



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA  
IBEROAMERICANA S. C.**



**INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

**CLAVE 8901-25**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**PROPUESTA DE TALLER PARA EL DESARROLLO DE LA  
INTELIGENCIA EMOCIONAL EN NIÑOS DE PREESCOLAR**

**TESINA**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:**

**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTA:**

**ROJO MAYA JOCELYN ESTEFANIA**

**ASESOR DE TESIS:**

**MTRA. E.C.S. PERLA MORALES GONZALEZ**

**XALATLACO, ESTADO DE MÉXICO DE 2019.**



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

**Considero más valiente al que  
conquista sus deseos, que al que  
conquista a sus enemigos, ya que la  
victoria más dura es la victoria sobre  
uno mismo.**

**-Aristóteles**

## **AGRADECIMIENTOS**

Al creador, el que me ha dado el mejor regalo del mundo; la vida, que me brinda fortaleza, perseverancia y amor que guían mis pasos, mis palabras, mis actos con sabiduría, que me ha permitido tener maravillosas oportunidades al mismo tiempo de constancia y responsabilidad para cumplir las metas y objetivos que me he propuesto a lo largo de mi vida.

Hoy gracias a Dios, a mis padres, a mis hermanos, a mi pareja, amigos y maestros anexo una meta cumplida a la lista. Muchísimas gracias.

A mis padres, que les agradezco infinitivamente la confianza y el apoyo que han puesto en mí, que sin duda alguna en el trayecto de mi vida me han demostrado su amor, con actos y palabras, corrigiendo mis faltas y celebrando mis triunfos. Gracias por dedicar parte de su vida para guiarme, protegerme, cuidarme y amarme, jamás tendré como pagar todo lo han hecho y hacen aun por mí, infinitas gracias. Los amo con toda mi vida.

A mis hermanos, que llenan mi vida de luz, de alegría, de amor, de aventuras. Gracias por apoyarme e impulsarme cuando más lo necesito, siempre hay un abrazo, una palabra, un gesto, un beso que me da la fortaleza y seguridad para seguir cumpliendo mis metas cuando las cosas se tornan difíciles. Gracias por estar en mi vida, los amo infinitamente.

A mi pareja, que me ha impulsado a crecer personalmente, que me brinda su amor, su tiempo, su compañía incondicional, que siempre tiene las palabras correctas para alentarme a seguir luchando y seguir convirtiendo mis sueños en metas y, a pesar de los días difíciles, de triunfos y derrotas, siempre está para mí. Gracias por seguir eligiendo compartir tus días, tu vida, tu tiempo, tu amor, tus metas conmigo, sabes que te amo inmensamente y agradezco a Dios, a la vida por haberte puesto en mi camino.

Gracias a todas las personas que apoyaron directa e indirectamente a la elaboración de este proyecto, gracias.

## INDICE

### INTRODUCCIÓN

### JUSTIFICACIÓN

## **CAPÍTULO I INTELIGENCIA EMOCIONAL ..... 14**

### 1.1 Emoción ..... 15

#### 1.1.1 Definición..... 15

#### 1.1.2 Funciones de la emoción..... 19

#### 1.1.3 Componentes de la Emoción..... 24

#### 1.1.4 Clasificación de las Emociones ..... 26

#### 1.1.5 Pilares básicos de las Emociones ..... 28

#### 1.1.6 Conceptos relacionados con las emociones..... 30

### 1.2 Inteligencia ..... 31

#### 1.2.1 Definición..... 31

### 1.3 Inteligencia emocional..... 33

#### 1.3.1 Definición..... 33

#### 1.3.2 Antecedentes..... 35

#### 1.3.3 Principios de la Inteligencia Emocional..... 38

#### 1.3.4 Dimensiones Y Dominios de la Inteligencia Emocional ..... 39

#### 1.3.5 Modelos de la inteligencia emocional ..... 41

#### 1.3.6 Neurofisiología de la Inteligencia Emocional ..... 50

#### 1.3.7 Habilidades prácticas de la inteligencia Emocional ..... 51

## **CAPÍTULO II INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL NIÑO PREESCOLAR..... 53**

### 2.1 Las emociones en la infancia ..... 54

### 2.2 Importancia de las emociones..... 55

¿Cómo es que, siendo tan inteligentes los niños, son tan estúpidos la mayor parte de los hombres? Debe ser fruto de la educación .....	55
(Alejandro Dumas) .....	55
2.3 Desarrollo de la inteligencia Emocional en los niños.....	56
2.4 Importancia de la implementación de Programas de Inteligencia Emocional en el Ambiente Educativo.....	59
2.5 Educación Emocional.....	63
2.5.1 Definición .....	63
2.5.2 Objetivos de la educación emocional.....	63
<b>CAPÍTULO III PROPUESTA DE TALLER PARA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN NIÑOS DE PREESCOLAR .....</b>	<b>66</b>
3.1 Objetivo general .....	67
3.2 Contenidos desarrollados:.....	68
3.3 Perfil de formación del profesorado .....	70
3.4 Metodología del Taller.....	71
3.4.1 Participantes .....	71
3.4.2 Instrumentos.....	72
3.4.3 Procedimiento.....	73
3.5 Test para evaluar la inteligencia emocional .....	73
3.5.1 Cuestionario de Inteligencia Emocional para niños y niñas de preescolar “CIEMPRE” .....	73
3.5.2 Test de Mesquite .....	79
3.6 Actividades del proyecto didáctico para el desarrollo de la inteligencia emocional en niños de preescolar .....	88
3.6.1 Actividades desarrolladas .....	94
<b>CAPÍTULO IV METODOLOGÍA.....</b>	<b>117</b>

4.1	Área.....	118
4.2	Tema.....	118
4.3	Título.....	118
4.4	Problema del problema.....	118
4.5	Hipótesis.....	118
4.6	Tipos de Variables.....	118
4.7	Objetivos.....	118
4.7.1	General.....	118
4.7.2	Específicos.....	118
4.8	Tipo de estudio.....	119
4.9	Diseño.....	119
4.10	Población.....	119
4.11	Tipo de muestra.....	119
4.12	Instrumento.....	120
	<b>ANEXOS.....</b>	<b>121</b>
	Anexo 1. Ficha técnica del Cuestionario CIEMPRE.....	122
	Anexo 2. Comparación de las distintas teorías de la inteligencia emocional ...	129
	Anexo 3. Tabla del modelo de competencias emocionales de Goleman (1995). .....	131
	Anexo 4. Tabla de las Formas de intervención previa a los programas de educación emocional.....	133
	<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>134</b>

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad se ha hablado acerca de la importancia de las emociones y la inteligencia, tanto en adultos, adolescentes como en los niños. Hasta hace poco, el tema de las emociones estaba desplazado, sin embargo estas han acompañado al hombre desde siempre, siendo parte importante de la evolución, la supervivencia y los cambios ambientes que han surgido a lo largo de la historia de la humanidad, aun así con las pocas investigaciones que se tenían no se le daba la importancia que tienen dentro del desarrollo de cada individuo, porque se puntualizaba que la parte racional o coeficiente intelectual era la que más importaba, es la que rige la conducta y permite tener conciencia, ser reflexivo, ser capaz de meditar y analizar; olvidando que también el cerebro posee una parte emocional, intuitiva y motivacional la cual permite al individuo entrar en contacto con el medio para adaptarse.

En el año 1990 el psicólogo Salovey & Mayer, habla por primera vez el concepto de inteligencia emocional, en una tesis doctoral, luego Goleman (1995) psicólogo estadounidense, hace visible el mundo de las emociones, exponiendo la teoría de la inteligencia emocional, aunque en la antigüedad ya los griegos en boca de Aristóteles hablaban de las emociones donde dice que la emoción es toda afección del alma acompañada de placer o de dolor, y en la que el placer y el dolor son la advertencia del valor que tiene para la vida, el hecho o la situación (Truamba, 2009).

Hoy en día se conocen a las habilidades que abarcan la parte emocional del cerebro como Inteligencia Emocional y que consisten en la influencia de los siguientes factores: la expresividad emocional, autocontrol, motivación, autoconocimiento y habilidades sociales este conjunto de factores son de suma importancia en la vida del ser humano.

La principal función de las emociones es la organización de toda nuestra actividad, para ello, las emociones recaban la intervención de los restantes procesos psicológicos como la percepción, la atención, la memoria, el pensamiento, la

comunicación verbal y no verbal y la motivación. Así pues, las emociones son un sistema de procesamiento de información prioritaria para la supervivencia y la adaptación al medio, y se convierten en el proceso que coordina a los restantes recursos psicológicos necesarios para dar la respuesta más rápida y precisa ante una situación concreta (Fernández, García, Jiménez, Martín, Domínguez, 2010).

Por lo que conviene adquirir competencias de la inteligencia emocional que favorezcan la adaptación ante diversas situaciones e iniciar su desarrollo desde la infancia. En los niños se ha demostrado que la inteligencia emocional logra construir cierta cohesión familiar y disminuir significativamente la ira y la agresión entre ellos, mejorando sus capacidades emocionales y sociales por eso el objetivo de la presente investigación es describir la importancia de implementar estrategias de Inteligencia Emocional en niños de preescolar en ámbito escolar, aunque cabe puntualizar que no solo se debe de desarrollar en la escuela, se adquiere gran parte en el ámbito familiar y se aprende en nuestro entorno inmediato. La necesidad de reforzar determinadas capacidades emocionales en los niños tiene que ver con la manera en que los adultos se involucran con ellos. Los niños no siempre desarrollan de forma espontánea las cualidades emocionales y capacidades sociales que los convertirán el día de mañana en adultos responsables, apreciados y felices (Shapiro, 1997).

Lo más adecuado es entonces aprovechar el desarrollo personal de la niñez para incrementar las capacidades que le permitan afrontar los problemas adecuadamente de manera emocional, de tal forma que en un futuro puedan ser personas más satisfechas y adaptadas con un mejor desarrollo humano.

En estos tiempos, se demanda enfocar la educación no solo desde un punto de vista centrado en la cognición, en las notas, las matemáticas, el coeficiente intelectual sino, desde una visión más humanista, considerando el desarrollo personal a la misma altura que el desarrollo cognitivo, siendo un pilar esencial para que el alumno este motivado a aprender, que se sienta con la confianza y seguridad de participar en el aula y pueda potencializar sus habilidades, que se sienta seguro de expresar sus ideas y necesidades sin temor al rechazo o

exclusión de otros, fomentando valores entre compañeros, fomentando la igualdad, el respeto dentro y fuera del aula, para crear experiencias y conocimientos compartidos, brindándole una visión de sí mismo más amplia, de reconocer sus capacidades, habilidades que le permitan desenvolverse en diversos ámbitos, de igual manera ser capaz de identificar sus deficiencias con claridad, aceptándola y buscar herramientas para trabajar en ellas.

El presente trabajo de investigación se encuentra estructurado por seis apartados distribuidos de la siguiente manera:

Capítulo 1 Inteligencia Emocional: Dentro de este capítulo se plantean aspectos importantes de esta misma como el concepto de la inteligencia, concepto de emociones, de inteligencia emocional; así mismo se hace énfasis a un conjunto de características, aspectos, componentes, habilidades y competencias que intervienen en la Inteligencia Emocional (IE).

Capítulo 2 Inteligencia emocional en el niño preescolar: En dicho capítulo se abarca lo que son las emociones en la infancia, su Importancia y como se desarrolla de la inteligencia Emocional en los niños. Asimismo hace mención Importancia que tiene la implementación de Programas de Inteligencia Emocional en el ambiente educativo, Educación emocional, su Definición y Objetivos de la misma.

Capítulo 3 Propuesta de taller para el desarrollo de la inteligencia emocional en niños de preescolar: en este capítulo podrá encontrar el objetivo general de la propuesta de taller, el perfil que deberá de tener el profesorado para poder aplicarlo, la carta descriptiva y la propuesta de actividades desarrolladas.

Apartado 4 Método: En este se plantean los aspectos fundamentales que se consideraron para realizar este trabajo de investigación así como las técnicas y procedimiento que se realizó por ejemplo: objetivo general, planteamiento del problema, tipo de estudio, definición de variables, la muestra y selección del instrumento.

## JUSTIFICACIÓN

El propósito de la educación debería de buscar educar a niños que tengan la motivación y la capacidad de lograr su desarrollo personal, laboral, familiar y emocional, y que este se refleje dentro y fuera del entorno académico.

El presente trabajo surgió durante la realización de mi servicio social en la escuela primaria Dr. Gustavo Baz en USAER, en el municipio de Texcalyacac. Durante las semanas de continua convivencia con alumnos y profesores, pude darme cuenta de algunas carencias en relación a las habilidades sociales básicas, su expresión y manejo emocional. Estas carencias se reflejaban en el comportamiento de los alumnos, en su rendimiento escolar, y su habilidad social para comunicarse con los demás, en la dificultad que tenían para identificar, expresar y manejar sus emociones, para resolver conflictos asertivamente con sus compañeros en el aula, asimismo de la carencia de recursos y de tiempo que tenían los maestros para trabajar con ellos, debido que su plan de actividades se inclinaban hacia el aprendizaje, al desarrollo cognitivo de ellos, dejando el desarrollo personal, emocional y social, con prioridad secundaria.

Las emociones tienen un papel primordial en el desarrollo del ser humano, forman parte de cada uno de nosotros y de nuestras vidas desde el momento en que nacemos, teniendo un control y manejo de estas favorecerán el bienestar psicológico y éxito personal, laboral y social del individuo.

El Psicólogo Daniel Goleman utilizó el término emoción para referirse “a un sentimiento y sus pensamientos característicos, a estados psicológicos y biológicos y a una variedad de tendencias a actuar” (Goleman, 2012, p.331).

Las investigaciones científicas de hoy en día nos permiten saber que una buena forma de incrementar el rendimiento académico o de prevenir problemas de salud pasa por la temprana puesta en práctica del aprendizaje emocional y social. Sin embargo, como ya lo he mencionado antes en las escuelas se ha dado prioridad a los contenidos académicos, como son las matemáticas, la historia, la física,

etc., aun existiendo estudios que demuestran que aprender a gestionar las emociones es un pilar primordial para el desarrollo integral del individuo.

A lo largo de mi vida, llámese ámbito académico, social, familiar y hasta el momento laboral me ha permitido comprobar que, efectivamente, los aspectos emocionales todavía no han cobrado la relevancia que se merecen en el ámbito educativo, aunque poco a poco, estamos descubriendo la prioridad que deberíamos dar al aprendizaje emocional. Esta ha sido la principal razón por la que he decidido centrar mi trabajo en esta temática, además del interés personal que previamente ya tenía.

Para lograr ese control y manejo de las emociones, que permiten un desarrollo integral en el ser humano, actualmente se hace uso de la inteligencia emocional, como habilidad adquirida y desarrollada a lo largo de nuestra vida, que nos brinda el conocimiento para manejar de manera asertiva las situaciones, conflictos o tareas que se nos presenten.

La inteligencia emocional comprende capacidades básicas como la canalización de la propia emoción o la comprensión de los sentimientos de los demás. Esta tiene su dinamismo y actúa constantemente sobre nuestro comportamiento y personalidad. Estas capacidades básicas, que nos permiten tener confianza en nosotros mismos o saber disfrutar de la relación con otras personas, se van formando en los primeros años de vida. Por ello, el profundizar en los rasgos y en la construcción social de las emociones en los niños y en la importancia para su formación integral es fundamental para todos cuantos se ocupan de la Educación Infantil (Melis, L., 2015).

El término o la expresión inteligencia emocional y el debido concepto, lo expresan por primera vez el psicólogo Yale, Peter Salovey y su colega Jhon Mayer, de la universidad de New Hampshire, para referirse a la inteligencia interpersonal e intrapersonal o para describir las cualidades emocionales que parecen tener importancia para el éxito (Shapiro, L., 1997).

La Inteligencia emocional asociado también con las estrategias de aprendizaje, ayuda a reforzar las actividades necesarias para alcanzar objetivos de calidad, en el ámbito académico, personal y emocional. Por esta razón es importante identificar todos los elementos educativos y emocionales intervinientes en el aprendizaje, donde los conocimientos generen grandes cambios en la formación para el alumno.

El niño posee desde muy temprano mecanismos básicos para expresar sus emociones y reconocer los sentimientos de los demás. Por ello, los bebés tienen una especial sensibilidad a las expresiones que muestra la madre o las personas que lo rodean, respondiendo con gestos parecidos, siguiendo con la mirada y molestándose si se rompe el intercambio emocional (Fernández Berrocal y Ramos, 2005).

No se pretende exponer la evolución del concepto de educación, pero sí es interesante recordar que a lo largo del siglo XX la educación ha pasado de centrarse sólo en la instrucción cognitiva (adquisición de conocimientos en lenguaje, matemáticas, ciencias naturales y sociales, educación física, arte, etc.) a ver la relevancia de trabajar muchos aspectos relacionados con la IE y con las competencias emocionales que hasta ese momento habían estado ausentes en la práctica educativa (Bisquerra, 2009).

La educación emocional es una de las innovaciones psicopedagógicas de los últimos años que da respuesta a las necesidades sociales que no quedan atendidas satisfactoriamente en las materias académicas ordinarias (Bisquerra, 2009).

Como se expuso anteriormente la inteligencia emocional se adquiere desde el nacimiento, y se va desarrollando mediante la convivencia con sus padres, vecinos, amigos, familiares, etcétera. Precisamente por eso es que esta investigación se centra en la educación inicial, ya que en esta transición viene de la mano de un proceso de socialización y cambios tan importantes, que serán la base de su desarrollo continuo e integral, donde deberán adquirir y desarrollar

herramientas que los prepare para avanzar a la siguiente etapa, las cuales corresponde alcanzarlas dentro y fuera del ámbito escolar, no sólo a nivel individual, si no como miembros de la sociedad.

Reconocer y educar también la inteligencia emocional, parece ser pues una buena alternativa, primero, para una mejor aproximación a un verdadera educación integral y segundo, para contribuir de una manera más legítima, a construir un mundo y una sociedad que tengan como propósito central y esencial de desarrollo, en función de la mayor dignificación, respeto y felicidad del ser humano (Maya, A. y Pavajeau, Nohora, 2013).

El papel de la institución y de los profesores en esta etapa para mi resulta fundamental, ya que serán un modelo de aprendizaje y de andamio para los alumnos y las relaciones que mantendrán serán tan estrechas, surge la necesidad de guiar el desarrollo y evolución de éstos niños y niñas, entablando una relación con vínculos fuertes, que le brinden a los alumnos seguridad, confianza para expresarse y comunicar sus ideas y dificultades al profesor y a sus compañeros de aula para poder implementar estrategias que estimulen su desarrollo individual.

Con el trabajo de las habilidades emocionales y sociales, como objetivo se pretende mejorar las relaciones tanto a nivel personal, como a nivel interpersonal de cada uno de los alumnos, impulsarlos a crecer y desenvolverse en un ambiente social, para que ellos aprendan a crear vínculos emocionales, dando pie a establecer relaciones con sus iguales y asimismo con adultos. Guiarlos y estimularlos a que creen su propia identidad, su personalidad, todos estos puntos son fundamentales para el buen desarrollo de lo que realmente importa.

# **CAPÍTULO I**

## **INTELIGENCIA**

### **EMOCIONAL**

## CAPITULO I INTELIGENCIA EMOCIONAL

"Casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla. En ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla"

(Wenger, Jones y Jones, 1962)

### **1.1 Emoción**

#### **1.1.1 Definición**

En la actualidad existen innumerables definiciones para este término, se pudiera abordar desde una perspectiva filosófica, psicológica, sociológica, biológica, neurológica, y dentro de cada una de ellas, existen disputas entre especialistas de la misma ciencia, por llegar a un punto de comunión o de lo contrario, tomar una linealidad divergente. Tomando en cuenta este linaje, se decidió seleccionar las definiciones más afines al objetivo de este estudio.

Como se sabe, es descrita y explicada de diversas maneras, pero de modo general se podría decir que es un estado complejo del organismo en el cual se incluyen cambios fisiológicos, afectivos y mentales. En un artículo publicado por Trueba cita la definición de Aristóteles de su obra retórica, donde dice que la emoción es toda afección del alma acompañada de placer o de dolor, y en la que el placer y el dolor son la advertencia del valor que tiene para la vida, el hecho o la situación (Trueba, 2009).

El ser humano, al experimentar una emoción involucra en él un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utiliza para valorar un estímulo y definir una experiencia, son los que concretan e influyen en el modo en el que se percibe la situación. Se podría argumentar que una experiencia queda situada en la memoria, debido al valor que se le brinda a la emoción que se asocia con la vivencia, y las consecuencias que trajo consigo. Es por eso que este trabajo se centra en la importancia de la emoción, en lo esencial que resulta porque, nuestras respuestas, pensamientos instantáneos y creencias inmediatas están ligadas a esquemas nucleares, que se usan como punto de partida para darle un sentido, un valor y percepción a las situaciones que se presentan día a día, y

estos esquemas nucleares se fueron formando por la memoria emocional que el ser humano tiene, definiendo su respuesta y su comportamiento ante algún estímulo, formando un marco de referencia, dando una interpretación sucesiva a las experiencias venideras.

En un artículo de Oswaldo Robles cita la definición de Rudolf Allers donde explica que la emoción es un fenómeno psíquico de peculiar carácter (específico) que consiste en la respuesta dada por un individuo (reacción) al darse cuenta de una situación agradable o desagradable, o a cualquier otro aspecto que implique conveniencia o inconveniencia, en la circunstancia de que esta respuesta es consciente y somática a la vez, es decir, la respuesta del individuo es total (Robles, revista de psicología).

Como se menciona en la definición anterior, la respuesta ante una situación es total, se puede entender como total a un conjunto sistematizado, donde intervienen pensamientos, recuerdos, movimientos corporales, tonos de voz, gestos, etc., que están ligados, debido a que existe una memoria emocional y al percibir dicho estímulo se puede vincular consciente e inconscientemente a una situación pasada y responder de manera similar ante una nueva.

Retomando el tema central del trabajo, los niños empiezan a recopilar y almacenar las creencias y esquemas, de los padres y de los individuos que forman parte de su ambiente social inmediato, siendo la observación su instrumento principal para adoptar el comportamiento, lenguaje, modismos, su forma de vestir, etc. Toman ese punto de referencia para empezar a crear su personalidad.

Otra definición que se brinda en este trabajo es la del Psicólogo Daniel Goleman que utilizó el término emoción para referirse “a un sentimiento y sus pensamientos característicos, a estados psicológicos y biológicos y a una variedad de tendencias a actuar” (Goleman, 2012, pag.331).

Pocas veces se piensa en lo esencial que resulta el área emocional del individuo, sin tomar en cuenta que es un pilar para el desarrollo cognitivo, social y personal, como se argumentó anteriormente, las emociones nos acompañan cada momento

impulsándonos a responder ante los estímulos ambientales a los que se está expuesto en cualquier área de desarrollo y tiempo, son un componente motivacional, y tomando en cuenta el mecanismo neurológico de la emoción, determinan una actitud, respuestas fisiológicas, ancladas con pensamientos, creando un modo y forma de percepción.

En una revista electrónica de psicoterapia citan al Psicólogo Paul Ekman y en su teoría de la expresión facial refiere que según las emociones son de manera principal, respuestas faciales. Puntualiza que la vivencia que tenemos de las emociones procede de la información propioceptiva que recibimos de nuestra expresión facial, por lo que cada emoción se corresponde con una expresión facial y se compone de tres elementos:

- (1) La actividad neuronal del cerebro y del sistema nervioso somático,
- (2) La actividad del músculo estriado, o la expresión facial-postural, junto con el feedback entre el rostro y el cerebro,
- (3) La experiencia subjetiva.

Así cuando un estímulo se percibe, se produce una actividad específica de la emoción, desencadena un patrón, relativamente innato, de activación neuronal, que, a su vez, da lugar a la expresión de una conducta motora (facial y corporal). Según esto, es la percepción de esta conducta motora la que provoca la sensación subjetiva de la emoción (Rodríguez, 2013).

Se podría argumentar que la emoción es intencional, es decir, consiste en una evaluación en pro o en contra de un estado de cosas, que está causada por creencias, y que está conectada semánticamente con sus contenidos, por lo cual hay un proceso de asociación con base en experiencias a priori de estímulo que se presenta en ese momento.

En una tesis doctoral de la facultad de psicología citan a Kleinginna y Kleinginna que plantearon en 1981 una lista de 92 definiciones, recopilaron información y su conclusión aparentemente abarca cada ámbito estudiado de lo que es la emoción

y fue la siguiente: es un complejo conjunto de interacciones entre factores subjetivos y objetivos, mediados por sistemas neuronales/hormonales, que pueden:

(a) Dar lugar a experiencias afectivas como los sentimientos de excitación, placer/desagrado.

(b) Generar procesos cognitivos emocionalmente relevantes como la percepción, las valoraciones, o procesos de etiquetado.

(c) Activar ajustes fisiológicos generalizados ante ciertas situaciones o condiciones.

(d) Dar lugar a un comportamiento que es a menudo, pero no siempre, expresivo, dirigido a un objetivo, y adaptativo (Mesa, 2015).

En esta definición tomaron en cuenta los procesos biológicos, cognitivos y fisiológicos que influyen en el comportamiento generando una conducta frecuentemente expresiva y cuya finalidad es la adaptación. Darle un concepto fijo a la emoción, resultaría inadecuado y lo sería, debido que intervienen una gama amplia de procesos a la hora en la se experimenta una, como se recalco en la cita al inicio del capítulo, casi todos piensan saber que es una emoción, hasta que deben de definirla.

Tener una perspectiva general de todos los procesos que interviene al experimentar una emoción, proporciona una herramienta para saber identificar la emoción que se experimenta y poder tener un manejo adecuado de la misma.

Después de haber citado la definición de algunos autores, se pudiera llegar a entender de manera breve por emoción, que es una experiencia multidimensional, que puede llegar hacer agradable o desagradable y que es la base o el impulsador para que se lleve a cabo la acción en tres sistemas, como lo es el:

- a) Cognitivo; donde se forman pensamientos, creencias y percepciones, siendo una de sus principales funciones de comunión darle un significado al impulso recibido del ambiente.
- b) Sistema conductual; es mediante el cual el individuo expresa o manifiesta sus emociones o sentimientos experimentados.

Y por último el:

- c) Fisiológico; que permite la adaptación, motivando a actuar y poniendo en alerta al cuerpo para responder, se encarga de la activación y preparación física del organismo.

Por lo tanto, las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar.

“La inteligencia emocional es en pocas palabras, el uso inteligente de las emociones; de forma intencional hacemos que nuestras emociones trabajen para nosotros con el fin de que nos ayuden a guiar nuestro comportamiento y a pensar de manera que mejoren nuestros resultados” (Weisinger, D., 1998).

### **1.1.2 Funciones de la emoción**

Para hacer presente la importancia de las emociones en el individuo, será preciso que se deba dar a conocer la relevancia que tienen ellas dentro del desarrollo, brindando de manera simple y concisa el rol que ejercen dentro de la vida diaria del ser humano, manifestando al mismo tiempo un panorama acerca de las dificultades que se tendrían a la falta de estimulación emocional.

Hay que precisar que la funcionalidad de las emociones está estrechamente relacionada con el control de éstas, es decir, para que una determinada emoción pueda cumplir sus funciones, se tiene que manifestar en un contexto apropiado y con la intensidad necesaria, incluso las emociones más desagradables tienen funciones importantes en la adaptación social y el ajuste interpersonal.

La principal función de las emociones es la organización de toda nuestra actividad, para ello, las emociones recaban la intervención de los restantes procesos psicológicos como la percepción, la atención, la memoria, el pensamiento, la comunicación verbal y no verbal y la motivación. Así pues, las emociones son un sistema de procesamiento de información prioritaria para la supervivencia y la adaptación al medio, y se convierten en el proceso que coordina a los restantes recursos psicológicos necesarios para dar la respuesta más rápida y precisa ante una situación concreta (Fernández, García, Jiménez, Martín, Domínguez, 2010).

Durante mucho tiempo se ha considerado a las emociones de una manera negativa, entendiéndose que una persona que quiera tomar las decisiones más acertadas, es aquella capaz de eliminarlas, aplicando exclusivamente la toma de decisiones con racionalidad.

A continuación se menciona de manera concisa las principales funciones que juegan las emociones en el desarrollo del individuo, aportadas de un blog o club de formación (divulgación dinámica, 2017).

#### **1.1.2.1 Función adaptativa de las emociones**

Supone que las emociones funcionan tanto como facilitadoras de la respuesta ante las exigencias ambientales, como inductoras de la expresión de la reacción afectiva a otros individuos.

A continuación se describe de manera concisa la función adaptativa que ejercen las emociones primarias.

- ✓ **Sorpresa:** Exploración: sirve para facilitar la aparición de la reacción emocional y conductual ante situaciones nuevas, para lo cual, elimina la actividad residual en el sistema nervioso central que pueda interferir con la reacción apropiada ante las nuevas exigencias del ambiente. Facilita la dirección de los procesos atencionales y dirige los procesos cognitivos a la situación novedosa que se presenta.

- ✓ **Asco:** Rechazo: sirve para producir respuestas de escape o evitación ante estímulos desagradables o que son potencialmente dañinos para la salud y para potenciar el desarrollo de hábitos saludables e higiénicos.
- ✓ **Alegría Afiliación:** sirve para incrementar la capacidad de disfrutar diferentes aspectos de la vida, generar actitudes positivas tanto hacia uno mismo como hacia los demás, lo cual a su vez favorece la aparición de la empatía; establece nexos de unión entre las personas y favorece las relaciones interpersonales y favorece los procesos cognitivos, de aprendizaje y memoria, aumentando la curiosidad y la flexibilidad mental.
- ✓ **Miedo:** Protección: sirve para facilitar la aparición de respuestas de escape o evitación ante situaciones peligrosas, focaliza la atención casi exclusivamente en el estímulo temido facilitando que el organismo reaccione rápidamente ante el mismo y moviliza una gran cantidad de energía, lo que permitirá ejecutar respuestas de manera mucho más intensa y rápida.
- ✓ **Ira Autodefensa:** sirve para movilizar la energía necesaria en las reacciones de autodefensa o de ataque, eliminación de obstáculos que impiden la consecución de los objetivos y metas deseadas y cuya obstrucción genera frustración, y por último la ira no siempre tiene que concluir en agresión, ya que una de sus funciones adaptativas es precisamente intentar inhibir las reacciones indeseables.
- ✓ **Tristeza Reintegración:** sirve para aumentar la cohesión con otras personas; reduce el ritmo de actividad general del organismo, potenciando la posibilidad de valorar otros aspectos de la vida, a los cuales antes de aparecer la tristeza no se les prestaba atención; reclamar la ayuda de otras personas sirve para apaciguar las reacciones de agresión por parte de otros y por último fomenta la aparición de empatía y otros comportamientos altruistas (Psicoseres, 2014).

Las emociones consisten en ser la guía para poder elegir nuestras respuestas ante las diferentes situaciones que se nos presentan en la vida.

Un mismo acontecimiento puede producir diferentes sentimientos y su expresión generar distintas realidades. En general, todo sentimiento, aunque no se exhiba abiertamente, es una comunicación, que influye en la naturaleza de los vínculos que construimos con los demás.

Esta función está especialmente delimitada en el caso de las emociones primarias y es más evidente en los primeros años.

### **1.1.2.2 Función social de las emociones**

La expresión de las emociones permite predecir el comportamiento, el tono y volumen de voz, y tiene un indudable valor para las relaciones interpersonales y para la adaptación al entorno social, debido a que el ser humano es un ente social tiene la capacidad de comunicación con otros, brindándole conocimiento empírico, en este caso se puede puntualizar que le permite sentir, reconocer sus emociones y la de los demás, enriqueciéndolo de herramientas personales para relacionarse asertivamente con otros y seguir haciendo intercambio de información.

La emoción es visible y por medio de ella realizamos intercambio informativo con nuestros interlocutores. Las principales señales de comunicación del estado emocional a los demás son la expresión facial, los movimientos de la postura y la expresión verbal.

Prestando atención a esas señales podemos conocer los estados e intenciones de un sujeto en relación a los otros, con lo cual afectan al comportamiento o a las acciones de los otros. Las reacciones emocionales expresan nuestro estado afectivo, pero también regulan la manera en que los demás reaccionan ante nosotros.

Asimismo, la propia represión de las emociones también tiene una evidente función adaptativa, por cuanto que es socialmente necesaria la inhibición de ciertas reacciones emocionales que podrían alterar las relaciones interpersonales.

La función social de las emociones, hacen referencia al papel que las emociones ejercen en la adaptación del individuo a su entorno social, y los principales medios de comunicación del estado emocional a los demás son la expresión facial y los movimientos de la postura juntamente con la expresión verbal.

### **1.1.2.3. Función motivacional de las emociones**

El hombre se eleva por la inteligencia, pero no es hombre más que por el corazón  
(Henry F. Amiel)

La relación entre motivación y emoción es íntima: toda conducta motivada produce una reacción emocional y a su vez la emoción facilita la aparición de unas conductas motivadas y no otras.

La emoción no se limita al hecho de que en toda conducta motivada se producen reacciones emocionales, sino que una emoción puede determinar la aparición de la propia conducta motivada, dirigirla hacia determinado objetivo y hacer que se ejecute con intensidad.

Esta función no depende del tipo de emoción sino de la dimensión de agrado o desagrado y de la intensidad de la reacción emotiva. Por ejemplo, la tristeza nos llevaría a realizar una determinada conducta, fundamentalmente de supervivencia (conducta motivada) y que, dependiendo no de la emoción sino de su intensidad y agrado o desagrado puede hacer que la persona lllore a solas o que busque compañía.

Y si es clara la función adaptativa de las emociones en el desarrollo psicosocial de un sujeto como individuo social, también es patente su relación con el repertorio conductual. De esta forma, esa relación de correspondencia entre las emociones y las reacciones conductuales puede desajustarse o provocar cierta sensación de descontrol.

Como conclusión general, se podría plantear que las principales funciones de las emociones son las siguientes:

- ✓ Servir de guía para las conductas
- ✓ Preparar el organismo para la acción: para responder ante los estímulos del ambiente.
- ✓ Construir el sentido de la realidad y la identidad
- ✓ Facilitar el autoconocimiento
- ✓ Ayudar a dar significado a cada situación y a cada tipo de relación interpersonal
- ✓ Permite la construcción de vínculos y relaciones con otros.
- ✓ Comunicar el estado de ánimo
- ✓ Marcar la dirección de los procesos de atención y de memoria

Las emociones tienen funciones en otros procesos mentales. Pueden afectar a la percepción, a la atención, la memoria, al razonamiento, la creatividad y a otras facultades. Así, por ejemplo, se ha observado que estados emocionales relacionados con la felicidad hacen más flexible la organización cognitiva, produciendo más asociaciones neuronales que las normales. Esto tiene una aplicación en la creatividad artística, científica y en la resolución de problemas (Bisquerra).

### **1.1.3 Componentes de la Emoción**

Al explicar cuáles son los 3 componentes principales que constituyen la emoción serían; el neurofisiológico, el conductual y el cognitivo.

### **1.1.3.1 Componente neurofisiológico**

Será fácil de entenderlo si se toma como ejemplo como componente la sudoración, sequedad de boca, taquicardia, rubor, etc. Y además de secreciones hormonales y cambios en los neurotransmisores.

- ✓ Es importante saber que estas respuestas son involuntarias.
- ✓ Emociones intensas y frecuentes pueden dar lugar a problemas de salud como: hipertensión, taquicardia, estrés, úlceras, etc.

### **1.1.3.2 Componente conductual**

Hace referencia al comportamiento de la persona.

- ✓ Movimientos del cuerpo, tono de voz, expresiones faciales, volumen y tono de voz, etc.
- ✓ Es importante saber que a veces, estas respuestas intentan disimularse. Sin embargo, regular nuestra expresión emocional es un signo de madurez.

Se señala en este apartado al hacer referencia a las expresiones faciales a Charles Darwin y la publicación de su libro "La expresión de las emociones en los animales y en el hombre" en el año 1872.

**1.1.3.3 Componente cognitivo:** es la vivencia subjetiva, también se puede llamar sentimiento.

- ✓ Hace que se califique un estado emocional y se le dé nombre. El dominio del lenguaje o vocabulario emocional es limitado puede provocar la sensación de "no saber qué pasa".
- ✓ Relación emoción-pensamiento-acción (importante para cuando se habla de regulación emocional):
  - \* Las emociones influyen en lo que se piensa.
  - \* Lo que se piensa influye en nuestras emociones y nuestras acciones.
  - \* Las acciones influyen en los pensamientos y en las acciones.

Es importante entender que si el componente cognitivo determina la cualidad o tipo de emoción, o lo que se siente, esto pudiera explicar la gran variabilidad y diferencias en la construcción emocional (Ruiz, 2018).

#### **1.1.4 Clasificación de las Emociones**

Muchos autores han intentado realizar una tipología de las emociones; sin embargo, aún no se ha podido llegar a un consenso, entre las diversas disciplinas y autores.

Una de las clasificaciones más empleadas es la de distinguir entre emociones básicas y emociones complejas o secundarias. Las emociones básicas, también denominadas primarias, puras o elementales, se reconocen por una expresión facial característica.

Mireya Vivas cita a Paul Ekman quien descubrió que las expresiones faciales de estas emociones son reconocidas por personas de distintas culturas, lo cual les otorga un carácter de universal, argumento sobre la existencia de al menos algunas emociones que no son aprendidas sino universales e innatas. Descubrió que las expresiones faciales de estas emociones son reconocidas por personas de distintas culturas, lo cual les otorga un carácter de universal (Vivas, 2014).

Las emociones básicas se inician con rapidez y duran unos segundos cada vez. Los investigadores discrepan en lo que concierne al número de ellas, pero en general se reconocen como tales: la alegría, la aflicción o tristeza, la ira, el miedo, la sorpresa y el asco. No son aprendidas sino que forman parte de la configuración del ser humano. Esto se evidencia en la presencia de las mismas expresiones faciales en los ciegos congénitos. Se pueden usar palabras o conceptos distintos para describir una determinada emoción, pero la expresión facial es la misma. Las emociones básicas están grabadas en los circuitos nerviosos de los genes y no a través de la cultura. Sólo una vez activada la conciencia transcurridos unos cientos de milisegundos, las reglas de exhibición culturalmente determinadas se imponen sobre la respuesta biológica elemental.

Evans en el 2002 citado por Mireya Vivas propone un cambio de perspectiva en la discusión acerca de los tipos de emociones. Argumenta que más que pensar en las emociones básicas y las culturalmente específicas (también llamadas secundarias) como dos clases completamente diferentes, deberíamos concebirlas como los extremos de un mismo espectro. De tal manera que: “Dependiendo de cuántas condiciones específicas se precisen para el desarrollo de una emoción determinada, y dependiendo asimismo de su grado de especificidad, la emoción se aproximará más al extremo “básico” o al polo “culturalmente específico” del espectro”. Esto significa que la distinción entre emociones básicas y emociones culturalmente específicas es una discusión de grado más que de clase. Por consiguiente, existiría todo un espectro de innatismo en las emociones básicas ubicadas en el polo de lo muy innato y las emociones culturalmente específicas en el extremo de lo menos innato.

Evans, también citado por Mireya Vivas apoya la propuesta de incluir una tercera categoría denominada emociones cognoscitivas superiores, las cuales serían menos innatas que las emociones básicas, pero más innatas que las culturalmente específicas.

Las emociones cognoscitivas superiores difieren de las emociones básicas en que no son tan rápidas y automáticas ni se hallan asociadas universalmente a una única expresión facial. Se cree que estas emociones se procesan en áreas del neocórtex, por lo que estarían más expuestas a la influencia de los pensamientos conscientes y por lo tanto, más susceptibles de variación cultural. Esta propuesta considera que esas emociones son universales porque forman parte de la naturaleza humana, presentan una mayor variabilidad cultural, su desarrollo y extinción toman más tiempo que en las emociones básicas. Entre las emociones cognoscitivas superiores se incluyen las siguientes: amor, culpabilidad, vergüenza, desconcierto, orgullo, envidia y celos.

Por su parte, autores como Fernández-Abascal, Martín y Domínguez en el 2001, clasifican las emociones en primarias, secundarias, positivas, negativas y neutras. Las describen de la siguiente manera:

- ✓ Emociones primarias: parecen poseer una alta carga genética, en el sentido que presentan respuestas emocionales preorganizadas que, aunque son modeladas por el aprendizaje y la experiencia, están presentes en todas las personas y culturas.
- ✓ Emociones secundarias: emanan de las primarias, se deben en gran grado al desarrollo individual y sus respuestas difieren ampliamente de unas personas a otras.
- ✓ Emociones negativas: implican sentimientos desagradables, valoración de la situación como dañina y la movilización de muchos recursos para su afrontamiento. Ej.: el miedo, la ira, la tristeza y el asco.
- ✓ Emociones positivas: son aquellas que implican sentimientos agradables, valoración de la situación como beneficiosa, tienen una duración temporal muy corta y movilizan escasos recursos para su afrontamiento. Ej.: felicidad.
- ✓ Emociones neutras: son las que no producen intrínsecamente reacciones ni agradables ni desagradables, es decir que no pueden considerarse ni como positivas ni como negativas, y tienen como finalidad el facilitar la aparición de posteriores estados emocionales.

### **1.1.5 Pilares básicos de las Emociones**

El objetivo de haber incluido este subtítulo es para ayudar a comprender para qué sirven las emociones, para qué pueden ser utilizadas y poder ampliar las herramientas para saber cómo gestionar las emociones, qué dentro del concepto de Inteligencia emocional y también dentro de sus objetivos es ese, aprender a gestionar las emociones.

Ángela Díaz en su trabajo de fin de grado cita al autor Mora (2008) que describe los pilares básicos más importantes de las emociones:

- ✓ Primero: Las emociones sirven para defendernos de nuestros enemigos y nos ayudan a conseguir estímulos placenteros que mejoran nuestra calidad

de vida, obteniendo así un mayor bienestar. Las emociones nos motivan a conseguir o evitar las experiencias y etapas de nuestras vidas. Miedo, Ira Tristeza, Asco, Felicidad, Sorpresa, Hostilidad, Ansiedad, Amor/cariño Vergüenza Desprecio / odio Simpatía Culpa Compasión Empatía Orgullo Amor propio/dignidad indignación Admiración Envidia Congratulación Crueldad.

- ✓ Segundo: Las emociones hacen que las respuestas del organismo sean flexibles ante situaciones diferentes, es decir, no tenemos respuestas fijas y predeterminadas, saber escoger una respuesta para que cada uno de los individuos escoja la correcta en diversos contextos. Si además le aplicamos un componente sentimental se amplían las posibilidades. Esto dota a la persona de gran versatilidad en su conducta, produciendo mayor capacidad de supervivencia.
- ✓ Tercero: Las emociones sirven para “alertar” al individuo, originando reacciones en su cuerpo como gestos (sonrisa, llanto, vómito, etc) y además pueden generar una activación o reacción de muchos de los sistemas del organismo: cerebrales, endocrinos, metabólicos, cardiovasculares, respiratorios, etc.
- ✓ Cuarto: Las emociones mantienen la curiosidad y con ello el interés por el descubrimiento de lo nuevo, originando mayor capacidad de supervivencia.
- ✓ Quinto: Las emociones son un lenguaje de comunicación con el resto de individuos o animales. Además las emociones tienen un componente social muy importante, ya que, crea vínculos entre los individuos como agrupaciones o familias.
- ✓ Sexto: Las emociones originan un mejor aprendizaje y estimulan el recuerdo. De esta manera los acontecimientos, castigos o premios emocionales que nos ocurren en nuestra vida, no los olvidamos con facilidad y los tenemos normalmente más presentes.
- ✓ Séptimo: Las emociones y los sentimientos son unos mecanismos que juegan un papel fundamental en el proceso de razonamiento. Desde el nacimiento ya se piensa con significados emocionales. Y de ahí, que la

emoción juegue un papel importantísimo en la toma de decisiones conscientes por la persona. Por tanto, cabe destacar que las emociones son los pilares básicos sobre los que se asientan casi todas las funciones del cerebro. De esta manera y por su especial relevancia, en el siguiente apartado hemos considerado resaltar la gran importancia que tiene la curiosidad en el aprendizaje.

### **1.1.6 Conceptos relacionados con las emociones**

Cuando se estudian las emociones se suelen proponer otros conceptos cuyos significados, por su proximidad semántica, pueden llevar a confusiones. Es el caso de las ideas de afecto, estado de ánimo, temperamento y sentimiento, las cuales se describen a continuación de carácter breve para puntualizar las diferencias entre cada uno de ellas y el concepto de emoción.

Para esto se utilizarán las definiciones de un texto basado en el material de la asignatura “Cognición y Emoción” de la carrera de Psicología.

- ✓ Afecto: es el término que se utiliza para describir el tono hedónico o valencia de un estado emocional, es decir, su cualidad positiva –agradable– o negativa –desagradable– y su intensidad, que puede ser alta o baja. En este sentido, el afecto está relacionado con la preferencia, con el valor que tienen para el sujeto las diferentes situaciones a las cuales se enfrenta.
- ✓ Estados de ánimo: a diferencia de las emociones, no tienen especificidad, tienen carácter global y no tienen un objeto específico. En cambio las emociones son intencionales, se dirigen hacia algún objeto o hecho, que puede ser externo o interno, que las provoca. Es decir, son reacciones específicas a acontecimientos particulares. Los estados de ánimo suelen durar más tiempo que las emociones y ser menos intensos; están siempre en nuestra vida y proporcionan el fondo afectivo, el “color emocional” a todo lo que hacemos.

- ✓ **Temperamento:** está formado por el conjunto de rasgos o diferencias individuales características, estables durante largos períodos de tiempo, en relación a las maneras en las que las personas experimentan y expresan sus emociones. En otras palabras, sería la tendencia a responder emocionalmente de una manera particular.
- ✓ **Sentimiento:** se utiliza para explicar las propensiones o inclinaciones que tienen las personas para responder de manera emocional bien delante de objetos particulares o delante de cierto tipo de circunstancias. En este sentido, el amor o el odio serían entendidos más como sentimientos que como emociones (Limonero y Casacuberta, 2001).

Los sentimientos y las emociones estarían estrechamente relacionados: los sentimientos son las bases para las emociones cuando sucede una cosa que implica un objeto.

## **1.2 Inteligencia**

### **1.2.1 Definición**

La definición de inteligencia, como anteriormente se ha mencionado con el de emoción, es también un concepto que ha transitado en los espacios de muchas disciplinas a lo largo del tiempo, que como todo estudio se han abierto nuevas fronteras para el descubrimiento de nuevos indicios, sobre su origen, sus componentes, su naturaleza y la función que ejecuta en la vida del individuo así, como la relación que tiene con el sistema nervioso, los pensamientos, el comportamiento, en la toma de decisiones, etc., saber cuál es el papel que juega dentro del desarrollo holístico del individuo. Debido al extraordinario número de experimentos, instrumentos, métodos, teorías, modelos que se han desarrollado a lo largo de los años, por teóricos, psicólogos, antropológicos, sociólogos, neurólogos, pedagogos y más se han encargado de abrir un panorama enriquecedor para la comprensión de lo que es, como es de suponerse, cada autor dirigió su estudio bajo una linealidad que creen que era la correcta.

Por mucho tiempo, el término de inteligencia se utilizaba para denotar únicamente la habilidad cognitiva para aprender y razonar. Aunque existen diferentes tipos de inteligencia, en términos generales este concepto implica la reunión de información así como el aprendizaje y el razonamiento.

Charles Darwin fue el primero que empezó a utilizar el concepto de inteligencia emocional, señalando en sus trabajos la importancia de la expresión emocional para la supervivencia y la adaptación (Federación de Enseñanza de Andalucía, 2011).

En Revista nacional e internacional de educación inclusiva citan a Gardner en el año 2001 redefinió su concepto de Inteligencia describiéndolo como “un potencial psicobiológico para procesar información que se puede activar en un marco cultural para resolver problemas o crear productos que tienen valor para una cultura” (Naval, 2015).

Importancia que éste otorga al contexto como potencializador de las capacidades de los individuos.

Las definiciones más comunes han puesto énfasis en la inteligencia como capacidad para pensar y para desarrollar el pensamiento abstracto, como capacidad de aprendizaje, como manipulación, procesamiento, representación de símbolos, como capacidad para adaptarse a situaciones nuevas, o para solucionar problemas.

Durante los últimos siglos, el ideal de la persona inteligente se ha ido extendiendo.

Hoy en día, aun con los estudios existentes se han encontrado brechas que no se han tocado y se cree que, jamás se acabará de conocer por completo, debido que el ser humano no es estático, siempre se encontrara en evolución y desarrollo.

## **1.3 Inteligencia emocional**

### **1.3.1 Definición**

Hoy dentro del contexto en que vive la humanidad la inteligencia emocional es una alternativa indispensable que debe considerarse con el fin de comprender esta serie de riesgos y variables que afectan el desarrollo humano y profesional adecuado desde el hogar y que subyace a la escuela y por ende a la sociedad. Se hace preciso renovar los procesos adaptativos de vida respecto a la educación emocional ya que poco a poco se pretende dar respuesta a un conjunto de necesidades sociales que no quedan suficientemente atendidas en la educación formal manejada actualmente.

El término inteligencia emocional aparece en la literatura psicológica en el año 1990, en un escrito de los psicólogos americanos Peter Salovey y John Mayer. Sin embargo, fue con la publicación del libro de Daniel Goleman “La Inteligencia Emocional” hasta que este concepto comenzó a expandirse.

Como se comentó en el párrafo anterior que la primera descripción de la inteligencia emocional se desarrolló en 1990, atribuido a Peter Salovey y John Mayer, que lo definen como la capacidad de razonar acerca de las emociones, y las emociones para mejorar el pensamiento, lo que incluye la capacidad para percibir con precisión las emociones, para acceder y generar emociones con el fin de ayudar a pensar, de entender las emociones y el conocimiento emocional y para regular reflexivamente las emociones con el fin de promover el crecimiento emocional e intelectual (Mayer y Salovey, 1990).

En una revista pedagógica citan la definición de Galton que según para él la inteligencia es una capacidad cognitiva general que se encuentra por debajo de cualquier tarea en la que el sujeto debe alcanzar un determinado nivel de rendimiento. Debido a la existencia de diferencias individuales en esta capacidad general, el rendimiento de los individuos en cualquier situación o tarea muestra una variabilidad notable y mensurable. Además, la inteligencia está determinada en un alto porcentaje por los factores genéticos y hereditarios (Carbajo, 2011).

En un artículo titulado Temas para la educación citan la definición de Salovey y Mayer donde describen a la inteligencia emocional como: “La capacidad para identificar y traducir correctamente los signos y eventos emocionales personales y de los otros, elaborándolos y produciendo procesos de dirección emocional, pensamiento y comportamiento de manera efectiva y adecuada a las metas personales y el ambiente”. (Federación de Enseñanza de Andalucía, 2011).

En una revista universitaria Pablo Fernández Y Natalio Extremera cito el concepto de Mayer, Salovey y Caruso que este se centrado en la capacidad para percibir, comprender y manejarla información que nos proporcionan las emociones, y modelos de rasgos mixtos, que incluyen en su conceptualización una combinación de variables no estrictamente relacionadas con las emociones o la inteligencia (Mayer, Salovey y Caruso, 2000).

Una habilidad centrada en el procesamiento de la información emocional que unifica las emociones y el razonamiento, permitiendo utilizar nuestras emociones para facilitar un razonamiento más efectivo y pensar de forma más inteligente sobre nuestra vida emocional (Mayer y Salovey, 1997).

Goleman (1997), afirma que existen habilidades más importantes que la inteligencia académica a la hora de alcanzar el equilibrio en la vida. Esta idea posee gran relevancia en la actualidad debido a tres factores:

- a. La sobrevaloración del cociente intelectual (CI) a lo largo de todo el siglo XX, ya que ha sido el más utilizado.
- b. El rechazo en la sociedad ante las personas que poseen un alto nivel intelectual, pero no tienen habilidad social alguna.
- c. El mal uso y poca orientación hacia la vida que se le otorga a los resultados de los test del CI en el área educativa.

Aguiló (2010), señala respecto a esto, que Goleman en 1997, denominó en su conceptualización de inteligencia emocional a personas satisfechas consigo mismas que rinden exitosamente de acuerdo a su talento natural pero la

problemática que hace necesaria la implementación y profundización en la educación del corazón, como él la llama, es el sentido contrario que surge cuando los individuos que no dominan su vida emocional padecen constantemente la lucha interna que no les permite desenvolverse con capacidades de voluntad, pensamiento, trabajo, incluyendo sanas relaciones interpersonales.

Para Fernández Berrocal y Ramos (2002) citado por Vivas y González una definición general y breve de la inteligencia emocional es: “la capacidad para reconocer, comprender y regular nuestras emociones y las de los demás”. Desde esta perspectiva, la inteligencia emocional es una habilidad que implica tres procesos:

- ✓ Percibir: es reconocer de forma consciente las emociones e identificar qué se siente y ser capaz de darle una etiqueta verbal.
- ✓ Comprender: es integrar lo que se siente dentro del pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales.
- ✓ Regular: es dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz (Vivas y González, 2007).

### **1.3.2 Antecedentes**

Los primeros precedentes de la IE los encontramos en un período en el que inteligencia y emoción eran constructos totalmente independientes y pertenecían a campos de estudio contrapuestos.

Psicólogos clásicos como Binet y Simón citados por Belmonte, plantearon que había dos tipos de inteligencia: la ideativa y la instintiva, dejando patente el uso de los sentimientos (Belmonte, 2013).

Otro antecedente a considerar es el concepto de inteligencia social de Thorndike (1920), que define la IE como la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres y actuar sabiamente en las relaciones humanas (Mestre y Fernández Berrocal, 2007, p. 48).

Por otra parte, Wechsler destaca por la creación de las escalas de inteligencia y porque indica la importancia de los elementos no intelectuales de la misma, los cuales pueden facilitar o dificultar el comportamiento inteligente (ej. curiosidad, persistencia, impulsividad, etc., (Belmonte, 2013).

El primer uso del término de IE, por tanto, se le atribuye a Barbara Leuner en 1966, aunque esta autora no especifica claramente a que se refiere con él (Mestre y Fernández Berrocal, 2007).

Posteriormente, empiezan a aparecer las primeras investigaciones con la idea de vincular la inteligencia y la emoción. Entre estos científicos cumple mencionar de nuevo a Sternberg, que apuesta por un nuevo modelo multidimensional que rechaza la conceptualización unitaria de la inteligencia y abre camino a la IE.

Pero el principal antecesor del constructo de IE es Howard Gardner con su teoría de las Inteligencia Múltiples. Gardner nos aporta una nueva perspectiva en la forma de entender y estudiar la inteligencia, más práctico y contextualizado. Y a través de las sátiaras estructuras de la mente, quiere descubrir aquellas habilidades del ser humano que no tienen mucho que ver con la lingüística y la matemática en la que se centraba la investigación tradicional y que actualmente determinan a personas diferentes que adoptan roles variados en la vida profesional (Baena, 2005).

En lo que se refiere a su contribución en el constructo de IE, consideramos de vital importancia dos inteligencias ya citadas anteriormente: la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal. Así Gardner se refiere a la inteligencia interpersonal de la siguiente manera: 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. En formas más avanzadas, esta inteligencia permite a un adulto hábil leer las intenciones y deseos de los demás, incluso cuando han sido ocultadas (Gardner, 1993, p. 23).

Y la inteligencia intrapersonal la define como: 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 las emociones y finalmente ponerlas un nombre y recurrir a ellas como un medio de interpretar y orientar la propia conducta (Gardner, 1993, p. 25).

### **1.3.2.1 Surgimiento y divulgación de la inteligencia emocional**

Esta nueva visión multidimensional de la inteligencia junto con la idea de que la emoción puede ser entendida como una respuesta organizada que facilita de forma adaptativa la actividad cognitiva, en contradicción a lo que defendía la tradición filosófica que consideraba la emoción como una respuesta desorganizada que desemboca en la falta de ajuste cognitivo, abre un nuevo mundo en el que surge el constructo de IE. Se considera, entonces, que el primer constructo de IE aparece en 1990, con la publicación de dos trabajos; el primero de Mayer, DiPaolo y Salovey y el segundo de Salovey y Mayer.

En este último fue donde los autores introdujeron y desarrollaron teóricamente el concepto de IE, definiéndolo como: un tipo de inteligencia social que incluye la habilidad de supervisar y entender las emociones propias y las de los demás, discriminar entre ellas y usar información (afectiva) para guiar el pensamiento y las acciones de uno (Salovey y Mayer, 1990, p. 189).

Más tarde, esta definición fue modificada destacando más los aspectos cognitivos, por lo que la IE se entendió como: la habilidad para percibir, valorar y expresar las emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones proviniendo un crecimiento emocional e intelectual (Belmonte, 2013, p. 65).

No obstante, fue Daniel Goleman, con la publicación de su libro Inteligencia Emocional en 1995, quien popularizó el concepto de IE.

Sin embargo, la rápida publicitación del constructo de IE trae consigo ventajas e inconvenientes. Por un lado, la aparición del libro de Goleman logra suscitar el interés por la IE y evitar que el constructo se olvide, pero, por otro lado, el interés

popular provoca que aparezcan numerosas publicaciones que usan el concepto de IE y que verdaderamente ofrecen los tradicionales contenidos sobre asertividad o habilidades sociales, entre otros. Así el concepto de IE se deformó, pues las nuevas publicaciones se alejaban bastante del modelo original de Salovey y Mayer, como veremos a continuación.

### **1.3.3 Principios de la Inteligencia Emocional**

Una vez que se ha definido lo que es inteligencia emocional desde la perspectiva de diversos autores, lo siguiente es proporcionar unos principios básicos para que se pueda obtener o desarrollar la inteligencia emocional.

Mariano García Fernández y Sara Isabel Giménez Mas citaron en una revista donde describe los principios o competencias fundamentales en las que se puede decir que la inteligencia emocional se basa (Gómez, 2000).

- ✓ Autoconocimiento: Capacidad para conocerse uno mismo, saber los puntos fuertes y débiles que todos tenemos.
- ✓ Autocontrol: Capacidad para controlar los impulsos, saber mantener la calma y no perder los nervios.
- ✓ Automotivación: Habilidad para realizar cosas por uno mismo, sin la necesidad de ser impulsado por otros.
- ✓ Empatía. Competencia para ponerse en la piel de otros, es decir, intentar comprender la situación del otro.
- ✓ Habilidades sociales. Capacidad para relacionarse con otras personas, ejercitando dotes comunicativas para lograr un acercamiento eficaz.
- ✓ Asertividad: Saber defender las propias ideas no respetando la de los demás, enfrentarse a los conflictos en vez de ocultarlos, aceptar las críticas cuando pueden ayudar a mejorar.
- ✓ Proactividad: Habilidad para tomar la iniciativa ante oportunidades o problemas, responsabilizándose de sus propios actos.
- ✓ Creatividad: Competencia para observar el mundo desde otra perspectiva, de una forma diferente de afrontar y resolver problemas.

### **1.3.4 Dimensiones Y Dominios de la Inteligencia Emocional**

#### **1.3.4.1 Competencias Personales**

- ✓ Conocer las propias emociones: el principio de Sócrates "conócete a ti mismo" se refiere a esta pieza clave de la inteligencia emocional: tener conciencia de las propias emociones; reconocer un sentimiento en el momento en que ocurre. Una incapacidad en este sentido nos deja a merced de las emociones incontroladas. "Las emociones positivas producen en el niño una conducta de confianza, exploración, disfrute y deseo que se convierte en el motor fundamental de toda su conducta constructiva" (Del Barrio, 2005, p. 163).
- ✓ Manejar las propias emociones: la habilidad para manejar los propios sentimientos a fin de que se expresen de forma apropiada, se fundamenta en la toma de conciencia de sus emociones. La habilidad para suavizar expresiones de ira, furia o irritabilidad es fundamental en las relaciones interpersonales.
- ✓ Motivarse a sí mismo: una emoción tiende a impulsar hacia una acción, por eso, emoción y motivación están íntimamente relacionados. Encaminar las emociones, y la motivación consecuente, hacia el logro de objetivos es esencial para prestar atención automotivarse. El autocontrol emocional conlleva a demorar gratificaciones y dominar la impulsividad, lo cual suele estar presente en el logro de muchos objetivos. Las personas que poseen estas habilidades tienden a ser más productivas y efectivas en las actividades que emprenden.
- ✓ Auto aceptación: sentirse bien consigo mismo y considerarse desde una perspectiva positiva; reconocer sus propias fortalezas y debilidades; ser capaz de reírse de sí mismo.
- ✓ Autocontrol: Dominar los sentimientos: «charlar con uno mismo» para comprender los mensajes negativos, como las valoraciones negativas de uno mismo; comprender lo que se halla detrás de un determinado sentimiento (por ejemplo, el dolor que subyace a la ira); buscar formas de manejar el miedo, la ansiedad, la ira y la tristeza.

- ✓ **Transparencia:** mantener normas de honestidad e integridad con uno mismo, asumiendo la responsabilidad de nuestra actuación personal. **Adaptabilidad:** ser flexibles para afrontar los cambios y superar los obstáculos.

#### **1.3.4.2 Competencias Sociales**

- ✓ **Reconocer las emociones de los demás:** un don de gentes fundamental es la empatía, la cual se basa en el conocimiento de las propias emociones. La empatía es la base del altruismo. Las personas empáticas sintonizan mejor con las sutiles señales que indican lo que los demás necesitan o desean. Esto las hace apropiadas para las profesiones de la ayuda y servicios en sentido amplio (profesores, orientadores, pedagogos, psicólogos, psicopedagogos, médicos, abogados, expertos en ventas, etc.).
- ✓ **Establecer relaciones:** el arte de establecer buenas relaciones con los demás es, en gran medida, la habilidad de manejar las emociones de los demás. La competencia social y las habilidades que conlleva, son la base del liderazgo, popularidad y eficiencia interpersonal. Las personas que dominan estas habilidades sociales son capaces de interactuar de forma suave y efectiva con los demás (Goleman, 1995, p.190).
- ✓ **Empatía:** comprender los sentimientos y las preocupaciones de los demás y asumir su perspectiva; darse cuenta de las diferentes formas en que la gente siente las cosas. **Comunicación:** desarrollar la capacidad de hablar de los sentimientos, aprender a escuchar y a hacer preguntas; distinguir entre lo que alguien hace o dice y sus propias reacciones o juicios al respecto; enviar mensajes desde el «yo» en lugar de hacerlo desde la censura. **Aprender a valorar la apertura y la confianza en las relaciones:** reconocer cuándo puede uno arriesgarse a hablar de los sentimientos más profundos. **Intuición** identificar pautas en su vida y en sus reacciones emocionales y reconocer pautas similares en los demás. **Responsabilidad personal** asumir la responsabilidad; reconocer las consecuencias de sus decisiones y de sus acciones; aceptar sus sentimientos y sus estados de ánimo; perseverar en los compromisos adquiridos (por ejemplo, estudiar).

- ✓ Asertividad: afirmar sus intereses y sentimientos sin ira ni pasividad.
- ✓ Dinámica de grupo: cooperación saber cuándo y cómo mandar y cuándo obedecer.
- ✓ Solución de conflictos aprender a jugar limpio con los compañeros, padres y maestros; aprender el modelo ganador/ganador de negociar compromisos.

### **1.3.5 Modelos de la inteligencia emocional**

Mariano García Fernández y Sara Isabel Giménez Mas (2010) proporcionan en la revista digital del centro del profesorado, los principales modelos sobre inteligencia emocional, que permite de manera concisa y resumida dar un panorama general acerca de algunos de los modelos que existen de Inteligencia emocional.

#### **1.3.5.1 Modelo de cuatro fases de inteligencia emocional o modelo de habilidad de Salovey y Mayer.**

Estos autores, en 1995, evaluaron la Inteligencia Emocional a partir de un conjunto de habilidades emocionales y adaptativas, conceptualmente relacionadas de acuerdo con los siguientes criterios: a) evaluación y expresión de emociones, b) regulación de emociones y c) utilización de las emociones de forma adaptativa.

En otras palabras, califica las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones, así como nuestra capacidad para regularlas.

En sus investigaciones, definieron la Inteligencia Emocional como: “La capacidad para identificar y traducir correctamente los signos y eventos emocionales personales y de los otros, elaborándolos y produciendo procesos de dirección emocional, pensamiento y comportamiento de manera efectiva y adecuada a las metas personales y el ambiente”.

Es decir, la capacidad del individuo para acceder a sus emociones y crear una sintonización e integración entre sus experiencias.

El modelo de cuatro-fases de inteligencia emocional o modelo de habilidad (Mayer y Salovey, 1997) concibe a la IE como una inteligencia relacionada con el procesamiento de información emocional, a través de la manipulación cognitiva y conducida sobre la base de una tradición psicomotriz.

Esta perspectiva busca identificar, asimilar, entender y, por último, manejar (controlar y regular) las emociones. La IE “representa la aptitud o habilidad para razonar con las emociones”.

El modelo está compuesto de cuatro etapas de capacidades emocionales, cada una de las cuales se construye sobre la base de las habilidades logradas en la fase anterior.

Las primeras capacidades o las más básicas son la percepción y la identificación emocional. En términos de desarrollo, la construcción emocional empieza con la percepción de la demanda emocional de los infantes. A medida que el individuo madura, esta habilidad se refina y aumenta el rango de las emociones que pueden ser percibidas. Posteriormente, las emociones son asimiladas en el pensamiento e incluso pueden ser comparadas con otras sensaciones o representaciones. En el nivel consciente, el sistema límbico sirve como un mecanismo de alerta frente a los estímulos. Si el aviso emotivo permanece en el nivel inconsciente, significa que el pensamiento la segunda fase de habilidades no está siendo capaz de usar las emociones para resolver problemas. Sin embargo, una vez que la emoción está conscientemente evaluada, puede guiar la acción y la toma de decisiones.

En la tercera etapa, las reglas y la experiencia gobiernan el razonamiento acerca de las emociones. Las influencias culturales y ambientales desempeñan un papel significativo en este nivel. Finalmente, las emociones son manejadas y reguladas en la cuarta etapa, en términos de apertura y regulación de los sentimientos y emociones con el fin de producir un crecimiento personal y en los demás. Cada etapa del modelo tiene habilidades específicas, que reunidas construyen una definición de la IE: “como la habilidad para percibir y expresar emociones, asimilar

emociones en el pensamiento, entender y razonar con emociones, y regular las emociones en uno mismo y en otros” (Mayer y Salovey, 1997).

### **1.3.5.2 Modelo de las competencias emocionales de Goleman**

Goleman establece la existencia de un Cociente Emocional (CE) que no se opone al Cociente Intelectual (CI) clásico sino que ambos se complementan. Este complemento se manifiesta en las interrelaciones que se producen. Un ejemplo lo podemos observar entre las comparaciones de un individuo con un alto cociente intelectual pero con poca capacidad de trabajo y otro individuo con un cociente intelectual medio y con alta capacidad de trabajo. Ambos pueden llegar al mismo fin, ya que ambos términos se complementan.

Por su parte, definió la Inteligencia Emocional como la capacidad para reconocer y manejar nuestros propios sentimientos, motivarnos y monitorear nuestras relaciones.

El modelo de las competencias emocionales de Goleman comprende una serie de competencias que facilitan a las personas el manejo de las emociones, hacia uno mismo y hacia los demás. Por ello, esta perspectiva está considerada una teoría mixta, basada en la cognición, personalidad, motivación, emoción, inteligencia y neurociencia; es decir, incluye procesos psicológicos cognitivos y no cognitivos.

Goleman en su libro Inteligencia Emocional (Goleman,2012) habla de las siguientes habilidades:

- 1) Conciencia de sí mismo y de las propias emociones y su expresión.
- 2) Autorregulación.
- 3) Control de impulsos.
- 4) Control de la ansiedad.
- 5) Diferir las gratificaciones.
- 6) Regulación de estados de ánimo.
- 7) Motivación.

- 8) Optimismo ante las frustraciones.
- 9) Empatía.
- 10) Confianza en los demás.
- 11) Artes sociales.

Esto es, aquellas encontradas en el grupo de conciencia social y manejo de relaciones.

### **1.3.5.3 Modelo de la Inteligencia Emocional y Social de Bar-on**

El modelo está compuesto por diversos aspectos: componente intrapersonal, componente interpersonal, componente del estado de ánimo en general, componentes de adaptabilidad, componentes del manejo del estrés y, componente del estado de ánimo en general.

Componente intrapersonal:

- ✓ Comprensión emocional de sí mismo: habilidad para comprender sentimientos y emociones, diferenciarlos y, conocer el porqué de los mismos.
- ✓ Asertividad: habilidad para expresar sentimientos, creencias, sin dañar los sentimientos de los demás y, defender nuestros derechos de una manera no destructiva.
- ✓ Autoconcepto: capacidad para comprender, aceptar y respetarse a sí mismo, aceptando los aspectos positivos y negativos, así como las limitaciones.
- ✓ Autorrealización: habilidad para realizar lo que realmente podemos, deseamos y se disfruta.
- ✓ Independencia: capacidad para autodirigirse, sentirse seguro de sí mismo en nuestros pensamientos, acciones y, ser independientes emocionalmente para tomar decisiones.

Componentes interpersonales:

- ✓ Empatía: habilidad para sentir, comprender y apreciar los sentimientos de los demás.
- ✓ Relaciones interpersonales: capacidad para establecer y mantener relaciones satisfactorias, caracterizadas por una cercanía emocional.
- ✓ Responsabilidad social: habilidad para mostrarse como una persona cooperante, que contribuye, que es un miembro constructivo, del grupo social.

#### Componentes de adaptabilidad:

- ✓ Solución de problemas: capacidad para identificar y definir los problemas y, generar e implementar soluciones efectivas.
- ✓ Prueba de la realidad: habilidad para evaluar la correspondencia entre los que experimentamos y lo que en realidad existe.
- ✓ Flexibilidad: habilidad para realizar u ajuste adecuado de nuestras emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes.

#### Componentes del manejo del estrés:

- ✓ Tolerancia al estrés: capacidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes y fuertes emociones.
- ✓ Control de los impulsos: habilidad para resistir y controlar emociones.
- ✓ Componente del estado de ánimo en general: Felicidad: capacidad para sentir satisfacción con nuestra vida.
- ✓ Optimismo: habilidad para ver el aspecto más positivo de la vida.

El modelo emplea la expresión “inteligencia emocional y social” haciendo referencia a las competencias sociales que se deben tener para desenvolverse en la vida. Según Bar-On, la modificabilidad de la inteligencia emocional y social es superior a la inteligencia cognitiva. (Espiral, 2010).

Se trata de un inventario sobre una amplia gama de habilidades emocionales y sociales, que debemos de desarrollar para tener un el crecimiento integral. Que nos permita desenvolvemos en sociedad y en cualquier área de desarrollo.

La describe como un conjunto de conocimientos y habilidades en lo emocional y social que influyen en nuestra capacidad general para afrontar efectivamente las demandas de nuestro medio.

Dicha habilidad se basa en la capacidad del individuo de ser consciente, comprender, controlar y expresar sus emociones de manera efectiva. El modelo de Bar-On (1997, 2000) –Inteligencias no cognitivas se fundamenta en las competencias, las cuales intentan explicar cómo un individuo se relaciona con las personas que le rodean y con su medio ambiente. Por tanto, la IE y la inteligencia social son consideradas un conjunto de factores de interrelaciones emocionales, personales y sociales que influyen en la habilidad general para adaptarse de manera activa a las presiones y demandas del ambiente (Bar-On, 2000).

El modelo de está compuesto por cinco elementos:

- 1) el componente intrapersonal, que reúne la habilidad de ser consciente, de comprender y relacionarse con otros
- 2) el componente interpersonal, que implica la habilidad para manejar emociones fuertes y controlar sus impulsos
- 3) el componente de manejo de estrés, que involucra la habilidad de tener una visión positiva y optimista
- 4) el componente de estado de ánimo, que está constituido por la habilidad para adaptarse a los cambios y resolver problemas de naturaleza personal y social; y, por último
- 5) el componente de adaptabilidad o ajuste.

Además, Bar-On dividió las capacidades emocionales en dos tipos principales:

1. Las capacidades básicas, que son esenciales para la existencia de la IE: la autoevaluación, la autoconciencia emocional, la asertividad, la empatía, las relaciones sociales, el afrontamiento de presiones, el control de impulsos, el examen de realidad, la flexibilidad y la solución de problemas.
2. Las capacidades facilitadoras, que son el optimismo, la autorrealización, la alegría, la independencia emocional y la responsabilidad social.

Cada uno de estos elementos se encuentra interrelacionado entre sí. Por ejemplo, la asertividad depende de la autoseguridad; mientras que la solución de problemas depende del optimismo, del afrontamiento de las presiones y de la flexibilidad.

En resumen, los modelos de inteligencia emocional sobre habilidad mental y mixta parten de dos bases distintas de análisis. Los modelos de habilidades se centran en las emociones y sus interacciones con el pensamiento, mientras que los mixtos alternan las habilidades mentales con una variedad de otras características.

#### **1.3.5.4 Modelo de Vallés y Vallés**

Vallés y Vallés describe en su modelo una serie de habilidades que componen la inteligencia emocional, enumerándolas éstas en diferentes aspectos: conocerse a sí mismo, automotivarse, tolerar la autofrustración, llegar a acuerdos razonables con compañeros y compañeras, identificar las situaciones que provocan emociones positivas y negativas, saber identificar lo que resulta importante en cada situación, autorreforzarse, contener la ira en situaciones de provocación, mostrarse optimista, controlar los pensamientos, autoverbalizarse para dirigir el comportamiento, rechazar peticiones poco razonables, defenderse de las críticas injustas de los demás mediante el diálogo, aceptar las críticas justas de manera adecuada, despreocuparse de aquello de nos podría obsesionar, ser un buen conocedor del comportamiento de los demás, escuchar activamente, valorar opiniones, prever reacciones, observar su lenguaje, valorar las cosas positivas que hacemos, ser capaz de divertirse, hacer actividades menos agradables pero necesarias, sonreír, tener confianza en sí mismo, mostrar dinamismo y actividad,

comprender los sentimientos de los demás, conversar. Asimismo el autor, establece otras características como: tener buen sentido del humor, aprender de los errores, ser capaz de tranquilizarse, ser realista, calmar a los demás, saber lo que se quiere, controlar los miedos, poder permanecer sólo sin ansiedad, formar parte de algún grupo o equipo, conocer los defectos personales y la necesidad de cambiar, tener creatividad, saber por qué está emocionado, comunicarse eficazmente con los demás, comprender los puntos de vista de los demás, identificar las emociones de los demás, autoperibirse según la perspectiva de los demás, responsabilizarse de su comportamiento, adaptarse a nuevas situaciones y, autoperibirse como una persona emocionalmente equilibrada. Este modelo recoge, a modo de revisión bibliográfica, las características de los modelos anteriores, aunque completo en sí mismo, existe una falta de concreción en el diseño (García F., Giménez, S., 2010).

#### **1.3.5.5 Modelo de Rovira.**

Realiza en 1998, una valiosa aportación con respecto a las habilidades componentes de la inteligencia emocional. El autor engloba el modelo en 12 dimensiones:

I.- Actitud positiva.

Valorar más los aspectos positivos que los negativos.

Resaltar más los aciertos que los errores, las utilidades que los defectos, el esfuerzo que los resultados.

Hacer uso frecuente del elogio sincero.

Buscar el equilibrio entre la tolerancia y la exigencia.

Ser conscientes de las propias limitaciones y de las de los demás.

II.- Reconocer los propios sentimientos y emociones.

Reconocer los propios sentimientos y emociones.

III.- Capacidad para expresar sentimientos y emociones.

Expresar sentimientos y emociones a través de algún medio o cal apropiado.

IV.- Capacidad para controlar sentimientos y emociones.

Tolerancia a la frustración.

Saber esperar.

V.- Empatía.

Captar las emociones de otro individuo, a través del lenguaje corporal. VI.- Ser capaz de tomar decisiones adecuadas.

Integrar lo racional y lo emocional. VII.- Motivación, ilusión, interés.

Suscitar ilusiones e interés por algo o alguien.

VIII.- Autoestima.

Sentimientos positivos hacia sí mismo.

Confianza en las propias capacidades para hacer frente a los retos.

IX.- Saber dar y recibir.

Ser generoso.

Dar y recibir valores personales: escucha, compañía y/o atención

X.- Tener valores alternativos.

Dar sentido a la vida.

XI.- Ser capaz de superar las dificultades y frustraciones

Capacidad de superarse en situaciones difíciles.

XII.- Ser capaz de integrar polaridades.

Integrar lo cognitivo y lo emocional.

Rovira en 1998, es el primer autor que ofrece subdimensiones del concepto para su medición, lo que puede mejorar los ítems del concepto inteligencia emocional.

### **1.3.6 Neurofisiología de la Inteligencia Emocional**

Neurofisiología de la inteligencia emocional de acuerdo a Goleman en 1997, la obra de LeDoux demostró cómo la arquitectura del cerebro concede a la amígdala cerebral, una posición privilegiada como centinela emocional. Su investigación demostró que las 25 señales sensoriales del ojo y el oído viajan primero en el cerebro al tálamo y luego mediante una única sinapsis, a la amígdala; una segunda señal del tálamo se dirige a la neocorteza, el cerebro pensante.

Esta bifurcación permite a la amígdala empezar a responder antes que la neocorteza, que elabora la información mediante diversos niveles de circuitos cerebrales antes de percibir plenamente y por fin iniciar su respuesta más perfectamente adaptada. Además en la neurología desde el punto de vista convencional, el ojo, el oído y otros órganos sensoriales transmiten al tálamo, y de ahí a las zonas de la neocorteza de procesamiento sensorial, donde las señales se unen formando objetos a medida que se perciben. Las señales son clasificadas con el fin de encontrar significados de manera tal que el cerebro reconozca qué es cada objeto y qué significa su presencia. (Goleman, 2013).

La investigación de Le Doux es revolucionaria para la comprensión de la vida emocional, porque es la primera que encuentra vías nerviosas para los sentimientos que evitan la neocorteza. Demuestra que anatómicamente el sistema emocional puede actuar con independencia. La amígdala puede albergar recuerdos y repertorios de respuestas que los seres humanos efectúan, porque el atajo desde el tálamo hasta la amígdala evita completamente la neocorteza. Este desvío parece permitir que la amígdala sea un depósito de impresiones y recuerdos de los cuales la persona nunca estuvo consciente. Esto explica por qué cuando se le presenta a una persona algo durante milésimas de segundo, no solo se comprende inconscientemente de qué se trata, sino que la persona decide si le

gusta o no. El inconsciente cognitivo, presenta a la conciencia no sólo la identidad de lo que se ve, sino la opinión sobre ello.

### **1.3.7 Habilidades prácticas de la inteligencia Emocional**

Antes de Goleman, Gardner ya había introducido dos tipos de inteligencias muy relacionadas con la competencia social, y hasta cierto punto emocional: la Inteligencia Interpersonal y la Inteligencia Intrapersonal.

Gardner las definió así: "La Inteligencia Interpersonal 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. En formas más avanzadas, esta inteligencia permite a un adulto hábil leer las intenciones y deseos de los demás, aunque se hayan ocultado..."

Y a la Inteligencia Intrapersonal como "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 las emociones y finalmente ponerles un nombre y recurrir a ellas como un medio de interpretar y orientar la propia conducta..."

Goleman en investigaciones anteriores y en comparación con las Inteligencias Múltiples de Gardner, afirmó en su última conferencia que la inteligencia emocional incluye dos tipos:

#### **1.3.7.1 La inteligencia personal**

Está compuesta a su vez por una serie de competencias que determinan el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos. Esta comprende tres componentes cuando se aplica en el trabajo:

- a) Conciencia en uno mismo: Es la capacidad de reconocer y entender en uno mismo las propias fortalezas, debilidades, estados de ánimo, emociones e impulsos, así como el efecto que Gardner incluyó en las siete inteligencias múltiples la inteligencia interpersonal y la inteligencia

interpersonal, y estas dos son las mismas a las que se refiere Goleman como inteligencia emocional éstos tienen sobre los demás y sobre el trabajo. Esta competencia se manifiesta en personas con habilidades para juzgarse a sí mismas de forma realista, que son conscientes de sus propias limitaciones y admiten con sinceridad sus errores, que son sensibles al aprendizaje y que poseen un alto grado de auto-confianza.

- b) Autorregulación o control de sí mismo: Es la habilidad de controlar nuestras propias emociones e impulsos para adecuarlos a un objetivo, de responsabilizarse de los propios actos, de pensar antes de actuar y de evitar los juicios prematuros. Las personas que poseen esta competencia son sinceras e íntegras, controlan el estrés y la ansiedad ante situaciones comprometidas y son flexibles ante los cambios o las nuevas ideas.

En otras palabras, es la habilidad de estar en un estado de continua búsqueda y persistencia en la consecución de los objetivos, haciendo frente a los problemas y encontrando soluciones. Esta competencia se manifiesta en las personas que muestran un gran entusiasmo por su trabajo y por el logro de las metas por encima de la simple recompensa económica, con un alto grado de iniciativa y compromiso, y con gran capacidad optimista en la consecución de sus objetivos.

### **1.3.7.2 La inteligencia interpersonal**

Al igual que la anterior, esta inteligencia también está compuesta por otras competencias que determinan el modo en que nos relacionamos con los demás, entre estas habilidades están las habilidades sociales, es decir, el talento en el manejo de las relaciones con los demás, en saber persuadir e influenciar a los demás. Quienes poseen habilidades sociales son excelentes negociadores, tienen una gran capacidad para liderar grupos y para dirigir cambios, y son capaces de trabajar colaborando en un equipo y creando sinergias grupales.

# **CAPÍTULO II**

## **INTELIGENCIA**

### **EMOCIONAL EN EL**

#### **NIÑO PREESCOLAR**

## 2. INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL NIÑO PREESCOLAR

“Las emociones infantiles tienen algunas características diferenciales respecto de las de los adultos, son menos variables, más intensas y más versátiles”  
(Del Barrio, 2005, P. 43)

Para poder extender la justificación del porque la importancia de implementar actividades que puedan estimular la inteligencia emocional en los niños en este capítulo se dará a conocer de manera más detallada la relevancia que tiene el control y manejo de las emociones.

### **2.1 Las emociones en la infancia**

Los niños cuando asisten a la escuela presentan una serie de cambios en su personalidad, interviniendo en su desarrollo emocional, por ejemplo se desarrollan destrezas y habilidades que se consolidan en un sujeto. También, permite que el niño tenga contacto con grupo de iguales y adquiere responsabilidades, normas y reglas que no eran tan demandantes anteriormente.

Olimpia López Munguá (2008) cita en su trabajo a Grados J. (2004) donde señala las emociones importantes que se relacionan con el aprendizaje de los niños, dando pauta para aumentar la importancia de implementar estrategias en el aula para desarrollar la Inteligencia Emocional en los alumnos. Las emociones más importantes son:

- ✓ La ira: Nos predispone a la defensa o la lucha, se asocia con la movilización de la energía corporal a través de la tasa de hormonas en la sangre y aumento de ritmos cardíacos y reacciones más específicas de preparación para la lucha: Apretar los dientes, el fluir de la sangre a las manos, cerrar los puños, etc.
- ✓ El miedo: Predispone a la huida o la lucha y se asocia con la retirada de la sangre del rostro extremidades para concentrarse en el pecho y abdomen facilitando así la huida, ocultarse o atacar y en general con la respuesta hormonal responsable del estado de alerta (ansiedad) obstaculizando las

facultades intelectuales y la capacidad de aprender. Mientras que en intensidad moderadas son promotores del aprendizaje.

- ✓ La alegría: Predispone a afrontar cualquier tarea, aumenta la energía disponible e inhibe los sentimientos negativos, aquieta los estados que generan preocupación, proporciona reposo, entusiasmo y disposición a la acción. Uno de los estados emocionales que potencia el aprendizaje.
- ✓ La sorpresa: Predispone a la observación concentrada. Está relacionada con la curiosidad, factor motivacional intrínseco.
- ✓ La tristeza: Predispone a ensimismarse y al duelo, se asocia a la disminución de la energía y el entusiasmo por las actividades vitales y lentitud del metabolismo corporal, es buen momento para la introspección y la modificación de actitudes y elaboración de planes de afrontamiento. Su influencia facilitadora del aprendizaje está en función de su intensidad pues la depresión dificulta el aprendizaje Grados E. (2004).

## **2.2 Importancia de las emociones**

¿Cómo es que, siendo tan inteligentes los niños, son tan estúpidos la mayor parte de los hombres? Debe ser fruto de la educación  
(Alejandro Dumas)

Centrando la temática en torno a la educación infantil, María San Hipólito de la Fuente cita la idea de Saarnique nos dice que a medida que la capacidad cognitiva del niño va creciendo y sus relaciones sociales se amplían, es cuando aprende a controlar sus sentimientos, y estos pueden no reflejar verdaderamente lo que siente. El autor quiere decir con esta reflexión, que nuestros sentimientos pueden verse muy influenciados por los sentimientos de otros, la cultura o las normas establecidas por la sociedad, llegando a crear la capacidad de abstraer y esconder nuestros sentimientos y mostrando al mundo otros totalmente diferentes, es decir somos capaces de “engañar” a los demás para no mostrar realmente lo que sentimos (López Cassá, 2007).

Esta capacidad de autorregulación de los sentimientos y las emociones no surge de manera espontánea en nosotros, sino que se va desarrollando poco a poco junto a nuestra personalidad. Los niños al comenzar su etapa escolar, están comenzando una etapa nueva de desarrollo a partir de la cual comienzan a interesarse por cosas nuevas, a tener otro tipo de necesidades, empiezan a entablar relaciones con sus iguales y a mejorar sus formas de expresión y lenguaje, y a través de los mismos, su mundo comenzará a cambiar y será capaz de transmitir todos estos sentimientos.

Las habilidades sociales tienen un papel muy importante dentro de la educación emocional, ya que los niños, cuando son capaces de aceptar y relacionarse con sus iguales, de reconocer sus sentimientos y los de los demás, desarrollan la empatía, desarrollan la convivencia y desarrollan sus relaciones sociales, lo cual contribuye a que se establezcan unos vínculos de empatía e interacción que les facilitarán la solución de conflictos, que sean más tolerantes, más respetuosos, mayor cooperación, solidaridad y generosidad, lo que dará como resultado una mayor agresividad en sus comportamientos y sus respuestas. Una de las capacidades más importantes que se desarrollan es la del querer y el ser querido, es decir, la reciprocidad emocional, y es que esto para los niños es muy importante ya que crea vínculos de unión muy fuertes, ya no sólo con su círculo familiar, si no con las personas de su entorno con las que tiene otro tipo de relación, por ejemplo sus compañeros de clase, que pasan a formar parte de su grupo de amigos y por los cuales sienten empatía, respeto, quieren y se sienten queridos, seguros y protegidos, de esta forma están creando y desarrollando una buena autoestima y un bienestar social.

### **2.3 Desarrollo de la inteligencia Emocional en los niños**

“La educación alimenta la confianza. La confianza alimenta la esperanza. La esperanza alimenta la paz.

Confucio, filósofo chino (551 - 479 a. C.)

Existen habilidades básicas que se deben de estimular para el control emocional, que nos permiten reconocer, expresar, reaccionar, responder de una forma

asertiva ante nuestras emociones y la de los demás. El desarrollo de la inteligencia emocional hoy en día debería ser implementado en el aula escolar con actividades simples y de fácil aplicación, que brinden herramientas dentro y fuera del ámbito escolar, para que los niños puedan tener un desarrollo cognitivo, personal, emocional y social equilibrado. Así mismo que ellos aprendan a responder ante las adversidades cotidianas, creando alternativas para la solución de problemas que se presenten, proporcionando un marco para educar la capacidad de adaptación social y emocional.

La mayor parte de las conductas se aprenden, sobre todo de los padres, de los profesores y de las personas que rodean al niño. Para conseguir que el niño aprenda a manejar adecuadamente sus emociones es necesario que los padres y profesores cuenten con la suficiente información como para poder regular y controlar sus estados emocionales y facilitar que los niños los aprendan y desarrollen.

A continuación se muestran las habilidades básicas para el control adecuado de las emociones que nos brinda la Asociación Española Contra el Cáncer:

- ✓ Percepción, evaluación y expresión de emociones: Se refiere al grado en que las personas son capaces de identificar sus emociones, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que ellas conllevan. Además, implica la capacidad para expresar adecuadamente los sentimientos y las necesidades asociadas a los mismos en el momento oportuno y del modo correcto.
- ✓ Asimilación o facilitación emocional: Implica la habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando realizamos un proceso de toma de decisiones. Las emociones sirven para modelar y mejorar el pensamiento al dirigir nuestra atención hacia la información significativa, pueden facilitar el cambio de perspectiva y la consideración de nuevos puntos de vista.
- ✓ Comprensión y análisis de las emociones: Implica saber etiquetar las emociones y reconocer en qué categoría se agrupan los sentimientos. Así

como conocer las causas que las generan y las consecuencias futuras de nuestras acciones.

- ✓ Regulación emocional: Supone la regulación consciente de las emociones. Incluiría la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos. Además, abarcaría la habilidad para regular las emociones moderando las negativas e intensificando las positivas sin reprimir ni exagerar la información que comunican.

De acuerdo a Shapiro (1997) la familia juega un papel fundamental en este desarrollo. El mundo emocional se va formando desde los primeros años de vida, es en esta etapa cuando se constituye la confianza en sí mismo, autocontrol, capacidad de empatía y el adecuado control con los demás; menciona que al formar niños empáticos se obtiene una gran recompensa ya que suelen ser menos agresivos y tienden a participar en una mayor cantidad de acciones pro-sociales como compartir y ayudar; como resultado de esto los niños son más apreciados por sus pares y por los adultos y suelen tener más éxito en la escuela y posteriormente en el trabajo.

Elías y Tobías indican que el autocontrol juega un papel importante, ya que los niños y las niñas necesitan ser capaces de enfrentar de manera constructiva su inseguridad, sus miedos y su excitación; además han de saber decir “no” con firmeza y no dejarse convencer por lo que otros digan. Se espera que sean capaces de encarar situaciones con actitud crítica, de modo que puedan tomar decisiones correctas por sí mismos en lugar de ser arrastrados por los demás (Elia, S. y Tobías, M., 2001)

## **2.4 Importancia de la implementación de Programas de Inteligencia Emocional en el Ambiente Educativo**

“Si los niños aprenden a poner en orden sus sentimientos, a reaccionar a la tensión de forma no impulsiva y a comunicarse eficazmente con los demás, será entonces más probable que respondan a situaciones sociales de una manera reflexiva y responsable.

Estas aptitudes pueden enseñarse y aprenderse como cualquier otra”  
(Lawrence, 1997).

En los tiempos actuales, se demanda enfocar la educación no solo desde un punto de vista centrado en la cognición, en las notas, las matemáticas, el coeficiente intelectual sino, desde una visión más humanista, considerando el desarrollo personal a la misma altura que el desarrollo cognitivo, siendo un pilar esencial para que el alumno este motivado a aprender, que se sienta con la confianza y seguridad de participar en el aula y pueda potencializar sus habilidades, que se sienta seguro de expresar sus ideas y necesidades sin temor al rechazo o exclusión de otros, fomentando valores entre compañeros, fomentando la igualdad, el respeto dentro y fuera del aula, para crear experiencias y conocimientos compartidos, brindándole una visión de sí mismo más amplia, de reconocer sus capacidades, habilidades que le permitan desenvolverse en diversos ámbitos, de igual manera ser capaz de identificar sus deficiencias con claridad, aceptándola y buscar herramientas para trabajar en ellas.

Esto implicar ir más allá del aprendizaje académico convencional, dotándolo con una perspectiva integral para la educación y el aprendizaje, que considere los aspectos cognitivos como los emocionales del alumno.

En un trabajo de investigación Martha Cecilia y Peña María del socorro citan a (sierra, 2004) y menciona que la educación moderna, está produciendo y reproduciendo una cultura que privilegia en el sujeto la racionalidad y por tanto desprecia la afectividad, característica que presenta la comunidad científica. Con frecuencia las emociones se han considerado como perturbaciones y obstáculos. Por tal razón, algunos teóricos plantean que la pedagogía de la postmodernidad

debe enfrentar los desafíos de la afectividad como núcleo constitutivo del sujeto integral (Castillo, M. y Sanclemente, M., 2010).

La Organización de las Naciones Unidas para la educación, la ciencia y la cultura puede afirmar que mantener y aumentar la dignidad, la capacidad y el bienestar de la persona humana en relación con los demás y con la naturaleza, debería ser la finalidad fundamental de la educación en el siglo XXI (UNESCO, 2015).

La importancia de la inteligencia emocional es, que engloba las capacidades que permiten la resolución de problemas relacionados con las emociones y los sentimientos, buscando el crecimiento integral del individuo, brindándole una gama de herramientas para que pueda reconocer, controlar, discriminar y expresar sus emociones, dando paso al desarrollo de su sensibilidad y respuesta emocional, y sus habilidades sociales, como la empatía para relacionarse y convivir con los demás. Les permite, identificar sus cualidades y reconocer las de los otros.

Josefina Lozano Martínez y Elena Vélez Ortiz citan a Lantieri, donde menciona que Cuando los niños aprenden y dominan las habilidades sociales y emocionales, esto les ayuda no solo en la escuela, sino también en todos los aspectos vitales, si los padres y los hijos practican y emplean estas habilidades en casa, los efectos son doblemente beneficiosos.

La implementación de programas y/o actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional permite identificar los conocimientos, las habilidades, las actitudes, valores, destrezas, las deficiencias de las niñas y los niños, brindando a los maestros o educadores que están bajo su supervisión datos para identificar las aéreas de oportunidad, que le sirvan para crear y aplicar actividades en el salón de clases para seguir potencializando y estimulando sus habilidades, el control de sus emociones, la seguridad, el autoestima de cada uno de ellos.

La educación socioemocional es un proceso donde los niños integran y trabajan valores, actitudes y habilidades que les permitan comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, colaborar, establecer relaciones

positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética (Secretaría de Educación Pública, 2017).

Como lo menciono la SEP en su programa de aprendizajes clave, la educación socioemocional se fundamenta ya en hallazgos de neurociencias y en las ciencias de la conducta, por medio de investigaciones, experimentos, se ha comprobado que las emociones tiene influencia en el comportamiento y en la cognición del ser humano, y especialmente en el aprendizaje. De ahí se deriva la importancia de implementar actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en el aula, para brindarles a los niños la orientación y herramientas que fortalezcan sus capacidades socioemocionales, dentro y fuera del aula, permitiendo el desarrollo continuo e integral de los niños en la etapa de educación por la que están pasando.

En una tesis publicada de la Universidad Autónoma del Estado de México cita a Muñoz donde menciona que en la escuela es, por excelencia, la institución encargada de la transmisión de conocimientos y valores de la cultura; por tanto, de preparar a los niños para el desempeño adecuado del rol del adulto activo en las estructuras sociales establecidas. Pero la escuela no es sólo un espacio físico para las relaciones de enseñanza aprendizaje, sino que, además proporciona una oportunidad a todos los individuos para su primera interacción no-familiar. El centro escolar ofrece un marco específico para las relaciones interpersonales, conjugando la convivencia de diversos grupos de personas que mantienen entre sí distintos sistemas de relaciones internas intra-grupo e inter-grupo, convirtiéndose en el contexto idóneo para la formación del desarrollo de conocimiento social, afectivo y moral (Porcayo, 2013).

Nadal cita Gardner en un artículo donde reitera de la importancia que los aprendizajes sean funcionales es decir, que sirvan para la vida, motivo por el cual considera básico educar para la comprensión, para aplicar los conocimientos y las habilidades adquiridas a nuevas situaciones. Gardner menciona que debemos tener presente que la vida requiere diferentes habilidades (sociales, cognitivas,

emocionales...) para afrontarse a los retos cambiantes de la sociedad actual, por tanto es importante desarrollar todas las inteligencias en lugar de centrarse únicamente en la lingüística y la lógico-matemática como hace la educación tradicional (Nadal, 21015).

Martínez propone que los objetivos que se deben perseguir con la implantación de la inteligencia emocional en la escuela, serían los siguientes: detectar casos de pobre desempeño en el área emocional; conocer cuáles son las emociones y reconocerlas en los demás; clasificarlas: sentimientos, estados de ánimo, etc.; modular y gestionar la emocionalidad; desarrollar la tolerancia a las frustraciones diarias; prevenir el consumo de drogas y otras conductas de riesgo; desarrollar la resiliencia; tener una actitud positiva ante la vida; prevenir conflictos interpersonales y mejorar la calidad de vida escolar (Martínez, 2010).

Para llevar a cabo estos objetivos es necesaria la función del profesor que aborde el proceso de manera eficaz para sí y para sus alumnos, con un perfil distinto al que estamos acostumbrados a ver, que se limita a la transmisión de conocimientos y la poca cercanía al estudiante. Para ello es necesario que él mismo se convierta en modelo de equilibrio de afrontamiento emocional, de habilidades empáticas y de resolución serena, reflexiva y justa de los conflictos interpersonales, como fuente de aprendizaje vicario para sus alumnos.

En décadas pasadas los profesores solían preferir a los niños conformistas, que conseguían buenas notas y exigían poco, por lo que no era extraño encontrar a niños que memorizaban las lecciones del profesor, sacando buenas notas y no expresando contradicciones o desacuerdos. Hoy en día cada vez más se reconoce la necesidad de tomar en cuenta el desarrollo de las habilidades emocionales del niño para su presente y su futuro. Para que un niño pueda llegar a ser el día de mañana un gran profesional, no basta con que tenga en su memoria una serie de datos, ya que somos seres sociales a la vez que inteligentes, y por lo tanto es imprescindible saber comportarse adecuadamente con la sociedad.

La misma autora indica que las funciones que debe desarrollar el educador interesado en aumentar estas habilidades emocionales son: percibir las necesidades, motivaciones, intereses y objetivos de los alumnos; ayudar a los alumnos a establecerse objetivos personales; facilitar los procesos de toma de decisiones y responsabilidad personal; orientar personalmente al alumno y establecer un clima emocional positivo, ofreciendo apoyo personal y social para aumentar la autoconfianza de los alumnos.

## **2.5 Educación Emocional**

### **2.5.1 Definición**

Según Bisquerra y Pérez (2012) la educación emocional es una forma de prevención primaria inespecífica, cuya finalidad es minimizar la vulnerabilidad de la persona a determinadas disfunciones (estrés, agresividad, impulsividad, depresión, etc.) o prevenir que acontezcan estas situaciones.

No pretendemos aquí exponer la evolución del concepto de educación, pero sí es interesante recordar que a lo largo del siglo XX la educación ha pasado de centrarse sólo en la instrucción cognitiva (adquisición de conocimientos en lenguaje, matemáticas, ciencias naturales y sociales, educación física, arte, etc.) a ver la relevancia de trabajar muchos aspectos relacionados con la IE y con las competencias emocionales que hasta ese momento habían estado ausentes en la práctica educativa (Bisquerra, 2009).

### **2.5.2 Objetivos de la educación emocional**

Algunos de los objetivos que pretende la educación emocional son los siguientes: adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones, identificar las emociones de los demás, denominar las emociones correctamente, desarrollar la habilidad para regular las propias emociones, subir el umbral de tolerancia a la frustración, prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas, desarrollar la habilidad para generar emociones positivas, desarrollar la habilidad de automotivarse,

adoptar una actitud positiva ante la vida, aprender a fluir, etc. (Bisquerra, 2009, p. 163).

Más concretamente, los objetivos de la educación emocional que según López Cassà (2006) pueden lograrse en la etapa de Educación Infantil son los que figuran a continuación. Es fundamental tener en cuenta que para su correcta consecución es necesario que colaboren todos los miembros de la comunidad educativa, los cuales estarán implicados en la educación de los niños y así: favorecer su desarrollo integral; proporcionar estrategias para el desarrollo de competencias emocionales para el equilibrio y la potenciación de la autoestima; potenciar actitudes de respeto, tolerancia y prosocialidad; potenciar la capacidad de esfuerzo y motivación ante el trabajo; desarrollar la tolerancia a la frustración; favorecer el autoconocimiento y el conocimiento de los demás; desarrollar la capacidad para relacionarse con uno mismo y con los otros de forma satisfactoria para uno mismo y para los demás; desarrollar el control de la impulsividad y favorecer la cantidad y la calidad de las interacciones del grupo para la mejora del clima relacional de clase y cohesión grupal.

El objetivo principal de la educación emocional es el desarrollo de competencias emocionales. Por tanto, el listado de objetivos se puede derivar fácilmente a partir de las competencias emocionales, contextualizadas en un nivel educativo concreto. Se citan a continuación algunos de los objetivos de la educación emocional:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Denominar a las emociones correctamente.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Subir el umbral de tolerancia a la frustración.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.

- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir.

La educación emocional tiene como objetivo el desarrollo de las competencias emocionales. Incluye los aspectos psicopedagógicos de fundamentación, análisis de necesidades, formulación de objetivos, diseño de programas, aplicación de actividades, técnicas y estrategias metodológicas, evaluación de programas, etcétera (Bisquerra, 2009).

# **CAPÍTULO III**

## **PROPUESTA DE TALLER PARA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN NIÑOS DE PREESCOLAR**

### **3. PROPUESTA DE TALLER PARA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN NIÑOS DE PREESCOLAR**

“Es más fácil construir niños fuertes que reparar hombres rotos”

(Frederick Douglas)

#### **3.1 Objetivo general**

El objetivo principal de este trabajo, es desarrollar una serie de recursos en forma de actividades para que el docente pueda llevarlos a la práctica en un entorno escolar, dentro del aula de educación infantil, con el fin último de que los alumnos aprendan a mejorar sus habilidades sociales, a desenvolverse ante las diferentes situaciones en las que se puedan encontrar y pongan en práctica de una forma natural lo que han asimilado, con el fin de alcanzar un desarrollo autónomo y personal, y unas relaciones satisfactorias en cualquier situación o entorno, familiar, social, o escolar. Todas estas habilidades van a formar parte de su futuro desarrollo y aprendizaje, por lo que es importantísimo realizar de una forma más intencionada una serie de cambios y mejoras en cuando al trabajo de las mismas, para que los niños y niñas lleguen a alcanzar un nivel de desarrollo adecuado para su edad y que continúen su evolución y su aprendizaje a lo largo de su crecimiento.

Lo que buscamos con estos talleres es ayudar a los más pequeños a conocerse, a desarrollar empatía, a expresarse de una forma más adecuada y a establecer relaciones positivas y sanas.

Todo ello de forma lúdica, a través de juegos y dinámicas diseñadas para cada grupo de edad.

El taller pretende preparar y dotar a los niños para que construyan competencias emocionales y sociales dentro y fuera del aula de clases, mediante diversos campos formativos. Los cuales son:

- a) Desarrollo personal y social
- b) Exploración y conocimiento del medio

- c) Expresión y apreciación artística
- d) Lenguaje y comunicación
- e) Desarrollo físico

Permiten que los niños con estrategias adaptadas a su edad sean capaces de:

- Fomentar el autoconocimiento y la autoestima desde las fortalezas personales.
- Desarrollar habilidades de identificación emocional en ellos mismos y en los demás.
- Reconocer las sensaciones corporales relacionadas con las emociones.
- Aprender estrategias de gestión emocional ante diferentes situaciones.
- Aprender a elaborar respuestas de gestión emocional.
- Aprender métodos efectivos de resolución positiva de conflictos.
- Aprender la importancia del trabajo en equipo valorando lo que apporto yo al grupo y aportan los demás.
- Mejorar su expresión y comunicación verbal y no verbal.
- Favorecer su asertividad y empatía.

### **3.2 Contenidos desarrollados:**

Se tomó como referencia el inventario de habilidades del Modelo de la Inteligencia Emocional y Social de Bar-on, para elegir y construir actividades para el proyecto didáctico, las cuales se describen a continuación, con el fin de que el profesorado tenga conocimiento de las habilidades que se pretenden desarrollar con el taller.

### **Componente intrapersonal:**

- ✓ Comprensión emocional de sí mismo: habilidad para comprender sentimientos y emociones, diferenciarlos y, conocer el porqué de los mismos.
- ✓ Asertividad: habilidad para expresar sentimientos, creencias, sin dañar los sentimientos de los demás y, defender nuestros derechos de una manera no destructiva.
- ✓ Autoconcepto: capacidad para comprender, aceptar y respetarse a sí mismo, aceptando los aspectos positivos y negativos, así como las limitaciones.
- ✓ Autorrealización: habilidad para realizar lo que realmente podemos, deseamos y se disfruta.
- ✓ Independencia: capacidad para autodirigirse, sentirse seguro de sí mismo en nuestros pensamientos, acciones y, ser independientes emocionalmente para tomar decisiones.

### **Componentes interpersonales:**

- ✓ Empatía: habilidad para sentir, comprender y apreciar los sentimientos de los demás.
- ✓ Relaciones interpersonales: capacidad para establecer y mantener relaciones satisfactorias, caracterizadas por una cercanía emocional.
- ✓ Responsabilidad social: habilidad para mostrarse como una persona cooperante, que contribuye, que es un miembro constructivo, del grupo social.

### **Componentes de adaptabilidad:**

- ✓ Solución de problemas: capacidad para identificar y definir los problemas y, generar e implementar soluciones efectivas.

- ✓ Prueba de la realidad: habilidad para evaluar la correspondencia entre los que experimentamos y lo que en realidad existe.
- ✓ Flexibilidad: habilidad para realizar u ajuste adecuado de nuestras emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes.

### **Componentes del manejo del estrés:**

- ✓ Tolerancia al estrés: capacidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes y fuertes emociones.
- ✓ Control de los impulsos: habilidad para resistir y controlar emociones.
- ✓ Componente del estado de ánimo en general: Felicidad: capacidad para sentir satisfacción con nuestra vida.
- ✓ Optimismo: habilidad para ver el aspecto más positivo de la vida.

### **3.3 Perfil de formación del profesorado**

Esta propuesta práctica para estimular la educación emocional requiere una formación previa del profesorado que impartirá las actividades lúdicas expuestas en este trabajo. Como se ha expuesto, que el desarrollo de competencias emocionales de forma intencional y sistemática, está ausente en la mayoría de los programas de formación del profesorado. Consideramos que la formación inicial del profesorado debería dotar de un bagaje sólido en materia de emociones y sobre todo en competencias emocionales.

El profesorado que aplique el material de educación emocional expuesto a continuación deberá de contar las características y los conocimientos básicos tanto de educación infantil, como de la educación emocional.

Las características siguientes:

1. Comprender la relevancia de las emociones en la educación y en la vida diaria.

2. Tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, en particular del alumnado, en las interacciones sociales.
3. Regular las propias emociones y ejercer un autocontrol emocional en las situaciones conflictivas de la vida ordinaria, en particular en la dinámica de clase.
4. Enfrentarse al alumnado de forma más eficiente y satisfactoria, tomando en consideración la dimensión emocional.
5. Realizar un análisis del contexto para identificar necesidades emocionales que deberán ser atendidas a través del taller de educación emocional.
6. Formular objetivos del taller de educación emocional cuyo logro suponga la satisfacción de las necesidades prioritarias.
7. Determinar los posibles indicadores que permitan diseñar estrategias concretas de intervención, así como los aspectos en los que debe incidir la evaluación del programa.
8. Crear un programa que fomente el desarrollo de las competencias emocionales en el alumnado.
9. Diseñar estrategias y actividades, o seleccionarlas entre las existentes, para aplicarlas.
10. Evaluar el programa de manera observacional y aplicando el test inicial para tener datos más específicos del avance que se obtuvo, si se cubrieron las necesidades prioritarias por las cuales motivo al profesorado para la aplicación de las mismas.

### **3.4 Metodología del Taller**

#### **3.4.1 Participantes**

Estas actividades fueron seleccionadas y elaboradas para niños de edad preescolar, buscando reforzar sus habilidades Interpersonales, intrapersonales, componentes de adaptación y del manejo de estrés. Para la selección de los

participantes se debe tomar en cuenta que oscilen entre los 3 años de edad en adelante, debido que el alumno deberá tener un índice de edad verbal que le posibilite comunicarse oral, corporalmente con sus compañeros.

### **3.4.2 Instrumentos**

Para contrastar nuestra hipótesis y poder seleccionar e implementar las actividades pertinentes, se deberá obtener la información necesaria para diseñar una intervención ajustada a las necesidades de nuestros alumnos.

Antes de iniciar con la intervención los alumnos deberán de ser evaluados con un test estandarizado que permita disponer de datos precisos sobre sus dificultades. Y para recoger la información se le deberá aplicar al alumno el test antes y después de la intervención con las actividades propuestas en el taller.

- ✓ **Cuestionario de Inteligencia Emocional para niños y niñas de preescolar “CIEMPRES”** para recopilar la información de los alumnos seleccionados. Este cuestionario fue elaborado por Tamayo G., Echeverry J. y Araque M. (2006) y se construyó bajo los siguientes criterios: Revisión de la literatura correspondiente, de esta se derivaron los componentes e indicadores de habilidades emocionales.
- ✓ El registro anecdótico, utilizado de manera constante permitirá realizar una descripción detallada de los aprendizajes e interpretaciones de los hechos,
  - \* Para seguir una pauta de registro que permitiese asegurar la sistematización del procedimiento se definieron tres categorías:  
1.- Reconocer las emociones propias, 2.- Reconocer las emociones ajenas y 3.- Identificar las causas que generan la emoción.
  - \* La hoja de registro cualitativo deberá de contar con 8 criterios sobre los cuales se deberá focalizar la atención del aplicador: fecha, lugar, número de participantes, descripción de la situación, acción del alumno, tipo de emoción, intervención del agente

educativo. Por lo tanto este registro le permitirá conocer las áreas de oportunidad de cada alumno y en general de todo el grupo y visualizar si las habilidades que se quieren transferir con las actividades están facilitando la comprensión y el desarrollo esperado.

### **3.4.3 Procedimiento**

La intervención se sugiere que se realicen tres sesiones semanales de una a dos horas aproximadamente, esto dependerá del tiempo estimado de cada actividad, de la disposición de los alumnos al llevarla a cabo.

- ✓ **Recolección de datos:** como se mencionó anteriormente se llevara a cabo con la aplicación del test CIEMPRE, el test del árbol y el test de Mesquite para evaluar las habilidades emocionales de los alumnos.
- ✓ **Análisis de datos:** con la información que arrojen los test y los registros anecdóticos de cada alumno, mediante la técnica de observación se deberá de hacer una evaluación de las áreas de oportunidad de cada uno de ellos haciendo énfasis en los componentes que menciona Barr-on en su modelo, para tener inteligencia emocional, permitiendo saber el énfasis que deberán de tener las actividades para obtener el objetivo que se desea con el taller.
- ✓ **Aplicación del taller:** se sugiere que las actividades se apliquen tres veces por semana, de una a dos horas aproximadamente dependiendo del tiempo estimado de cada actividad desarrollado.
- ✓ **Análisis de resultados:** se deberá de hacer el post-test para verificar la utilidad del taller que se propone.

### **3.5 Test para evaluar la inteligencia emocional**

#### **3.5.1 Cuestionario de Inteligencia Emocional para niños y niñas de preescolar “CIEMPRE”**

Se utilizó el cuestionario de Inteligencia Emocional para niños y niñas de preescolar “CIEMPRE” para recopilar la información de los alumnos

seleccionados. Este cuestionario fue elaborado por Tamayo G., Echeverry J. y Araque M. (2006) y se construyó bajo los siguientes criterios: Revisión de la literatura correspondiente, de esta se derivaron los componentes e indicadores de habilidades emocionales. Se generó una primera lista de ítems referidos a la variable habilidad emocional, la cual fue revisada por el grupo de investigación en busca de su validez conceptual para que existiera concordancia entre la pregunta y el constructo subyacente. El cuestionario fue puesto a consideración de expertos en inteligencia emocional, medición y evaluación educativa. Se realizó una prueba piloto del cuestionario y se observó la pertinencia de los ítems para efectos de la medición de habilidades emocionales. Para verificar la validez del constructo se utilizó la técnica estadística del análisis de factores. Mediante el paquete estadístico SPSS versión 22 se extrajeron los factores mediante el análisis de componentes principales y rotación varimax, procedimiento que facilitó la identificación de los factores subyacentes en el cuestionario.

### **3.5.1.2 Cuadro de especificaciones sobre desempeño en habilidades emocionales por escala.**

<b>COMPONENTE</b>	<b>NUMERO DE ITEM</b>
Actitud de compartir	1,4,6,7,14,22,39,41
Identificación de sentimientos	2,8,9,18,24,28,33,36
Solución creativa de conflictos	3,21,30,40,43
Empatía	5,10,13,25,34,38,44
Independencia	11,12,15,23,42
Persistencia	16,17,19,20,27,29
Amabilidad	26,31,32,35,37

Fuente: Tamayo G., Echeverry J. y Araque M. (2006). Tomado del Cuestionario de inteligencia emocional para niños y niñas de preescolar CIEMPRE.

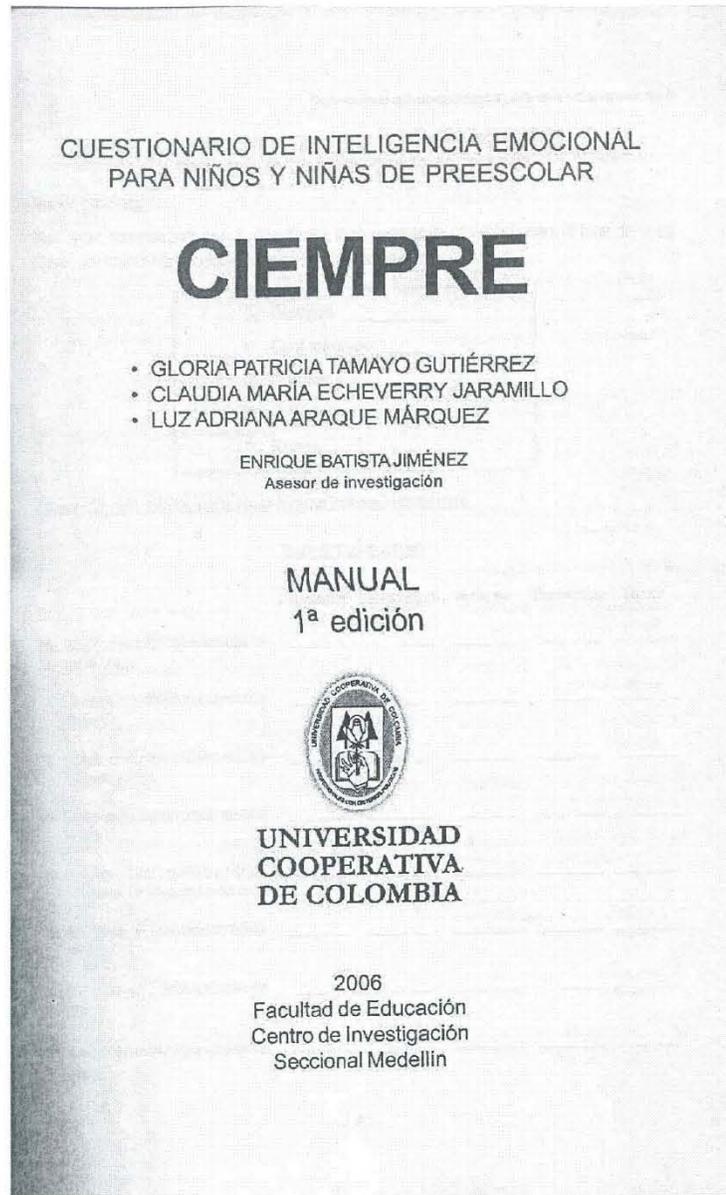
### **3.5.1.3 Categorías para la clasificación de la inteligencia emocional de las niñas y niños:**

Categoría alta: Puntajes por encima del cuartil 3

Categoría media alta: Puntajes entre el cuartil 2 y 3.

Categoría medio bajo: puntajes por debajo del cuartil 2.

Categoría baja: Puntajes en el cuartil 1.



### HOJA DE RESPUESTAS

Cuestionario de Inteligencia Emocional para niños de Preescolar “CIEMPRE”

Señor Profesor:

Por favor marque con una X, una de las cinco opciones que encuentre al final de cada frase, los valores asignados para cada afirmación son:

5. Siempre	_____
4. Casi siempre	_____
3. A veces	_____
2. Casi nunca	_____
1. Nunca	_____

Le solicitamos atentamente que responda a cada afirmación.

#### Cuestionario

	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
1. Acepta sugerencias de sus compañeros de juego.					
2. Se observa que reconoce con facilidad sentimientos de alegría.					
3. Acepta ayuda de los adultos cuando tiene dificultades.					
4. Le agrada realizar tareas de aseo en el aula.					
5. Muestra preocupación cuando un compañero de clase está enfermo.					
6. Se muestra dinámico cuando trabaja en grupo.					
7. Disfruta las actividades realizadas en grupo.					
8. Busca expresiones de afecto de los adultos.					
9. Expresa sus sentimientos con facilidad ante los					

adultos.					
10. Se acerca a consolar a otro niño que está llorando.					
11. Se muestra desinhibido cuando se relaciona con personas desconocidas.					
12. Forma parte de un grupo de su misma edad.					
13. Cuando es sancionado comprende el motivo de la sanción.					
14. Se reúne con los amigos voluntariamente.					
15. Tiene buen desempeño escolar cuando trabaja sólo.					
16. Reinicia sus tareas sin dificultad.					
17. Demuestra tenacidad en la realización de actividades deportivas.					
18. Es capaz de expresar sus sentimientos acertadamente.					
19. Se esfuerza por ser el líder positivo del grupo.					
20. Valora su esfuerzo en la realización de tareas escolares.					
21. Cuando sus amigos se pelean, interviene buscando solucionar el conflicto.					
22. Respeta las reglas establecidas en los juegos.					
23. Se muestra seguro en la interacción con otros niños.					
24. Expresa serenidad cuando sus compañeros le ganan en el juego.					
25. Se muestra comprensivo ante el llanto de otro niño.					
26. A la hora del refrigerio tiene buenos modales.					
27. Se muestra irritable cuando debe repetir una tarea.					

28. Manifiesta tristeza ante la ausencia de un ser querido.					
29. Es persistente cuando enfrenta una tarea nueva.					
30. Se interesa por sus compañeros cuando tienen dificultades.					
31. Ayuda a alguien que se ha lastimado.					
32. Se muestra irritable cuando tiene que ceder el turno.					
33. Manifiesta recibir poco afecto de los adultos que lo rodean.					
34. Sus compañeros buscan estar con él.					
35. Es puntual en las diferentes actividades realizadas en el preescolar.					
36. Lloro cuando es incapaz de realizar algo.					
37. Colabora con las tareas, como recoger los juguetes.					
38. Apoya a sus compañeros de grupo cuando son sancionados.					
39. En actividades lúdicas y recreativas permanece solo.					
40. Es tomado en cuenta por amigos de su edad para mediar, cuando se presentan conflictos entre ellos.					
41. Reconoce que sus compañeros, tienen los mismos derechos que él.					
42. Requiere acompañamiento constante en la realización de actividades.					
43. Busca con sus compañeros, soluciones a los problemas de relaciones entre ellos.					
44. Se encuentra a gusto cuando está con niños de su edad.					

### **3.5.2 Test de Mesquite**

Para poder hacer la aplicación de un programa o taller lo esencial es tener un instrumento que permita medir y evaluar a los alumnos a los que se les aplicaran las actividades.

El profesorado deberá utilizar el instrumento sugerido tomando en cuenta las habilidades de los niños para responder dicho test, es decir, que el alumno haga una autoevaluación, este se deberá aplicar personalmente, para guiarlos e instruirlos en las preguntas. Se sugiere hacer un registro del comportamiento durante la aplicación del mismo.

Este test proporciona una serie de preguntas y ofrece cuatro respuestas posibles en las cuales el niño responde según el modo en que actúe.

El test de psicología emocional consta de una serie de preguntas con 3 o 4 respuestas posibles que arrojará un resultado dando a la persona que lo realiza una noción del nivel de su inteligencia emocional

#### **Preguntas del test de Mesquite adaptadas a niños**

Establecemos 8 preguntas referidas a diferentes situaciones de la vida cotidiana y puntuaremos las mismas

#### **Preguntas**

- ✓ Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?
  - Intentas cambiar de tema
  - No haces nada
  - Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control

- Continúas comiendo y bebiendo
- ✓ ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?
  - Siempre
  - Casi siempre
  - Casi nunca
  - Nunca
- ✓ Una persona que se siente angustiada y triste debe:
  - Ocultar lo que siente
  - Decir lo que siente
  - Decir lo que siente e intentar resolverlo
  - No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella
- ✓ Un amigo se ha enojado injustamente contigo. Tú:
  - Hablas con él en privado para preguntarle qué le ha sucedido
  - Te ocultas de él para no hablarle. Prefieres quedarte con la duda de lo que le ha ofendido.
  - Durante la noche recuerdas lo ocurrido y sufres
  - Le preguntas a un amigo en común si sabe las razones del enojo de tu amigo contigo.
- ✓ Para ti, padres e hijos deben:
  - Esconder sus sentimientos y/o pensamientos
  - Deben hablar entre ellos sobre lo que creen necesario sin límites

- Los padres nunca deben hablar con los hijos de sus angustias o problemas pero los hijos sí deben hacerlo
  - Nunca te lo habías preguntado y no sabes qué responder
- ✓ Cuando tienes que aguardar a que otros terminen de hablar tú:
- Te impacientas
  - Comienzas a caminar ansiosamente
  - Aguardas a que terminen y da su opinión o dice aquello que tiene que decir.
- ✓ Cuando has cometido un error, tú:
- Lo sabes porque tu conciencia te lo dice
  - No sientes nada malo
  - Tearrepientes y pides perdón a quien corresponda
- ✓ Un amigo tuyo llega a la escuela completamente desconsolado y llorando. Tú ¿Qué haces?
- Solamente le miras
  - Te sientas a su lado y simplemente aguardas a que él te hable
  - Le preguntas que le ha pasado y esperas a que él responda. Si no lo hace simplemente colocas tu brazo en su hombro en señal de apoyo y comprensión
  - Le preguntas insistentemente cada 5 minutos que es lo que le ocurre

## Puntuación del Test de Mesquite

### Pregunta 1

1. 3

2. 0

3. 4

4. 0

### Pregunta 2

1. 0

2. 1

3. 3

4. 4

### Pregunta 3

1. 0

2. 2

3. 4

4. 0

### Pregunta 4

1. 4

2. 0

3. 1

4. 2

Pregunta 5

1. 0
2. 4
3. 2
4. 0

Pregunta 6:

1. 0
2. 2
3. 4

Pregunta 7:

1. 2
2. 0
3. 4

Pregunta 8:

1. 0
2. 2
3. 4
4. 1

### **Resultados del Test de Inteligencia emocional de Mesquite**

#### **De 0 a 6 puntos: escasa inteligencia emocional**

Se tiene poca inteligencia emocional lo que significa que debe desarrollar la misma mediante ejercicios y juegos.

### **De 7 a 15 puntos: inteligencia emocional moderada**

Sabemanejar un poco sus emociones.

### **De 15 a 25 puntos: inteligencia emocional elevada**

Es una persona con cierto nivel o grado de inteligencia emocional. Sabe reconocer cuando otras personas están tristes. Puede leer el lenguaje corporal y actuar en consecuencia de cada situación.

### **De 26 a 32 puntos: inteligencia emocional superdotada**

Realmente ha alcanzado el top de la inteligencia emocional. Tal vez sea un niño sencillo con una gran comprensión de lo que ocurre en tu entorno. Esto puede llevarlo a ser muy sensible en ciertas ocasiones pero sabe cómo responder ante esto.

#### **3.5.2 Test del árbol**

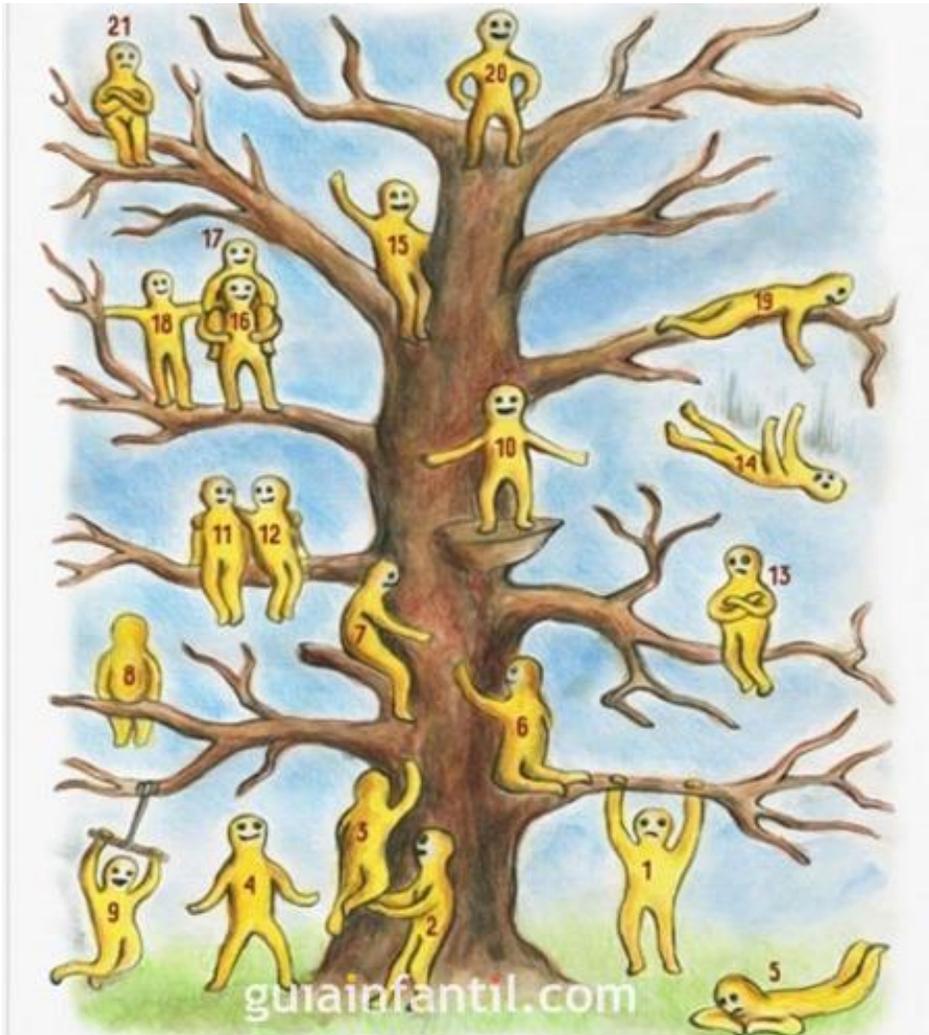
El psicólogo británico Pip Wilson, experto en tratar a niños y personas con problemas de conducta, creó un curioso dibujo que era capaz de definir en qué lugar se encuentra tu autoestima y en qué lugar te gustaría estar frente a todos los demás. En realidad, él lo creó para niños que comenzaban un año escolar nuevo con algún cambio importante.

Es muy útil para comprobar cómo se siente frente a los compañeros de clase y su propia familia. O para descubrir si tú te sientes bien con lo conseguido hasta ahora o preferirías situarte en un lugar diferente.

Instrucciones:

- ✓ Observar el dibujo y sin dejar que el pequeño piense demasiado escoja uno de los personajes a los que llamo el psicólogo “blobs” que están en el árbol.
  - \* Si fueras uno de ellos, ¿cuál serías?
  - \* ¿En dónde te gustaría estar en el árbol?

La primera responde a cómo te sientes emocionalmente y la segunda, a dónde te gustaría estar.



Una vez que se anote el número de la persona con la que se haya sentido identificada o el número de la personita que te gustaría ser, busca aquí el resultado:

**Posición 1, 3, 6 o 7**

Es una persona motivada. No le teme a los obstáculos o a las barreras que puedan presentarse en tu vida.

**Posición 2, 11, 12, 18 o 19**

Te caracterizas por ser una persona sociable y comunicativa. Siempre apoyas a tus amigos y buscas ayudarlos.

***Posición 4***

Tiene una vida estable. Sin embargo, busca alcanzar el mayor éxito posible, siempre y cuando no tenga que superar demasiadas dificultades en el proceso.

***Posición 5***

Se siente agotado y débil. Tienes poca energía y le faltan motivaciones.

***Posición 8***

Le gusta perderse en tu interior y vivir en su propio mundo. Disfruta mucho de meditar sobre sus asuntos y sobre su persona.

***Posición 9***

Se caracteriza por ser una persona alegre.

***Posición 10 o 15***

Se adapta a la vida con normalidad y se siente cómodo en su entorno. Su situación es óptima.

***Posición 13 o 21***

Suele vivir cerrado en sí mismo y, por lo general, se preocupa mucho. Evita el contacto con otras personas siempre que pueda hacerlo.

***Posición 14***

Esta figura representa a quienes están al borde de un colapso emocional. Si esta fue su elección, entonces probablemente esté atravesando una crisis.

***Posición 16 o 17***

Se ha agotado ser el sostén de otra persona. Sin embargo, si escogió esta figura, debehaber notado que el número 17 está abrazando. Esto indica que recibe mucha atención de tu entorno.

***Posición 20***

Esta es la figura que suelen elegir aquellos que tienen alta autoestima. Es un líder natural y las personas suelen acudir a él para escuchar tu opinión.

### 3.6 Actividades del proyecto didáctico para el desarrollo de la inteligencia emocional en niños de preescolar

<b>Numero de Sesión</b>	<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Sesión 1</b>	Los Monstruos de colores	Aprendan a identificar las emociones básicas	20 minutos
<b>Sesión 2</b>	Manual del Corazón	Fomentar el autococimiento en los niños.	10 a 15 minutos
<b>Sesión 3</b>	El dado de las emociones	Conocer las emociones e identificar sentimientos.	25 minutos
<b>Sesión 4</b>	El baúl de las expresiones	Que los niños identifiquen la emoción que están experimentando	15 minutos aprox.
<b>Sesión 5</b>	Hablando de las emociones	Que le pequeño empiece a identificar sus emociones, aprenda a verbalizarlas y saber qué momentos, personas o situación lo hacen sentir de esa manera.	15 minutos
<b>Sesión 6</b>	Adivina,	Identificar las	10 minutos

	adivinanza	señales emocionales de la expresión facial, los movimientos corporales y el tono de voz.	
<b>Sesión 7</b>	¿Qué siento?	Controlar su propio cuerpo. Disfrutar de los masajes y cosquillas en su propio cuerpo.	25 minutos
<b>Sesión 8</b>	El espejo	Autonomía Emocional.	25 a 30 minutos
<b>Sesión 9</b>	Comprendiendo las emociones	Facilitar la comprensión de las emociones e identificar en qué momento se presentan.	25 minutos
<b>Sesión 10</b>	Las estatuas	Que los niños identifiquen la emoción que están experimentando y puedan expresarla libremente, sin verbalizarlas.	15 minutos
<b>Sesión 11</b>	Reloj de las emociones	Identificar que emociones han experimentado en su entorno. Trabajar	15 minutos

		su confianza para expresar sus emociones.	
<b>Sesión 12</b>	Fiesta de antifaces	Estimular la memoria visual y su habilidad social para comunicarse con sus compañeros sin timidez. Reafirmar su aprendizaje emocional.	20 minutos
<b>Sesión 13</b>	Ser amigos	Diferenciar la emoción de enfado, el sentimiento de amistad y trabajar habilidades sociales.	10 minutos
<b>Sesión 14</b>	Ponle la cola al burro	Estimular la confianza en si mismo y estimular sus habilidades sociales.	2 minutos aproximadamente por participante
<b>Sesión 15</b>	Escuchando las emociones y comprendiéndolas	Estimular el desarrollo del reconocimiento de las emociones propias y ajenas, por medio de la música.	25 minutos

<b>Sesión 17</b>	El teatrillo de las emociones	Aprender a comunicar las emociones.	30 minutos
<b>Sesión 18</b>	Mi pelo de colores	Que los niños identifiquen que emoción se experimenta en momentos específicos y cómo reaccionar ante ella.	20 minutos
<b>Sesión 19</b>	Ellos son...	Expresar las emociones y sentimientos que generan los seres queridos.	30 minutos
<b>Sesión 20</b>	Mi gorro dice..	Identificar situaciones agradables y desagradables para las personas. Manifiestar una actitud positiva en las interrelaciones con los demás.	20 minutos

# Actividades del componente intrapersonal

¿Quién soy? y ¿Qué siento?

### 3.6.1 Actividades desarrolladas

**Título:** Los monstruos de colores

**Objetivo:** Que los niños aprendan a identificar las emociones básicas (Alegría, miedo, enojo, amor, calma, tristeza), en qué momento la han sentido y cómo asimilar esa emoción.

**Tiempo:** 15 minutos

**Número de participantes:** 15 alumnos como máximo.

**Metodología:**

Después de imprimir el material se le pedirá al pequeño recortar cada una de las tarjetas de las emociones (se recomienda pegar todo en un cartón reciclado para una mayor durabilidad de la actividad).

Con ayuda de la (el) maestra(o), los niños tienen que identificar primero el monstruo del color que se les indique (azul, verde, rojo, amarillo, negro, azul). Después el maestro deberá preguntarles a los niños ¿Qué emoción creen que el monstruo este sintiendo? ¿Qué creen que le haya pasado al monstruo para que se sienta así? ¿Qué debe hacer el monstruo para que ya no se sienta así?

Se tendrá que hacer con cada uno de las tarjetas, se sigue que se muestre una tarjeta por día o hasta que el pequeño la identifique perfectamente.



**Título:** Manual del corazón

**Objetivo:** Fomentar el autoconocimiento en los niños. Que el niño identifique las distintas emociones que le pueden causar diversas situaciones, y que pueda expresar sus sentimientos.

**Materiales:**

- ✓ Recortes o dibujos
- ✓ Hojas blancas
- ✓ Colores
- ✓ Lápiz
- ✓ Pegamento

**Tiempo:** 10 a 15 minutos

**Número de participantes:** 15 alumnos como máximo.

**Metodología:**

Dibujar o pegar en una hoja diferentes situaciones en las que el niño se identifique: puede ser en un parque, con la familia, jugando, en el colegio, en la playa o en la montaña. Y en cada hoja colocar una cara sin gestos, para que el niño pueda dibujarle la emoción que le causaría cada situación.

Permite que el niño comience a visualizar cada situación. Puedes ir narrando qué pasa en ese escenario involucrando al niño. Luego, pídele que dibuje la cara que está en cada hoja.

**Título:** El dado de las emociones

**Objetivo:** Conocer las emociones e identificar los sentimientos que producen, definir las emociones a partir de experiencia vividas por los niños.

**Materiales:**

- ✓ Dado con imaginas de emociones

**Tiempo:** 25 minutos aproximadamente

**Número de participantes:** 15 alumnos como máximo.

**Metodología:**

Una vez elaborado y presentado el dado de las emociones en el que, en cada una de las caras de este, aparece la imagen de un rostro que refleja un sentimiento diferente. Los alumnos sentados en el piso un circulo, irán tirando el dado de uno en uno. Cada uno de los niños tiene que tirar el dado y explicar que emoción es la que aparece en la imagen y porque piensa que es esa emoción. Asimismo, tendrá que relacionarlo con una experiencia propia, explicara algún momento de su vida donde se ha sentido esa emoción.

Para empezar la actividad la maestra puede hacer la primera tirada y así ayudar a los alumnos a sentirse en confianza y libres de compartir con los compañeros.



**Título:** El baúl de las expresiones

**Objetivo:** Que los niños identifiquen la emoción que están experimentando y puedan expresarla libremente, sin verbalizarlas.

**Materiales:**

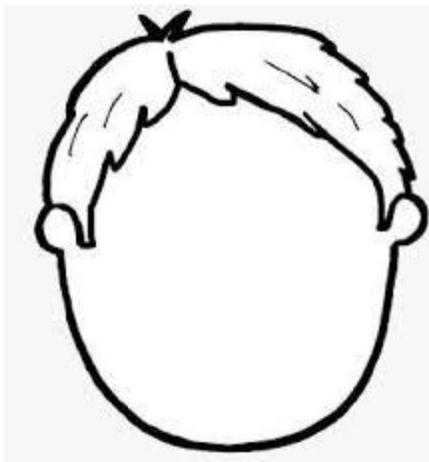
- ✓ Imagen de silueta facial (nariz, ojos, ojeras).
- ✓ Caja con imágenes de los órganos de la cara, con expresiones faciales de diversas emociones.

**Tiempo:** 10 minutos a 15 minutos como máximo.

**Número de participantes:** 15 alumnos.

**Metodología:**

Cada uno de los alumnos deberá tener una imagen de una silueta facial vacía. Por otro lado, una pequeña caja con imágenes de los órganos de la cara que representan diferentes emociones. Cada uno de los órganos deberá tener contactel para quitar y poner con facilidad las imágenes en la silueta, con el objetivo que esta actividad se realice varias veces durante la semana. Los pequeños tendrán que identificar como se siente, representando la emoción visualmente sin necesidad de explicarlo.



**Título:** Hablando de las emociones

**Objetivo:** Que le pequeño empiece a identificar sus emociones, aprenda a verbalizarlas y saber qué momentos, personas o situación lo hacen sentir de esa manera.

**Materiales:**

- ✓ Recortes de revistas, impresiones o un cuento que el pequeño prefiera.

**Tiempo:** 10 minutos aproximadamente

**Número de participantes:** trabajo individual.

**Metodología:**

Puede utilizarse recortes de revista o algún cuento que el pequeño prefiera, se le debe preguntar si la cara de la persona o personaje nos dice que está sintiendo, y agregar preguntas como:

- ✓ ¿Por qué crees que se sienta así?
- ✓ ¿Tú te has sentido así?
- ✓ ¿Qué cosas te ponen triste?
- ✓ Cuando estas alegre ¿Qué cara pones?

**Título:** Adivina, adivinanza

**Objetivo:** Identificar las señales emocionales de la expresión facial, los movimientos corporales y el tono de voz.

**Materiales:**

- ✓ Impresiones de la tarjeta de adivinanzas

**Tiempo:** 10 minutos

**Número de participantes:** 15 participantes

**Metodología:**

La maestra deberá de hacer unos ejercicios como los que se muestran en la ilustración para cada uno de los alumnos. Deberá guiarlos leyendo las oraciones que anteceden las imágenes de personaje para adivinar la emoción que está expresando cada una de ellas.



**Título:** ¿Qué siento?

**Objetivo:** Controlar su propio cuerpo. Disfrutar de los masajes y cosquillas en su propio cuerpo.

**Materiales:**

- ✓ Colchonetas
- ✓ Música de relajación
- ✓ Pelotas
- ✓ Plumas
- ✓ Hojas secas
- ✓ Esponja

**Tiempo:** 25 minutos.

**Número de participantes:** 15 como máximo.

**Metodología:**

La educadora y los niños se desplazan a la sala de psicomotricidad, donde habrá música de relajación. Cada niño cogerá una pelota pequeña e irán haciendo pequeños ejercicios en los que tendrán que imitar a la educadora, como por ejemplo rodar la pelota sobre sus piernas, barriga, cabeza...; tocarse suavemente la cara, el cuello, los brazos, la barriga, las piernas y los pies para experimentar diferentes sensaciones en su propio cuerpo y posteriormente se harán lo mismo unos a otros. Para finalizar la actividad se realizarán unos ejercicios de respiración guiados por la educadora.

**Título:** El espejo

**Objetivo:** Autonomía Emocional.

El espejo refleja quiénes somos, cómo somos y qué tenemos. Mirarse y contemplarse en el espejo nos proyecta nuestra presencia y nuestra identidad personal y social.

**Objetivos:** Identificarse con la ayuda de un espejo. - Expresar quienes somos con la ayuda del maestro. - Identificar a los demás.

**Materiales:**

- ✓ Cajita atractiva con un espejo.
- ✓ Lápiz, papel y colores.

**Tiempo:** 20 minutos a 30 aproximadamente.

**Metodología:**

El maestro traerá una cajita y la mostrará cerrada a todos los niños. Les preguntará, uno por uno, qué creen que hay dentro y les comentará que lo que hay en su interior es muy importante y valioso. Uno por uno irá abriendo la cajita y, cuando todos la hayan abierto, el docente preguntará qué es aquello tan valioso e importante. El maestro podrá reconducir el discurso del niño diciéndole: “¿Has visto a alguien?, ¿Hay alguna persona?”. Cuando se identifiquen, les dirá que hablen un poco de ellos; cómo se llaman, cómo se llama su familia, dónde viven, etc. El maestro también participará. Finalmente, podrán hacer un dibujo de ellos mismos.

**Orientaciones:** Es interesante conocer qué cosas dicen los niños que son valiosas e importantes para ellos antes de que se abra la caja. En esta actividad también puede participar la familia escribiendo aspectos positivos de los niños, para que puedan ser leídos y compartidos con el grupo.

# Actividades del componente interpersonal

¿Quién son? y ¿Qué sienten?

**Título:** Comprendiendo mis emociones

**Objetivo:** Facilitar la comprensión de las emociones e identificar en qué momento se presentan.

**Tiempo:** 25 minutos

**Número de participantes:** 15 alumnos

**Metodología:**

Los niños se sientan en círculo con su silla. A continuación la maestra les preguntara que emociones han experimentado y cuando fue que la sintieron. Después de haber escuchado a cada uno de sus alumnos, con los conocimientos que tiene la maestra, los guiara especificándole en que momentos podemos sentir cada emoción.

Por ejemplo:

**Miedo:** Lo sentimos cuando estamos ante un peligro. Algunas veces es por algo real, pero otras ocurren por algo que nos imaginamos.

**Sorpresa:** La sentimos como un sobresalto, por algo que no nos esperamos. Es un sentimiento que dura muy poquito y que sirve para orientarnos.

**Alegría:** Ocurre cuando conseguimos algo que deseábamos mucho o cuando las cosas nos salen bien. Nos transmite una sensación agradable.

**Enfado:** Lo sentimos cuando alguien no nos trata bien o cuando las cosas no salen como queremos.

**Tristeza:** La sentimos cuando perdemos algo importante o cuando nos han decepcionado. A veces da ganas de llorar.

**Título:** Las estatuas

**Objetivo:** Que los niños identifiquen la emoción que están experimentando y puedan expresarla libremente, sin verbalizarlas.

**Tiempo:** 15 minutos

**Número de participantes:** 15 alumnos aproximadamente.

**Metodología:**

Se deberá hacer un círculo con los alumnos para que se lleve a cabo el juego clásico de las estatuas de marfil, se cantara la canción, pero se tendrá que modificar, se le aumentara diciendo una emoción.

El niño se quedará como estatua con la expresión facial y postura mencionada, el que se llegue a mover dirá la siguiente emoción para continuar el juego.

**Título:**El reloj de las emociones

**Objetivo:** Identificar que emociones han experimentado en su entorno. Trabajar su confianza para expresar sus emociones.

**Materiales:**

- ✓ Reloj de cartulina con las emociones.

**Tiempo:** 15 minutos aproximadamente

**Número de participantes:** 15 aproximadamente.

**Metodología:**

Sobre un círculo de cartulina, enganchamos las imágenes de diversos niños que muestran diferentes emociones (alegría, tristeza, sorpresa, enfado, vergüenza, etc), y en el centro enganchamos una flecha que pueda girar. Una vez que se tiene el reloj construido, puede servir para diferentes actividades:

Leer un cuento: a medida que se narra el cuento, los alumnos colocan la flecha en una u otra emoción, en función de las situaciones y sentimientos que está atravesando el personaje del cuento. Para evitar disputas, se puede establecer un orden para mover la aguja del “reloj”.

En el salón se pueden comentar cosas especiales que hayan pasado dentro y/o fuera del salón de clases, el pequeño lo explica la situación y puede poner su nombre encima de la cara dependiendo la emoción que experimentó en ese momento, y la flecha señalándola. Si otro alumno ha tenido se ha enfadado con otro, se hará lo mismo con las caras enfadadas o tristes. Se pueden aprovechar los acontecimientos de la semana para trabajar las emociones con los pequeños y de esta manera hacerles conscientes de cómo se sienten.



**Título:** Fiesta de disfraces

Objetivo: Estimular la memoria visual y su habilidad social para comunicarse con sus compañeros sin timidez. Reafirmar su aprendizaje emocional.

**Materiales:**

- ✓ Antifaces de los personajes de la película “Intensamente”

**Tiempo:** 20 minutos aproximadamente.

**Número de participantes:** 16 sugeridos.

**Metodología:**

Se les pide el apoyo a los padres de familia para que vean con sus hijos la película de “Intensamente” de Disney como tarea. Durante la película, el padre de familia deberá fomentar la comprensión de cada una de las emociones que aparecen en la película, haciéndole preguntas como:

- ✓ ¿Cómo crees que se sienta (personaje de la película)?
- ✓ ¿Por qué crees que se sienta así?
- ✓ ¿Tú te has sentido así?
- ✓ ¿Qué crees que deba hacer para no sentirse así?
- ✓ ¿A quién le debe de decir si se siente triste?
- ✓ ¿Crees que es correcto lo que está haciendo? y ¿Por qué?

Una vez que los pequeños del salón hayan visto la película, en el aula deberán comentarla con todos sus compañeros si les gusto o no, que fue lo que vieron, etc.

La maestra le dará a cada alumno un antifaz de las emociones que aparecieron en la película. Después se deberán hacer equipos de 4 personas como máximo (eso depende del número de alumnos que participan en la actividad).

Los niños de su equipo tendrán que adivinar que emoción se oculta detrás de cada antifaz.



**Título:** Ser amigos

**Objetivo:** Diferenciar la emoción de enfado, el sentimiento de amistad y trabajar habilidades sociales.

**Materiales:**

- ✓ Bocina
- ✓ Canción de “ser amigos”

**Tiempo:** 10 minutos aproximadamente.

Número de participantes: 16 sugeridos.

**Metodología:**

Una vez que la educadora consigue la canción de “ser amigos” y prepara los aparatos de sonido, deberá organizar a los niños para que se sienten en círculo agarrados de la mano.

La educadora les canta la canción. Tras una primera escucha se repite la letra para que los niños aprendan los gestos asociados a cada emoción.

Canción:

“Ser amigos, ser amigos, es mejor, es mejor, que estar enfadados, que estar enfadados, sin razón, sin razón. Si hay motivos, si hay motivos, para pelear, para pelear, manos al bolsillo, manos al bolsillo, hay que hablar, hay que hablar.”

**Título:** Ponle la cola al burro

**Objetivo:** Estimular la confianza en sí mismo y estimular sus habilidades sociales.

**Materiales:**

- ✓ Un burro de foami o pintadora por la educadora.
- ✓ Una cola de colores
- ✓ Paliacate o bufanda para tapar los ojos a los participantes

**Tiempo:** 2 minutos aproximadamente por participante.

**Número de participantes:** 16 sugeridos.

**Metodología:**

El burrito se pega en alguna parte del salón o área donde se llevara a cabo la actividad, deberá ponerse a una altura promedio para los niños. Los pequeños deberán estar sentados a la orilla del salón para que puedan observar con claridad al compañero en turno.

Se le vendan los ojos al pequeño, se le proporciona la colita del burro y se le da 3 vueltas. Si el niño está acertando se le debe de decir “ponle la cola al burro” de lo contrario todos los participantes le dirán “el burro no tiene cola” para que sepa si lo está haciendo bien o no.

**Título:** Escuchando las emociones y comprendiéndolas

**Objetivo:** Estimular el desarrollo del reconocimiento de las emociones propias y ajenas, por medio de la música.

**Materiales:**

- ✓ Música que transmita diferentes emociones.
- ✓ Colchonetas

**Tiempo:** 25 minutos aproximadamente.

**Número de participantes:** 16 sugeridos.

**Metodología:**

Con música del fondo (música de miedo, terror, en movimiento, alegre, de la naturaleza, tormenta etc.), los niños acostados en el piso con las colchonetas en el área donde se realizara la actividad. Los pequeños deberán poner atención a las melodías, para que luego identifiquen en que sitios o momentos les hizo pensar, cómo se imaginan, (cada sonido durara por mucho 1 minuto), tan pronto se acabe el ejemplo musical se les pregunta qué emociones o qué sentimientos les despierta cada sonido, qué momentos o circunstancias hace imaginar los sonidos que escuchemos. La profesora irá anotando las respuestas de los niños, cuando la actividad de escuchar las melodías termine puedan compartir lo que sintieron con sus compañeros.

**Título:** El teatrillo de las emociones

**Objetivo:** Aprender a comunicar las emociones.

**Material:**

- ✓ Escenario para hacer una obra de títeres
- ✓ Juguetes
- ✓ Títeres
- ✓ Dos dados: dado de las emociones y otro con objetos y lugares.

**Tiempo:**

**Número de participantes:**

**Metodología:** Esta actividad consiste en crear un pequeño guiñol o teatro donde se representaran historias inventadas por los propios niños y donde aparecerán diferentes emociones. El maestro deberá ser el primero que participe para darle el ejemplo a los pequeños de como tendrán que hacerlo. Las historias deberán de ser interpretadas con juguetes o figuritas (que tengan en casa o en el aula previamente elaborados) o marionetas o peluches o títeres de palo, por ejemplo con personajes de sus cuentos o películas preferidas.

El niño escoge sus personajes y tira los dados dos veces. Ahora debe inventar (y representar) una historia donde aparezcan las dos emociones que le han salido y los dos elementos del otro dado.



# Actividades de los componentes de adaptabilidad y de control de estrés

¿Qué hago? y ¿Qué debo de  
hacer? ¿Qué se me presenta? y  
¿Cómo debo de actuar?

Título: Mi pelo de colores

Objetivo: Que los niños identifiquen que emoción se experimenta en momentos específicos y cómo reaccionar ante ella.

Materiales:

- ✓ Computadora, laptop o un celular.
- ✓ Boina
- ✓ Copias de

Tiempo: 20 minutos aproximadamente

Número de participantes: 15 como máximo.

Descripción:

Los niños tienen que ver el video de "Paula y su cabello de colores" de Carmen Parets Luque. Es un cuento que trabaja las emociones más básicas: alegría, tristeza, enfado y miedo. Este libro te permite descubrir cómo a Paula le cambia de color del pelo según la emoción que sienta, a través de las transformaciones en el pelo de Paula vamos visualmente dando nombre a las emociones que sentimos. A partir de hacernos preguntas como ¿Qué nos provoca esa emoción?, ¿Qué nos hace sentir? y ¿Qué debemos hacer? vamos proporcionando respuestas y soluciones para cada tipo de emoción que el video nos muestra (haciendo breves pausas en cada emoción que muestra el video).

Una vez que, el video ha culminado, los pequeños deberán describir y colorear imágenes dependiendo la emoción que se muestra en ella.

**Título:** Ellos son...

**Objetivos:** Expresar las emociones y sentimientos que generan los seres queridos.

**Material:**

- ✓ Hojas blancas
- ✓ Colores o crayolas

**Tiempo:** 35 minutos aproximadamente

**Número de participantes:**

**Metodología:**

El maestro cuenta a los niños una pequeña historia inventada sobre un personaje. Por ejemplo: Miguel habla sobre sus seres queridos, como su familia, su perro, su pez y sus vecinos. A raíz de la historia, el maestro les hará preguntas como: “¿Sabes que quiere decir ser querido?, ¿Quiénes son nuestros seres queridos?”. Esto dará lugar a que cada niño nos cuente quiénes son sus seres queridos y se les preguntara ¿Quiénes son? ¿Cómo se sienten estando con ellos? ¿Qué emociones les han expresado? ¿Qué cosas han hecho con cada uno de ellos? se les animará a que les manden algún mensaje bonito. Posteriormente, harán el dibujo de sus seres queridos con el mensaje, que deberán de exponer a sus compañeros. El maestro les podrá ayudar a escribir ese mensaje.

Los dibujos serán expuestos durante varios días en la clase y posteriormente se los llevarán para regalárselos sus seres queridos.

Título: Mi gorro dice...

Objetivos: Identificar situaciones agradables y desagradables para las personas.  
Manifestar una actitud positiva en las interrelaciones con los demás.

Materiales:

- ✓ Gorros: amarillo, rojo y verde para cada niño

Nota: los gorros pueden ser elaborados previamente por la educadora de cualquier material, foami, cartulina, etc.

Tiempo: 20 minutos aproximadamente

Procedimiento: Cada niño tendrá tres gorros: uno rojo, uno amarillo y uno verde. El simbolismo de los colores es el siguiente:

- Rojo: situación que puede causar molestia.
- Amarillo: situación dudosa, que puede ser molesta o agradable.
- Verde: situación que puede ser agradable.

A continuación, se plantearán a todos los niños diversas situaciones de la vida cotidiana, unas agradables y otras molestas. Una vez escuchada cada situación, cada niño decidirá cómo cree que es cada situación colocándose el gorro correspondiente. Seguidamente, puede pedirse a algún niño que explique las razones por las que ha elegido ese gorro o que nos indique alguna situación parecida que haya vivido y cómo se sintió.

Algunos ejemplos de situaciones pueden ser:

- Colarse en la fila.
- Dejar algo a un compañero.
- Invitar a un amigo a una fiesta.
- Perder la mochila

Para llevar a cabo esta actividad puede usarse en lugar de gorros caretas o medallas con el distintivo. La disposición óptima de los niños en la clase es en forma de semicírculo.

Para ayudar a los niños a recordar el significado de cada gorro podrá utilizarse un mural con los colores del gorro y una carita dependiendo la emoción que este representa.

Esta actividad también se puede aprovechar para trabajar las relaciones entre los compañeros de la clase, utilizando situaciones reales vividas por los niños. Mediante esta actividad puede incluso detectarse algún conflicto en las interrelaciones entre compañeros

# **CAPÍTULO IV**

# **METODOLOGÍA**

#### **4.1 Área**

- ✓ Área Educativa

#### **4.2 Tema**

- ✓ Inteligencia Emocional

#### **4.3 Título**

- ✓ Propuesta de taller para el desarrollo de la inteligencia emocional en niños de preescolar.

#### **4.4 Problema del problema**

- ✓ ¿Cuál es la importancia de implementar estrategias para el desarrollo de la inteligencia emocional en alumnos de preescolar?

#### **4.5 Hipótesis**

- ✓ Hi: A mayor implementación de estrategias de inteligencia emocional en el aula, mayor será el desarrollo integral de los niños.
- ✓ Hn: A menor implementación de estrategias de inteligencia emocional en el aula, no aumenta el desarrollo integral de los niños.
- ✓ Ho: A menor implementación de estrategias de inteligencia emocional en el aula, menor será el desarrollo integral de los niños.

#### **4.6 Tipos de Variables**

- ✓ Dependiente (causa): Inteligencia emocional
- ✓ Independiente (efecto): Desarrollo de la inteligencia emocional.

#### **4.7 Objetivos**

##### **4.7.1 General**

- ✓ Identificar la importancia de implementar estrategias para el desarrollo de la inteligencia emocional en niños de preescolar.

##### **4.7.2 Específicos**

- ✓ Describir la inteligencia emocional
- ✓ Describir la importancia del desarrollo emocional en el niño preescolar
- ✓ Definir el concepto de estrategias y su clasificación.

- ✓ Proponer r estrategias para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños de preescolar.

#### **4.8 Tipo de estudio**

- ✓ Estudio Expost-facto: Observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos. Las variables independientes ya han ocurrido y no pueden ser manipuladas el investigador no tiene el control directo sobre las variables, no puede influir sobre ellas porque ya sucedieron, al igual que sus efectos (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, Metodología de la investigación, 1991).

#### **4.9 Diseño**

- ✓ Diseño experimental de tipo cuasi-experimental: En este tipo de experimento los sujetos no se asignan al azar a los grupos ni se emparejan, si no que dichos grupos ya están formados antes del experimento: Son grupos intactos (La razón por la que surgen y la manera como se forman es independiente o parte del experimento) (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014).
- ✓ Diseño pre-test-pos-test: Este tipo de diseño ayuda al experimento de tipo cuasi-experimental puesto que a un grupo se le aplica una prueba previa al estímulo o tratamiento experimental, después se le administra el tratamiento y finalmente se le aplica un prueba posterior al estímulo (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014).

#### **4.10 Población**

La población de esta investigación se conformó con estudiantes de preescolar de ambos sexos.

#### **4.11 Tipo de muestra**

No probabilística

#### **4.12 Instrumento**

Cuestionario de Inteligencia Emocional para niños y niñas de preescolar "CIEMPRE" para recopilar la información de los alumnos seleccionados. Este cuestionario fue elaborado por Tamayo G., Echeverry J. y Araque M. (2006) y se construyó bajo los siguientes criterios: Revisión de la literatura correspondiente, de esta se derivaron los componentes e indicadores de habilidades emocionales. Se generó una primera lista de ítems referidos a la variable habilidad emocional, la cual fue revisada por el grupo de investigación en busca de su validez conceptual para que existiera concordancia entre la pregunta y el constructo subyacente.

# ANEXOS

## Anexo 1. Ficha técnica del Cuestionario CIEMPRE

Nombre	Cuestionario de inteligencia emocional para niños y niñas de preescolar
Autores	Gloria Patricia Tamayo G., Claudia María Echeverry J., Luz Adriana Aranque M.
Administración	Individual
Duración	Variable (30 minutos)
Aplicación	Profesoras del nivel
Tipificación	Se establecieron los baremos, se clasificaron las puntuaciones en cuatro categorías dentro de cada sexo, tomando como referencia los diferentes cuartiles. Categoría alta: Puntajes por encima del cuartil 3. Categoría media alta: Puntajes entre el cuartil 2 y 3. Categoría medio bajo: Puntajes por debajo del cuartil 2. Categoría baja: Puntajes en el cuartil 1.

CUESTIONARIO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL  
PARA NIÑOS Y NIÑAS DE PREESCOLAR

# CIEMPRE

- GLORIA PATRICIA TAMAYO GUTIÉRREZ
- CLAUDIA MARÍA ECHEVERRY JARAMILLO
- LUZ ADRIANA ARAQUE MÁRQUEZ

ENRIQUE BATISTA JIMÉNEZ  
Asesor de investigación

MANUAL  
1ª edición



**UNIVERSIDAD  
COOPERATIVA  
DE COLOMBIA**

2006  
Facultad de Educación  
Centro de Investigación  
Seccional Medellín

## HOJA DE RESPUESTAS

Cuestionario de Inteligencia Emocional para niños de Preescolar "CIEMPRE"

Señor Profesor:

Por favor marque con una X, una de las cinco opciones que encuentre al final de cada frase, los valores asignados para cada afirmación son:

5. Siempre	_____
4. Casi siempre	_____
3. A veces	_____
2. Casi nunca	_____
1. Nunca	_____

Le solicitamos atentamente que responda a cada afirmación.

### Cuestionario

	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
1. Acepta sugerencias de sus compañeros de juego.					
2. Se observa que reconoce con facilidad sentimientos de alegría.					
3. Acepta ayuda de los adultos cuando tiene dificultades.					
4. Le agrada realizar tareas de aseo en el aula.					
5. Muestra preocupación cuando un compañero de clase está enfermo.					
6. Se muestra dinámico cuando trabaja en grupo.					
7. Disfruta las actividades realizadas en grupo.					
8. Busca expresiones de afecto de los adultos.					
9. Expresa sus sentimientos con facilidad ante los					

adultos.					
10. Se acerca a consolar a otro niño que está llorando.					
11. Se muestra desinhibido cuando se relaciona con personas desconocidas.					
12. Forma parte de un grupo de su misma edad.					
13. Cuando es sancionado comprende el motivo de la sanción.					
14. Se reúne con los amigos voluntariamente.					
15. Tiene buen desempeño escolar cuando trabaja sólo.					
16. Reinicia sus tareas sin dificultad.					
17. Demuestra tenacidad en la realización de actividades deportivas.					
18. Es capaz de expresar sus sentimientos acertadamente.					
19. Se esfuerza por ser el líder positivo del grupo.					
20. Valora su esfuerzo en la realización de tareas escolares.					
21. Cuando sus amigos se pelean, interviene buscando solucionar el conflicto.					
22. Respeta las reglas establecidas en los juegos.					
23. Se muestra seguro en la interacción con otros niños.					
24. Expresa serenidad cuando sus compañeros le ganan en el juego.					
25. Se muestra comprensivo ante el llanto de otro niño.					
26. A la hora del refrigerio tiene buenos modales.					
27. Se muestra irritable cuando debe repetir una tarea.					

28. Manifiesta tristeza ante la ausencia de un ser querido.					
29. Es persistente cuando enfrenta una tarea nueva.					
30. Se interesa por sus compañeros cuando tienen dificultades.					
31. Ayuda a alguien que se ha lastimado.					
32. Se muestra irritable cuando tiene que ceder el turno.					
33. Manifiesta recibir poco afecto de los adultos que lo rodean.					
34. Sus compañeros buscan estar con él.					
35. Es puntual en las diferentes actividades realizadas en el preescolar.					
36. Lloro cuando es incapaz de realizar algo.					
37. Colabora con las tareas, como recoger los juguetes.					
38. Apoya a sus compañeros de grupo cuando son sancionados.					
39. En actividades lúdicas y recreativas permanece solo.					
40. Es tomado en cuenta por amigos de su edad para mediar, cuando se presentan conflictos entre ellos.					
41. Reconoce que sus compañeros, tienen los mismos derechos que él.					
42. Requiere acompañamiento constante en la realización de actividades.					
43. Busca con sus compañeros, soluciones a los problemas de relaciones entre ellos.					
44. Se encuentra a gusto cuando está con niños de su edad.					

**Tabla 3.6 Escala de valores de los cuartiles para niñas**

<b>Escala</b>	<b>Bajo</b>	<b>Medio bajo</b>	<b>Medio alto</b>	<b>Alto</b>
<b>Actitud de Compartir</b>	Puntajes menores de 29	Puntajes por debajo de 35	Puntajes entre 35 y 36	Puntajes mayores de 36
<b>Identificación de sentimientos</b>	Puntajes menores de 26	Puntajes por debajo de 29	Puntajes entre 29 y 33	Puntajes mayores de 33
<b>Solución creativa de Conflictos</b>	Puntajes menores de 16	Puntajes por debajo de 19	Puntajes entre 19 y 23	Puntajes mayores de 23
<b>Empatía</b>	Puntajes menores de 22	Puntajes por debajo de 24	Puntajes entre 24 y 32	Puntajes mayores de 32
<b>Independencia</b>	Puntajes menores de 17	Puntajes por debajo de 19	Puntajes entre 19 y 21	Puntajes mayores de 21
<b>Persistencia</b>	Puntajes menores de 17	Puntajes por debajo de 22	Puntajes entre 22 y 26	Puntajes mayores de 26
<b>Amabilidad</b>	Puntajes menores de 17	Puntajes por debajo de 20	Puntajes entre 20 y 22	Puntajes mayores de 22

Fuente: Tamayo G., Echeverry J. y Araque M. (2006). Tomado del Cuestionario de inteligencia emocional para niños y niñas de preescolar CIEMPRE.

**Tabla 3.5 Escala de valores de los cuartiles para niños**

<b>Escala</b>	<b>Bajo</b>	<b>Medio bajo</b>	<b>Medio alto</b>	<b>Alto</b>
<b>Actitud de compartir</b>	Puntajes menores de 24	Puntajes por debajo de 30	Puntajes entre 30 y 33	Puntajes mayores de 33
<b>Identificación de Sentimientos</b>	Puntajes menores de 22	Puntajes por debajo de 27	Puntajes entre 27 y 30	Puntajes mayores de 30
<b>Solución creativa de Conflictos</b>	Puntajes menores de 12	Puntajes por debajo de 14	Puntajes entre 14 y 20	Puntajes mayores de 20
<b>Empatía</b>	Puntajes menores de 18	Puntajes por debajo de 22	Puntajes entre 22 y 27	Puntajes mayores de 27
<b>Independencia</b>	Puntajes menores de 15	Puntajes por debajo de 17	Puntajes entre 17 y 19	Puntajes mayores de 19
<b>Persistencia</b>	Puntajes menores de 14	Puntajes por debajo de 19	Puntajes entre 19 y 25	Puntajes mayores de 25
<b>Amabilidad</b>	Puntajes menores de 13	Puntajes por debajo de 18	Puntajes entre 18 y 21	Puntajes mayores de 21

Fuente: Tamayo G., Echeverry J. y Araque M. (2006). Tomado del Cuestionario de inteligencia emocional para niños y niñas de preescolar CIEMPRE.

## Anexo 2. Comparación de las distintas teorías de la inteligencia emocional

Definición	Mayer y Salovey (1997)	Es el conjunto de habilidades que permiten percibir y entender las emociones. Específicamente es la habilidad de percibir y expresar emociones, de asimilar la emoción en los pensamientos, comprender las emociones y regular las propias emociones y las de los demás.
	Mayer y Salovey (1990)	Es la capacidad para supervisar los sentimientos y emociones propias y de los otros, de discriminar entre ellos y de emplear esa información para guiar la acción y los pensamientos.
	Cooper y Sawaf (1997)	Es una aptitud consistente en percibir, entender y aplicar eficazmente las emociones.
	Goleman (1995)	Es el conjunto de competencias cognitivas y no cognitivas que facilita al sujeto el manejo de las emociones propias y de los demás.

Competencias	Mayer y Salovey (1997)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Percepción y expresión de las emociones: a) identificar y expresar emociones sobre los propios estados físicos, sentimientos y pensamientos e b) identificar y expresar emociones en otra persona.</li> <li>✓ Facilitación emocional del pensamiento: habilidad para redirigir y priorizar el pensamiento basado en los sentimientos asociados a objetos, eventos u otras personas, b) habilidad para generar y revivir emociones con el objetivo de facilitar juicios o recuerdos y c) habilidad para usar los estados emocionales para facilitar la solución de problemas y la creatividad.</li> <li>✓ Comprensión y análisis emocional: a) habilidad para etiquetar las emociones, incluyendo emociones complejas y simultáneas y b) habilidad para entender las relaciones asociadas con las emociones.</li> <li>✓ Regulación reflexiva de las emociones: a) habilidad para abrirse a las emociones y b) habilidad para reflejar y regular emociones generadoras de desarrollo integral.</li> </ul>
	Mayer y Salovey	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Atención emocional: a) percepción emocional personal y b) percepción emocional interpersonal.</li> </ul>

o Áreas	(1990)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Claridad emocional: a) integración de la emoción y la razón, y b) empatía.</li> <li>✓ Reparación emocional: a) regulación emocional personal y b) resolución de conflictos interpersonales.</li> </ul>
	Cooper y Sawaf (1997)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Alfabetización emocional: honestidad, intuición, energía, retroinformación.</li> <li>✓ Aptitud emocional: presencia auténtica, radio de confianza, descontento constructivo y flexibilidad y renovación.</li> <li>✓ Profundidad emocional: potencial único y propósito, integridad aplicada, influencia sin autoridad y compromiso, responsabilidad y conciencia.</li> <li>✓ Alquimia emocional: flujo intuitivo, percepción de oportunidades, creación del futuro y cambio de tipo reflexivo</li> </ul>
	Golemman (1995)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Autoconsciencia: conciencia emocional, correcta autovaloración y autoconfianza.</li> <li>✓ Autorregulación: autocontrol, confiabilidad, conciencia, adaptabilidad e innovación.</li> <li>✓ Motivación: impulso hacia el logro, compromiso, iniciativa y optimismo.</li> <li>✓ Empatía: comprensión de los otros, desarrollo de los otros, servicio de orientación, diversificación y conciencia política.</li> <li>✓ Habilidades sociales: influencia, comunicación, manejo de conflicto, liderazgo, catalizar cambio, construir lazos, colaborar y cooperar y trabajar en equipo.</li> </ul>

Fuente de donde se obtuvo esta tabla: [https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/9284/Tesi\\_pag.s\\_Sandra\\_Carina\\_Fulquez\\_Castro\\_parte\\_2.pdf?sequence=2](https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/9284/Tesi_pag.s_Sandra_Carina_Fulquez_Castro_parte_2.pdf?sequence=2), pag. 79,78.

**Anexo 3. Tabla del modelo de competencias emocionales de Goleman (1995).**

	COMPETENCIAS PERSONALES	COMPETENCIAS SOCIALES
RECONCILIAMIENTO DE EMOCIONES	<p>Autoconocimiento</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Autoconciencia emocional:reconocimiento de nuestras emociones y sus afectos.</li> <li>✓ Acertada autoevaluación:conocimiento de nuestras fortalezas y debilidades.</li> <li>✓ Autoconfianza: un fuerte sentido de nuestros méritos y capacidades.</li> </ul>	<p>Competencia social</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Influencia: tácticas de influencia interpersonal.</li> <li>✓ Comunicación: mensajes claros y convincentes.</li> <li>✓ Manejo de conflicto:resolución de desacuerdos.</li> <li>✓ Liderazgo: inspiración y dirección de grupos.</li> <li>✓ Cambio catalizador:iniciación y manejo del cambio.</li> <li>✓ Construcción de vínculos:creación de relaciones instrumentales.</li> <li>✓ Empatía.</li> </ul>

<p>REGULACION DE EMOCIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Autocontrol: control de nuestras emociones destructivas e impulsos.</li> <li>✓ Fiabilidad: muestra de honestidad e integridad.</li> <li>✓ Conciencia: muestra de responsabilidad y manejo de uno mismo.</li> <li>✓ Adaptabilidad: flexibilidad en situaciones de cambio u obstáculos.</li> <li>✓ Logro de orientaciones: dirección para alcanzar un estándar interno de excelencia.</li> <li>✓ Iniciativa: prontitud para actuar.</li> </ul>	<p>Manejo de las relaciones personales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Trabajo en equipo y colaboración.</li> <li>✓ Creación de una visión compartida en el trabajo en equipo.</li> <li>✓ Trabajo con otros hacia las metas compartidas.</li> </ul>
--------------------------------	---	--

Fuente de donde se obtuvo esta tabla: Adaptado de Belmonte, 2013.

#### **Anexo 4. Tabla de las Formas de intervención previa a los programas de educación emocional**

- ✓ Orientación ocasional: profesores que introducen por iniciativa propia aspectos emocionales en sus clases.
- ✓ Programas en paralelo: acciones que se realizan en horario extraescolar y que el alumnado no percibe como algo relevante.
- ✓ Asignaturas optativas: pueden ser una buena opción de empezar una acción que paulatinamente se vaya ampliando.
- ✓ Asignaturas de síntesis: aquellas que se realizan durante un breve período de tiempo y en las que se juntan conocimientos de varias materias.
- ✓ Acción tutorial: El Plan de Acción Tutorial (PAT) debería ser el instrumento dinamizador de la educación emocional.
- ✓ Integración curricular: consiste en introducir contenidos de educación emocional de manera transversal en diversas materias en todas las etapas educativas.
- ✓ Integración curricular interdisciplinaria: igual que la anterior, pero ya requiere de una implicación y coordinación por parte del profesorado. En todas las materias se hace alusión a la educación emocional, pero en relación con la materia en sí.
- ✓ Sistemas de programas integrados: son un paso más que el anterior. Son un conjunto de posibles programas y cada uno de ellos tiene un sentido en sí mismo, pero impartidos de manera interrelacionada producen un efecto de sinergia.

Fuente de donde se obtuvo esta tabla: Bisquerra, 2000.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ✓ Asociación Española Contra el Cáncer. Las emociones. Recuperado de: <https://www.aecc.es/sites/default/files/migration/actualidad/publicaciones/documentos/las-emociones.pdf>
- ✓ Barragán E., Ahmad R y Morales M., Cinthya I. (2014) Psicología de las Emociones Positivas: Generalidades Y Beneficios Enseñanza e Investigación en Psicología, vol. 19, núm. 1, pag. 103-118 Consejo Nacional para la Enseñanza en Investigación en Psicología A.C. Xalapa, México.
- ✓ Belmonte Lillo, V. M. (2013). Inteligencia emocional y creatividad: factores predictores del rendimiento. (Tesis doctoral). Facultad de Educación, Universidad de Murcia. Recuperado el 26 de Marzo de 2015 de: <http://hdl.handle.net/10803/120450>.
- ✓ Bisquerra, R. y Pérez, N. (2012). Educación emocional: Estrategias para su puesta en práctica. Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España, 16. Recuperado el 7 de Febrero de 2015 de: [http://www.adide.org/revista/images/stories/pdf\\_16/ase16\\_mono04.pdf](http://www.adide.org/revista/images/stories/pdf_16/ase16_mono04.pdf)
- ✓ Del Barrio, M. (2005) Emociones infantiles, evolución, evaluación y prevención, Madrid, España: Editorial pirámide.
- ✓ Divulgación dinámica, S.L. (2017). *Las emociones: concepto y funciones*. Recuperado de <https://www.divulgaciondinamica.es/blog/emociones-concepto-funciones/>
- ✓ Elías, M.; Tobías, S. y Friedlander, B. (2001). Educar con Inteligencia emocional. Barcelona: Plaza y Janes.
- ✓ Fernández A., Enrique, García R., Beatriz, Jiménez S., María p., Martín D., María, Domínguez S., Francisco J. (2010). *Psicología de la emoción*. Editorial Centro de Estudios Ramón Areces. Recuperado de [http://www.extensionuned.es/archivos\\_publicos/qdocente\\_planes/37712/guiage\\_neralpsemocion.pdf](http://www.extensionuned.es/archivos_publicos/qdocente_planes/37712/guiage_neralpsemocion.pdf)
- ✓ Fernández-Berrocal, P. y Ramos, N. (2005). Corazones inteligentes. Barcelona: Kairós.

- ✓ García Fernández, M. and Giménez Mas, S. (2010). *La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador*. Espiral. Cuadernos del Profesorado, pp.46. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3736408.pdf>. 14 Diciembre 2018.
- ✓ Goleman, D. (2012). *La inteligencia emocional*. México, D.F: Vergara.
- ✓ Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGRAW-HILL.
- ✓ Limonero, J., y Casacuberta, D. (2001). "Cognición y Emoción". Las emociones. Barcelona. Recuperado de: <https://filosert.files.wordpress.com/2012/06/u9-las-emociones.pdf>
- ✓ López M., Olimpia. (2008). La Inteligencia emocional y las estrategias de aprendizaje como predictores del rendimiento académico en estudiantes universitarios. Recuperado de: <https://core.ac.uk/download/pdf/54232173.pdf>
- ✓ Mara Maricela Trujillo Flores, Luis Arturo Rivas Tovar. (2005). *Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional*. 14 de diciembre 2018, de INNOVAR, revista de ciencias administrativas y sociales. Universidad Nacional de Colombia. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/inno/v15n25/v15n25a01.pdf>
- ✓ Mariano García-Fernández y Sara Isabel Giménez-Mas Espiral. Cuadernos del Profesorado. ISSN 1988-7701 2010, vol. 3, nº 6, pp. 43-52 49
- ✓ Martínez, E (2010) Inteligencia emocional en la Educación Primaria. Consultado el día 12 de mayo de 2019 en: [http://www.anpebadajoz.es/autodidacta/autodidacta\\_archivos/numero\\_5\\_archivos/15\\_e\\_f\\_martinez.pdf](http://www.anpebadajoz.es/autodidacta/autodidacta_archivos/numero_5_archivos/15_e_f_martinez.pdf).
- ✓ Nadal V., Blanca (2015) Revista nacional e internacional de educación inclusiva. Las inteligencias múltiples como una estrategia didáctica para atender a la diversidad y aprovechar el potencial de todos los alumnos. Volumen 8, Número 3.
- ✓ Nadal, Blanca (2015) Revista Nacional e Internacional de Educación inclusiva: Las inteligencias múltiples como una estrategia didáctica para atender a la diversidad y aprovechar el potencial de todos los alumnos.

- ✓ Núñez, M.; Figueroa, Y. y Sánchez, M. (2005). Evaluación e intervención en inteligencia emocional y su importancia en el ámbito educativo. Recuperado en:  
[http://eoepsabi.educa.aragon.es/.../3.1.Intervenc\\_inteligencia\\_emocional.doc](http://eoepsabi.educa.aragon.es/.../3.1.Intervenc_inteligencia_emocional.doc).
- ✓ Organización de las Naciones Unidas para la educación, la ciencia y la cultura. Replantear la Educación ¿Hacia un bien común mundial?. París. UNESCO. (2015). Recuperado de:  
[http://www.uvs.sld.cu/sites/default/files/usuarios/aduvs/replantear\\_la\\_educacion.pdf](http://www.uvs.sld.cu/sites/default/files/usuarios/aduvs/replantear_la_educacion.pdf)
- ✓ Porcayo Domínguez, Beatriz. (2013) Tesis: Inteligencia Emocional en Niños. México.
- ✓ Prieto, M. (2003). Las inteligencias múltiples, Madrid: Ediciones Pirámide.
- ✓ Psicoaceres. (2014, octubre). Funciones adaptativas de las emociones primarias. Recuperado de: <http://psicoceres.blogspot.com/2014/10/funciones-adaptativas-de-las-emociones.html>
- ✓ Gabel, S., Rajeli. (2005). *Inteligencia emocional: perspectivas y aplicaciones ocupacionales*. 25 de noviembre 2018, de Universidad ESAN. Recuperado de: <https://www.esan.edu.pe/publicaciones/2009/12/07/DocTrab16.pdf>
- ✓ Robles, Oswaldo. La psicofisiológica de la emoción. Universidad Nacional Autónoma de México. Recuperado en:
- ✓ Romero, M. (2018, Febrero). Actividades para fomentar autococimiento en niños. Recuperado de <https://eresmama.com/autoconocimiento-en-los-ninos/>
- ✓ Ruiz, N., Luis, A. Aula Fácil. (2018). Aula Fácil. Recuperado de <https://www.aulafacil.com/cursos/psicologia/inteligencia-emocional-principales-conceptos-teoricos/componentes-de-la-emocion-134457>
- ✓ San Hipolito, M. (2014, Julio). Las habilidades Sociales en la Educación Infantil. Recuperado de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/5886/1/TFG-B.548.pdf>
- ✓ Secretaría de Educación Pública (2017). *Aprendizajes clave para la educación integral*. Educación socioemocional en preescolar: México P. 304.

- ✓ Trueba, C. (2009, diciembre). La teoría aristotélica de las emociones. Signos filosóficos, XI(22). “Recuperado de” <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=34316032007>
- ✓ Vivas, Mireya, Gallego, Dmingo. (2014).Educando las emociones. Los diferentes tipos de emociones. Recuperado de: <https://mireroco59.files.wordpress.com/2014/09/tipos-de-emociones.pdf>
- ✓ Weisinger, Hendrie. (1998). La inteligencia en el Trabajo. Javier Vergara. Editor. Buenos Aires.