil, leer las intenciones y deseos de los demás, aunque se hayan ocultado. Esta capacidad se da en forma altamente sofisticada en los líderes religiosos o políticos, en los profesores y maestros, en los terapeutas y en los padres [...]. Todos los indicios proporcionados por la investigación cerebral sugieren que los lóbulos frontales desempeñan un papel importante en el conocimiento interpersonal. Los daños en esta área pueden causar cambios profundos en la personalidad, aunque otras formas de resolución de problemas queden inalteradas: una persona ya no es “la misma persona” después de la lesión. (p. 8).

Es por esto que:

La inteligencia intrapersonal es el conocimiento de los aspectos internos de una persona: el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre estas emociones y finalmente

ponerles un nombre y recurrir a ellas como medio de interpretar y orientar la propia conducta. Una persona con una buena inteligencia intrapersonal posee un modelo viable y eficaz de sí mismo. Puesto que esta inteligencia es más privada, precisa de la evidencia del lenguaje, la música u otras formas más expresivas de la inteligencia, para poder ser observada en funcionamiento [...]. Los daños en el área inferior de los lóbulos frontales pueden producir irritabilidad o euforia; en cambio, los daños en la parte superior tienden a producir indiferencia, languidez, lentitud y apatía, un tipo de personalidad depresiva. (p. 9).

En efecto, para Gardner (1987):

Ambas describen tentativas de solucionar problemas que son significativas para el individuo y para la especie. La inteligencia interpersonal permite comprender y trabajar con los demás; la inteligencia intrapersonal permite comprenderse y trabajar con uno mismo. El sentido individual de uno mismo, se encuentra una mezcla de componentes interpersonales e intrapersonales. (p. 10).

De acuerdo con lo planteado por Goleman (citado en Vivas et al, 2007):

La inteligencia emocional tiene un componente intrapersonal y un componente interpersonal. Lo intrapersonal comprende las capacidades para la identificación, comprensión y control de las emociones en uno mismo, que se manifiestan en la autoconciencia y el autocontrol. El componente interpersonal, comprende a su vez la capacidad de identificar y comprender las emociones de las otras personas, lo que en psicología se denomina ser empático; y la capacidad de

relacionarnos socialmente de una manera positiva; es decir, poseer habilidades sociales (p. 16).

3.3. La inteligencia emocional

3.3.1. Definiciones por autores

Se comprende por inteligencia emocional el proceso por el que atraviesa un sujeto para fortalecer e incrementar sus habilidades tanto emocionales como sociales, esto con el objetivo de lograr conexiones dentro de las relaciones interpersonales que mantiene a lo largo de su vida. Se ha definido por diferentes autores de la siguiente forma:

Según Goleman (1996, citado en Vivas et al, 2007):

La inteligencia emocional se refleja en la manera en que las personas interactúan con el mundo. Las personas emocionalmente inteligentes toman muy en cuenta sus propios sentimientos y los de los demás; tienen habilidades relacionadas con el control de los impulsos, la autoconciencia, la valoración adecuada de uno mismo, la adaptabilidad, motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, que configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, indispensables para una buena y creativa adaptación (p. 15).

Como refieren Miñaca et al (2013), la inteligencia emocional puede ser definida por diversos autores de la siguiente manera:

La habilidad que tienen las personas a la hora de atender a sus sentimientos, tener claridad sobre los mismos y ser capaces de regularlos de forma adecuada (Mayer y Salovey, 1997). Abarca un conjunto de aptitudes que se encuentran dentro de la inteligencia social que propone Gardner (1983) en su modelo de inteligencias múltiples. Es la capacidad de percibir los sentimientos propios y de los demás, distinguir y utilizar toda esa información para guiar el pensamiento y la conducta de uno mismo (Salovey y Mayer, 1990), que se pone de manifiesto cuando se opera información emocional (p. 3).

Por su parte, Bar-on (2018), sitúa la inteligencia emocional como:

Un conjunto de habilidades emocionales, personales e interpersonales que influyen en la capacidad para enfrentarse a las exigencias y presiones del medio ambiente. De este modo, la inteligencia emocional es un factor importante para determinar la capacidad de éxito en la vida e influye directamente en el bienestar emocional. (p. 9).

3.3.2. Modelos de Inteligencia Emocional (IE)

Ahora bien, se considera importante para este trabajo de grado tener en cuenta: modelos mixtos (Goleman, 1995 & Bar-On, 1997) y modelos de habilidades (Mayer y Salovey, 1997). El primero entendido como “un conjunto de rasgos constantes de personalidad, competencias socioemocionales, perspectivas motivacionales y diferentes habilidades cognitivas” (Domínguez, 2018, p. 20); y el segundo una “estructura jerarquizada de capacidades cognitivas para el manejo adaptativo de las emociones (percibir, facilitar, comprender, y manejar o regular las emociones).

Según esta concepción, las emociones ayudarían a resolver problemas y a la adaptación al medio” (Domínguez, 2018, p. 21).

Enseguida se darán a conocer los modelos que se tendrán en cuenta para la elección de los contenidos de la cartilla.

Modelo de Goleman (citado en Domínguez, 2018), en el cual “el cociente intelectual se complementa con un cociente emocional, esta relación se manifiesta en las interrelaciones que se producen” (p. 21). Desde esta perspectiva, la inteligencia emocional se compone de cinco elementos principales:

Conciencia de uno mismo. Comprender los estados internos, recursos e intuiciones. *Autorregulación* o control de los estados, impulsos y recursos. *Motivación.* Tendencias emocionales que guían o facilitan el logro de objetivos. *Empatía.* Capacidad para entender los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas. *Habilidades sociales.* Aptitud para inducir respuestas esperadas en los demás de forma positiva. (p. 21).

Se puede decir que, en cuanto a este modelo, se tiene en cuenta el cociente intelectual, sin dejar de lado el cociente emocional, permitiendo de esta forma, desarrollar en su interacción, elementos que permiten el autoconocimiento emocional, pero también el reconocimiento de las emociones de los demás; es por ello que se hace necesario contemplar esta relación a la hora de proponer los talleres de la cartilla, pues así se da la posibilidad de que la maestra comprenda que si bien el cociente intelectual de los estudiantes importa al hacer referencia a la inteligencia, el cociente emocional no se

puede dejar en el olvido, pues este permitirá a los niños y niñas reconocer y mediar sus emociones y las de los demás.

Dentro de ese orden de ideas, el cociente intelectual se complementa con el cociente emocional y viceversa (ambos de suma importancia en el desarrollo integral de los niños y las niñas) es posible señalar que, la unión de estos, permite a los niños identificar y expresar sus sentires, emociones, pensamientos y formas de ser, haciendo apropiaciones y comprensiones sobre sí mismos y construyendo relaciones favorables con los demás. En palabras nuestras, a través que los niños y las niñas se sumergen en el mundo emocional (autorregulación, empatía, capacidad para entender y dar respuesta a los sentimientos propios y de los demás) construyen conocimiento.

En contraste, el modelo de Bar-On (citado en Domínguez, 2018), se construye con base en componentes intra e interpersonales, de adaptabilidad, del manejo del estrés y del estado de ánimo en general; los componentes intrapersonales, comprenden los siguientes aspectos:

Comprensión emocional de uno mismo, (...) para comprender los propios sentimientos y emociones y entender el porqué de los mismos. *Asertividad*, (...) para expresar sentimientos, creencias, sin dañar los sentimientos de los demás y defender los propios derechos de forma constructiva. *Autoconcepto*, (...) para comprender, aceptar y respetarse a sí mismo, asumiendo los aspectos positivos y negativos, así como las limitaciones. *Autorrealización*, (...) para realizar lo que realmente se puede y se desea. *Independencia*. (...) para sentirse seguro en las acciones y decisiones que se toman. (Domínguez, 2018, p. 20).

Los Componentes interpersonales se asocian a: “*Empatía*, (...) para sentir, comprender y apreciar los sentimientos de los demás. *Relaciones interpersonales*, (...) para establecer y mantener relaciones satisfactorias con los demás. *Responsabilidad social*, (...) para mostrarse como una persona cooperante, que contribuye al grupo social”. (Domínguez, 2018, p. 20).

Los Componentes de adaptabilidad, son los siguientes:

Solución de problemas, [para] poder identificar y definir los problemas y generar respuestas efectivas. *Prueba de la realidad*, (...) para comprender las diferencias entre lo que se experimenta y lo que es en realidad. *Flexibilidad*, (...) para realizar un ajuste adecuado de las propias emociones, pensamientos y conductas a situaciones cambiantes. (Domínguez, 2018, p. 21).

En cuanto a los Componentes del manejo del estrés, éstos son: “*Tolerancia*, (...) para soportar situaciones adversas, estresantes y emociones fuertes [y] *Control de los impulsos*, (...) para resistir y controlar emociones”. (Domínguez, 2018, p. 21). Finalmente, los Componentes del estado de ánimo en general, son: “*Felicidad*. Disposición para sentir satisfacción con la vida [y] *Optimismo*. Aptitud para ver el aspecto más positivo de la vida”. (p. 21)

Indudablemente, el modelo de Bar-On aporta en gran medida en la selección de los contenidos de la cartilla, pues asume tanto componentes intrapersonales como interpersonales que cobran gran importancia a lo largo de la vida de las personas, razón por la que se deben tener en cuenta en el aula escolar, pues es necesario desarrollar destrezas en estos dos componentes. Por ello, en los talleres propuestos, la maestra tiene la posibilidad de fortalecer dichas habilidades en sus estudiantes, entendiendo que el componente intrapersonal se construye a partir de la comprensión propia que permite la autorregulación y la conciencia de las propias

emociones, y por otra parte el componente interpersonal implica la habilidad de comprender y establecer relaciones con los demás, visibilizando las emociones y estableciendo buenas interacciones con los otros.

Cabe mencionar que, las interacciones juegan un papel fundamental en el componente interpersonal, además de comprender que a través de estas se posibilita la exploración de re-conocerse a sí mismos y posteriormente a los demás, lo anterior movilizó a pensar en una cartilla con talleres pedagógicos que guíen a las maestras titulares a pensar en espacios que posibiliten interacciones, a la vez que, se produzcan procesos afectivos, emocionales y sociales. También la propuesta invita a las maestras a estar presentes desde la observación, la escucha, la palabra y disposición emocional y corporal.

El Modelo de inteligencia emocional de Mayer y Salovey (1997, citado en Fernández-Berrocal & Extremera, 2005), se basa en cuatro habilidades fundamentales, encaminadas a “percibir, valorar y expresar emociones con exactitud; (...) acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; (...) comprender emociones y el conocimiento emocional; y (...) regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (p. 68). Enseguida, se describen en qué consisten estas *habilidades emocionales*:

La primera de ellas, es la *percepción emocional*, que contribuye para reconocer los sentimientos propios y ajenos; según Fernández-Berrocal y Extremera (2005), esta habilidad:

Se refiere al grado en el que los individuos pueden identificar convenientemente sus propias emociones, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que estas conllevan (...) implicaría la facultad para discriminar

acertadamente la honestidad y sinceridad de las emociones expresadas por los demás. (p. 69).

La segunda habilidad, es la *facilitación o asimilación emocional*, la cual implica:

Tener en cuenta los sentimientos cuando razonamos o solucionamos problemas (...) se centra en cómo las emociones afectan al sistema cognitivo y cómo nuestros estados afectivos ayudan a la toma de decisiones. En función de los estados emocionales, los puntos de vista de los problemas cambian, incluso mejorando nuestro pensamiento creativo (...) esta habilidad plantea que nuestras emociones actúan de forma positiva sobre nuestro razonamiento y nuestra forma de procesar la información. (Fernández-Berrocal y Extremera, 2005, p. 69).

La tercera habilidad es la *comprensión emocional*, la cual aporta para lograr:

Desglosar el amplio y complejo repertorio de señales emocionales, etiquetar las emociones y reconocer en qué categorías se agrupan los sentimientos (...) implica una actividad tanto anticipatoria como retrospectiva para conocer las causas generadoras del estado anímico y las futuras consecuencias de nuestras acciones (...) supone conocer cómo se combinan los diferentes estados emocionales dando lugar a las conocidas emociones secundarias (ej., los celos pueden considerarse una combinación de admiración y amor hacia alguien junto con un matiz de ansiedad por miedo a perderla debido a otra persona). Por otra parte, incluye la habilidad para interpretar el significado de las emociones complejas. Contiene la destreza para reconocer las transiciones de unos estados emocionales a otros (ej., la sorpresa por algo no esperado y desagradable, el enfado posterior y su

expresión, y finalmente el sentimiento de culpa debido a esa manifestación de ira desmedida) y la aparición de sentimientos simultáneos y contradictorios (ej., sentimientos de amor y odio sobre una misma persona). Las habilidades de comprensión emocional son puestas en práctica también a diario por el alumnado. (Fernández-Berrocal y Extremera, 2005, p. 70).

La cuarta y última habilidad, es la más compleja, se denomina *regulación emocional*:

Esta dimensión incluiría la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos, y reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad (...) para regular las emociones propias y ajenas, moderando las emociones negativas e intensificando las positivas (...) poniendo en práctica diversas estrategias de regulación emocional que modifican tanto nuestros sentimientos como los de los demás (...) alcanzaría los procesos emocionales de mayor complejidad, es decir, la regulación consciente de las emociones para lograr un crecimiento emocional e intelectual. (Fernández-Berrocal y Extremera, 2005, p. 71).

En vista de todo lo anterior, el modelo de inteligencia emocional de Mayer y Salovey permite el desarrollo de habilidades emocionales fundamentales en la cotidianidad de las personas, por ende, si los niños y niñas las adquieren lograrían notar, discernir, evaluar y expresar sus emociones, así como comprenderlas y tener conocimiento sobre ellas, hasta llegar a regularlas, que aunque suene sencillo, es un proceso complejo en el que la maestra puede colaborar en la medida en la que guía y apoya a sus estudiantes, por medio de las acciones diarias en el entorno escolar, y no solo en el desarrollo de los talleres presentados en la cartilla

para el caso de este trabajo de grado, sino como invitación a fortalecer las habilidades adquiridas con estos modelos, tanto en los espacios escolares como fuera de ellos.

3.4. ¿Cómo se gestionan los problemas emocionales?

Sabiendo que “las emociones son tan intensas, brotan con tal intensidad, que en lugar de impulsar a resolver un problema sucede lo contrario: paralizan una dificultad o peor aún, acarrearán más problemas de los que se tienen” (Bartolomé, 2006 citado en Porcayo, 2013, p. 17); se hace necesario el aprendizaje de herramientas que permitan su control óptimo. Al respecto, Siegfried (1997 citado en Porcayo, 2013), destaca que:

Existen dos vías de reacción de las emociones. En la primera las emociones se presentan como respuestas a los acontecimientos urgentes. Es una respuesta impulsiva, muy rápida, que parece apoderarse de uno, antes de haberse dado cuenta de lo que sucede en la realidad. La segunda vía de reacción emocional, es una respuesta que se da como consecuencia de la interpretación inmediata que se hace de los acontecimientos. (p. 18).

En ese sentido, enseguida se evidencian las capacidades emocionales que se deben tener a la hora de enfrentarse a los problemas de la cotidianidad, en los que se hace necesario manejar y controlar las emociones. Como plantean Vivas et al, (2007):

Una de las habilidades fundamentales de la inteligencia emocional es el adecuado manejo de las emociones en uno mismo, también llamada autocontrol emocional. El control de las emociones no significa que ellas deban suprimirse, sino que se refiere a cómo manejarlas, regularlas o transformarlas si es necesario. Supone poseer una serie de habilidades que permitan a la persona

hacerse cargo de la situación, tomar decisiones entre alternativas posibles y reaccionar de manera controlada ante los diversos acontecimientos de la vida. El autocontrol puede ser enseñado y aprendido, de allí que sea uno de los objetivos de los programas de educación emocional. El autocontrol emocional persigue encontrar el equilibrio emocional para alcanzar la autonomía y el bienestar personal. (p. 33).

3.5. Inteligencia emocional en la escuela o en la educación

Como refiere Vásquez (2012):

Las emociones están integradas en la vida de cada persona y forman parte de la personalidad, el entorno en que se nace está entrelazado por emociones que se viven y que se experimentan día con día. Las emociones son mediadoras del desarrollo humano, ocupando un papel importante en el desempeño social, biológico, cognitivo y psicológico, por tanto contribuyen de forma significativa en los éxitos o fracasos de la vida (p. 4).

Si bien la inteligencia emocional fue definida hace algunas décadas, se ha tomado con más rigor los últimos años para ser incluida dentro de la escuela; esto, con el fin de abordarla de manera transversal con los saberes y procesos adquiridos en la escuela, en aras de favorecer el crecimiento personal, dado que, como manifiesta Bisquerra (2011):

La educación emocional debe iniciarse en los primeros momentos de la vida y debe estar presente a lo largo de todo el ciclo vital. Por lo tanto, debe estar presente en la educación infantil, primaria, secundaria, formación de adultos, medios socio comunitarios, organizaciones, personas mayores, etc. (p. 18).

Claramente, el poder desarrollarse emocionalmente de manera competente desde edades tempranas genera bienestar y hace más sencillo la retroalimentación personal, preparando a cada sujeto de forma más asertiva para afrontar diferentes problemas que puedan presentarse. En ese sentido, Bisquerra (2011), refiere que:

Investigaciones recientes han aportado evidencias de los efectos positivos de la educación emocional. La conclusión general es que el desarrollo sistemático de programas de educación emocional que reúnan unas condiciones mínimas de calidad y de tiempo de dedicación, tienen un impacto importante para el desarrollo integral de las personas. (p. 18).

Por tanto, la educación dirigida hacia Inteligencia Emocional durante la infancia equivale a generar efectos positivos a largo plazo en el sujeto. Dentro del presente trabajo se resalta la importancia del papel de docentes, teniendo en cuenta que para enseñar la educación emocional es necesario formarlos y formarlas previamente de forma intencional en competencias emocionales que luego les permita aplicarlas de forma eficaz; ya que:

Las aplicaciones de la educación emocional se pueden dejar sentir en múltiples situaciones: comunicación efectiva y afectiva, resolución de conflictos, toma de decisiones, prevención inespecífica (consumo de drogas, sida, violencia, anorexia, intentos de suicidio, etc.). En último término se trata de desarrollar la autoestima, con expectativas realistas sobre sí mismo, desarrollar la capacidad de fluir y la capacidad para adoptar una actitud positiva ante la vida. Todo ello de cara a posibilitar un mayor bienestar subjetivo, que redunde un mayor bienestar social. (Bisquerra, 2005, p. 99).

El aprendizaje de la Inteligencia Emocional dependerá en gran medida de la forma en que el o la docente presente su actividad como un recurso que aporta en la comprensión emocional y el aprendizaje funcional; esto, teniendo en cuenta que:

La disposición de los niños y las niñas, junto con la maestra, en forma de círculo o semicírculo facilita el contacto visual y corporal entre ellos; favorece el diálogo y la comunicación, así como el bienestar grupal e individual, ya que uno se siente escuchado, mirado y acogido. (Bisquerra, 2011, p. 79).

3.6. Desarrollo socioemocional en niños y niñas de 8 años

Se tiene en cuenta que, “la conciencia emocional es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás” (Bisquerra et al, 2010, p. 5). Los niños y las niñas de 8 años deben afrontar numerosas situaciones al momento de consolidar la autonomía, el autocontrol y el manejo de las emociones, “a tener buenas estrategias de afrontamiento, autogenerar emociones y a desarrollar una expresión emocional apropiada” (Galindo-Ibarra, 2021, p. 46). Al mismo tiempo, los niños y las niñas de grado segundo de primaria, están desarrollando competencias sociales, tales como “reconocer las emociones de los demás, (...) saber ayudar a otras personas a sentirse bien, desarrollar la empatía, saber estar con otras personas” (Galindo-Ibarra, 2021, p. 45); lo cual conlleva a que reconozcan las emociones necesidades y deseos de los otros y les permite a su vez, relacionarse con sus pares y maestras creando vínculos afectivos valiosos. Por lo tanto, es necesario comprender que los niños y niñas en esta etapa, buscan encontrar un equilibrio entre sus emociones para lograr establecer buenas relaciones interpersonales que impliquen toma de decisiones, colaboración, comunicación, trabajo en equipo y cooperación.

3.7. Trascendencia de la inteligencia emocional en el ámbito educativo

3.7.1. Consideraciones desde la Educación Infantil

El trabajo constante en inteligencia emocional, posee un importante rol en el desarrollo personal del sujeto en tanto las emociones son parte de su vida permanentemente, la fomentación y potenciación de estas habilidades no solo le permiten mejorar y perfeccionar sus capacidades emocionales, sino que, en el ámbito escolar, también promueve progresos en la inteligencia cognitiva, la cual influye incluso en el éxito que pueden llegar tener en los distintos ámbitos de su vida; esto, en oposición a la creencia errónea que se tiene sobre la afectividad, puesto que, como señalan Mestre y Fernández-Berrocal (2007, citados en Fernández-Martínez y Montero-García, 2016) “emociones e inteligencia han sido vistas con frecuencia como incompatibles o contrarias, puesto que se consideraba que las primeras perturban a las segundas” (p. 58), lo cual genera que los procesos cognitivos y emocionales sean entendidos como inseparables, ya que se necesitan el uno al otro continuamente.

Es entonces que los y las docentes tienen una responsabilidad más allá de los conocimientos que comparten con sus alumnos y alumnas, deben también contribuir en la formación emocional de cada infante, permitiéndoles aceptar sus emociones y reconocer las de los demás integrándose en el mundo de los sentimientos; porque no solo significa ser “mejores personas”, sino que tiene grandes repercusiones en la vida escolar en tanto “el mundo de los sentimientos y de las emociones nos permite adaptarnos mejor al mundo social, tener una comunicación eficaz, motivación personal, lograr objetivos, resolver conflictos interpersonales, ser empáticos” (González-Ramírez, 2007, citados en Fernández-Martínez y Montero-García, 2016, p. 57). En efecto:

La función del educador no es solo promover el desarrollo de la inteligencia emocional, también lo es procurar que los niños y niñas no pierdan, conforme van creciendo y avanzando en el sistema educativo, esa capacidad emocional con la que comienzan al principio de su escolarización que les permite no tener ‘miedo’ ni ‘vergüenza’ ante lo emocional y conectarse al mundo con relativa facilidad. (Fernández-Martínez y Montero-García, 2016, p. 58).

Cuando se reconoce el beneficio de la Inteligencia Emocional en el ámbito educativo, surgen afirmaciones y evidencias de que los y las estudiantes con altos niveles de I.E. presentan mayor eficacia académica, demostrando compromiso y dedicación en su desempeño escolar. En ese orden de ideas, Fernández-Martínez y Montero-García (2016) exponen que:

Es posible utilizar las emociones para facilitar el aprendizaje (...) las habilidades de la inteligencia emocional conducen a un rendimiento superior en las tareas escolares. Y, a medida que uno va alcanzando sus objetivos y logros académicos, también va tornándose emocionalmente más inteligente, teniendo más confianza en sí mismo y sabiendo automotivarse y controlarse más. (p. 59)

Asimismo, las autoras afirman que:

El desarrollo de la inteligencia emocional es algo fundamental, tanto para favorecer el rendimiento académico, como para formar personas preparadas capaces de llevar a cabo una vida plena; no se debe entonces permitir que se produzca únicamente de modo involuntario e inconsciente, sin prestarle la importancia y dedicación que merece dentro de la planificación educativa, puesto

que, en efecto, repercute en el bienestar individual y colectivo de todos.

(Fernández-Martínez y Montero-García, 2016, p. 59).

No está demás mencionar que la educación en inteligencia emocional no es solo un asunto de los y las estudiantes, es igualmente importante que los y las docentes potencien sus propias habilidades emocionales y que se propongan estrategias que les faciliten y permitan herramientas que puedan poner en práctica. Por ende, es necesario reconocer que los docentes son “agentes activos del clima emocional del aula, siendo así fundamental que cada educador se trabaje emocionalmente a sí mismo, de manera que esté al mismo tiempo capacitado para intervenir en la educación emocional de sus alumnos” (Fernández-Martínez y Montero-García, 2016, p. 59).

4. Metodología

4.1. Tipo de propuesta

La propuesta pedagógica basada en la elaboración de una cartilla didáctica dirigida a las docentes, retoma algunos elementos de la investigación cualitativa. Se escoge este tipo de metodología ya que por su orientación descriptiva proporciona datos puntuales del contexto de los participantes, y así mismo permite ver a estos últimos como el centro de la investigación y no como una mera variante (uno de los principales motivos que movilizaron el proyecto presentado); siendo que en el ámbito educativo da cuenta de los procesos llevados a cabo en la institución, y por su carácter flexible pretende comprender fenómenos sociales, y la interpretación que los participantes dan a su realidad, esta metodología permite interactuar de forma natural tanto con la investigación como con los participantes. A saber:

4.2. Población

La propuesta pedagógica invita a maestras, niños y niñas de grado segundo (un promedio de 40 niños y niñas) del colegio Minuto de Dios Siglo XXI a hacer uso de la cartilla didáctica, la cual propone entre sus contenidos, una ruta para realizar experiencias y diseñar ambientes a través de talleres o mediaciones pedagógicas, donde se dan encuentros entre acciones sensibles frente a las emociones, su identificación en sí mismo y en los otros, además de la exploración de las emociones de los niños y las niñas, con el fin de reconocer la importancia de implementar la enseñanza y aprendizaje de la inteligencia emocional en el ámbito educativo.

En relación con el aspecto emocional y social, las niñas y los niños de segundo grado se caracterizan por querer sentirse queridos y valorados, en acciones como que los y las miren cuando expresan sus emociones y sentimientos (quieren que se les escuche) están en el proceso

de la autonomía y empatía por los demás, no pensando solo en lo individual, sino en lo colectivo, a la vez, se encuentran en el reconocimiento del cuidado por sí mismos, por el otro y el entorno.

Referente a las maestras, se puede decir que se muestran empáticas con los niños y las niñas. Se evidencia una buena comunicación, el interés y la comprensión de las realidades individuales de cada uno, lo que les ha posibilitado acercarse más de manera personal y social y no solo en aspectos académicos.

4.3. Instrumentos de investigación.

4.3.1 Registro de datos

La propuesta pedagógica comienza con la recolección de datos a partir de la observación intencionada, mediciones directas con las maestras titulares y fuentes de evidencia (entrevista, documentaciones, talleres).

4.3.2 Documentación.

Para la presente propuesta, se valora la importancia de la documentación a través de las experiencias vividas en la práctica pedagógica, lo que implica tomarse tiempos de observar y escuchar intencionadamente lo que acontece con los niños, las niñas y las docentes, evidenciando formas de ser, formas de comunicar sentimientos, emociones y formas de relacionarse e interactuar y de este modo dar sentido reflexivo a lo que tiene que ver con la inteligencia emocional, en palabras de Hoyuelos (2007) “la escucha es entender la cultura infantil (sus formas de pensar, hacer, preguntar, teorizar) (...) es una disposición a estar atento “con todos los sentidos” reconocer los lenguajes de la infancia” (p. 2).

En ese sentido, la documentación va más allá de recopilar información, es dar paso a hacer narraciones y reflexiones sobre las formas de relación reconocimiento de los ámbitos emocionales y sociales de los niños, las niñas y las maestras de segundo grado del colegio Minuto de Dios Siglo XXI.

4.3.3 Entrevista semiestructurada a docentes

La propuesta pedagógica hace uso de la entrevista semiestructurada, dado que es la herramienta de recolección que permite un mayor grado de “flexibilidad, debido a que parte de preguntas planeadas que pueden ajustarse a los entrevistados. Su ventaja es la posibilidad de adaptarse a los sujetos con enormes posibilidades para motivar al interlocutor, aclarar términos, identificar ambigüedades y reducir formalismos” (Díaz et al, 2013, p. 5).

En ese orden de ideas, se procura seguir el modelo de una entrevista semiestructurada, que mantenga ese *grado de flexibilidad* que la caracteriza y a partir de preguntas diseñadas con anticipación se ajusten a las entrevistas. Por otro lado, su función es recoger la opinión, aportes y sugerencias de las docentes respecto a la inteligencia emocional y su importancia.

4.3.4 El taller pedagógico

Se retoma aquí el taller pedagógico dado que se adoptará su esquema en la metodología, por ende en la cartilla didáctica estos posibilitarán que tanto las maestras, como los niños y niñas, sean los protagonistas de la misma con su participación. El término Taller, es “un lugar donde se trabaja, se elabora y se transforma algo para ser utilizado” (Ander-Egg, 1991, p. 10). Por lo mismo, en un principio, aquí se piensa el taller aplicado desde la pedagogía, es decir, “se trata de

enseñar y sobre todo de aprender mediante la realización de ‘algo’ que se lleva a cabo conjuntamente (aprender haciendo en grupo)” (Ander-Egg, 1991, p. 10).

Cabe destacar que en ese *aprender haciendo*, se espera que los conocimientos y habilidades se adquieran a través de un proceso de trabajo en lugar de por medio de la entrega de contenidos; pues el taller posibilita una forma natural de participación activa de maestras, niños y niñas. Por ende, se tiene en cuenta que la participación es un aspecto importante cuando se habla de enseñanza/aprendizaje.

Por otro lado, el taller exige definir los roles de las maestras y de los niños y niñas; en efecto, las maestras tienen una tarea principal de animación, orientación, asesoría, acompañamiento y provocar experiencias significativas; en cuanto a los niños y las niñas se les inserta en el proceso pedagógico y se les reconoce como sujetos dueños de su propio aprendizaje, en ese sentido el taller debe crear las “condiciones pedagógicas de organización para el trabajo autónomo y el desarrollo de la personalidad a través del contacto directo y sistemático” (Ander-Egg, 1991, p. 46).

La razón de escoger el taller pedagógico como una estrategia pedagógica en la propuesta es que facilita la educación integral de los niños y las niñas, donde se tiene en cuenta el aprender a aprender, a hacer y a ser, favoreciendo el trabajo colectivo, la reflexión, la interacción con la realidad social en relación al contexto y las relaciones entre maestras y estudiantes.

En conclusión, se define al taller pedagógico como *dinámico* según Pedraza (2017), porque sus objetivos de integración, estrategias y metodologías se adecuan a los logros que se esperan de los niños y las niñas, al igual que es flexible porque son los niños

y las niñas quienes establecen el alcance de los objetivos de la mano de la guía y el acompañamiento de las maestras, “respetando las particularidades individuales y del grupo” (párr. 24).

4.3.5 Prueba piloto

La Prueba Piloto se considera parte de la metodología ya que aproxima la presente propuesta pedagógica a la realidad antes de establecer la prueba final, en este caso, antes de que las maestras pongan en práctica los talleres allí propuestos.

La razón de elegir la prueba piloto es precisar la recolección de datos, esto otorga mayor confiabilidad y validez a los métodos propuestos, y así conocer si son pertinentes y factibles o si, por el contrario, es válido hacer modificaciones en la estructura y desarrollo de lo que se propone. De esta manera se procede a realizar la aplicación de la prueba piloto el día jueves 22 de septiembre de 2022, con el taller Islas emotivas, que corresponde a la fase dos de la cartilla didáctica. Se opta por este taller en vista de que el trabajo con los estudiantes de grado segundo de primaria requiere de la capacidad de comprender las emociones, etiquetarlas y relacionarlas con su significado, además de expresarlas de forma libre y segura.

El taller tiene por objetivos diseñar un ambiente que permita la libre exploración de objetos y posteriormente asociar las emociones con los respectivos elementos presentados. Los recursos requeridos parten de cinco categorías consistentes al número de emociones básicas, por tanto, los objetos a escoger deben generar alegría, tristeza, miedo, ira y desagrado. Como se mencionó anteriormente, la prueba piloto se realizará el día jueves 22 de septiembre de 2022 en el colegio Minuto de Dios Siglo XXI, con una duración estimada

de 45 minutos. El espacio estará distribuido en cinco rincones, cada uno corresponde a una emoción básica, y allí estarán dispuestos diferentes objetos que podrán ser manipulados libremente por los participantes. El taller comenzará con la lectura del cuento “El monstruo de los colores” escrito por Anna Llenas (2012), enseguida se dará un tiempo de interacción con las diferentes islas permitiendo su exploración a gusto de los participantes, luego entonces se harán dos preguntas: ¿Qué emociones generaron los objetos? Y ¿Qué definición tiene cada emoción para los participantes? Finalmente se genera un espacio de reflexión y socialización de la experiencia.

5. Propuesta Pedagógica

Propuesta pedagógica: Sintiendo, reflexionando y pensando en los otros. Una manera de fortalecer las interacciones socioemocionales con los niños y las niñas.

5.1. Fases de la propuesta pedagógica y de la cartilla didáctica

A continuación se presentan las tres fases que son la base para la construcción de la cartilla didáctica propuesta para docentes de grado segundo por medio de actividades significativas donde todos aprenden juntos, tales actividades estarán mediadas por talleres que involucran tiempos de reconocerse y construirse de manera individual y colectivamente en el aspecto emocional y social.

I) Identificación de las emociones propias y de los otros. **II)** Explorar y descubrir el mundo de las emociones. **III)** Vivir las emociones dentro del contexto escolar-social.

Fase I: Esta fase propone a las maestras experiencias significativas y relevantes para los niños y las niñas mediante cuatro talleres en relación al reconocimiento de las emociones propias y de los demás, es decir, el saber diferenciar las distintas emociones.

Fase II: Esta fase está centrada en explorar y descubrir el mundo de las emociones (negativas-positivas) y diseñar ambientes para que los niños y las niñas expresen sus emociones de manera libre y tranquila, brindándoles seguridad y enseñándoles a crear relaciones de respeto mutuo.

Fase III: Esta fase tiene la intención de que los niños y las niñas puedan vivir y expresar sus emociones frente a los demás, avanzando en favorecer el desarrollo afectivo y adquiriendo hábitos para establecer acciones y relaciones sanas que generan bienestar para todos y todas.

5.2. Presentación de la propuesta pedagógica

file:///C:/Users/user/Downloads/DESARROLLO%20DE%20LAS%20EMOCIONES%20EN%20LOS%20NI%C3%91OS%20Y%20NI%C3%91AS.pdf

5.3. Contenido de la cartilla

En este punto, se presentan los talleres diseñados para la cartilla, recordando como se menciona anteriormente, por cada fase se han realizado cuatro talleres referentes a una intención específica para trabajar como lo son el reconocimiento de las emociones (fase 1), explorar y descubrirlas (fase 2) y finalmente expresar las mismas (fase 3).

Fase 1: Identificación de las emociones propias y de los otros.

- Taller 1: Voy reconociendo y comprendiendo.
- Taller 2: Cuenta emociones.
- Taller 3: Bingo de emociones.
- Taller 4: La silueta.

Fase 2: Explorar y descubrir el mundo de las emociones.

- Taller 1: Emociones a ciegas.
- Taller 2: Al ritmo de las emociones.
- Taller 3: La silueta de las emociones.
- Taller 4: Islas emotivas.

Fase 3: Vivir las emociones dentro del contexto escolar-social.

- Taller 1: Teatro de las emociones.
- Taller 2: Diario de emociones.
- Taller 3: Asamblea de emociones.
- Taller 4: Buscando emociones.

5.4. Taller a desarrollar

ISLAS EMOTIVAS

PROPÓSITOS:

- Diseñar un ambiente que propicie la libre exploración de objetos.
- Asociar las emociones con los objetos explorados.

TIEMPO ESTIMADO: 45 minutos.

APOYO TEÓRICO: Mayer y Salovey (1997) plantean un modelo de Inteligencia Emocional con una serie de habilidades emocionales y de interacción con el otro, dentro de este taller se puede evidenciar la Regulación emocional, un apartado muy importante de la estructura de jerarquía que plantean estos autores.

REGULACIÓN EMOCIONAL: Hace referencia a las capacidades de comprender las emociones, etiquetarlas y relacionarlas con su significado, comprender emociones y sentimientos complejos junto con la habilidad de reconocer las transiciones que se produce de un estado emocional a otro.

HABILIDADES POR FORTALECER: Pensamiento crítico, Autoconocimiento.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Bienvenida: Para hilar la actividad comienza leyendo el cuento “El Monstruo de los Colores” de Anna Llenas.

Antes de comenzar la sesión distribuye los objetos en 5 diferentes islas (dividelas por las emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, enojo y desagrado). Da entrada a los participantes y

haz mención de cómo se va a realizar la actividad indicando que todo el grupo puede y debe explorar libremente cada isla.

Cierre: Luego de su interacción con las islas, pregúntales:

- ¿Qué emoción les generan los objetos?
- ¿Qué definición tiene cada emoción para los participantes? Genera un espacio para la reflexión y el compartir de experiencias.

RECURSOS:

•Objetos sensoriales (bajo tu consideración) o sugeridos:

MIEDO: Payasos, máscaras.

ALEGRÍA: Maracas, juguetes, dulces.

ENOJO: Malas calificaciones, la palabra “NO”.

TRISTEZA: Peluches dañados, melodías tristes.

DESAGRADO: Sábila, vinagre.

APRECIACIONES:

**Puedes usar este espacio para anotar los cambios que harías según las necesidades de tu grupo, tanto en materiales como en la forma de los talleres. Así mismo te invitamos a compartir lo que sentiste durante esta sesión.*

5.5. Análisis del pilotaje

Tal vez, si es necesario pensar y vivir la inteligencia emocional, desde el diseño de experiencias pedagógicas, reflexionando sobre su importancia y compartiendo con otros (acompañantes del proceso) lo necesaria en la vida cotidiana en los entornos más transitados por los niños y las niñas. No obstante, cabe aclarar que, en un inicio la presente propuesta se pensó como un apoyo para las maestras titulares, pero a lo largo del proceso de indagación, registros, construcciones y reflexiones, se reflejó que la propuesta también sirve como fuente de apoyo para las familias de los niños y niñas. en práctica los talleres allí propuestos.

En relación con las prácticas pedagógicas en el colegio Minuto de Dios Siglo XXI en el grado segundo, a partir de pensar la formación como un asunto integral, donde los niños y las niñas son protagonistas de sus procesos y las maestras son quienes guían y acompañan ese proceso. La prueba piloto dio lugar a reafirmar que apostarle pensar y vivir la inteligencia emocional en el grado segundo es apostarle a construir procesos de intercambios emocionales más enriquecidos, es dar sentido, significado y lugar a las emociones, es reflexionar sobre una educación más allá de contenidos y en palabras de Frabboni aprender haciendo (vivir las experiencias, vivir las emociones).

Así pues, al realizar el pilotaje el día 22 de septiembre de 2022, se observa y evidencia de manera consciente las acciones de los niños y las niñas de grado segundo, es decir, sus diversas formas de ser y estar, sus maneras de vivir las emociones miedo, alegría, ira, desagrado y tristeza. Los niños-as construyen sus propios significados a través de sus experiencias, se evidencio nuevas formas de comprender el mundo, entender los temores, los enojos, las risas y las tristezas por medio de la escucha y lo experiencial.

Además a través de las interacciones (con todo el grupo) se construye la identificación de las emociones propias y de los otros, la exploración del mundo emocional y la vivencia emotiva dentro del contexto escolar-social; de esta forma, las niñas y niños, se ubican como personas únicas y distintas y posterior a lo anterior distinguen, reconocen, manejan, expresan y controlan su mundo emocional.

Ahora bien, al momento de indagar a los niños y niñas en torno a lo que entienden por distintas emociones, manifiestan lo siguiente:

¿Qué es tristeza?

- Valeria: Me da tristeza cuando me pegan y me regañan.
- Juan Andrés: Para mí tristeza es cuando alguien se siente triste.

¿Qué es alegría?

- José: Para mí alegría es como cuando uno cumpleaños.
- Mariana: Cuando nos dan algo que nos gusta.

¿Qué es desagrado?

- Gabriela: Es algo que no me gusta, a mí no me gusta el brócoli.
- Emma: A mí no me gusta la remolacha, me hace vomitar.

¿Qué es ira?

- Salomé: Es como cuando me pegan.
- Daniel: Es cuando me enojo, me enoja que me cojan las cosas sin permiso.

¿Qué es miedo?

- Samuel: Es como una pesadilla que está en mi cabeza y si me la imagino, pasará en mí.
- Juanita: sentirme sola y sentir peligro.

A continuación, se refleja un pequeño análisis entre las voces de algunos niños y niñas de grado segundo y las enunciaciones de Bisquerra y Ekman referentes principales de la construcción del taller islas emotivas (prueba piloto).

En palabras de Bisquerra (2000) las emociones son reacciones a las informaciones que recibimos del entorno. Asegura que cualquier emoción (miedo, alegría, enojo, tristeza, desagrado) depende de lo que es importante para el sujeto. Es fundamental tener en cuenta que, las emociones tienen una relación cercana con el contexto y la subjetividad de cada sujeto.

En relación al taller Islas emotivas (prueba piloto) se trae a colación a Paul Ekman (2003) quien establece la definición de seis emociones (tristeza, enojo, asombro, miedo, asco y alegría).

Define tristeza como una emoción de larga duración y se caracteriza porque el sujeto se siente inerte, es decir, su estado es de resignación y desesperanza. Respecto a la ira, se puede comprender cómo la emoción que se manifiesta ante situaciones adversas, donde el cuerpo se activa de modo que se prepara para luchar contra lo que le amenaza. También, expone a la sorpresa como la emoción que tiene poca duración (escasos segundos) es decir, hay sorpresa en un instante, en cuanto se entiende y se asimila lo que está sucediendo, lo que posibilita el tránsito a otra emoción (tristeza, enojo, miedo, asco y alegría), cabe precisar que una emoción puede conducir al sujeto a otra emoción. Al igual

que la ira, el miedo aparece cuando se presenta una amenaza y la principal reacción que se presenta en el cuerpo es esconderse o huir, se tiene miedo a cualquier cosa que genera daño (mental y física) de cualquier modo. Se resalta el papel del cuerpo, como el principal protagonista que representa y manifiesta las emociones. El cuerpo no es cuerpo sin las emociones y las emociones no son emociones sin el cuerpo.

Para finalizar con este pequeño análisis, Ekman aclara que el asco no se presenta como una emoción diferenciada hasta algún punto entre los cuatro y los ocho años (hay rechazo de lo que sabe mal pero no asco) con esta aclaración se permite comprender más esta emoción y las respuestas que dan los niños en el grado segundo al preguntar ¿qué es desagradado? Por último, la alegría es una emoción que en la mayoría de las ocasiones no se hace necesario regular, además de posibilitar crear y fortalecer lazos sociales.

También, se hace un reconocimiento en el rol de la docente durante el acompañamiento de las experiencias. En efecto, se propone en un inicio crear un ambiente de confianza, este se comprende como un pilar fundamental para entenderse con el otro; ya que, la confianza en toda experiencia emocional debe ser una acción repetitiva con el otro.

La confianza construida, a su vez, permite que los niños y las niñas exploren y vivan desde todos los enfoques; sin embargo, en este caso, para abordar el enfoque emocional, se hizo necesario posibilitar que los niños y niñas se aventuraron a construir sus hipótesis sobre sí mismos y los demás en el mundo emocional.

En ese orden de ideas, las maestras en formación disponen su cuerpo, transmite seguridad, confianza y afecto (Una de las reflexiones que surgen es pensar en el estado emocional de las docentes ¿sería interesante trabajar la inteligencia emocional primero con

las docentes?) Va más allá de decir que es miedo, ira, alegría, desagrado y tristeza, más bien, escuchan, observan y dan significado a las acciones de los niños y niñas, responden de forma emocionalmente inteligente.

Por consiguiente, se rescata de toda la experiencia la construcción entre todos, es decir, se escucharon preguntas sobre la ira, miedo, tristeza, desagrado y alegría, propiciando diálogos y conversaciones entre todos, se dio espacio a la construcción de propias explicaciones, narraciones y experiencias. Las maestras en formación dispusieron en palabras las emociones y sentimientos de los niños, ayudando y guiando a comprensiones más amplias.

6. Reflexiones y Conclusiones

Destacamos la importancia de esta propuesta en tres aspectos:

6.1 Para los niños

- La educación emocional desde la niñez, es fundamental para alcanzar el bienestar personal y establecer relaciones sanas con los demás; de ahí que contribuya a su desarrollo personal y favorezca en las interacciones sociales.
- En los niños la educación emocional les permite su identificación y la ajena, lo cual les facilita verbalizar sus sentimientos y descubrir formas de reconocer tanto su propia emoción como la de las personas con las que tendrá que interactuar. En tal sentido, es muy relevante para desarrollar la autonomía, el autoconcepto, la responsabilidad, la autoestima, la gestión de relaciones sociales y la resolución de conflictos.

- El desarrollo de talleres que fortalezcan la educación emocional, evitaría en gran medida una convivencia y la posibilidad de minimizar el conflicto y la violencia en la escuela.
- Es fundamental que los niños tengan claro que es completamente natural sentir emociones. Sin embargo, lo realmente valioso es autorregularse y saber expresarlas.

6.2 Para las maestras

- Los talleres pedagógicos que se proponen, contribuyen a generar espacios de intercambio de saberes, experiencias e interrogantes, lo cual enriquece enormemente el trabajo en el aula brindando estrategias que fortalezcan la inteligencia emocional en los niños y niñas.
- Sin pretensiones, estos talleres son aportes claves para que las maestras a partir de ellos creen estrategias pedagógicas y retomen la propuesta aquí presentada.
- La escuela funge un papel esencial en torno al desarrollo de habilidades que tienen que ver con la inteligencia emocional, por ende se hace importante que las instituciones educativas fomenten el trabajo con las emociones en el aula.
- Como parte de la salud mental, todo maestro debería trabajar en su inteligencia emocional, para así desarrollar en los niños la misma.

6.3 Para las estudiantes autoras

- Es de suma importancia, trabajar en nuestras emociones para así conocerlas, vivirlas y comprenderlas, seguido a ello, iniciar a fortalecer y acompañar el trabajo de educación emocional con los niños y niñas en los sitios en los cuales nos desempeñemos como Licenciadas en Educación infantil.

- Los talleres pedagógicos que se proponen, contribuyen a generar espacios de intercambio de saberes, experiencias e interrogantes, lo cual enriquece enormemente el trabajo en el aula brindando estrategias que consoliden la inteligencia emocional de los niños y niñas.
- La experiencia vivida en diferentes escenarios de práctica, incluyendo el colegio Minuto de Dios Siglo XXI, con grado segundo, permite confirmar la necesidad de garantizar la educación emocional desde el inicio de la escolaridad; ya sea por medio de talleres didácticos o a través de la implementación de programas emocionales.
- Los niños y niñas necesitan acceso a la educación emocional para su desarrollo integral.

6.4 Diseño de la cartilla

Como conclusión general, el diseño de la cartilla, propone a las maestras crear ambientes y experiencias significativas a través de mediaciones pedagógicas como los talleres pedagógicos. A la vez, el diseño hace la invitación a las maestras, niños y niñas a una movilización en acciones intencionadas y planeadas desde hacer uso del cuerpo, es decir, dejar de lado el aprender de memoria conceptos de emociones y más bien, aventurarse y entregarse a lo experiencial y vivencial del mundo emocional. Cabe resaltar que, llegar a una regulación emocional requiere de tiempo, constancia, acompañamiento, respeto por los desarrollos propios, procesos individuales y colectivos.

En segundo lugar, el diseño de la cartilla promueve la autonomía de las maestras, ya que, ella decide por dónde inicia y finaliza la exploración del mundo emocional reflejado en la cartilla, respondiendo a las necesidades e intereses del grupo. En ese mismo sentido, se hace evidente que el diseño flexible de la cartilla de paso a otros aspectos fundamentales en el proceso de enseñanza y aprendizaje de la inteligencia emocional, los cuales mencionaremos a continuación: Libre expresión (espontaneidad); la comunicación

desde los diferentes lenguajes de la infancia para sentir, pensar y reflexionar las emociones propias y la de los demás; creatividad y curiosidad.

Por último, la realización de la cartilla implicó un diálogo permanente entre las autoras de la misma, articulando saberes y posibilitando la creación de experiencias que se consolidaron en cada taller dando respuesta a la fase en la cual se situaba.

7. Recomendaciones

- Fomentar en la formación docente espacios académicos que fortalezcan estrategias pedagógicas que tengan en cuenta la integralidad y por tanto las dimensiones de la persona, primando no solo lo cognitivo si no lo emocional que permite interacciones mucho más armónicas, no solo con los niños(as) si no también con los equipos de trabajo con los que se trabaje.
- Dejar en los diversos espacios de práctica como legado, la importancia de la escucha, la acogida amorosa, y el respeto por los niños(as), desde el acompañamiento que hace la Universidad Pedagógica y la Licenciatura en Educación Infantil.
- Como autoras, implementar este tipo de estrategias en los espacios laborales donde estemos.
- Invitar a otros docentes de todas las áreas a implementar este tipo de estrategias dando posibilidad a fomentar la educación emocional de manera integral.

Referencias

Ander-Egg, E. (1991). *El taller una alternativa de renovación pedagógica*.

<http://www.congope.gob.ec/wp-content/uploads/2020/01/Ezequiel-Ander-Egg-EL-TALLER-UNA-ALTERNATIVA-DE-RENOVACION%CC%81N-PEDAGO%CC%81GICA.pdf>

Arcos, N. C., Jiménez, L. M. & Ruiz, A. T. (2012). *La educación de la inteligencia emocional en la escuela: referentes conceptuales, lineamientos y experiencias pedagógicas*.

<http://hdl.handle.net/20.500.12209/2598>

Barreto, A. (2009). *Emociones inteligentes: Lecciones y prácticas creativas de inteligencia emocional*. Editorial CCS. ISBN: 8498422515, 9788498422511

Bar-On, T. Y Parker, J. D. A. (2018). EQ-i:YV. Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On: *Versión para jóvenes* (R. Bermejo, C. Ferrándiz, M. Ferrando, M. D. Prieto y M. Sáinz, adaptadoras). TEA Ediciones.

https://web.teaediciones.com/ejemplos/baron_extracto-web.pdf

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Praxis.

Bisquerra, R. (2005). *La educación emocional en la formación del profesorado*.

<https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927006.pdf>

Bisquerra, R. (2010). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis, S. A.

en:<http://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/Psicopedagogia%20de%20las%20emociones%20-%20Rafael%20Bisquerra%20Alzina-1.pdf>

Bisquerra, R.; Pérez, N.; Martret, R.; Ortín, R. & Pérez, S. (2010). *Sentir y pensar*. 4 Primaria. Ediciones SM.

https://kupdf.net/download/guia-sentir-y-pensar-4-pri_5a206dd5e2b6f537472ac106_pdf#

- Bisquerra, R. (2011). Educación Emocional: Propuestas para educadores y familias. Bilbao, España. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*.
<https://otrasvoceseneducacion.org/wp-content/uploads/2019/04/Educaci%C3%B3n-Emocional.-Propuestas-para-educadores-y-familias-Rafael-Bisquerra-Alzina-2.pdf>
- Bisquerra, R. & Pérez, N. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Avances En Supervisión Educativa*, (16). <https://doi.org/10.23824/ase.v0i16.502>
- Celdrán, J. & Ferrándiz, C. (2012). Reconocimiento de emociones en niños de Educación Primaria: Eficacia de un programa educativo para reconocer emociones. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, (10), 3. 1321 -1342.
<https://www.redalyc.org/pdf/2931/293124654018.pdf>
- Calderón, M. & González, M. S. (2014). El Papel Docente Ante Las Emociones De Niñas Y Niños De Tercer Grado. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*, (14), 1. <https://www.redalyc.org/pdf/447/44729876009.pdf>
- Colegiosminutodedios.edu.co. (2022). *Ética y convivencia para la vida: un proyecto de vida personal*. Proyectos educativos. Colegios Minuto de Dios
<https://www.colegiosminutodedios.edu.co/sigloxxi/index.php/es/2014-07-28-01-23-38/etica-y-convivencia-para-la-vida>
- Díaz, L. Torruco, U. Martínez, M. Varela, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica* (2), 7.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000300009
- Domínguez, E. (2018). *Inteligencia emocional e intensidad emocional en el juego motor*. Región de Murcia Consejería de Educación, Juventud y Deportes.
http://www.carm.es/edu/pub/18178_2018/creditos.html

- Ekman, P. (2003). *El rostro de las emociones: Qué nos revelan las expresiones faciales*. RBA Libros, S. A. <https://st2.ning.com/topology/rest/1.0/file/get/3390535937?profile=original>
- Fernández-Abascal, E. & Jiménez, M. (2010). *Psicología de la Emoción*. Editorial Universitaria Ramón Areces. <https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-2986.pdf>
- Fernández-Berrocal, P. & Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3). 63-93.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927005>
- Fernández-Martínez, A. & Montero-García, I. (2016). Aportes para la educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14 (1). 53-66.
- Galindo-Ibarra, M. (2021). *Estrategias docentes para el desarrollo socioemocional en niños con rezago escolar*. <https://hdl.handle.net/11117/6552>
- Gracia, M. (2019). *Inteligencia emocional y educación de las emociones, elementos teóricos para la construcción de propuestas pedagógicas en educación inicial*.
<http://repositorio.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/10248/TE-23241.pdf>
- García, J. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje *Educación*, (36), 1. 1-24. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf>
- Gardner. H (1987). *Estructuras de la mente: La teoría de las inteligencias múltiples*. Basic Books, Harper Collins Publisher Inc.
<https://www.academia.edu/RegisterToDownload/BulkDownload>
- Gardner. H (1987). *Inteligencias Múltiples: La teoría en la práctica*. Paidós.
http://ict.edu.ar/renovacion/wp-content/uploads/2012/02/Gardner_inteligencias.pdf

Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el coeficiente intelectual*. Kairós.

<https://ciec.edu.co/wp-content/uploads/2017/08/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>

Izquierdo, R. (2013). Diario de campo. *Revista Hispana para el Análisis de Redes Sociales*, (24). 193-195. <https://www.redalyc.org/pdf/931/93129550009.pdf>

Heras, D. Cepa, A. Lara, F. (2016). Desarrollo emocional en la infancia. Un estudio sobre las Competencias Emocionales de niños y niñas. *Revista INFAD*, (1), 1. 67-73.

<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851776008.pdf>

Hoyuelos, A. (2007). Documentación como narración y argumentación. *Aula de infantil*, (39). 5-9.

<http://caps.educacion.navarra.es/infantil/attachments/article/112/documentacion-como-narracion-y-argumentacion.pdf>

Huertas, L. & Téllez, L. (2021). *Propuesta didáctica: Desarrollo emocional a partir de la vivencia de experiencias artísticas en la infancia*.

<http://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/13501>

Mayer, J. & Salovey, P. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*.

(9), 3. 185-211. https://scholars.unh.edu/psych_facpub/450/

Miñaca, M., Hervás, M. & Laprida, I. (2013) Análisis de programas relacionados con la Educación Emocional desde el modelo propuesto por Salovey y Mayer. *Revista de Educación Social*, (17).

<http://rabida.uhu.es/dspace/handle/10272/10243>

Pedraza, F. (2017). El taller como estrategia pedagógica. *Docente INEM*

<https://www.docenteinem.org/2017/10/el-taller-como-estrategia-pedagogica.html?m=1>

Porcayo, B. (2013). *Inteligencia Emocional en niños*. Universidad Autónoma del Estado de

México. <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/49546>

Quecedo, R; Castaño, C. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa.

Revista de Psicodidáctica, (14). 5-39. <https://www.redalyc.org/pdf/175/17501402.pdf>

Quiroz, K. (2020) Prueba piloto, Educación y Salud. *Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud*. (9), 17. 69-70.

<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/issue/archive%20Educaci%C3%B3n%20y%20Salud%20Bolet%C3%ADn%20Cient%C3%ADfico%20Instituto%20de%20Ciencias%20de%20la%20Salud>

Rodríguez, M. (2012). El taller: una estrategia para aprender, enseñar e investigar. En: *Lenguaje y Educación: Perspectivas metodológicas y teóricas para su estudio*. 13-43.

https://die.udistrital.edu.co/publicaciones/capitulos_de_libro/el_taller_una_estrategia_para_aprender_enseñar_e_investigar

Rodríguez, L. (2015). *Desarrollo de la inteligencia emocional en los niños y niñas de pre jardín del jardín infantil de la UPTC*.

<https://documentop.com/desarrollo-de-la-inteligencia-emocional-en-los-repositorio-uptc-5a1a5a1c1723ddd71b189294.html>

Rodríguez, A. (2022). *PEI Colegio Minuto de Dios Siglo XXI*.

<http://colegiosminutodedios.edu.co/sigloxxi/documentos/documentos-institucionales/pei.pdf>

Shapiro, L. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. Vergara Editor S.A.

https://dehaquizgutierrez.files.wordpress.com/2018/04/inteligencia_emocional_de_los_ninos-shapiro.pdf

Vásquez, J. (2012). *Inteligencia Emocional y rendimiento académico en estudiantes adolescentes*. Universidad Pedagógica Nacional. <http://200.23.113.51/pdf/29436.pdf>

Vivas, M., Gallego, D., & González, B. (2007). *Educación de las emociones*. Producciones Editoriales C. A.
https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2016/05/libro_educar_emociones.pdf

Anexos

Anexo 1: Encuesta

Preguntas:

1. ¿Cómo definiría usted la inteligencia emocional?
 2. ¿Cuáles aportes cree usted que genera la inteligencia emocional en el aula?
-

-
3. ¿Qué contenidos cree que serían pertinentes conocer y reconocer en su labor docente para enriquecer el acompañamiento en el aspecto emocional de las niñas y los niños?
 4. ¿Cuáles elementos le gustaría fortalecer dentro del aula en cuanto a la inteligencia emocional?
 5. ¿Cree usted que en la institución se prioriza más el desarrollo cognitivo que el desarrollo socioemocional? Sí, no, ¿por qué?
 6. ¿Qué tan provechoso resultaría para usted el diseño de una cartilla que le brinde elementos que favorezcan el desarrollo social- emocional de los niños dentro del aula?

Respuestas:

1. YG: Reconocimiento de sentires propios u en común.
SS: Capacidad que tiene una persona de gestionar adecuadamente su sentir
2. YG: Autocontrol, autoconocimiento, resolución conflictos
SS: Considero que aporta al bienestar mental de los estudiantes, así pueden entender lo que sucede con ellos y con los demás.
3. YG: Filosofía para niños
SS: Cómo aplicar la inteligencia emocional en diferentes situaciones y contextos.
4. YG: Motivación, empatía
SS: Resiliencia
5. YG: Sí, pedagogía enfocada en positivo
SS: Considero que se da igual importancia a los dos aspectos
6. YG: Bastante positivo, recomendación didáctica
SS: NS/NR

Anexo 2: Autoevaluación

La evaluación se considera como una parte más de la experiencia propuesta, por ende, esta se implementa como un instrumento de recopilación de información acerca de lo que implicó y significó el proceso para todos los que participaron en él; se lleva a cabo con el fin de analizar la propuesta y, de ser necesario, ajustarla para así alcanzar los objetivos planteados.

Para la evaluación de la propuesta, además de tener en cuenta el desarrollo de los talleres, también se observan las reacciones y comportamientos de los niños y niñas en otros espacios y situaciones que requieren poner en práctica la inteligencia emocional. En consonancia, se diseña la siguiente rúbrica como instrumento mediador de la evaluación:

AUTOEVALUACIÓN			
Fecha:			
Nombre:			
<i>¿Qué sabía?</i>	<i>¿Qué sé ahora?</i>	<i>¿Qué me gustó más y por qué?</i>	<i>¿Qué fue lo más difícil?</i>

DESARROLLO DE LAS
EMOCIONES
EN LOS NIÑOS Y NIÑAS:
SINTIENDO,
REFLEXIONANDO Y
PENSANDO EN LOS
OTROS.

CARTILLA PARA DOCENTES

María Isabel Guerrero RíosGabriela Rincón
Cuervo Laura Camila Rojas Beltrán
Kimberly Paola Sierra HernándezDaniela Vargas Suarez
AUTORAS

Agradecimientos a la maestra *Lucía Nossa* por su gestión y aportes al desarrollo de estacartilla.

CONTACTO:



310 7941739

319 7823280

320 3864172



iguerreror@upn.edu.co

Bogotá, Colombia 2022

TABLA DE CONTENIDO

1. Presentación

2. Talleres

Fase 1

Taller 1: Reconociendo y comprendiendo Taller 2:
Cuenta emociones

Taller 3: Bingo de emociones Taller
4: Dividiéndome

Fase 2

Taller 1: Emociones a ciegas Taller 2: Al
ritmo de las emociones Taller 3: La silueta

Taller 4: Islas emotivas Fase

3

Taller 1: Teatro de las emociones Taller 2:
Diario de emociones Taller 3: Asamblea
emocional Taller 4: Busca emociones

3. Sugerencia de autoevaluación

4. Bibliografía

PRESENTACIÓN

La cartilla pedagógica que se presenta a continuación es una invitación para incentivar el trabajo de las emociones en el aula con los niños y las niñas del curso segundo de primaria, dirigida a las maestras como un apoyo y acompañamiento a través de talleres pedagógicos, que les permitirán tener algunos aportes teóricos y prácticos que servirán de provocación para que posteriormente la maestra los continúe retroalimentando con sus saberes, ideas, creatividad y experiencia, fomentando así en el aula la inteligencia emocional.

La cartilla propone tres fases, cada una de estas diseñadas con diferentes elementos pensados para proponer, facilitar y acompañar la inteligencia emocional desde un punto de vista interesante y pedagógico, que tendrá como fin que los niños y las niñas (a quienes lleguen estos talleres por medio de su docente) sientan, entiendan y comprendan la inteligencia emocional de una manera acogedora, cálida y propositiva, cercana.

Las fases a trabajar son:

- Identificación de las emociones básicas propias y de los otros.
- Explorar y descubrir el mundo de las emociones.
- Vivir las emociones dentro del contexto escolar y social de los niños y las niñas.

Los talleres explican en términos pedagógicos su intencionalidad y la manera en que se deben desarrollar, en cada uno se ve reflejada una habilidad específica de la inteligencia emocional haciendo énfasis en los primeros grados de básica primaria, por lo cual se tiene en cuenta el desarrollo socioemocional de los niños y las niñas, y el mundo emocional que se irá ampliando con experiencias afectivas, variadas y enriquecedoras.

“Los niños y niñas no juegan para aprender, pero aprenden porque juegan”.

Jean Piaget.

Querida y respetada maestra, en esta fase, encontrarás experiencias significativas que sugerimos pongas en práctica con los niños y las niñas.

Por medio de cuatro talleres te planteamos actividades de reconocimiento de emociones propias y de los demás, lo más interesante de todo es que puedes implementarlos con elementos que posiblemente tienes a tu alcance. Ten en cuenta que podrás realizar las modificaciones que consideres necesarias para su desarrollo, ¡manos a la obra!

“La enseñanza que deja huella no es la que se hace de cabeza a cabeza, sino decoración a corazón”

Howard Hendricks.

RECONOCIENDO Y COMPRENDIENDO

Propósitos:

- Acercar a los estudiantes al concepto de emociones.
- Posibilitar un ambiente amable, sensible y abierto a sus sentires.
- Indagar sus saberes previos respecto a las emociones.

Tiempo estimado: 45 minutos.

APOYO TEÓRICO

Modelo de Goleman: el cociente intelectual se complementa con un cociente emocional, esta relación se manifiesta en las interrelaciones que se producen.

Los componentes que constituyen la Inteligencia Emocional según este autor son:

- **Conciencia de uno mismo:** Comprender nuestros estados internos, recursos e intuiciones.
- **Autorregulación:** Control de nuestros estados, impulsos y recursos.
- **Motivación:** Tendencias emocionales que guían o facilitan el logro de objetivos.
- **Empatía:** Capacidad para entender los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas.

HABILIDADES POR FORTALECER

Socioemocional.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Bienvenida: Para el comienzo de esta actividad proponle a los niños y niñas pararse en frente de un espejo, ayúdales a representar las emociones con una expresión diferente, estas deben responder a las básicas (alegría, tristeza, ira, desagrado y miedo) y luego de esto pueden explorar otras (sorpresa, culpa, admiración, curiosidad, etc.).

Luego de hacer un reconocimiento grupal de estas emociones, genera un espacio a los niños y niñas para que puedan dibujar en un papel la expresión que interpretaron anteriormente, esto acompañado de un pequeño escrito donde narren cuando se han sentido así. Juegan con todo el grupo a hacerse fotografías haciendo uso de una cámara fotográfica, en caso de que no cuenten con una como recurso, siempre puedes hacer que tus estudiantes hagan una simulación de la misma con sus manos, expresando las diferentes emociones que se trabajaron en la sesión mediante el uso de sus expresiones faciales.

Cierre: Cuando terminen de hacer sus interpretaciones, puedes recoger las sensaciones generadas en un círculo de palabra.

RECURSOS

- Espejo.
- Papel.
- Colores y lápiz.
- Dispositivo fotográfico.

CUENTA EMOCIONES

Propósitos:

- Sensibilizar a los estudiantes en el reconocimiento de sus emociones básicas (enojo, alegría, tristeza, desagrado, miedo)
- Orientar a los estudiantes para una aproximación a la comprensión emocional propia y de los demás.

Tiempo estimado: 45 minutos.

APOYO TEÓRICO

Gardner (1993) manifiesta que la *Inteligencia Intrapersonal* significa tener un acabado conocimiento de uno mismo y ser capaz de utilizar ese conocimiento personal para desenvolverse de manera eficaz en su entorno.

Las personas emocionalmente inteligentes toman muy en cuenta sus propios sentimientos y los de los demás; tienen habilidades relacionadas con el control de los impulsos, la autoconciencia, la valoración adecuada de uno mismo, la adaptabilidad, motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental; que configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, indispensables para una buena y creativa adaptación.

HABILIDADES POR FORTALECER

Socioemocional.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Bienvenida: Da inicio escogiendo un cuento adecuado para trabajar las emociones (con la intención de involucrar y acoger a los niños y las niñas). Se sugieren algunos cuentos en la parte inferior de la página. Debes realizar la lectura en voz alta y hacer preguntas de curiosidad sobre aspectos emocionales del libro, como por ejemplo:

- ¿Qué crees que siente el personaje?
- Y si estuviera contento, ¿cómo lo sabrías?
- ¿Cómo crees que podría actuar?
- ¿Qué harías tú en su lugar?
- ¿Qué otras cosas podrían hacer?
- ¿Cómo podría calmar su rabia o enfado?

Luego de hacer la lectura destina un momento para reflexionar con los niños y las niñas, haciendo un diálogo donde puedan expresar en qué situaciones han experimentado ellos y ellas esas emociones a lo largo de su día, posterior a ello pregunta las posibles interpretaciones sobre qué hicieron o podrían haber hecho para sentirse de otra forma.

Cierre: Haz que ellos y ellas intenten averiguar juntos lo que está sucediendo y las emociones que están experimentando los personajes, y así imaginen el motivo de las mismas.

RECURSOS

- Cuentos sugeridos: *“El emocionario del inspector Drilo”* de Susanna Isern; o *“El gran libro de las emociones”* de María Menéndez-Ponte.

BINGO DE EMOCIONES

Propósitos:

- Asociar las emociones básicas a determinadas situaciones cotidianas de los estudiantes.
- Representar las emociones básicas con el fin de que los estudiantes reconozcan las singularidades de cada una.

Tiempo estimado: 45 minutos.

APOYO TEÓRICO

En 1997 Reuven Bar-On, un psicólogo israelí, propuso un modelo de **Inteligencia Emocional** que expone una serie de componentes (algunos no contemplados por los demás teóricos de la I.E.) que dan una vista más amplia sobre el trabajo emocional.

Él define los *Componentes intrapersonales* de esta forma:

- La comprensión emocional de uno mismo:** Competencia para comprender nuestros sentimientos y emociones y entender el porqué de los mismos.
- Autorrealización:** Habilidad para realizar lo que realmente podemos y deseamos.

HABILIDADES POR FORTALECER

Socioemocional.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Bienvenida: Comienza dando las indicaciones del juego que harás, enseguida pon todas las fichas de emociones en una caja (previamente decorada) y después reparte los cartones de bingo entre el grupo (los cartones son todos diferentes). Te proponemos que cada estudiante pase a sacar una ficha de la caja así todos participarán en el juego, cuando saquen cada tarjeta identificada con una de las emociones él o ella deberá mostrarla al resto del grupo, para terminar cada quien debe cubrir con un recorte de cartulina el espacio en el cartón que corresponde a la emoción que sacaron. Enseguida pasará el o la siguiente estudiante y así hasta que alguien gane.

Cuando saquen una ficha haz las siguientes preguntas:

- ¿Qué emoción es ésta?
- ¿Cómo la expresamos? (Que realicen los gestos).
- ¿Cuándo nos sentimos así? (Que compartan con el grupo esta anécdota).

Cierre: El niño o la niña que tenga el cartón completo grita ¡Bingo!, cuando esto ocurra revisa el cartón y repasen las emociones una última vez para seguir trabajando su expresión y reconocimiento.

RECURSOS

- Imprimible: el bingo de las emociones: <https://fixokids.com/wp-content/uploads/2017/07/bingo-para-imprimir-para-ninos.pdf>
- Una caja y recortes de cartulina.

RECONOCIENDOME

Propósitos:

- Expresar qué acciones generan en los estudiantes bienestar y malestar en diferentes espacios.
- Facilitar tiempos de escucha entre pares, con el fin de distinguir que experimentamos distintas emociones en situaciones similares.

Tiempo estimado: 45 minutos.

APOYO TEÓRICO

Mayer y Salovey (1997) plantean un modelo de Inteligencia Emocional (IE por sus siglas) con una serie de habilidades emocionales y de interacción con el otro, dentro de este taller se puede evidenciar la *Regulación Emocional*, un apartado muy importante de la estructura de jerarquía que plantean los autores.

REGULACIÓN EMOCIONAL: Hace referencia a las capacidades de comprender las emociones, etiquetarlas y relacionarlas con su significado, comprender emociones y sentimientos complejos junto con la habilidad de reconocer las transiciones que se produce de un estado emocional a otro.

HABILIDADES POR FORTALECER

Socioemocional.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Bienvenida: Da inicio a la actividad hablando de los gustos personales de cada quien, hablándolo desde los diferentes ámbitos ya sea comida, familia, juegos, música, etc. Esto será importante más adelante.

Enseguida pídele al grupo que dibuje su silueta o el contorno de su cuerpo en un gran papel, díles que dividan esa silueta por la mitad con una línea vertical (izquierda y derecha) y la diferencien: un lado lo que les gusta y el otro lado lo que no. Luego, con recortes de las revistas, indícales que representen en cada lado aquellos gustos o disgustos de los que hablaron previamente. Si no pueden representarlo con las imágenes también pueden escribirlo.

Cierre: Realiza las siguientes preguntas:

- ¿Para qué nos sirve darnos cuenta de nuestros gustos, intereses y los opuestos a ellos?
- ¿Alguna vez alguien se burló o criticó alguno de tus gustos o intereses?

A partir de las respuestas brinda al grupo un tiempo para que expresen lo que sienten, es necesario escuchar y reflexionar sobre lo que ellos y ellas mencionen, aquí no debes intervenir a menos que el grupo te lo pida.

RECURSOS

- Medio pliego del papel que tenga a su alcance.
- Marcadores o colores.
- Revistas, tijeras y pegamento.

¡Qué gran reto llegar aquí, maestra! Nuevamente te presentamos cuatro talleres, en los cuales pretendemos facilitar el trabajo de explorar y descubrir las emociones, pues resaltamos la importancia de que los niños y las niñas no sólo las reconozcan por su nombre, sino que además de ello, puedan sentirlas y experimentarlas en su diario vivir.

Tenemos la certeza de que con ellos podrás brindarles a los niños y las niñas la posibilidad de preguntarse, indagar, reconocer, examinar y descubrir sus emociones. ¡Esto cada vez se pone mejor!

*“No somos responsables de las emociones,
pero sí de lo que hacemos con ellas”*

Jorge Bucay.

EMOCIONES A CIEGAS

Propósitos:

- Generar diversas sensaciones que les permitan a los niños y niñas explorar sus emociones.
- Ofrecer una experiencia donde los niños y niñas puedan analizar sus emociones.

Tiempo estimado: 45 minutos.

APOYO TEÓRICO

En 1997 Reuven Bar-On, un psicólogo israelí, propuso un modelo de Inteligencia Emocional que expone una serie de componentes (algunos no contemplados por los demás teóricos de la IE) que dan una vista más amplia sobre el trabajo emocional.

La comprensión emocional de uno mismo: Competencia para comprender nuestros sentimientos y emociones y entender el porqué de los mismos.

Asertividad: Capacidad para expresar sentimientos, creencias, sin dañar los sentimientos de los demás y defender nuestros derechos de forma constructiva.

Prueba de la realidad: Perspectiva para comprender las diferencias entre lo que experimentamos y lo que es en realidad.

HABILIDADES POR FORTALECER

Autogestión emocional.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Bienvenida: Inicia compartiendo la canción *¡Sorpresa!*

¿Qué tendrá la caja? de Little Angel- Español con los participantes.

Dispón cinco cajas (mínimo) cubiertas de forma que no se pueda ver su contenido, teniendo en cuenta que estas tendrán una abertura en la tapa que les permitirá introducir su mano. Cada caja contiene en su interior materiales de diversas texturas separadas por categorías (suave: peluche; áspero: lija; liso: piedras; viscoso: sábila), esta información no puedes revelarla al gruposo hasta el final de la actividad. Pide a los niños y las niñas que introduzcan su mano dentro de una caja, la que sea de su preferencia, deben describir la sensación que les genera y enseguida con cuál emoción la relacionan.

Cierre: Realiza un círculo de palabra en torno a la experiencia vivida en la actividad, deja que cada quien exprese a su manera lo que esta significó.

RECURSOS

- Mínimo 5 cajas (tamaño a tu consideración).
- Peluches.
- Tazón con agua fría, sábila, bolitas de hidrogel.
- Lija y piñas de pino.
- Ramas y piedras.
- Todos los materiales que consideres pertinentes.
- Canción : <https://www.youtube.com/watch?v=-vT-fWkKVwR0>

AL RITMO DE LAS EMOCIONES

Propósitos:

- Crear un patrón gráfico basado en los sentimientos y/o emociones de los niños y las niñas.
- Usar los ritmos como medio para captar las emociones.

Tiempo estimado: 45 minutos.

APOYO TEÓRICO

“El conocimiento de uno mismo, es decir, la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que aparece, constituye la piedra angular de la inteligencia emocional”.

Daniel Goleman, 1997. Para Goleman, la

inteligencia emocional requiere de

autoconocimiento y autodomio emocional, esto se ve

reflejado en la expresión de los sentimientos por medio del arte.

HABILIDADES POR FORTALECER

Conciencia emocional. Creatividad.

Autoexpresión.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Bienvenida: Realiza preguntas al grupo, como por ejemplo:

- ¿Qué música te gusta?
- ¿Cuál es tu canción favorita?
- ¿Qué tipo de música no te gusta?

Entrega a cada participante medio pliego de papel kraft y dispón colores, marcadores, pinturas o crayolas para que el grupo escoja a su gusto.

Enseguida reproduce música que genere en cada participante diferentes emociones, ellos y ellas tendrán que representarlas libremente con trazos de diferentes intensidades sobre el papel. El grupo debe describir la relación que encontró entre el trazo, el ritmo y la emoción plasmada.

Cierre: Haz preguntas con respecto a lo que ellos y ellas sintieron con cada canción, cuál les gustó más y cuál fue la menos interesante para el grupo, cuál les hubiese gustado escuchar y por qué.

RECURSOS

- 1/2 pliego de papel kraft por participante.
- Pinturas, pinceles, colores, crayolas, o marcadores.
- Reproductor de música.
- Canción sugerida: *¡Emociones y música! Actividad para trabajar sensibilidad a las artes - Sara Ramz* https://www.youtube.com/watch?v=ON75M_92YwA

LA SILUETA

Propósitos:

- Ubicar las emociones dentro de la silueta de cadaniño y niña.
- Darles forma y color a las emociones según el sen-tir de cada quien.

Tiempo estimado: 45 minutos.

APOYO TEÓRICO

En 1983 el psicólogo Howard Gardner planteó la teoríade Las Inteligencias Múltiples, conformadas por: musical,cinético-corporal, lógico-matemática, lingüística, espacial, interpersonal e intrapersonal.

Por *INTELIGENCIA INTRAPERSONAL* se entiende la capacidad que tiene un sujeto en reconocer sus sentimientos y los estímulos que lo llevan a manifestar las emociones que vive, esto como paso a la regulación consciente desus sentimientos.

HABILIDADES POR FORTALECER

Autoconocimiento.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Bienvenida: Comienza compartiendo la canción *Las partes del cuerpo* de *Dore-mila* con el grupo, reconozcan cada extremidad y parte del cuerpo con ella.

Enseguida entrega un pliego a cada participante junto con crayolas, marcadores o colores, según tu disposición de material. Pídeles que dibujen su silueta en el papel con un color negro, cuando cada uno lo tenga hecho haz 3 preguntas por cada emoción básica (enojo, alegría, tristeza, desagrado, miedo) y dales el tiempo de plasmarlo en el papel guiándose de la silueta de su cuerpo.

Estas son las preguntas que puedes hacer:

- ¿Cuándo se sienten tristes en qué parte de su cuerpo sienten esa emoción?
- ¿De qué color imaginan que es esa emoción?
- ¿Qué forma tendría esa emoción? (Ejem. Cuadrados, puntos, triángulos, estrellas, lo que cada estudiante considere).

Cierre: Por último haz una galería con las producciones hechas por tu grupo, deja que puedan apreciar y compartir todo lo que sucedió durante la sesión.

RECURSOS

- 1 pliego de papel kraft por participante.
- Colores, crayolas, o marcadores.
- Canción: <https://www.youtube.com/watch?v=pc-06kmPcNkk>

ISLAS EMOTIVAS

Propósitos:

- Diseñar un ambiente que propicie la libre exploración de objetos.
- Asociar las emociones con los objetos explorados.

Tiempo estimado: 45 minutos.

APOYO TEÓRICO

Mayer y Salovey (1997) plantean un modelo de Inteligencia Emocional con una serie de habilidades emocionales y de interacción con el otro, dentro de este taller se puede evidenciar la **Regulación emocional**, un apartado muy importante de la estructura de jerarquía que plantean estos autores.

REGULACIÓN EMOCIONAL: Hace referencia a las capacidades de comprender las emociones, etiquetarlas y relacionarlas con su significado, comprender emociones y sentimientos complejos junto con la habilidad de reconocer las transiciones que se produce de un estado emocional a otro.

HABILIDADES POR FORTALECER

Pensamiento crítico. Autoconocimiento.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Bienvenida: Para hilar la actividad comienza leyendo el cuento “*El Monstruo de los Colores*” de Anna Llenas.

Antes de comenzar la sesión distribuye los objetos en 5 diferentes islas (dividelas por las emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, enojo y desagrado). Da entrada a los participantes y haz mención de cómo se va a realizar la actividad, indicando que todo el grupo puede y debe explorar libremente cada isla.

Cierre: Luego de su interacción con las islas, pregúntales:

- ¿Qué emoción les generan los objetos?
- ¿Qué definición tiene cada emoción para los participantes?

Genera un espacio para la reflexión y el compartir de experiencias.

RECURSOS

•Objetos sensoriales (bajo tu consideración) o sugeridos:

MIEDO:

- Payasos.
- Máscaras.

ALEGRÍA:

- Maracas.
- Juguetes.
- Dulces.

TRISTEZA:

- Peluches dañados.
- Melodías tristes.

DESAGRADO:

- Sábila.
- Vinagre.

ENOJO:

- Malas calificaciones.
- La palabra “NO”.

Es un gusto que implementes esta última fase de la cartilla, maestra... ¡Maravilloso! En esta ocasión, te brindamos herramientas que proponen e invitan a los niños y niñas a vivir y expresar sus emociones frente a los demás, avanzando en favorecer el desarrollo afectivo y adquiriendo hábitos para establecer acciones y relaciones sanas que generan bienestar propio y colectivo.

Recuerda que los materiales pueden variar según la disponibilidad y acceso que tengas a ellos, sabemos que seguramente con tus habilidades y potencialidades podrás hacer de cada taller algo precioso, con herramientas iguales e incluso más enriquecidas que las que proponemos.

“Inteligencia emocional es la habilidad de reconocer sentimientos propios y ajenos, y saber gestionarlos”

Daniel Goleman.

TEATRO DE LAS EMOCIONES

Propósitos:

- Representar algunas características de las emociones a partir de personajes animados o de ficción.
- Recordar aquellos momentos en los cuales se ha experimentado tal emoción, recreando en el teatro los sentimientos que trajo la misma.

Tiempo estimado: 45 minutos.

APOYO TEÓRICO

Para Gardner la *Inteligencia Intrapersonal* hace referencia al conocimiento de los aspectos internos de una persona; el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos, la capacidad de diferenciarse entre estas emociones y finalmente ponerles un nombre para recurrir a ellas como medio de interpretar; en los primeros grados es de vital importancia brindar actividades en donde les sea posible a los niños, expresar las emociones básicas, (en este caso), por medio de escenarios que les permitan ir más allá de su diario vivir, entendiendo así, que todos los seres humanos experimentan y viven las emociones de formas diferentes y cambiantes.

HABILIDADES POR FORTALECER

Socioafectiva. Empatía.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Bienvenida: Si no cuentas con títeres en el aula o peluches, pero tienes figuritas de superhéroes como Spider-man o Superman puedes hacer uso de ellos, ya que la actividad consta de inventar una historia donde estos personajes experimenten emociones poco agradables como tristeza, miedo o enfado (es importante que los niños y las niñas se den cuenta que todos sentimos diferentes emociones y que éstas no son malas).

Cada participante debe escoger sus personajes y en seguida tirar los dados dos veces (un dado de emociones y un dado de lugares). Deben inventar y representar una historia donde aparezcan las dos emociones que les ha salido desarrollada en el sitio, teniendo así un lugar de los hechos que acompaña la aventura de este personaje donde experimentará la emoción señalada.

Cierre: Todo el grupo tendrá la posibilidad de representar en una pequeña obra de teatro lo que se le ha ocurrido y ha creado para el resto de los participantes, al finalizar pídeles a los espectadores una pequeña reflexión de lo que vieron.

RECURSOS

- Algunos juguetes o títeres que se tengan en el aula.
- Dado con las emociones básicas.
- Dado con lugares fantásticos.

DIARIO DE EMOCIONES

Propósitos:

- Los estudiantes realizarán escritura libre en la cual expresen un balance de su día enfocado en las emociones que experimentaron.
- Reconocer y nombrar dichas emociones.

Tiempo estimado: 45 minutos.

APOYO TEÓRICO

En 1997 Reuven Bar-On, un psicólogo israelí, propuso un modelo de inteligencia emocional que expone una serie de componentes (algunos no contemplados por los demás teóricos de la IE) que dan una vista más amplia sobre el trabajo emocional.

Dentro de sus componentes interpersonales se resaltan:

Empatía: Habilidad para sentir, comprender y apreciar los sentimientos de los demás.

Relaciones interpersonales: Capacidad para establecer y mantener relaciones satisfactorias con los demás. **Responsabilidad social:** Habilidad para mostrarse como una persona cooperante que contribuye al grupo social.

HABILIDADES POR FORTALECER

Gestión emocional.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Bienvenida: Pregunta a tus estudiantes si saben lo que es un diario, qué se hace en él y si han tenido alguno. Luego acuerda con el grupo los materiales que usarán para que cada quien haga su propio diario, pueden ser hojas blancas o de colores, según la disposición de capacidad de materiales que tienes.

Puedes enseñarles imágenes de ejemplos de diarios o hacer uno tú misma y compartirlo para que se inspire a hacer el suyo, cuando cada estudiante decida cómo quiere disponer de su diario pídeles que hagan su primer registro en él y que hagan un pequeño balance del día empezando por las cosas positivas, dejando para el final las negativas, haciendo hincapié en cómo se sintieron en cada momento, qué pensamientos tuvieron y cómo actuaron durante el día. Luego proporciona el material para que decoren el diario a su gusto.

Cierre: Explícales que en su diario pueden registrar todo lo que les sucede, insiste en que tanto cosas buenas como malas tienen un espacio importante en él.

RECURSOS

- Marcadores, colores, esferos de colores, crayones, tizas.
- Fotografías de personas o momentos relevantes.
- Escarchas.
- Sellos decorativos.
- Pegatinas o stickers.

ASAMBLEA EMOCIONAL

Propósitos:

- Facilitar espacios de encuentro y escucha entre pares con el fin de desarrollar habilidades sociales y emocionales.
- Permitir expresar e identificar los sentimientos y emociones de los niños y las niñas por medio del respeto y la flexibilidad.

Tiempo estimado: 45 minutos.

APOYO TEÓRICO

Para Goleman la inteligencia emocional se refleja en la manera en que las personas interactúan con el mundo.

Las personas emocionalmente inteligentes toman muy en cuenta sus propios sentimientos y los de los demás; tienen habilidades relacionadas con el *control de los impulsos*, la *autoconciencia*, la *valoración adecuada de uno mismo*, la *adaptabilidad*, *motivación*, el *entusiasmo*, la *perseverancia*, la *empatía*, la *agilidad mental*, que configuran rasgos de carácter como la *autodisciplina*, la *compasión* o el *altruismo*, indispensables para una buena y creativa adaptación.

HABILIDADES POR FORTALECER

Gestión emocional. Cooperación.

Solidaridad.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Bienvenida: Da inicio con el momento de encuentro, este se caracteriza por un saludo amable, enseguida pide que cada participante se presente con el resto del grupo comenzando por ti y así animas a los niños y las niñas a que se presenten con su nombre y algo que los identifique. (Ejem. Color favorito, comida favorita, juegue-te favorito etc.)

Dale paso al momento de escucha, este se caracteriza porque permite expresar las emociones de acuerdo a la necesidad e interés del grupo. Por ejemplo, te proponemos unas preguntas para la asamblea.

- ¿Cómo me siento? Cada niño y niña dará una breve explicación de cómo se siente.
- ¿Qué es lo que más te enoja del colegio? ¿Por qué?
- ¿Qué es lo que te ha hecho feliz el día de hoy? Cada niño y niña hará una descripción.
- ¿Qué es lo que más te gusta de quienes estamos aquí?
- ¿Hay cosas que te disgustan que hagan algunos de tus compañeros o compañeras? ¿Por qué?

Cierre: Solicita que cualquier participante haga un balance final de lo sucedido dentro de la asamblea, resaltando aspectos importantes, este momento puede ser corto.

RECURSOS

- Cojines.
- Objetos confortables.

BUSCA EMOCIONES

Propósitos:

- Reconocer emociones como alegría, enojo, miedo, desagrado y tristeza en las demás personas.
- Identificar las expresiones faciales de acuerdo con las emociones básicas.

Tiempo estimado: 45 minutos.

APOYO TEÓRICO

Mayer y Salovey (1997) plantean un modelo de Inteligencia Emocional con una serie de habilidades emocionales y de interacción con el otro, dentro de este taller se puede evidenciar la **Percepción emocional**, un apartado muy importante de la estructura de jerarquía que plantean estos autores.

PERCEPCIÓN EMOCIONAL: Habilidad para identificar emociones en uno mismo y en los demás, así como en símbolos abstractos (paisajes, obras de arte, música,...) a través de la atención y decodificación de los correlatos verbales, fisiológicos y cognitivos que las emociones comportan. Esta habilidad incluye la capacidad para expresar las emociones de manera exacta y adecuada.

HABILIDADES POR FORTALECER

Conciencia de sí mismo y de los demás. Habilidades sociales.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Bienvenida: Inicia recordándoles las emociones básicas (alegría, enojo, miedo, desagrado y tristeza), luego entrégale a cada persona del grupo una hoja blanca, así como revistas y periódicos viejos, allí deberán buscar imágenes de personas o personajes que muestren las emociones anteriormente mencionadas.

Diles que formen grupos y que expongan las emociones encontradas con ejemplos y situaciones donde surjan estas emociones, durante sus presentaciones debes reforzar cada una de las expresiones que se muestran, invitando a las niñas y los niños a representarlas con sus gestos y sus cuerpos.

Cierre: Presenta un momento de conversación, teniendo en cuenta las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles emociones encontramos?
- ¿Cuál emoción encontramos más veces y cuál me-nos veces?
- ¿Qué emoción no conocían?
- ¿Qué emociones nuevas aprendieron?
- ¿Cuáles emociones ya conocían?

Genera un cierre con una corta reflexión alrededor de las presentaciones.

RECURSOS

- Revistas, periódicos o diarios de noticias, hojas blancas.
- Pegamento, tijeras.
- Marcadores, colores y pinturas.

Querida Docente

Respetada maestra, queremos agradecer por llegar hasta aquí fortaleciendo tu compromiso y multiplicando las opciones que tienen los niños y las niñas de identificar, explorar y expresar sus emociones. Te invitamos a seguir diseñando talleres que fortalezcan la educación emocional en el aula, sabemos que tu experiencia es una pieza clave para que acompañes y fortalezcas las relaciones interpersonales haciéndolas cercanas y respetuosas, esto en pro de brindarles espacios más cotidianos a los estudiantes que acompañas y que ellos y ellas puedan convivir con sus emociones, conociéndose a sí mismos y reconociendo a sus pares.

Deseamos que esta cartilla haya sido una guía significativa para ampliar tus experiencias dentro del aula. Te deseamos grandes aventuras de la mano de tus estudiantes.

SUGERENCIA DE AUTOEVALUACIÓN

Querida maestra, a continuación te sugerimos una forma de llevar a cabo la autoevaluación de los procesos realizados con tu grupo, así podrás recoger los sentires y experiencias de la propia voz de los niños y niñas permitiéndote pensar en los posibles ajustes que puedes realizar tanto a los talleres como al material presentado.

Puedes guiarte del siguiente formato:

AUTOEVALUACIÓN			
Fecha:			
Nombre:			
¿Qué sabía?	¿Qué sé ahora?	¿Qué me gustó más? ¿Por qué?	¿Qué fue lo más difícil? ¿Por qué?

BIBLIOGRAFÍA

Calderón, M. (2012) Aprendiendo sobre emociones: manual de educación emocional [et.al].1ª. ed. Recuperado de <https://ceccsica.info/sites/default/files/docs/Aprendiendo-emociones-manual.pdf>

Franch. J. (2018) 30 ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES CON LOS NIÑOS. Club Peques Lectores, recuperado de www.clubpequeslectores.com.

Gordillo, F., Mestas, L., Pérez, M. A., Lozano, J. H., López, R. M., y Arana, J. M. (2013). La expresión facial de las emociones: Historia y aplicaciones. *Ciencia Cognitiva*, 7:1, 19-21. Disponible en: <https://www.cienciacognitiva.org/files/2013-8.pdf>

Grotteria, C. (2018). Las emociones en la asamblea de Educación infantil. Recuperado de <https://es.linkedin.com/pulse/las-emociones-en-la-asamblea-de-educaci%C3%B3n-infantil- con-la-grotteria>.

Shapiro. Lawrence E. Vergara (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. México.



UNIVERSIDAD
PEDAGÓGICA
NACIONAL