



CAMPUS NORTE

INCORPORADA A LA UNAM - CLAVE: 8183-60

"INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL NIVEL
PREESCOLAR"

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

P R E S E N T A :

SALLES CARRERA MAITANE ELENA

ASESOR: LIC. LILIA URIBE OLIVERA

TLALNEPANTLA DE BAZ, EDO. DE MÉXICO, 2011



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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.

AGRADECIMIENTOS

A mis papás, Maru y Eduardo, por su amor, esfuerzo, cariño y comprensión. Por ser ejemplo, por enseñarme a dar siempre lo mejor y a hacer las cosas de la mejor manera. Por ser mi apoyo no sólo en esta etapa académica sino en toda mi vida. Gracias por ayudarme a ser mejor cada día y sobre todo por confiar en mí.

A mis hermanos Mirentxu, Mayalen y Mikel, por su gran apoyo y por ser siempre mi compañía (en buenos y malos ratos). Por estar siempre a mi lado, cuidándome y enseñándome tantas cosas. Gracias por sus consejos, su tiempo, su ayuda y su paciencia, pero sobre todo, por ser un ejemplo de fortaleza y superación.

A Irving, Adrián y Sandra, gracias por ayudarme siempre que lo he necesitado, por acompañarme en momentos importantes y por formar parte nuestra familia.

A Anya, porque has traído una gran ilusión y mucho amor.

A mi familia, por ayudarme a alcanzar esta meta, gracias por su cariño y apoyo. Gracias por compartir su tiempo y sus alegrías conmigo.

A mis amigos, que han compartido tantos momentos conmigo, gracias por su confianza y su amistad, pero sobre todo por permitirme formar parte de su vida.

A mi asesora y mis profesores, por su disposición, esfuerzo y ayuda brindadas en todo momento, por compartir sus conocimientos. Por enseñarme tantas cosas buenas y por darme un gran ejemplo de nuestra misión pedagógica.

A quienes me acompañan y me acompañaron a lo largo de este camino, gracias por su cariño y amistad.

TODO LO APRENDÍ EN EL KINDER

Todo lo que es necesario para saber vivir, “cómo hacer” y “cómo ser” lo aprendí en el kinder. La sabiduría no se encuentra al final de una maestría universitaria, sino en el jardín de niños. Esto es lo que aprendí:

- Comparte todo.
- Juega limpio.
- No golpees a las personas.
- Pon las cosas donde las encontraste.
- Limpia tu tiradero.
- No tomes lo que no te pertenece.
- Pide perdón cuando hieras a alguien.
- Lávate las manos.
- Pan caliente y leche fría son buenos para ti.
- Vive una vida equilibrada.
- Aprende algo.
- Piensa algo.
- Dibuja, pinta, canta, baila y juega.
- Trabaja cada día un poco.
- Duerme una siesta por las tardes.
- Cuando salgas al mundo, pon atención.
- Tómate de las manos y permanece unido.

Toma cualquiera de estos puntos y aplícalos al sofisticado mundo de los adultos y a tu vida familiar, a tu trabajo, al gobierno y al mundo. Y verás que sostienen la verdad clara y firme.

Piensa qué clase de mundo tendríamos si todos siguiéramos comportándonos así.

Robert Fulghum

INDICE

Introducción.....	6
-------------------	---

Capítulo I: Educación Preescolar

1.1. La educación.....	9
1.2. Características y funciones del nivel preescolar.....	11
1.3. Programa de Educación Preescolar 2004.....	13
1.3.1. Campos formativos y situaciones educativas.....	17
1.3.2. Desarrollo personal y social.....	29
1.4. El niño preescolar y sus características.....	34
1.4.1. Características físicas y motoras.....	36
1.4.2. Características cognitivas.....	37
1.4.3. Características afectivas y sociales.....	39

Capítulo II: Inteligencia Emocional y sus componentes

2.1. Concepto.....	45
2.2. Origen de la Inteligencia Emocional.....	49
2.3. Funciones de la Inteligencia Emocional.....	55
2.4. Relevancia.....	56
2.5. Componentes de la Inteligencia Emocional.....	58
2.5.1. Autoconocimiento.....	58
2.5.2. Autocontrol.....	59
2.5.3. Motivación.....	61
2.5.4. Empatía.....	62
2.5.5. Habilidades pro-sociales.....	64
2.6. Autoestima.....	66
2.6.1. Concepto.....	67
2.6.2. Niveles de autoestima.....	68

2.6.3. ¿Cómo se fomenta?.....	70
2.6.4. Componentes.....	71

Capítulo III: Inteligencia Emocional en la escuela

3.1. Inteligencia Emocional y familia.....	77
3.2. Inteligencia Emocional en la escuela.....	81
3.2.1. Una escuela inteligente.....	83
3.2.2. Maestros: líderes emocionales.....	85
3.3. Educación y rescate emocional.....	88
3.4. Programas y recursos de educación emocional para escuelas.....	90
3.4.1. Sugerencias para favorecer la Inteligencia emocional en la escuela.....	94
3.5. Importancia de educar emocionalmente.....	96
3.5.1. Características de alumnos inteligentes emocionalmente.....	97
3.6. Educación integral.....	98

Capítulo IV: Propuesta de Intervención

4.1. Propuesta de intervención: Inteligencia emocional en Preescolar.....	104
4.2. ¿Cómo evaluar el programa?.....	120
Conclusiones.....	126
Glosario.....	128
Bibliografía.....	130

INTRODUCCIÓN

La Pedagogía es la ciencia de la educación, es decir, es la encargada de tratar todos los temas relacionados con el aspecto educativo; por su parte, la educación es el proceso de formación a partir del cual se construye conocimiento, se desarrollan habilidades y se fomentan valores.

La educación debe enfocarse en el área cognitiva, afectiva y social, sin embargo, muchas veces se le da prioridad al área cognitiva y se deja de lado la educación de la afectividad. Es importante retomar este aspecto olvidado, pues en recientes investigaciones se ha demostrado que el Coeficiente Intelectual no determina el éxito en la vida de una persona, sino por el contrario, está directamente determinado por las aptitudes emocionales de una persona.

Para poder cambiar esta visión que da prioridad al desarrollo intelectual es necesario comenzar a inculcar el correcto manejo de la afectividad, lo cual se puede realizar a partir del trabajo de la Inteligencia Emocional.

Es por esta razón por la que en el presente trabajo se aborda el desarrollo de la Inteligencia Emocional para lograr la concepción de educación integral que se requiere hoy en día. Desde mi punto de vista, como profesional de la educación, la educación que los alumnos de hoy requieren es una formación integral, donde se enseñen contenidos teóricos y conceptuales, pero también donde aprendan a ser personas, donde aprendan a conocerse a sí mismos, donde se le enseñe a reconocer y encauzar sus emociones de la mejor manera. La educación es la herramienta con la que contamos para poder mejorar la sociedad en la que vivimos, así como para prevenir los problemas sociales a los que nos enfrentamos diariamente.

La educación integral debe lograrse en todos los niveles educativos, desde preescolar hasta niveles superiores. Sin embargo, la presente tesis, se enfoca únicamente, al nivel preescolar, al que asisten niños desde los tres años de edad.

Es importante comenzar a desarrollar este concepto desde la edad temprana, por medio de juegos, de cantos, de obras de teatro; es decir por medio de actividades dinámicas que les permitan a los alumnos vivir sus propios sentimientos, que les permitan reconocer sus emociones y las de los demás.

La alternativa de trabajar la Inteligencia Emocional dentro del aula permitirá que los niños reconozcan sus capacidades, que sean capaces de expresar sus sentimientos de distintas formas (de forma oral, por medio de dibujos, con movimientos corporales), controlar sus impulsos y tomar en cuenta las opiniones y emociones de los demás.

El desarrollo de la Inteligencia Emocional en preescolar permite que los alumnos se desenvuelvan de forma integral y que poco a poco vayan adquiriendo las herramientas necesarias que les permitirán enfrentar los desafíos y las exigencias de la vida futura.

El objetivo general de la presente tesis, es estructurar una propuesta para favorecer el desarrollo de habilidades emocionales en alumnos de nivel preescolar.

Como objetivos particulares está presente: definir propuestas de actividades relacionadas con la inteligencia emocional que se pueden aplicar dentro del aula, identificar las características de una educación integral, describir las características de una escuela inteligente emocionalmente y describir la importancia de desarrollar la Inteligencia Emocional en el nivel preescolar.

En cuanto al contenido, el trabajo está estructurado en cuatro capítulos, los cuales describo brevemente a continuación. Dentro del primer capítulo se aborda todo lo relacionado al Programa de Educación Preescolar 2004, que es el documento que rige y que avala todas las prácticas educativas que se llevan a cabo en el nivel preescolar. De la misma forma, se presentan las características de los alumnos en edad preescolar.

Por su parte, en el segundo capítulo se desarrolla el origen, definición, importancia y componentes de la inteligencia emocional (autoconocimiento, autocontrol, motivación, empatía y habilidades sociales).

El tercer capítulo engloba la importancia de fomentar la inteligencia emocional dentro de las escuelas, como parte de una formación integral. De esta forma, se proporcionan sugerencias y recursos que se pueden utilizar dentro de las escuelas y específicamente dentro del aula para poder lograr una educación emocional.

Finalmente, en el cuarto capítulo se elabora una propuesta de intervención de un programa de inteligencia emocional en el nivel preescolar, basado en actividades y juegos sencillos que se pueden realizar dentro del salón de clases y que permitirán a los alumnos, poco a poco, entrar en contacto con sus emociones y con las de los demás.

En resumen, la educación debe ir acorde a las necesidades de la sociedad actual, a la necesidad de revalorar el concepto de alumnos como personas y al necesario balance entre lo afectivo y lo intelectual. Se requiere una educación que propicie un clima de afecto y cariño que permita que los niños se desenvuelvan de forma natural y armónica; es por esto por lo que considero fundamental el trabajo de la inteligencia emocional dentro de las aulas.

CAPÍTULO I: EDUCACIÓN PREESCOLAR

En éste capítulo se abordan el concepto de educación y de educación preescolar, sus características principales, sus funciones y la importancia de éste nivel educativo.

Se presentan también las características fundamentales del documento eje que rige y sustenta a este nivel educativo: el Programa de Educación Preescolar 2004 (PEP 2004), el cual se basa en competencias y se trabaja a partir de seis campos formativos.

De la misma forma en este capítulo se aborda el concepto de niño como persona, y como eje central del proceso educativo. Finalmente, se verán también las características físicas, cognitivas y afectivas que están presentes en los alumnos que cursan la educación preescolar, es decir, niños de tres, cuatro y cinco años.

1.1. La educación

La educación es un proceso que permite a las personas perfeccionarse. Por medio de la educación aspiramos a ser mejores seres humanos. La educación consiste en perfeccionar y trabajar nuestras capacidades y encaminarlas a nuestro bien y al de los demás. “La educación es una modificación personal en la dirección de la mejora, del desenvolvimiento de las posibilidades del ser humano o de un acercamiento del hombre a lo que constituye su propia finalidad”. (García Hoz, cit. en Otero, 2002).

En palabras de Villalobos (2000), “La educación es una vía de perfeccionamiento integral de todas y cada una de las dimensiones humanas”.

Esto quiere decir que la educación debe formar personas en su totalidad, tomando en cuenta la parte intelectual, física, social y afectiva.

La educación es una actividad presente en todas las etapas de la vida humana, desde el nacimiento hasta el momento de la muerte. Continuando con las ideas de Villalobos (2000), presenta las etapas de la vida humana de acuerdo a la edad: infancia (0 a 9 años), adolescencia (10 a 18 años), juventud (18 a 35 años), edad adulta (35 a 65 años) y finalmente, senectud o vejez (65 años en adelante).

Siguiendo con otro aspecto de la educación, ésta puede darse en dos sentidos, educación formal y educación no formal. La educación formal es aquella que se da dentro de un sistema escolarizado, es regulada y organizada por el Sistema Educativo Nacional (SEN). El SEN, está compuesto por tres niveles: educación básica, media superior y superior. El nivel básico se compone de preescolar, primaria y secundaria; el nivel medio superior formado por el bachillerato técnico y profesional. Y finalmente, al nivel superior pertenece la licenciatura, especialización, maestría y doctorado.

En nuestro país, la educación formal, es un derecho establecido en el artículo tercero de la Constitución Política Mexicana, en el cual se dice que: “Todo individuo tiene derecho a recibir educación. El Estado -federación, estados, Distrito Federal y municipios-, impartirá educación preescolar, primaria y secundaria. La educación preescolar, primaria y la secundaria conforman la educación básica obligatoria. La educación que imparta el Estado tenderá a desarrollar armónicamente todas las facultades del ser humano y fomentará en él, a la vez, el amor a la Patria y la conciencia de la solidaridad internacional, en la independencia y en la justicia”.

De la misma forma, en dicho artículo, se establece que la educación debe contribuir a la mejor convivencia humana, evitando distinción y privilegios de raza, sexo o religión.

El nivel educativo al que se hace referencia en este trabajo, es el nivel preescolar, que consta de tres grados al que asisten niños a partir de los tres años de edad. Este nivel educativo tiene como finalidad desarrollar el área psicomotora, cognoscitiva y afectiva de los niños.

1.2. Características y funciones del nivel preescolar

La educación preescolar es el primer nivel educativo al que asisten los niños de nuestro país, es el lugar donde los niños comienzan a construir conocimiento con mayor rigor y establecen relaciones sociales ajenas a su familia; de aquí radica la importancia del nivel preescolar.

El nivel preescolar surge en la última década del siglo XIX; en un principio, los Jardines de niños surgen como espacios dedicados a cuidar y asistir e incluso a entretener a los niños. Con el paso del tiempo, se le da más importancia a este nivel educativo, incluso, a partir del año 2002, la educación preescolar adquirió el carácter de obligatorio.

Actualmente estos espacios ya no solamente sirven para la recreación, sino que son centros donde los alumnos desarrollan y fortalecen conocimientos, habilidades y actitudes en todas las áreas del desarrollo humano: intelectual, físico, afectivo y social.

Las funciones de la educación preescolar son diversas; entre ellas podemos encontrar su función socializadora, pues es en este nivel en el cual los niños se incorporan de una forma distinta al mundo social, ya que establecen relaciones sociales ajenas a la familia (principal instancia socializadora) tanto con otros niños de su edad como con adultos. “Como institución proporciona a través de las funciones de socialización, oportunidades de adquirir y consolidar el sentido de “yo” y la autoestima” (Hernández, 2005). Siguiendo la misma línea, otra de las

funciones básicas de este nivel educativo es proporcionar normas que regulen la conducta y conlleven a una adecuada convivencia.

Se busca también inculcar en el niño ideales de amor y respeto a sí mismo, a la familia, a su país y a sus costumbres.

En el aspecto intelectual, se fomenta el deseo por aprender, por leer y por escribir, se perfecciona el uso del lenguaje oral y escrito como medio fundamental de comunicación. También se favorece el desarrollo de las capacidades psicomotrices y sensoriales.

De manera más específica se busca presentar al niño experiencias que favorezcan su autonomía así como el conocimiento y cuidado de su cuerpo y la importancia del deporte y el desarrollo físico.

También se desarrollan actitudes para la conservación y el cuidado de su entorno natural, así como habilidades básicas para la resolución de problemas de la vida cotidiana. Se fomentan habilidades artísticas, y se favorece la creatividad.

El propósito fundamental del nivel preescolar es formar niños/alumnos de bien, que posean las habilidades, el conocimiento y las actitudes necesarias para enfrentar al mundo; es por ello que la educación en este nivel tiene un gran impacto y una función específica, pues “los años de la primera infancia son fundamentales para la formación de la inteligencia, la personalidad y la conducta social”. (Myers y Martínez, 2004).

En otras palabras, su función es favorecer la formación integral de los alumnos, “el Jardín de Niños debe garantizar a los pequeños, su participación en experiencias educativas que permitan desarrollar, de manera prioritaria sus competencias afectivas, sociales y cognitivas”. (Programa de Educación Preescolar-PEP 2004).

Como dice Barrera (2006) se debe tener siempre presente que durante el preescolar se desarrollan habilidades cognoscitivas, psicomotoras y socio-afectivas mediante experiencias de socialización, pedagógicas y recreativas que tendrán un impacto en el futuro.

“La educación preescolar, además de preparar a los niños para una trayectoria exitosa en la educación primaria, puede ejercer una influencia duradera en su vida personal y social”. (Programa de Educación Preescolar- PEP, 2004).

Para lograr lo anterior, los Jardines de Niños actualmente se apoyan y basan sus prácticas en el aula de acuerdo a lo establecido en el Programa de Educación Preescolar -PEP 2004, que enfatiza el desarrollo de competencias en los alumnos.

Este documento es la guía y la base para el nivel preescolar, ya que en él se establecen los fundamentos y propósitos fundamentales del nivel. De la misma forma el programa contiene un listado de las competencias que se pretende desarrollar en los alumnos en distintas áreas o campos, así como también presenta sugerencias para el trabajo docente y la evaluación de los alumnos.

Por este motivo, en el siguiente apartado se aborda el tema del Programa de Educación Preescolar.

1.3. Programa de Educación Preescolar 2004

El nivel preescolar se estableció como obligatorio a partir del 2002. Debido a este acontecimiento, a los grandes cambios sociales y culturales que se están viviendo, así como a las investigaciones que han expresado que la edad preescolar es una etapa sumamente importante para la construcción del aprendizaje cognitivo y social, se ha tenido que replantear el concepto y el programa de formación en los Jardines de Niños.

Por este motivo se estructuró el Programa de Educación Preescolar 2004, el cual busca favorecer experiencias de enseñanza-aprendizaje que permitan a los niños desarrollar y fortalecer competencias cognitivas y socio-afectivas.

Entre las principales características del Programa de Educación Preescolar-PEP 2004, podemos encontrar que es un programa de carácter nacional, que se aplica en todas las instituciones de nivel preescolar, ya sean públicas o privadas. Dentro de este programa, se establece que la formación en este nivel está conformada por un ciclo de tres grados, a los cuales acceden los niños de tres, cuatro y cinco años respectivamente.

El Programa de Educación Preescolar-PEP 2004 establece ciertos propósitos fundamentales, los cuales establecen lo que se los alumnos deben lograr mediante la experiencia educativa. Entre los propósitos destacan los siguientes:

- Desarrollar un sentido positivo de sí mismos, comiencen a actuar con iniciativa y expresar sus emociones
- Lograr que los alumnos se apoyen entre compañeros, así como ser capaces de respetar las normas del salón de clases
- Adquirir confianza para expresarse
- Desarrollar valores para la vida en sociedad
- Expresarse por medio de distintos lenguajes artísticos
- Lograr que se interesen en los fenómenos naturales
- Conocer su cuerpo y la importancia de la actividad física

Es un programa organizado a partir de competencias, las cuales pueden definirse como un conjunto de capacidades que incluyen conocimientos, habilidades y actitudes, que se alcanzan por medio de la educación y a partir de las cuales podemos hacer frente a situaciones diversas, tanto académicas, profesionales o sociales. Como refiere Sánchez (2005), las competencias tienen tres elementos: saber, saber hacer y ser. El *Saber* se refiere a la comprensión de información, conceptos y datos; *Saber hacer* hace referencia a las habilidades, a

los procedimientos que se siguen para completar una acción; se fomenta mediante la práctica. Finalmente el *Ser*, se refiere al desarrollo de la personalidad de los niños, a las relaciones sociales que establece, así como los valores, hábitos y actitudes que posee.

Es necesario desarrollar competencias por medio del proceso de enseñanza-aprendizaje, pero lo más importante no solo es lograr que “adquieran” dichas competencias, sino que sean capaces de aplicarlas y utilizarlas en su vida diaria.

Otra característica importante es que es un programa abierto, que no limita ni establece una secuencia de actividades que se deban llevar a cabo, sino por el contrario, le ofrece a la educadora la posibilidad de diseñar y seleccionar las estrategias que crea convenientes y adecuadas para lograr el aprendizaje, tomando en cuenta las características y necesidades de su grupo y del contexto en el que se desenvuelva.

Una característica muy importante del Programa de Educación Preescolar- PEP 2004, es que para lograr su objetivo (formación integral del alumno) se basa en una serie de principios pedagógicos.

Los principios pedagógicos se dividen en tres áreas: características infantiles y procesos de aprendizaje; diversidad y equidad; intervención educativa.

a. Características infantiles y procesos de aprendizaje:

- Los alumnos llegan a la escuela con conocimientos previos, que sirven como base para seguir aprendiendo
- Los docentes deben fomentar y mantener el deseo y la motivación por aprender
- Los niños aprenden en interacción con sus pares
- El desarrollo y el aprendizaje se benefician a través del juego

b. Diversidad y equidad:

- La escuela debe ofrecer educación de calidad sin importar las diferencias
- Se debe integrar alumnos con necesidades educativas especiales
- La escuela debe propiciar la igualdad de derechos

c. Intervención educativa:

- La escuela debe promover confianza en la capacidad de aprender
- Para obtener buenos resultados en la educación es necesaria una planeación flexible
- La escuela y la familia deben trabajar en conjunto para favorecer el desarrollo del niño

Dichos principios sirven como base para orientar el desarrollo del trabajo docente y para mejorar y reflexionar sobre la práctica educativa.

Para facilitar el desarrollo de competencias, el Programa de Educación Preescolar - PEP 2004 se organiza en campos formativo, que son las experiencias de aprendizaje que se agrupan en áreas determinadas. Dentro del Programa de Educación Preescolar -PEP 2004, se establecen seis campos formativos.

Los seis campos formativos a su vez se organizan en aspectos específicos a desarrollar a lo largo de los tres años del nivel preescolar. Estos campos formativos son Desarrollo personal y social, Lenguaje y comunicación, Pensamiento matemático, Exploración y conocimiento del mundo, Expresión y apreciación artísticas, y Desarrollo físico y salud.

La propuesta educativa establecida en el Programa de Educación Preescolar-PEP 2004 tiene como finalidad la formación integral de los niños, brindándoles estrategias y oportunidades de aprendizaje que les permitan integrar sus conocimientos en situaciones tanto académicas como de la vida cotidiana.

1.3.1. Campos formativos y situaciones educativas

La educación preescolar tiene como propósito desarrollar competencias en las distintas esferas del ser humano: social, afectivo, cognitivo y físico, las cuales se establecen a partir de campos formativos.

Los campos formativos se pueden definir como el conjunto de experiencias de aprendizaje en las que los alumnos desarrollan las diversas capacidades que poseen, para de esta manera, poder llegar a niveles superiores de logro, aprendizaje y conocimiento. Dentro de las experiencias de aprendizaje se relacionan los conocimientos, habilidades y actitudes de los niños.

Cada campo formativo se divide en uno o más aspectos, que a su vez establecen las competencias que se deben desarrollar en los alumnos.

De acuerdo al Programa de Educación Preescolar - PEP (2004), “El agrupamiento de competencias en campos formativos facilita la identificación de intenciones educativas claras, evitando así la ambigüedad e imprecisión, que en ocasiones se intenta justificar aludiendo al carácter integral del aprendizaje y del desarrollo infantil... permiten identificar las implicaciones de las actividades y experiencias en que participen los pequeños; es decir, en qué aspectos del desarrollo y aprendizaje se concentran, pero no constituyen “materias” o “asignaturas” que deban ser tratadas siempre en forma separada”.

El primer campo formativo *Desarrollo personal y social*, hace referencia a las actitudes y capacidades que se están presentes en el proceso de la construcción de la identidad personal y de las competencias sociales y emocionales; este campo está dividido en dos aspectos: Identidad personal y autonomía; y Relaciones interpersonales.

Aspecto	Competencias que desarrolla
Identidad personal y autonomía	Reconoce sus cualidades y capacidades y las de sus compañeras y compañeros.
	Adquiere conciencia de sus propias necesidades, puntos de vista y sentimientos, y desarrolla su sensibilidad hacia las necesidades, puntos de vista y sentimientos de otros.
	Comprende que hay criterios, reglas y convenciones externas que regulan su conducta en los diferentes ámbitos en que participa.
	Adquiere gradualmente mayor autonomía.
Relaciones interpersonales	Acepta a sus compañeras y compañeros como son y comprende que todos tienen los mismos derechos, y también que existen responsabilidades que deben asumir.
	Comprende que las personas tienen diferentes necesidades, puntos de vista, culturas y creencias que deben ser tratadas con respeto.
	Aprende sobre la importancia de la amistad y comprende el valor que tienen la confianza, la honestidad y el apoyo mutuo
	Interioriza gradualmente las normas de relación y comportamiento basadas en

	la equidad y el respeto.
--	--------------------------

El segundo campo formativo tiene que ver con el *Lenguaje y comunicación*, está dividido en dos aspectos: Lenguaje oral; y Lenguaje escrito

Aspecto	Competencias que desarrolla
Lenguaje oral	Comunica estados de ánimo, sentimientos, emociones y vivencias a través del lenguaje oral.
	Utiliza el lenguaje para regular su conducta en distintos tipos de interacción con los demás.
	Obtiene y comparte información a través de diversas formas de expresión oral.
	Escucha y cuenta relatos literarios que forman parte de la tradición oral.
	Aprecia la diversidad lingüística de su región y de su cultura.
Lenguaje escrito	Conoce diversos portadores de texto e identifica para qué sirven.
	Interpreta o infiere el contenido de textos a partir del conocimiento que tiene de los diversos portadores y del sistema de escritura.
	Expresa gráficamente las ideas que quiere comunicar y las verbaliza para construir un texto escrito con ayuda de alguien.
	Identifica algunas características del

	sistema de escritura.
	Conoce algunas características y funciones propias de los textos literarios.

El tercer campo formativo se enfoca al *Pensamiento matemático*, y está dividido en dos aspectos: Número; y Forma, espacio y medida

Aspecto	Competencias que desarrolla
Número	Utiliza los números en situaciones variadas que implican poner en juego los principios del conteo.
	Plantea y resuelve problemas en situaciones que le son familiares y que implican agregar, reunir, quitar, igualar, comparar y repartir objetos.
	Reúne información sobre criterios acordados, representa gráficamente dicha información y la interpreta.
	Identifica regularidades en una secuencia a partir de criterios de repetición y crecimiento.
Forma, espacio y medida	Reconoce y nombra características de objetos, figuras y cuerpos geométricos.
	Construye sistemas de referencia en relación con la ubicación espacial.
	Utiliza unidades no convencionales para resolver problemas que implican

	medir magnitudes de longitud, capacidad, peso y tiempo.
	Identifica para qué sirven algunos instrumentos de medición.

El cuarto campo formativo es el campo llamado *Exploración y conocimiento del mundo*, fomenta el desarrollo de las capacidades y actitudes que permiten un contacto y aprendizaje reflexivo sobre el mundo natural y social. Este campo se divide en dos aspectos: Mundo natural; y Cultura y vida social

Aspecto	Competencias que desarrolla
Mundo natural	Observa seres vivos y elementos de la naturaleza, y lo que ocurre en fenómenos naturales.
	Formula preguntas que expresan su curiosidad y su interés por saber más acerca de los seres vivos y el medio natural.
	Experimenta con diversos elementos, objetos y materiales, que no representan riesgo, para encontrar soluciones y respuestas a problemas y preguntas acerca del mundo natural.
	Formula explicaciones acerca de los fenómenos naturales que puede observar, y de las características de los seres vivos y de los elementos del medio.
	Elabora inferencias y predicciones a

	partir de lo que sabe y supone del medio natural, y de lo que hace para conocerlo.
	Participa en la conservación del medio natural y propone medidas para su preservación
Cultura y vida social	Establece relaciones entre el presente y el pasado de su familia y comunidad a través de objetos, situaciones cotidianas y prácticas culturales.
	Distingue y explica algunas características de la cultura propia y de otras culturas.
	Reconoce que los seres humanos somos distintos, que todos somos importantes y tenemos capacidades para participar en sociedad.
	Reconoce y comprende la importancia de la acción humana en el mejoramiento de la vida familiar, en la escuela y en la comunidad.

El quinto campo formativo hace referencia a potenciar en los alumnos la sensibilidad, iniciativa, espontaneidad, curiosidad, creatividad, imaginación y gusto estético por medio de diversos lenguajes. Este campo se llama *Expresión y apreciación artísticas* y está dividido en cuatro rubros o aspectos: Expresión y apreciación musical, Expresión corporal y apreciación de la danza, Expresión y apreciación plástica, y Expresión dramática y apreciación teatral

Aspecto	Competencias que desarrolla
Expresión y apreciación musical	Interpreta canciones, las crea y las acompaña con instrumentos musicales convencionales o hechos por él.
	Comunica las sensaciones y los sentimientos que le producen los cantos y la música que escucha.
Expresión corporal y apreciación de la danza	Se expresa por medio del cuerpo en diferentes situaciones con acompañamiento del canto y de la música.
	Se expresa a través de la danza, comunicando sensaciones y emociones.
	Explica y comparte con otros las sensaciones y los pensamientos que surgen en él al realizar y presenciar manifestaciones dancísticas
Expresión y apreciación plástica	Comunica y expresa creativamente sus ideas, sentimientos y fantasías mediante representaciones plásticas, usando técnicas y materiales variados.
	Comunica sentimientos e ideas que surgen en él al contemplar obras pictóricas, escultóricas, arquitectónicas y fotográficas.
Expresión dramática y apreciación teatral	Representa personajes y situaciones reales o imaginarias mediante el juego y la expresión dramática.

	Identifica el motivo, tema o mensaje, y las características de los personajes principales de algunas obras literarias o representaciones teatrales y conversa sobre ellos.
--	--

Finalmente el sexto campo formativo, *Desarrollo físico y salud*, busca lograr que los alumnos amplíen el control y la conciencia sobre su cuerpo, así como también proporcionar a los niños información sobre situaciones de riesgo y enfermedades. Este último campo se divide en dos rubros: Coordinación, fuerza y equilibrio; y Promoción de la salud

Aspecto	Competencias que desarrolla
Coordinación, fuerza y equilibrio	Mantiene el equilibrio y control de movimientos que implican fuerza, resistencia, flexibilidad e impulso, en juegos y actividades de ejercicio físico.
	Utiliza objetos e instrumentos de trabajo que le permiten resolver problemas y realizar actividades diversas.
Promoción de la salud	Practica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella.
	Participa en acciones de salud social, de preservación del ambiente y de cuidado de los recursos naturales de

	su entorno.
	Reconoce situaciones que en la familia o en otro contexto le provocan agrado, bienestar, temor, desconfianza o intranquilidad y expresa lo que siente.

Para desarrollar estos campos formativos y lograr las competencias, se deben planear situaciones didácticas, las cuales son el conjunto de actividades articuladas donde se relacionan los alumnos, los contenidos y el maestro con la intención de construir aprendizaje. Es importante que las situaciones sean interesantes y adecuadas al nivel de los alumnos, para que de esta forma de encuentren motivados y se logre un aprendizaje significativo.

Existen situaciones didácticas básicas que se pueden utilizar en el nivel preescolar. De acuerdo a los lineamientos establecidos en el documento *Programa de renovación curricular y pedagógica de la educación preescolar* (2003), estas situaciones didácticas tienen características específicas, entre las que destacan:

Son situaciones que pueden utilizarse cotidianamente para cualquiera de los seis campos formativos. Deben permitir a los alumnos utilizar el conocimiento que poseen, para que a partir de éste se construya nuevo conocimiento.

Las situaciones que se utilicen deben significar un desafío para los alumnos, para poder lograr el aprendizaje esperado.

El uso de situaciones didácticas, promueve el trabajo en trabajo en equipos o en grupo; y en ocasiones el trabajo individual. Por tal motivo, se deben promover situaciones didácticas que propicien el trabajo colectivo, para que aprendan y desarrollen las normas de convivencia y cooperación.

Antes de seleccionar y planificar una situación didáctica, se deben conocer las características y necesidades del grupo, así como tener claro que es lo que se desea lograr, es decir un objetivo de aprendizaje claro y definido.

Las situaciones didácticas básicas que se sugieren para desarrollar y fortalecer competencias en el nivel preescolar son:

1. Juego

De acuerdo al documento presentado por la UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, 1980) el juego es vital en la formación de los niños, ya que condiciona un desarrollo armonioso del cuerpo, de la inteligencia y de la afectividad.

Siguiendo con el documento de la UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, 1980), “El juego es una acción o una actividad voluntaria, realizada en ciertos límites fijados de tiempo y lugar, según una regla libremente aceptada, pero completamente imperiosa y provista de un fin en sí, acompañada de un sentimiento de tensión y de alegría y de una conciencia de ser de otra manera que en la vida ordinaria.”

El juego es una actividad natural que realizan los niños, pues permite liberar su energía, estar en movimiento y divertirse; además de esto, se puede considerar como una situación didáctica porque a través de él los niños aprenden, desarrollan habilidades intelectuales (memoria, atención) y de la misma forma se favorecen competencias sociales.

“A través del juego los niños exploran y ejercitan sus competencias físicas, idean y reconstruyen situaciones de la vida social y familiar, en las cuales actúan e intercambian papeles. Ejercen también su capacidad imaginativa al dar a los objetos más comunes una realidad simbólica distinta y ensayan libremente sus

posibilidades de expresión oral, gráfica y estética”. (Programa de Educación Preescolar-PEP 2004).

El juego simbólico es una forma de juego que permite a los alumnos escenificar y “vivir” un rol, también, de éste modo, manifiestan el concepto que tiene de la realidad y de las personas que lo rodean.

“Al jugar, el niño se encuentra en el momento ideal y decisivo para establecer el puente entre sí mismo y la sociedad que lo rodea, entre su propio mundo interno y la cultura que lo rodea” (Grellet, 2000).

De acuerdo a Piaget (cit. en Labinowicz, 1987), por medio del juego simbólico, el niño modifica la realidad en función de una representación mental. Un objeto o cosa puede adquirir la noción de otro objeto para el niño; el juego es una experiencia creativa en la cual el niño cambia la realidad según sus deseos, integrando sus experiencias sociales y su conocimiento.

Por medio del juego simbólico, los niños construyen y se involucran con la realidad social, imitando y “adquiriendo” roles de adultos, o de personas a quienes ellos admiran.

Otra función del juego en el nivel preescolar, es que favorece la comunicación entre alumnos, e incluso maestro-alumno. Los juegos en equipo o con otros niños, aprenden a escuchar opiniones y puntos de vista diferentes a los de ellos. Ésta clase de juegos les permite compartir experiencias y alegrías.

También están presentes los juegos con reglas, que además de permitir la interacción, aprenden la importancia de las reglas y el respeto por estas.

El juego es una de las estrategias más útiles en la educación preescolar, pues a través de él los niños pueden aprender de una forma atractiva, divertida e

interesante; y a su vez favorece la comunicación, desarrolla la imaginación y la creatividad de los alumnos.

El juego constituye una actividad irremplazable para desarrollar la capacidad de aprendizaje del niño, un medio de expresión y de maduración en el plano físico, cognitivo, psicológico y social (Grellet, 2000).

2. Ejercicio de la expresión oral

El nivel preescolar busca desarrollar y fomentar la expresión oral, pues es una competencia necesaria y presente en todo momento en la vida personal y social, es por esta razón que el ejercicio de la expresión oral es considerado como una estrategia didáctica pues puede y debe utilizarse en todos los campos formativos.

Se pueden realizar actividades como narrar sucesos, expresar lo que se observa en una determinada situación, comunicar sus ideas, sus sentimientos. También se deben llevar a cabo actividades de expresión oral en forma grupal o en pequeños equipos como son dialogar o hacer preguntas sobre un tema específico.

El hecho de desarrollar la expresión oral de los alumnos, conlleva también a que los alumnos aprendan a escuchar y a respetar la opinión de sus compañeros.

3. Observación del entorno y de fenómenos naturales

A los niños les gusta descubrir su mundo, están atentos a cómo suceden las cosas, las observan.

La observación guía al descubrimiento de distintas situaciones, nos hace preguntarnos porque pasan las cosas, genera investigación, es decir, nos conduce al aprendizaje. Es por esta razón por la que la observación es una estrategia

didáctica, pues por medio de ella, los niños se involucran en distintas situaciones, investigan de acuerdo a sus capacidades, así como también establecen conclusiones.

La observación es una estrategia que se puede utilizar para el desarrollo de competencias cognitivas como el análisis y la comparación de fenómenos sencillos, así como para realizar inferencias.

4. Resolución de problemas

La resolución de problemas sirve para desarrollar habilidades de razonamiento, se puede utilizar con los niños trabajando actividades que impliquen observar, organizar datos, comparar, clasificar, buscar supuestos e imaginar.

Estas actividades deben ser acordes a su edad, sin embargo deben representar un reto para que realmente se construya el conocimiento.

Utilizando éstas y otras estrategias didácticas se puede contribuir a que los alumnos desarrollen las competencias en cada uno de los campos formativos. Es importante tener siempre presente las características propias del grupo como la edad, también es necesario tener bien claro que es lo que se quiere lograr por medio de la estrategia que se va a utilizar.

Las actividades que se realicen deben resultar interesantes para los niños para que de ésta forma el proceso de aprendizaje sea más natural y significativo.

1.3.2. Desarrollo personal y social

A continuación se amplía y explica a mayor profundidad el campo formativo dedicado al *Desarrollo personal y social* pues es un campo cuyas competencias

son transversales, es decir, están presentes y se desarrollan al trabajar otros campos formativos, y que son de suma importancia para la vida personal y social.

También se destaca su importancia porque es necesario formar, desde la edad preescolar, personas seguras, autónomas, capaces de reconocer y expresar sus emociones.

Este campo se enfoca en desarrollar competencias emocionales, personales y sociales; se pretende propiciar el bienestar emocional, el conocimiento del niño acerca de quién es él, las actitudes de respeto y la autonomía.

En lo relativo a las competencias emocionales, se sabe que los alumnos preescolares son capaces de identificar estados emocionales como son la tristeza, el enojo, el temor y la felicidad. Es importante encauzar a los alumnos para que sepan identificar, expresar y controlar sus emociones de la mejor manera y también para ser capaces de reconocer las emociones de los demás. En el aspecto social, este campo formativo busca formar alumnos capaces de socializar, de solucionar conflictos, de cooperar, y participar en grupo, así como respetar y ser empáticos con los demás. Finalmente en el aspecto personal, se desarrollan competencias que lleven a los niños a formar un adecuado autoconcepto y un nivel de autoestima alta.

Dentro del Programa de Educación Preescolar -PEP 2004, se establecen las competencias y las manifestaciones que se pretenden lograr a través del trabajo en este campo formativo.

En el primer aspecto, *Identidad personal y autoestima*, las competencias y las manifestaciones son las siguientes:

a) Reconoce sus cualidades y capacidades y las de sus compañeras y compañeros.

- Habla sobre sus sentimientos.

- Habla libremente sobre cómo es él o ella, de su casa y comunidad (qué le gusta y qué le disgusta, qué hace, cómo se siente en su casa y en la escuela).
- Apoya y da sugerencias a otros.
- Muestra curiosidad e interés por aprender y los expresa explorando y preguntando.
- Expresa satisfacción al darse cuenta de sus logros cuando realiza una actividad.
- Reconoce cuándo es necesario un esfuerzo mayor para lograr lo que se propone, atiende sugerencias y muestra perseverancia en las acciones que lo requieren.

b) Adquiere conciencia de sus propias necesidades, puntos de vista y sentimientos, y desarrolla su sensibilidad hacia las necesidades, puntos de vista y sentimientos de otros.

- Expresa cómo se siente y controla gradualmente conductas impulsivas que afectan a los demás.
- Evita agredir verbal o físicamente a sus compañeras o compañeros y a otras personas.
- Cuida de su persona y se respeta a sí mismo.
- Apoya a quien percibe que lo necesita.

c) Comprende que hay criterios, reglas y convenciones externas que regulan su conducta en los diferentes ámbitos en que participa.

- Toma en cuenta a los demás (por ejemplo, al esperar su turno para intervenir, al realizar un trabajo colectivo, al compartir materiales).
- Utiliza el lenguaje para hacerse entender, expresar sus sentimientos, negociar, argumentar.
- Acepta y participa en juegos conforme a las reglas establecidas.
- Acepta y propone normas para la convivencia, el trabajo y el juego.

d) Adquiere gradualmente mayor autonomía.

- Se hace cargo de las pertenencias que lleva a la escuela.
- Se involucra activamente en actividades colectivas.
- Es persistente en las actividades en las que toma parte.
- Controla gradualmente sus impulsos y la necesidad de gratificación inmediata (por ejemplo, cuando quiere tomar un juguete, un libro u otro material que alguien está utilizando).
- Acepta asumir y compartir responsabilidades.
- Se compromete con actividades individuales y colectivas que son acordadas en el grupo o que él mismo propone.
- Toma iniciativas, decide y expresa las razones para hacerlo.
- Aprende progresivamente a reconocer diversas situaciones de riesgo y formas adecuadas de prevenirlas y evitarlas.
- Enfrenta desafíos y busca estrategias para superarlos (por ejemplo, qué y cómo hacer para construir un carro con un juego de construcción: seleccionar piezas, organizarlas y ensamblarlas).

Dentro del segundo aspecto de este campo formativo, *Relaciones Interpersonales*, las competencias y sus manifestaciones son:

a) Acepta a sus compañeras y compañeros como son y comprende que todos tienen los mismos derechos, y también que existen responsabilidades que deben asumir.

- Acepta desempeñar distintos roles, independientemente de su sexo (en el juego, en las actividades escolares y en casa).
- Aprende que tanto las niñas como los niños pueden realizar todo tipo de actividades y que es importante la colaboración de todos en una tarea compartida (construir un puente con bloques, explorar un libro, realizar un experimento).

b) Comprende que las personas tienen diferentes necesidades, puntos de vista, culturas y creencias que deben ser tratadas con respeto.

- Platica sobre sus costumbres y tradiciones familiares.
- Reconoce y respeta las diferencias entre las personas, su cultura y sus creencias.
- Se percata de que participa en distintos grupos sociales y que desempeña papeles específicos en cada uno.

c) Aprende sobre la importancia de la amistad y comprende el valor que tienen la confianza, la honestidad y el apoyo mutuo.

- Participa y colabora con adultos y con sus pares en distintas actividades.
- Establece relaciones de amistad con otros.

d) Interioriza gradualmente las normas de relación y comportamiento basadas en la equidad y el respeto.

- Considera las consecuencias de sus palabras y de sus acciones para él mismo y para los otros.
- Explica qué le parece justo o injusto y por qué.
- Comprende los juegos de reglas, participa en ellos, acepta y reconoce cuando gana o pierde.

Estas competencias son las que se buscan desarrollar en los tres grados del nivel preescolar. Las manifestaciones son las conductas por medio de las cuales podemos saber que los alumnos están poniendo en práctica la competencia específica. También estas manifestaciones sirven como base para realizar una evaluación del alumno y del grupo y saber que competencias ya se alcanzaron y cuales hay que desarrollar de manera más amplia.

Para favorecer éstas competencias, es necesario que exista un ambiente de clase que los motive, donde los niños se sientan seguros, valorados y respetados; es muy importante que la educadora muestre un buen ejemplo hacia sus alumnos,

y les demuestre siempre un trato cordial, respetuoso y amable, para que los niños puedan aprender de una mejor manera y establezcan buenas relaciones.

1.4.El niño preescolar y sus características

Antes de comenzar a hablar del niño preescolar y de sus características, hay que recordar que es educación; la educación es un proceso de mejora de las capacidades y aptitudes. La educación tiene que ver con el hombre, con la persona: “la educación es algo que tiene que ver con el hombre y con la vida humana...la educación se refiere a las manifestaciones específicas del hombre, aquellas que le son propias, a diferencia de la de otros seres” (García Hoz, 1980).

El niño es una persona que requiere de la educación para construir conocimiento pero sobre todo para ser mejor cada día.

De acuerdo a Schmill (2008), existe un perfil básico de persona (en este caso sinónimo de niño) que se debe fomentar por medio de la educación. Este perfil consta de tres rasgos:

- Persona de bien: tiene que ver con formar personas orientadas hacia la vida, con valores morales que le permitan dirigir su vida y tomar decisiones correctas

- Persona en contacto: se refiere a personas capaces de vincularse de manera afectiva con los demás de la mejor manera

- Persona con significado y sentido de vida: significa alguien con un proyecto de vida capaz de disfrutar y encontrar significado a cada una de las actividades de su vida

De acuerdo con Rousseau, (cit. en Montero, 2009) la educación del niño implica proporcionarle las herramientas necesarias para que pueda vivir y vivir bien, libre y feliz. En resumen, la educación debe abarcar todas las esferas del niño, para formar personas felices.

Por otra parte, los primeros años de vida son los más importantes para el desarrollo personal, social e intelectual de los niños, pues es durante este periodo en el cual los alumnos comienzan a aprender del mundo, aprenden a desarrollar sus capacidades como son la atención, la observación, la imaginación; de la misma forma desarrollan su identidad personal y aprenden las normas básicas que regulan la vida social.

Tal cómo se establece en el Programa de Educación Preescolar- PEP 2004, “La educación preescolar interviene justamente en este periodo fértil y sensible de los aprendizajes fundamentales; permite a los niños su tránsito del ambiente familiar a un ambiente social de mayor diversidad y con nuevas exigencias”.

Es por esta razón que resulta de suma importancia conocer las capacidades y habilidades que presentan los alumnos en la etapa preescolar. Del Río (2009), dice “Conocer la etapa en la que se encuentra un niño proporciona más alternativas para su educación y formación”. El saber en qué etapa se encuentran los alumnos permite tener mayor control de las actividades, pues así se sabe que es lo que son capaces de realizar, que necesitan mejorar y a partir de esto, planear estrategias que impliquen desafíos a los alumnos para que logren consolidar el aprendizaje.

Antes de describir las características propias de cada edad, es necesario recordar que el desarrollo infantil es un proceso complejo que se da tanto en el aspecto físico (crecimiento) como en el aspecto social y las relaciones del niño con el entorno.

Entre las características generales de los niños en edad preescolar podemos mencionar que son alegres, y mantienen siempre interés y curiosidad por conocer, por descubrir y por explorar lo que sucede a su alrededor.

A continuación se enlistan las características físicas, motoras, cognitivas de los niños en edad preescolar, es decir, de tres, cuatro y cinco años. Estas listas fueron elaboradas a partir de la información de Asociación Mundial de Educadores Infantiles (2004), Del Rio (2009), y Gran Libro de la maestra de preescolar (2002).

1.4.1. Características físicas y motoras

Estas características hacen referencia a las capacidades físicas generales de los niños, a la motricidad fina y gruesa, así como a la noción de esquema corporal que el niño posee. El desarrollo del niño en esta área, tiene como objetivo cuya meta es el control del propio cuerpo para poder obtener mayores posibilidades de acción

A la edad de tres años las características físicas y motoras que distinguen a los niños son:

- Empieza a dominar el lápiz o el pincel
- Puede quitar el papel de un dulce
- Puede cortar con tijeras burdamente
- Enrosca la tapa de un frasco
- Recibe una pelota con los brazos extendidos
- Camina y corre con seguridad
- Es capaz de manejar un triciclo
- Come con tenedor y cuchara
- Puede vestirse, sin embargo aún no es capaz de abrochar botones o cierres
- Baila y sigue pasos

Las características físicas y motoras a los cuatro años son:

- Puede correr cambiando de dirección de manera rápida
- Brinca sin lastimarse
- Lanza y atrapa pelotas con facilidad
- Se viste y se acordona los zapatos

- Se lava la cara y las manos y se cepilla los dientes
- Sabe utilizar los cierres
- Señala todas las partes del cuerpo y nombra la mayoría
- Le gusta el deporte
- Dibuja burdamente la figura humana aunque con detalles como cuello y tronco

En el área física y motriz, un niño de cinco años presenta las siguientes características:

- Sus movimientos son coordinados
- Posee gran flexibilidad en sus músculos y
- Puede correr, lanzar y atrapar, escalar y trepar, reptar y saltar obstáculos
- Recorta, rasga, dibuja y escribe con soltura y facilidad
- Tiene cierta habilidad para poder manejar cubiertos, incluso el cuchillo
- Suele bailar bien y participar en coreografías
- Es capaz de abotonar y vestirse solo (incluso elegir de acuerdo a sus gustos)
- Tiene dominancia lateral definida
- Señala y nombra partes del cuerpo expresando su funcionalidad
- Dibuja la figura humana de manera muy completa (cabeza, ojos, nariz, boca, cuerpo, piernas, brazos, cabello, pies, dedos)

1.4.2. Características cognitivas

Dentro de estas características se agrupan: uso del lenguaje, nociones matemáticas, así como los procesos cognitivos: pensamiento, percepción, memoria, atención.

En el área cognitiva, a los tres años, un niño:

- Empieza a discernir el valor de los números
- Recuerda de memoria letras de canciones o poemas
- Es capaz de copiar un dibujo sencillo
- Escucha narraciones y cuentos y los comprende

- Realiza lectura de libros en imágenes
- Responde ¿por qué?, ¿cómo?, y ¿cuándo?
- Presta atención a cosas de su interés
- Pide las cosas por su nombre con frases cortas
- Pregunta "¿por qué?" sobre todo lo que le inquieta
- Diferencia varios colores, formas y tamaños
- Agrupa, clasifica y compara de manera elemental
- Establece diversas relaciones cuantitativas como mucho, poco o ninguno.
- Identifica objetos y personas en libros, revistas o fotografías
- Diferencia actividades del día y noche
- Repite frases de 6 a 7 sílabas
- Comprende y obedece órdenes de 2 a 3 acciones

A la edad de cuatro años, en el área cognitiva un niño:

- Muestra gran imaginación en los juegos
- Confunde el uso de algunas palabras
- Pregunta el por qué de las cosas, cuestiona ¿por qué?, ¿dónde?, ¿cómo?, ¿qué es esto?
- Comprende las instrucciones que se le dan y puede realizar un encargo
- Muestra interés por conocer los hechos de su entorno
- Reconoce y utiliza variaciones de los colores, formas y tamaños,
- Aparece el lenguaje para sí, que se manifiesta a veces de manera ininteligible e incluso inaudible
- Por lo general no tiene dificultades en la articulación del lenguaje
- Relata cuentos o situaciones vividas
- Maneja conceptos como cerca, lejos, dentro, fuera
- Dice cuántos años tiene
- Contesta preguntas de forma clara
- Recuerda oraciones de 12 a 13 sílabas
- Repite pequeñas canciones y versos

A la edad de cinco años las características cognitivas que distinguen a los niños son:

- Hace mediciones sencillas y cuenta
- Maneja conjuntos
- Domina las formas gramaticales
- Cuando dibuja, puede planificar lo que va a hacer y explicar el resultado
- Se expresa de manera coherente, diciendo sus ideas y deseos siguiendo un orden lógico

- Escribe palabras sencillas
- Ordena historietas de cuatro episodios
- Tiene conceptos temporales de hoy, ayer, mañana, tarde
- Responde adivinanzas
- Encuentra diferencias entre objetos

1.4.3. Características afectivas y sociales

Las características afectivas y sociales hacen referencia a las emociones y sentimientos, actitudes y relaciones sociales que los niños establecen. También la capacidad de iniciativa e independencia, así como el autoconocimiento.

A los tres años un niño:

- Acepta sugerencias y le gusta convivir con otros
- Muestra cierto sentido del humor
- Demuestra interés por la gente
- Juega solo y en grupo
- Puede tener amigos imaginarios
- Imita situaciones y comportamientos del adulto
- Respeto normas
- Hace amigos con el sexo opuesto
- Posee nociones de yo, mío y tuyo
- Logra mantener un estado de ánimo estable alegre y activo

- En el juego, asume el rol de diversos personajes
- Se muestra temeroso ante lo nuevo o desconocido
- Expresa deseos, sentimientos y problemas por medio del lenguaje
- Puede tener un amigo especial
- Capta las expresiones emocionales de los otros
- Colabora con los adultos
- Pide actuar por sí solo
- Busca atraer la atención del adulto
- Identifica roles masculinos y femeninos
- Ayuda a guardar cosas
- Se identifica a sí mismo por el nombre
- Identifica estados de hambre, frío, calor y cansancio
- Pregunta por una persona conocida
- Se expresa comúnmente con “yo quiero”
- El juego con otros niños se acompaña de competencia
- Crea sus propios juegos y actividades con otros niños
- Aprende de los papeles sociales por medio del juego
- Habla solo

En el área afectiva y social, un niño de cuatro años:

- Hace escenas y representaciones de la vida diaria con los juguetes
- Respeto reglas
- Tiene mayor iniciativa e interiorización
- Toma roles de las personas conocidas durante el juego
- Utiliza el pronombre “nosotros”
- Es alegre
- Se relaciona bien con los adultos y con otros niños
- Desarrolla sentimientos de solidaridad y ayuda
- Es imaginativo y espontáneo
- Identifica su sexo
- Empieza a formar los primeros valores morales

- Elige a sus amigos
- Aprende a resolver las peleas con palabras
- Realiza independientemente actividades cotidianas sin supervisión
- Va solo al baño
- Diferencia entre yo, mío, tuyo
- Le gusta que lo feliciten los adultos
- Utiliza con frecuencia reglas de cortesía: dice por favor o pide permiso
- Le gustan los juegos de competencias

A la edad de cinco años, en el área afectiva y social, un niño:

- Es alegre
- Le gusta agradar a los demás
- Soluciona problemas solo
- Conversa y comparte con otros niños
- En sus juegos, planifica con todos los que van a jugar
- Resuelve por sí mismo los conflictos que surgen durante el juego
- En juegos actúa de acuerdo con las normas
- Expresa con mayor frecuencia su afecto
- Tiene más de un amigo
- Participa en juegos competitivos
- Interactúa con miembros de diversos grupos
- Le gustan los juegos de roles
- Se preocupa por los demás
- Le interesa satisfacer primero sus deseos
- Manifiesta sus emociones
- Le entristecen algunas historias
- Explica a otro las reglas de un juego o actividad
- Reconoce su pertenencia a grupos sociales
- Tiene pesadillas frecuentemente
- Dramatiza estados de ánimo
- Escenifica cuentos

Todas las características anteriores coinciden con las ideas de Piaget, quien clasificó los niveles del pensamiento y desarrollo infantil en cuatro periodos. (Piaget, cit. en Labinowicz, 1987).

Periodo	Edades	Características
Sensoriomotriz	Del nacimiento hasta los 2 años	Coordinación de movimientos físicos, prerrepresentacional y preverbal
Preoperatorio	De 2 a 7 años	Habilidad para representarse a la acción mediante el pensamiento y el lenguaje; prelógico
Operaciones concretas	De 7 a 11 años	Pensamiento lógico, pero limitado a la realidad física
Operaciones formales	De 11 a 15 años	Pensamiento lógico, abstracto e ilimitado

Los alumnos de educación preescolar se encuentran en la etapa Preoperatoria, ya que abarca de los 2 a los 7 años.

Ésta etapa se caracteriza por el surgimiento y rápido desarrollo del lenguaje, de la misma forma, durante esta etapa el pensamiento ya no está sujeto a acciones externas y se interiorizan. Por medio del lenguaje, los niños pueden usar palabras para nombrar objetos, personas y acciones.

El niño es capaz de distinguir entre él mismo y los objetos del entorno. Durante éste periodo, está presente la imitación, el juego simbólico y la imagen mental. El niño es capaz de manejar el mundo de manera simbólica o por medio

de representaciones; tienen la capacidad para imaginar cosas que hacen algo en lugar de hacerlo realmente.

Es capaz de clasificar y agrupar objetos según su semejanza, sin embargo no posee el concepto de reversibilidad.

En el aspecto social, el niño juega a partir de situaciones que ha visto, y que al reproducirlas enriquece su experiencia y su conocimiento.

A partir del juego simbólico característico del periodo preoperacional, representa e imita distintos roles. Para el niño el juego simbólico es un medio de adaptación tanto intelectual como afectiva.

CAPÍTULO II: INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SUS COMPONENTES

En el capítulo I se abordó el tema de la Educación preescolar, así como el Programa de Educación Preescolar 2004, el cual rige a dicho nivel educativo. También se mencionaron las características de los niños de tres, cuatro y cinco años.

En este capítulo se trata el concepto y origen del término Inteligencia emocional, también se mencionan y se desarrollan los componentes de la inteligencia emocional. Finalmente se aborda también la importancia de la inteligencia en la vida.

La sociedad hoy en día, al hablar de inteligencia, se suele enfocar simplemente a la inteligencia racional, es decir, a saberes y conocimientos teóricos, a la mente racional que es consciente, reflexiva y analítica. Ésta inteligencia es la capacidad de una persona para realizar abstracciones, pensar racionalmente, solucionar problemas, se asocia al Cociente o Coeficiente Intelectual (CI). La inteligencia racional anticipa, construye (manipula y ordena datos), utiliza símbolos (cifras, palabras y códigos) y relaciona o establece conexiones entre informaciones.

Sin embargo, existe otra parte fundamental que debe ser tomada en consideración en la vida de los seres humanos: la mente o inteligencia emocional, que se refiere a una forma de interactuar con el mundo, que tiene en cuenta las emociones y engloba el control de impulsos, la autoconciencia, la motivación y la empatía.

En vista de lo anterior, ambas inteligencias pueden parecer ajenas e incluso opuestas, pero no es así, una depende de la otra y viceversa, se complementan. Pensamientos y sentimientos deben estar en constante equilibrio para lograr el éxito en la vida de las personas.

2.1. Concepto

Para poder comprender el concepto de Inteligencia Emocional, es necesario, en primer lugar conocer dos conceptos previos; emoción y sentimiento.

Una emoción es un sentimiento y sus pensamientos característicos, sus estados psicológicos y biológicos y una o varias formas de actuar. Etimológicamente, emoción viene de *motere*, que en latín quiere decir mover; es decir, cada emoción tiende al movimiento. Dada su definición etimológica, las emociones nos guían, nos muestran un camino por recorrer, son una disposición a actuar. Una emoción es una reacción negativa o positiva de carácter brusco y de duración breve que aparece como respuesta ante objetos o acontecimientos externos o internos (cit. en Enciclopedia de la Psicología, 1999).

Reeve (2003) habla sobre las emociones desde un enfoque multidimensional, las emociones tiene diversos componentes. Esto se ejemplifica con la siguiente tabla:

Tabla: Las emociones y sus dimensiones

Dimensión	Contribución a la emoción	Manifestación
Subjetiva (cognitiva)	Sentimientos Conciencia fenomenológica	Autorreporte
Biológica- Fisiológica	Excitación Preparación física Respuestas motrices	Circuitos cerebrales Sistema nervioso autónomo Sistema endocrino (hormonal)
Funcional (propósito)	Motivación dirigida a la meta	Deseo de comprometerse con respuestas de enfrentamiento apropiadas para la situación

Expresiva (social)	Comunicación	Expresiones faciales Posturas corporales Vocalizaciones
-----------------------	--------------	---

Como se puede observar, las emociones son complejas, por ello es tan importante conocerlas y saberlas controlar.

Por su parte, los sentimientos son un estado emocional equivalente al término afecto, es el resultado de una emoción, a través del cual, el consciente tiene acceso al estado anímico propio.

Existen cientos de emociones; sin embargo existen las llamadas emociones básicas, a partir de las cuales derivan otras son:

-Ira: furia, ultraje, resentimiento, cólera, exasperación, indignación, aflicción, fastidio, irritabilidad, hostilidad, odio.

-Tristeza: congoja, pesar, melancolía, pesimismo, pena, autocompasión, soledad, abatimiento, desesperación.

-Temor: ansiedad, aprensión, nerviosismo, preocupación, consternación, inquietud, cautela, incertidumbre, miedo, terror.

-Placer: felicidad, alegría, alivio, dicha, deleite, diversión, gratificación, satisfacción, euforia, extravagancia.

-Amor: aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, afinidad

-Sorpresa: conmoción, asombro, desconcierto

-Disgusto: desprecio, aversión, repulsión

-Vergüenza: culpabilidad, molestia, arrepentimiento, disgusto, remordimiento, humillación, mortificación

-Miedo: cuando esta emoción se presenta, el cuerpo se “congela”, haciendo que la atención del sujeto se centre en la amenaza presente y así pueda evaluar y elegir como actuar.

-Felicidad: se presenta una inhibición de los sentimientos negativos, la energía aumenta al igual que el entusiasmo, logrando que la persona con esta emoción se esfuerce por conseguir sus objetivos (Goleman, 2002).

Las emociones básicas poseen características similares; entre ellas encontramos que son innatas, surgen en las mismas circunstancias para toda la gente, es decir, no hace distinción de edad o cultura.

En resumen, Märtin (2006) describe las emociones como mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados, a tomar decisiones prontas y a comunicarnos de forma no verbal con las personas de nuestro entorno.

Otro aspecto importante, antes de comenzar como tal con el concepto de inteligencia emocional, es la relación que existe entre el cerebro y las emociones.

Nuestro cerebro presenta tres zonas importantes: bulbo raquídeo, sistema límbico y el neocórtex o corteza cerebral.

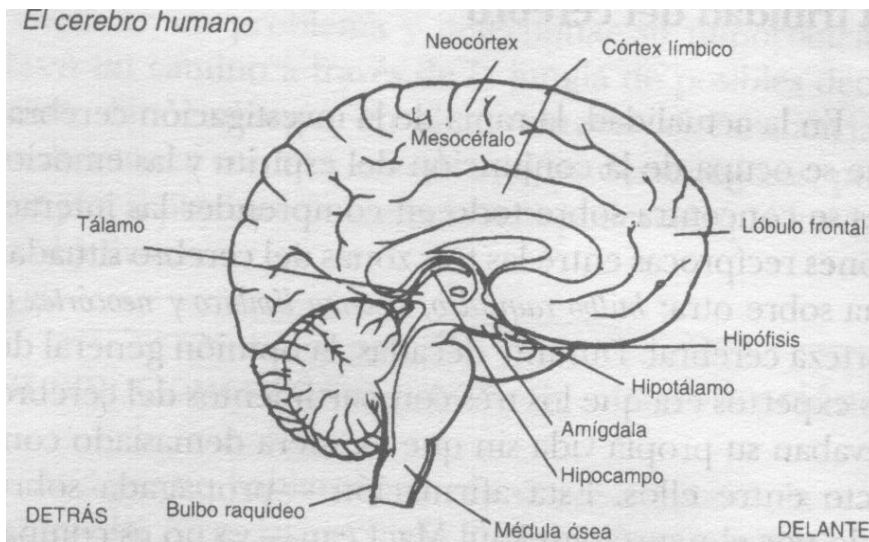
El bulbo raquídeo es responsable de funciones vitales sobre las que no influimos de forma consciente como son la respiración y el metabolismo; dirige los impulsos, instintos y reflejos.

El sistema límbico tiene un papel especial en nuestra vida anímica y puede ser considerado como el centro emocional del cerebro, es donde se procesan las distintas emociones. Está compuesto por la corteza límbica, el hipocampo y la amígdala cerebral; el hipocampo está encargado de almacenar conocimientos de hechos y sucesos de nuestra vida. Por su parte, la amígdala es “la especialista para los aspectos emocionales”, es la que nos permite reconocer las emociones y de la que dependen las pasiones. Como dice Goleman (2002), si la amígdala fuera separada del cerebro, generaría en el sujeto una incapacidad para apreciar el

significado emocional de los acontecimientos que le rodean, provocando así una “ceguera afectiva”. Sin la amígdala se pierde la capacidad de reconocer los sentimientos y significados personales.

El neocórtex permite y brinda la capacidad de pensar de forma abstracta y desarrollar un yo consciente; es decir, es el cerebro racional que controla el lenguaje, la imaginación y la creatividad; además, contiene los centros que comparan y comprenden lo que perciben los sentidos.

La relación del sistema límbico y el neocórtex es fundamental en la vida emocional, pues el neocórtex modera nuestras reacciones emocionales y desarrollando planes de actuación concretos para situaciones emocionales. La amígdala (ver esquema) proporciona reacciones inmediatas en situaciones emocionales externas y el lóbulo frontal del neocórtex se ocupa del control y coordinación emocional (Märtin, 2006).



Esquema 1: El cerebro humano

Izard, Keltner y Haidt, Menstead (cit. en Reeve, 2003) describen las emociones como elementos que nos permiten interactuar y socializar, ya que comunican nuestros sentimientos, regulan el modo en que los demás interactúan con

nosotros, invitan y facilitan la interacción social, desempeñan un papel fundamental para crear, mantener y disolver relaciones.

Ahora que se conoce el concepto de emoción es necesario continuar con el concepto de Inteligencia Emocional.

La Inteligencia Emocional se refiere a la capacidad y habilidad de las personas para atender, distinguir y percibir los sentimientos propios y los de los otros, de forma apropiada y precisa, la capacidad para asimilarlos y comprenderlos de manera adecuada y la destreza para regular y modificar nuestro estado de ánimo, nuestras conductas y acciones o las de los demás (Fernández-Berrocal, 2002).

Mayer y Salovey (cit. en Dueñas, 2002) dicen que la inteligencia emocional relaciona la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emociones, relaciona también la habilidad para acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan el pensamiento, también la habilidad para entender emoción y conocimiento emocional y la habilidad para regular emociones que promuevan el crecimiento emocional e intelectual.

2.2. Origen de la Inteligencia Emocional

El estudio detallado de la Inteligencia Emocional como tal es relativamente nuevo, comparándolo con el estudio del Coeficiente Intelectual.

La consolidación del término se inicia con los trabajos de psicólogos como Robert Stenberg, Howard Gardner, Peter Salovey y John Mayer.

Howard Gardner es el creador del Proyecto llamado Spectrum, el cual es un plan donde se desarrollan intencionalmente distintos tipos de inteligencia, con el objeto de hacer ver que existen muchas maneras de tener éxito y muchísimas habilidades diferentes que nos ayudarán a alcanzarlo.

Para Gardner (cit. en Sandoval, 2005), la inteligencia es “la capacidad para solucionar problemas o crear productos culturalmente valiosos”; por lo cual plantea que no existe una única clase de inteligencia fundamental para el éxito en la vida, sino que existe una amplia gama de inteligencias, siendo siete las principales.

Dentro de estas inteligencias encontramos:

- a. Verbal-lingüística: consiste en la capacidad de pensar en palabras y de utilizar el lenguaje para expresar significados de forma oral o escrita
- b. Lógico-matemática: capacidad para llevar a cabo procesos lógicos, abstractos y numéricos. Permite calcular, medir, evaluar y efectuar operaciones matemáticas.
- c. Espacial: habilidad para ubicar o ubicarse correctamente en el espacio; permite a la persona percibir imágenes internas y externas, recrearlas, transformarlas o modificarlas, y ubicarlas en el espacio.
- d. Kinestésica: capacidad de coordinación muscular fina y gruesa, permite manipular objetos y perfeccionar habilidades físicas.
- e. Musical: facilidad o talento para la música, sensibilidad a la melodía, al ritmo, a la armonía y al tono.
- f. Interpersonal: Aptitud para relacionarse y comunicarse asertivamente, para trabajar en equipo, comprender a los demás e interactuar eficazmente.
- g. Intrapersonal: capacidad para conocerse uno mismo, de ser introspectivo, y utilizar dicho conocimiento para organizar y dirigir la propia vida.

Las dos últimas inteligencias se pueden agrupar como inteligencias personales, sobre las cuales Gardner, (cit. en Goleman, 2002) dice: “La inteligencia interpersonal es la capacidad para comprender a los demás: qué los motiva, cómo operan, cómo trabajar cooperativamente con ellos. Vendedores, políticos, maestros, médicos clínicos y líderes religiosos de éxito tienen probabilidades de ser individuos con elevado grado de inteligencia interpersonal. La inteligencia intrapersonal... es una capacidad correlativa, vuelta hacia el interior. Es la capacidad de formar un modelo preciso y realista de uno mismo y ser capaz de usar ese modelo para operar eficazmente en la vida.”

La inteligencia interpersonal se compone de cuatro habilidades: liderazgo, capacidad de cultivar las relaciones y mantener las amistades, la capacidad de resolver conflictos y destreza en el análisis social. Por su parte, la inteligencia intrapersonal incluye la capacidad de discernir y responder adecuadamente al humor, el temperamento y las motivaciones. Hace referencia a la capacidad de conocerse y comprenderse uno mismo, teniendo presentes deseos, miedos, necesidades e intereses, y utilizarlos para guiar y conducir su vida.

Cambpell y colaboradores (cit. en Sandoval, 2005) proporcionan una lista de indicadores y características presentes en las inteligencias personales: (Ver tabla)

Tabla: Inteligencias personales

Inteligencia intrapersonal	Inteligencia interpersonal
<ul style="list-style-type: none"> - Tiene conciencia del rango de sus emociones - Encuentra medios para expresar sus emociones - Desarrolla un modelo preciso del yo - Se siente motivado para establecer y lograr objetivos - Establece un sistema de valores éticos - Capacidad para trabajar de manera independiente - Lleva a cabo un constante proceso de aprendizaje y crecimiento personal - Intenta distinguir y comprender las experiencias interiores 	<ul style="list-style-type: none"> - Establece y mantiene relaciones sociales - Utiliza diversas estrategias para relacionarse con los demás - Percibe sentimientos, conductas y estilos de vida de los otros - Es colaborativo y juega diversos roles - Influye sobre las opiniones o acciones de los demás - Comprende mensajes verbales y no verbales y puede comunicarse a través de ellos en forma eficaz - Adapta su conducta a diferentes medios o grupos - Adapta su conducta a partir de la retroalimentación o feedback que

- Busca oportunidades para crecer y actualizarse	recibe
--	--------

A pesar de la importancia de todas las inteligencias, las pruebas de inteligencia convencionales toman en cuenta y valoran únicamente tres: lingüística, lógica-matemática y espacial.

Por su parte, Robert Stenberg, (cit. en Märtin, 2006) sitúa al mismo nivel de la inteligencia analítica (o racional), la inteligencia creativa y la práctica, las cuales marcan y describen en qué medida somos capaces de reaccionar ante los desafíos y exigencias de la vida diaria.

Edward Thorndike es otro autor que trata el tema de la inteligencia emocional, vista desde una perspectiva social; para él, es “la capacidad para comprender a los demás y actuar prudentemente en las relaciones humanas”.

El psicólogo Peter Salovey, y su colega John Mayer, incluyen las inteligencias personales: inter e intrapersonal, propuestas por Gardner, elaborando así un concepto de Inteligencia Emocional, en la cual se integran cinco capacidades o cualidades a desarrollar para lograr la inteligencia:

1. Conocer las propias emociones
2. Manejar las emociones
3. Motivación propia
4. Reconocer las emociones de los demás
5. Manejar las relaciones (cit. en Goleman, 2002)

Dichos autores refieren que estas cualidades emocionales pueden aprenderse y desarrollarse mediante el esfuerzo por captar de manera consciente las propias emociones y las de los demás. Sin embargo, para poder desarrollarlas es necesario comenzar con los procesos más simples para después seguir con los de mayor complejidad de procesamiento:

- Percepción, valoración y expresión de la emoción
- Emoción como facilitadora del pensamiento
- Comprensión y análisis de las emociones
- Regulación de las emociones promoviendo el crecimiento emocional e intelectual. (Fernández-Berrocal, 2001)

Para simplificar la comprensión de estos procesos, Extremera (2004) presenta la siguiente tabla donde se explica brevemente cada uno de estos.

Tabla: Habilidades emocionales

Habilidades integrantes	Breve descripción
Percepción Emocional	Habilidad para percibir las propias emociones y la de los demás, así como percibir emociones en objetos, arte, historias, música y otros estímulos
Facilitación Emocional	La habilidad para generar, usar y sentir las emociones como necesarias para comunicar sentimientos, o utilizarlas en otros procesos cognitivos. Las emociones nos permiten atender la información relevante, facilitan la toma de decisiones y la resolución de problemas.
Comprensión Emocional	La habilidad para comprender la información emocional, cómo las emociones se combinan y progresan a través del tiempo y saber apreciar los significados emocionales
Regulación Emocional	La habilidad para estar abierto a los sentimientos, modular los propios y los de los demás así como promover la comprensión y el crecimiento personal. Mantener las emociones en un estado de equilibrio, sin minimizarlas ni extremarlas.

La primera definición de Inteligencia Emocional fue elaborada por Salovey y Mayer: “La Inteligencia Emocional es la habilidad para percibir emociones, generarlas y entenderlas; con el fin de regular adecuadamente las emociones y así promover un crecimiento intelectual y emocional” (cit. en Smeke, 2006).

La inteligencia emocional es útil para reconocer las emociones, establecer relaciones entre las mismas y utilizarlas como base para el razonamiento y la solución de problemas, implica usar las emociones para impulsar y mejorar las actividades cotidianas. Salovey y Mayer (cit. en Ferrando, 2006) consideran que la inteligencia emocional se puede explicar mediante habilidades y componentes que se incluyen dentro de dos grandes áreas:

a) la empírica, que se refiere a procesos psicológicos básicos: a la capacidad de percibir, responder y manipular información de tipo emocional, sin que sea necesario entenderla.

b) la estratégica, referida a procesos psicológicos complejos, es decir, a la capacidad de entender y manejar las emociones

A pesar de que los autores Salovey y Mayer introdujeron el concepto, la Inteligencia Emocional, cobró fuerza e interés a través del trabajo del psicólogo de Harvard, Daniel Goleman, autor del libro la Inteligencia Emocional.

Goleman explica que factores como la conciencia personal, la autodisciplina y la empatía son factores que determinan el éxito personal y profesional de los sujetos; define la inteligencia emocional como la habilidad para reconocer las emociones propias y las de los demás, así como la capacidad de automotivación (cit. en Smeke, 2006).

Otros autores como Cooper y Sawaf (cit. en Dueñas, 2002) establecen que la inteligencia emocional está integrada por cuatro elementos, y no cinco como proponen Mayer y Salovey:

- Alfabetización emocional. Ser consciente de nuestras emociones, canalizar y transferir la energía emocional.

- Agilidad emocional. Se manifiesta al ofrecer a los demás un grado de confianza que facilite las relaciones con los otros y la comunicación empática al tener conciencia de los sentimientos y emociones; y como una capacidad de flexibilidad y renovación para solucionar problemas y hacer frente, de manera adecuada, a las necesidades.

- Profundidad emocional. Es la intención con la que actuamos, interviene la moral y la ética personal.

- Alquimia emocional. Es lo que se conoce como «flujo intuitivo», que hace que, a veces, seamos capaces de experimentar con más plenitud un punto determinado del tiempo y conectar con nuestros sentimientos de forma más eficaz, agudizando nuestra intuición.

A partir de estos “Cuatro Pilares” de la Inteligencia Emocional, Cooper y Sawaf (cit. en Candela, 2002) definen la Inteligencia Emocional como: la aptitud para captar, entender y aplicar eficazmente la fuerza y la perspicacia de las emociones en tanto que fuente de energía humana, información, relaciones e influencia.

2.3. Funciones de la Inteligencia Emocional

La Inteligencia emocional puede ser aplicada en todos los ámbitos de la vida, es por esto que presenta distintas funciones como las que se presentan a continuación:

- Inteligencia emocional y su influencia en los niveles bienestar y ajuste psicológico: los componentes de la Inteligencia emocional incluyen las habilidades para percibir, comprender y manejar de forma adaptativa las propias emociones; se ha estudiado que las personas con una mayor inteligencia emocional presentan

niveles más elevados de salud mental, satisfacción y bienestar que aquellos con menor puntuación

- Inteligencia emocional y su influencia sobre la calidad de las relaciones interpersonales: Las personas emocionalmente inteligentes son capaces de percibir y reconocer las emociones de los demás. La Inteligencia emocional tiene un papel fundamental en el establecimiento, mantenimiento y la calidad de las relaciones interpersonales. Las habilidades interpersonales son un componente de la vida social que ayuda a las personas a interactuar y obtener beneficios mutuos.

-La influencia de la inteligencia emocional en la aparición de conductas disruptivas: la baja inteligencia emocional es un factor clave en la aparición de conductas negativas como agresividad e impulsividad, las cuales favorecen el desarrollo de diversos comportamientos antisociales. (Extremera, 2004).

2.4. Relevancia

La Inteligencia Emocional es un área que todos los individuos debemos desarrollar ampliamente; el Coeficiente Intelectual no es garantía del éxito en la vida; como dice Goleman (2002): "...personas con un CI elevado pueden ser pilotos increíblemente malos de su vida privada". Este es un punto en el cual muchos autores coinciden, como el caso de Díaz Barriga (2004), quien dice que "las personas con un coeficiente emocional elevado tiene mayores probabilidades de sentirse satisfechos con sus logros y de dominar los hábitos mentales que favorezcan su productividad". Siguiendo con esto, menciona también que existen muchos casos en los cuales los alumnos demostraron tener un muy buen desempeño escolar, sin embargo, cuando se tienen que enfrentar las dificultades del trabajo y presiones diarias no han salido adelante; esto porque en el terreno emocional no presentan habilidades como la motivación o no saben controlar sus estados de estrés y de enojo.

Aquí radica la riqueza de la inteligencia emocional: las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas tienen más posibilidades de sentirse satisfechas y ser eficaces en su vida; son capaces de dominar los hábitos mentales que favorezcan su productividad. Quienes saben reconocer y controlar sus emociones tienen una gran ventaja en cualquier área de su vida en la que se desarrollen.

Goleman (2002), describe las características que presentan las personas con un grado de inteligencia emocional elevado. Son personas socialmente equilibradas, sociables, alegres, tienen una gran capacidad de compromiso, asumen de manera correcta sus responsabilidades. También son sujetos solidarios, que cuidan y valoran las relaciones; se aceptan y se respetan tal cual son; son personas positivas, que le encuentran significado a las cosas y a la vida y saben expresar sus sentimientos.

Por medio de la inteligencia emocional, se puede lograr una vida más estable, sin tantas presiones, con mejores y más fructíferas relaciones, podemos desempeñarnos productivamente en nuestra vida; de la misma forma podemos tener un mayor conocimiento y aceptación de uno mismo. Otra ventaja de ser inteligentes emocionalmente es que la salud mejora, pues se ha comprobado que las personas que presentan ansiedad, tristeza, pesimismo e ira de forma descontrolada tienen mayor riesgo de contraer alguna enfermedad.

De la misma forma, la educación y desarrollo de la inteligencia emocional puede servir como un medio para prevenir distintos problemas de índole actual como el estrés, la ansiedad y la violencia. Además, todos los seres humanos tenemos la necesidad de sentirnos seguros emocionalmente, es decir, tener sentimientos de bienestar y estabilidad emocional.

Finalmente, es importante rescatar que, el desempeño y el éxito a lo largo de la vida están determinados tanto por la inteligencia emocional como por las habilidades intelectuales; es necesario que exista un equilibrio entre ambos.

2.5. Componentes de la Inteligencia Emocional

Los componentes que se mencionarán a continuación, son habilidades necesarias para ser inteligentes emocionalmente, sin embargo, puede ser que seamos más aptos en alguno(s). Es importante tener siempre presente que estas habilidades son susceptibles de ser aprendidas y de desarrollarse por medio de la educación emocional.

Se pueden clasificar en dos grupos: aptitud personal (autoconocimiento, autorregulación y motivación) y aptitud social (empatía y habilidades sociales).

2.5.1. Autoconocimiento

También se conoce como autoconciencia y se refiere a la capacidad reconocer una emoción cuando ésta aparece. Cada sujeto necesita ser consciente de *uno mismo*, pues de esta forma, la mente observa e investiga la experiencia misma.

Para poder lograrlo es necesario en primer lugar conocerse uno mismo, saber “quién soy” y “que es lo que quiero”. Una vez que esto se logra pueden conocer y reconocer las emociones que se presentan diariamente.

Para Salmerón (2002), el conocimiento de uno mismo supone al menos:

- Reconocer cuándo se está atrapado por un sentimiento que puede arrastrarle a conductas no deseadas socialmente.
- Percibir e identificar los sentimientos propios en el mismo momento en que éstos se dan.
- Experimentar y comunicar el sentimiento en el momento oportuno.

Es necesario ser consciente de los propios estados de ánimo y de los pensamientos que se tienen de esos estados de ánimo. Para lograrlo, la autoconciencia se apoya en algunos aspectos fundamentales:

-Respétate. Reconocer y respetar tus sentimientos, aceptarlos en lugar de negarlos.

-Se positivo. Es necesario ver la vida de forma positiva, pues la negatividad incapacita las emociones, hace que éstas nos dominen.

-Se fiel a ti mismo. Ser auténtico, saber quién eres y hacer las cosas de acuerdo con eso. También se refiere a ser realista y conocer tanto tus fortalezas como tus debilidades, no empequeñecerte ni tampoco creer que eres superior a todo y a todos. (Wood, 2006)

Genet (2007), dice que el tomar conciencia de nuestros sentimientos es el primer paso para lograr un autocontrol.

De la misma forma expresa que existen tres formas en que las personas afrontan las emociones:

1. Forma consciente: son personas equilibradas, optimistas y autónomas
2. Atrapadas en ellas: este tipo de personas se dejan dominar y “arrastrar” por las emociones. No pueden controlar su vida emocional
3. Aceptación con resignación: son personas conscientes de sus emociones, sin embargo, no las dominan, simplemente las aceptan con pasividad.

Para John Mayer (cit. en Goleman, 2002), conciencia de uno mismo significa: “ser consciente de nuestro humor y de nuestras ideas sobre este”.

Es necesario prestar atención a nuestros estados de ánimo y emociones; si llegamos a comprender y conocerlas podemos encaminar nuestra vida y nuestras relaciones al éxito.

2.5.2. Autocontrol

Fernández-Berrocal (2002) define la regulación de nuestros estados emocionales como una habilidad para moderar o manejar nuestra propia reacción emocional ante situaciones intensas, ya sean positivas o negativas.

Wood, (2006) por su parte dice: “Autorregularse significa ser capaz de manejar y controlar tus estados emocionales, y aquí las palabras clave son *manejo y control*”.

Díaz Barriga (2004) menciona que el autocontrol o dominio de nuestras emociones y sentimientos implica la habilidad de saber hacerse cargo de las situaciones cotidianas que desencadenan la irritación, ansiedad, estrés, angustia, tristeza, depresión y preocupación. El tener autocontrol nos permite tener clara una situación y plantearse alternativas, tener un plan de acción para reaccionar de manera positiva y favorable ante diversas situaciones.

Es necesario mantener bajo control nuestras emociones, trabajar con los sentimientos. El autocontrol implica manejar las emociones para que un comportamiento sea adecuado a las circunstancias.

Dominar una emoción no es reprimirla, es sentir una emoción de forma adecuada y proporcionada. No es necesario caer en los extremos, pues emociones que crecen con demasiada intensidad o durante demasiado tiempo limitan nuestra estabilidad; por otro lado, tampoco resulta apropiado no sentir ninguna emoción o reprimirlas.

Algunos indicadores de la capacidad de control de las emociones son:

- a) Autorregulación emocional
- b) Inexistencia-existencia de necesidad de cambiar el estado de ánimo.
- c) Manipulación de los propios estados de ánimo para fines predeterminados (Salmerón, 2002).

2.5.3. Motivación

La motivación tiene que ver con las fuerzas que impulsan y dirigen nuestra conducta, es el motor o el motivo que nos lleva a realizar algo.

La automotivación es la capacidad de pensar positivamente acerca de nuestras metas, sentirnos capaces de lograr, de alcanzar lo que nos proponemos al saber que hacemos bien las cosas. Nuestras emociones pueden entorpecer o favorecer la capacidad de pensar, planificar y hacer todo lo posible por alcanzar nuestro objetivo (Díaz Barriga, 2004).

La motivación es un proceso interior, que se puede alcanzar a partir de ciertas características como las que menciona Wood (2006):

- a. Luchar por mejorar y alcanzar estándares altos: Tener siempre los objetivos claros, saber con exactitud que pretendemos lograr. Es necesario no quedarnos estancados en una situación, sino siempre tratar de dar más y alcanzar nuevas metas.
- b. Compromiso por alcanzar las metas: Las personas que se comprometen, tanto con ellas mismas como con los demás, son personas dispuestas a dedicar el tiempo y el esfuerzo necesarios para alcanzar las metas que se han propuesto.
- c. Ser optimista incluso ante las adversidades: Luchar por alcanzar tus metas a pesar de las circunstancias.

Como expresa Genet, (2007) la motivación es un factor fundamental en la vida y en la inteligencia emocional: “quien posea mucha capacidad intelectual, pero se hunde al primer obstáculo y renuncie a lo que está haciendo, difícilmente logrará el éxito y el equilibrio necesarios para vivir feliz”.

La motivación incluye fuerza de voluntad, optimismo, entusiasmo, tenacidad, perseverancia, esperanza, confianza en uno mismo y resiliencia.

Salmerón (2002) define cinco características que muestran la capacidad de motivarse:

- Control de los impulsos, o la capacidad de demorar los impulsos
- Pensamiento positivo: dirigirse hacia estados de ánimo que aumentan la facilidad de pensar con flexibilidad, haciendo más fácil encontrar soluciones.
- Disponer de voluntad y modo de conseguir las metas que se propone.
- Optimismo realista
- Autoeficacia o creencia de que se tiene el control de los acontecimientos de su vida y la capacidad para hacer frente a los problemas.

2.5.4. Empatía

La inteligencia emocional, no consiste sólo en saber manejar nuestras emociones sino en conocer y reconocer las emociones de los demás.

La empatía requiere necesariamente el conocimiento de las propias emociones, pues cuanto más abiertos estamos a nuestras propias emociones, más hábiles seremos para interpretar los sentimientos de los demás. Saber ponerse en el lugar del otro supone el conocimiento y aceptación de las propias emociones.

La empatía es la habilidad de saber y percibir lo que el otro siente; “es la capacidad de entrar en la mente y la personalidad de alguien más y, al hacerlo, experimentar con la imaginación los sentimientos subjetivos o las emociones interiores de dicha persona” (Wood, 2006).

La empatía se puede observar a partir de diversos rasgos:

- Saber comprender
- Aprender a servir
- Valorar a los demás
- Animar
- Estar al lado del que sufre
- Consolar

-Demostrar el afecto y el aprecio que sientes por los demás

Las emociones de la gente, generalmente se expresan de forma no verbal, por esto, para ser empáticos, debemos ser capaces de leer este lenguaje en las personas, ser sumamente receptivos y estar atentos a lo que el otro dice y hace.

Para lograr ser empáticos debemos ser sensibles hacia los demás y comprenderlos, estar dispuesto a entender su conducta. También es necesaria una relación auténtica, libre de apariencias.

Debemos escuchar de forma activa, situarnos en el mundo emocional y mental de nuestro interlocutor, sin hacer ningún juicio de valor. Al escuchar activamente ayudamos al otro a para que se auto ayude. (Märtin, 2006)

Autores como Hogan (cit. en Gilar, 2008) definen la empatía como la comprensión intelectual o imaginativa de la condición o estado de los otros sin la experiencia real de los sentimientos o experiencias de otros. Por otra parte, Mehrabian la define como la responsabilidad aumentada que una persona adquiere hacia la experiencia emocional de otros.

La falta de empatía es una carencia de inteligencia emocional, pues toda relación personal de afecto se basa en la capacidad de identificar y conectarse de forma mental y afectiva con las emociones del otro. Si no mostramos esa capacidad de entender y responder a las emociones, pensamientos, sentimientos y necesidades de los demás, de nada nos sirve compartir momentos con los demás, pues no nos estamos “conectando” con él, pues no estás siendo amable ni respetuoso estar con alguien por quien no tienes interés.

En este apartado se menciona la importancia de la comunicación no verbal en la vida cotidiana. Díaz Barriga (2004) menciona tres funciones básicas que cumplen las expresiones emocionales no verbales:

- 1 Facilitar la comprensión de los estados de ánimo de los demás
- 2 Favorecer en los otros la comprensión de nuestras emociones
- 3 Mejoran las interacciones sociales

Por su parte Shapiro (1997) menciona la importancia de este lenguaje porque son acciones continuas; puede ser que hagamos pautas en nuestro lenguaje verbal, sin embargo nuestros gestos y movimientos corporales siguen presentes aunque no siempre seamos conscientes de ello.

Nowicky y Duke (cit. en Shapiro, 1997) enuncian seis áreas de comunicación no verbal en las que las personas suelen experimentar dificultades:

-Espacio interpersonal: pararse demasiado cerca o lejos del otro, tener contacto físico que en ocasiones puede resultar molesto si no se está acostumbrado

-Gesto y postura: Una postura o un gesto determinado puede representar falta de respeto o de interés, aunque no sea ese el significado que deseamos expresar.

-Contacto visual: A lo largo de una conversación, pasamos gran parte del tiempo mirando el rostro de la otra persona; cualquier diferencia dentro de esta norma puede ser interpretada como inapropiada.

Es importante conocer los significados de las expresiones no verbales, para no caer en malas interpretaciones, así como para poder comprender mejor a las otras personas.

2.5.5. Habilidades pro-sociales

Son las capacidades que tiene una persona para actuar y comportarse de manera correcta y positiva con la gente que le rodea. Permite expresar de forma correcta, directa y efectiva lo que se siente, piensa, cree y desea con el fin de conducirse con seguridad y tranquilidad frente a situaciones personales, o problemas cotidianos.

Las habilidades pro-sociales forman parte de la Inteligencia Interpersonal. Hatch y Gardner (cit. en Goleman, 2002) enuncian cuatro componentes de esta inteligencia aplicables a dichas habilidades sociales:

- Organización de grupos: incluye esfuerzos iniciadores y coordinadores de una red de personas.

- Negociación de soluciones: es el talento del mediador, que previene conflictos y media disputas.

- Conexión personal: Talento de la empatía y la conexión, reconoce y responde adecuadamente a los sentimientos y preocupaciones de la gente.

- Análisis social: capacidad de detectar y mostrar comprensión con respecto a los sentimientos, los motivos y las preocupaciones de la gente.

En resumen, las habilidades sociales nos permiten iniciar y mantener relaciones personales, ser aceptado en los grupos, influir en actitudes, opiniones y comportamientos de los demás.

Con respecto a esto, Buzan (2003) ha manejado el concepto de Inteligencia social, que es aquella que nos permite conocer a las personas, tratarlas con respeto, saber escuchar y hablar, ser capaces de conocer e interpretar el lenguaje corporal y verbal; a partir de estas interacciones con los demás tener un mayor dominio y control de uno mismo.

El desarrollo de las habilidades sociales permite a las personas ser exitosas, alguien a quien los demás puedan recurrir para resolver un problema o simplemente para ser escuchado porque la inteligencia social brinda la oportunidad de comprender a los demás.

Sofía Smeke (2006) describe las habilidades sociales fundamentales; estas son:

- a. Habilidades de comunicación: la comunicación permite y facilita las relaciones entre seres humanos. El arte de la comunicación implica más que hablar, también implica saber escuchar, es decir, enfocar nuestra atención y voluntad para poder comprender lo que los demás nos dicen.
- b. Habilidades de consideración y respeto hacia los demás: incluye la empatía (comprender lo que otra persona está sintiendo y pensando), el respeto, que es la actitud que muestra cuidado por cada persona y ser vivo. También incluye la consideración, es decir, ser consciente de las necesidades, gustos, preferencias de las personas con las que convivimos. La tolerancia, es el valor que se manifiesta cuando aceptamos a las personas tal cual son, con sus características, ideas y pensamientos.
- c. Habilidad para trabajar juntos: Cooperar y compartir, respetar las reglas establecidas, participar en las actividades y en las decisiones.

Las habilidades pro-sociales son importantes en cualquier ámbito de la vida, pues vivimos rodeados de personas siempre y en todo momento; tener estas habilidades es fundamental para el éxito personal, profesional y académico.

2.6. Autoestima

A pesar de que la Autoestima no se encuentra considerada dentro de los componentes básicos de la inteligencia emocional, es un concepto determinante en la correcta expresión de las emociones, pues es una necesidad humana configurada por factores tanto internos como externos, un proceso dinámico y multidimensional que se construye y reconstruye a lo largo de la vida.

La autoestima es un factor importante que está presente en la vida diaria, tanto en las actividades o áreas sociales-afectivas como en el ámbito laboral o académico. El doctor McKay (2000), la define como “un factor esencial para la supervivencia psicológica. Es un *sine qua non* emocional; sin una debida proporción de autovalía, la vida puede resultar enormemente dolorosa, quedando

muchas necesidades básicas sin satisfacer”. El hecho de que a una persona se le juzgue y rechace le ocasiona un enorme sufrimiento, limitándolo en su capacidad de expresarse, de compartir con los demás y de conocerse y aceptarse a sí mismo.

2.6.1. Concepto

A pesar de no existir un concepto único de Autoestima, las definiciones existentes tienen rasgos en común, por ejemplo:

Para Netahniel Branden (cit. en Smeke, 2006) autoestima “es la confianza que tenemos en nosotros mismos de sabernos capaces de pensar, entender, elegir, tomar decisiones y de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida”.

Rice concibe la autoestima de una persona como la consideración que tiene hacia sí misma.

Gastón de Mézerville menciona que es la percepción valorativa y confiada de sí misma, que motiva a la persona a manejarse con propiedad, manifestarse con autonomía y proyectarse satisfactoriamente en la vida.

Por su parte, Santrock expresa que ésta es: La evaluación global de la dimensión de Yo o “self” y refleja la confianza global del individuo y la satisfacción de sí mismo. (cit. en Naranjo, 2007)

La autoestima es un sentimiento personal que depende de lo que nos proponemos ser y hacer; está determinado por la relación de nuestra realidad con nuestras potencialidades. (Polaino-Lorente, 2000)

2.6.2. Niveles de Autoestima

Smeke (2006) expone la importancia de tener un nivel elevado de autoestima:

-A mayor autoestima, mayor probabilidad de establecer metas claras y esforzarse por alcanzarlas

-A mayor autoestima, mayor seguridad en nosotros mismos y mejores relaciones

-A mayor autoestima, mayor probabilidad de actuar en base a nuestros propios valores sin dejarnos llevar por las presiones del entorno.

-A mayor autoestima, mejor manejo de las críticas del medio social.

Güell y Muñoz (cit. en Naranjo, 2007) señalan que quien posee un buen nivel de autoestima es capaz de resistir las críticas, tiene mejores relaciones sociales, aprende a pedir ayuda cuando lo requiera.

El tener un nivel elevado de autoestima permite que cada persona se conozca y respete y por ende, logra ser respetada por los demás.

Las personas con autoestima alta se enfocan en lograr las tareas de forma exitosa y efectiva, confían en sus percepciones y juicios y creen que pueden dirigir sus esfuerzos a soluciones favorables, se respetan y son conscientes de su valor como persona única e irrepetible. Reconoce sus cualidades buenas, así como sus defectos y está consciente de los errores que puede cometer, confía en su propio juicio, en sus propias ideas sin sentirse por pensarlo.

Por su parte, quienes poseen una baja autoestima muestran una identidad cambiante, inestable y vulnerable a la crítica o al rechazo. Presentan características emocionales tales como agresividad, timidez, alarde, impaciencia, competitividad, arrogancia, crítica, rebeldía ante figuras de autoridad y

perfeccionismo, entre otras, las cuales propician conflictos en las relaciones interpersonales.

Polaino-Lorente (2000) menciona que las personas con baja autoestima no se aceptan como son, se rechazan a sí mismos y difícilmente aman a los demás. Provoca conflictos en el ambiente familiar, laboral y social.

Reséndiz (2001) lista una serie de características que posee una persona con alta autoestima y con baja autoestima, entre las cuales podemos observar las siguientes:

Alta autoestima

- Utiliza su intuición y percepción
- Se siente libre, no se siente amenazado por los demás
- Desarrolla habilidades que lo lleven al éxito, a lograr lo que espera
- Se adapta y acepta nuevos retos y valores
- Realiza sus actividades con satisfacción y responsabilidad, dando siempre lo máximo
- Confía en sí mismo y en los demás
- Expresa de forma correcta sus emociones y sentimientos
- Acepta sus errores y aprende de ellos

Baja autoestima

- Dirige su vida en base a las opiniones de otros
- Miedo al cambio
- Tiene problemas para establecer relaciones sociales
- Se disgusta a sí mismo
- Desconfía tanto de sí mismo como de los demás
- No conoce ni expresa sus emociones, las reprime
- No toma decisiones, prefiere que otros decidan por él
- Se culpa y reprocha por errores pasados

2.6.3. ¿Cómo se fomenta?

En primer lugar es importante reconocer, que las personas no nacen con un nivel de autoestima, sino que este se va formando a lo largo de la vida. Es un proceso dinámico y multidimensional que se va construyendo y reconstruyendo a través del tiempo y en el cual se involucra el contexto social, físico, emocional y cognitivo de la persona.

La autoestima no es genética o hereditaria, es adquirida y desarrollada a partir de la interacción humana, en donde las personas se consideran importantes y reconocidas por los demás. Para desarrollarla son indispensables dos elementos: el amor y el respeto. Es decir, la autoestima toma su forma y matiz de acuerdo a lo que se vive en el ámbito familiar y escolar.

El desarrollar buenos niveles de autoestima es una tarea importante, pues esta nos permite sentirnos plenamente o por el contrario puede afectar todos los aspectos de nuestra vida, como son el trabajo, el amor y las relaciones con las personas que nos rodean (Reséndiz, 2001).

Es por esto que para fomentar la autoestima es necesario en primer lugar que las personas se desarrollen en ambientes adecuados donde exista:

- Sensación de calidez y amor
- Seguridad para crecer y probar estrategias sin sentir temor al fracaso, al rechazo o a la crítica.
- Respeto
- Motivación
- Reconocimiento de límites
- Aceptación (Smeke, 2006)

Lindenfield (1996) señala ciertas reglas básicas necesarias para la construcción de la autoestima, estas son:

Tabla: Aspectos necesarios para la construcción de la autoestima

Autoexamen	Efectuar un balance de la situación actual, incrementar la conciencia de sí mismo y hacer una revisión exhaustiva del estilo de vida y las relaciones.
Explicación	Considerar los hechos con lógica para aclarar, aceptar y asumir la responsabilidad de lo que puede cambiarse
Amor	Es el principal combustible para incrementar la autoestima, es necesario el amor por uno mismo
Centrar la atención	Para lograr el desarrollo de la autoestima es necesario centrarse en un problema a la vez.
Perspectiva	Debemos mantener siempre en primer plano de nuestra mente la imagen de la persona segura de sí misma que queremos ser.
Estrategias	Aplicar estrategias para alcanzar el objetivo de incrementar el nivel de autoestima, pero para lograrlo es necesario que se desglosen en pequeños pasos prácticos.
Desencadenantes	Reconocer los malos hábitos que tenemos, para poderlos evitar.
Estímulo	Reforzarnos constantemente, motivarnos para poder construir de manera sólida nuestra autoestima
Seguimiento	Realizar evaluaciones periódicas, debemos ser juez y jurado de nosotros mismos

2.6.4. Componentes

Jorge Bucay (2006) señala que la autoestima es considerarse a sí mismo como alguien valioso, es evaluarse, es decir reconocer el valor que uno tiene. Por esta razón, Bucay elabora un anagrama con la palabra valor. Esta palabra tiene la virtud de mostrar pautas acerca de la autoestima, cada persona debe sentirse importante y valioso más allá de sus defectos, de lo que le falta por aprender,

reconocerse valioso por el hecho concreto de ser quien es. “Sólo si me siento valioso por ser como soy, puedo aceptarme, puedo ser auténtico, puedo ser verdadero”.

VERDADERO

AUTÓNOMO

LIMITANTE

ORGULLOSO

RECEPTIVO

Verdadero: Se refiere a ser auténticamente quien soy, es autoaceptarse tal como uno es

Autónomo: Hace referencia a la libertad, no a la libertad de acción, sino a la libertad para ser capaces de fijarnos nuestras propias normas, para poder decidir que es bueno y que no. Una persona autónoma es quien es capaz de establecer, organizar y estructurar sus propias normas de acuerdo a su moral y a sus criterios.

Limitante: Es darse a uno mismo un lugar y ser respetuoso con los demás, es ser capaz de establecer límites adecuados.

Orgullosa: sentir orgullo de ser quien soy, sentirme contento de ser así con defectos y virtudes.

Receptivo: Saberse digno para recibir, asumirse como una persona que merece plenamente todo lo bueno que le sucede; es saber aceptar los halagos, presencia y el reconocimiento de los demás.

Tener autoestima significa ser y aceptarme como soy, orgullosa, con la capacidad para fijar límites y sobre todo de recibir lo que me he ganado.

Para Robert Reasoner (cit. en Smeke, 2006), la autoestima consta de cinco componentes básicos:

-Seguridad: Se refiere a la seguridad que una persona tiene de sí misma, y que es capaz de manejar cambios de forma flexible y espontánea, teniendo siempre presente que cuenta con personas de su alrededor.

-Autoconcepto: Una persona con un autoconcepto definido conoce y entiende cuáles son sus roles y sus tareas, así como también comprende y acepta sus fortalezas y sus debilidades.

-Pertinencia: Es el grado en el que un individuo se encuentra efectivamente relacionado con personas de su entorno (familia, amigos, compañeros)

-Misión: Es el componente que hace referencia a la persona que es capaz de establecerse metas reales y que se esfuerza por alcanzarlas por medio de un plan.

-Aptitud o capacidad: Es la capacidad de sentirse apto y tener la iniciativa para tomar riesgos y compartir ideas y opiniones. Es además una persona que considera los errores como oportunidades para aprender.

Por su parte, Molina (cit. en Smeke, 2006), precisa que la autoestima tiene cuatro componentes:

- Componente actitudinal, ya que contempla las formas habituales de pensar, actuar, amar y sentir de las personas para consigo mismas.
- Componente cognitivo, pues hace referencia a las ideas, opiniones, creencias, percepciones y procesamiento de la información que posee la persona sobre sí misma.
- Componente afectivo, que incluye la valoración de lo positivo y negativo, involucra sentimientos favorables y desfavorables, agradables o desagradables que las personas perciben de sí mismas.
- Componente conductual, porque implica la intención y decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente y coherente.

Otro autor que hace referencia a los componentes de la autoestima es Gastón de Mézerville; él considera a la autoestima a partir de dos dimensiones: una actitudinal, que a su vez se compone por tres elementos: la autoimagen, la

autovaloración y la autoconfianza. La segunda dimensión es la conductual igualmente formada por tres componentes: el autocontrol, la autoafirmación y la autorrealización.

-*Autoimagen*, consiste en la capacidad de verse a sí mismo como la persona que realmente es, con sus virtudes y defectos.

-*Autovaloración*: es considerarse importante para sí misma y para los demás, percibir con agrado la imagen que la persona tiene de sí.

-*Autoconfianza*, quien tiene autoconfianza cree que puede realizar bien distintas cosas y sentirse segura al hacerlas. Poseer una actitud realista de creencia en sí mismo y en sus propias capacidades.

-*Autocontrol*, hace referencia al adecuado manejo de la dimensión personal, cuidándose y dominándose.

-*Autoafirmación*, se define como la libertad de ser uno mismo, conducirse con autonomía y madurez. Es la capacidad que se tiene de manifestarse abiertamente cuando expresa sus pensamientos o sentimientos.

-*Autorrealización*, que consiste en el desarrollo y la expresión adecuada de las capacidades, con el fin de vivir una vida satisfactoria (cit. en Naranjo, 2007).

Finalmente, Rodríguez (1988) presenta en su libro una “escalera de la autoestima”, donde se pueden observar los pasos o elementos que se deben cruzar para desarrollar la autoestima.

Tabla: Escalera de la autoestima

VI	“Sólo podemos amar cuando nos hemos amado a nosotros mismos” AUTOESTIMA	Una persona con autoestima es aquella que se acepta, se conoce, es consciente de sus cambios.
V	“La autoestima es un silencioso respeto por uno mismo” (D.P. Elkins) AUTORESPETO	Es atender y satisfacer las necesidades y valores individuales, expresarse sin temor, sin hacerse daño ni

		culpase.
IV	“La actitud del individuo hacia sí mismo y el aprecio por su propio valer juega un papel de primer orden en el proceso creador”. (M. Rodríguez) AUTOACEPTACIÓN	Admitir y reconocer todas las partes de sí mismo (positivas y negativas)
III	“El sentirse devaluado e indeseable es en la mayoría de los casos la base de los problemas humanos” (C. Rogers) AUTOEVALUACIÓN	Capacidad interna de evaluar las cosas, valorarse a sí mismo.
II	“Dale a un hombre su autoimagen pobre y acabará siendo siervo” (R. Schüller) AUTOCONCEPTO	Se refiere a una serie de creencias acerca de sí mismo, que se manifiestan en la conducta.
I	“Cuando aprendemos a conocernos, en verdad vivimos” (R. Schüller) AUTOCONOCIMIENTO	Conocer las partes que componen el yo, las necesidades y expectativas de cada uno.
Escalera de Autoestima, en Rodríguez, 1988.		

CAPÍTULO III: INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ESCUELA

En este tercer capítulo se vincula la Educación Preescolar y la Inteligencia Emocional (los cuales se desarrollan en los capítulos I y II respectivamente), ya que en éste se aborda el desarrollo de la inteligencia emocional dentro de las escuelas y los salones de clases del nivel preescolar.

Los cambios sociales, culturales, políticos y económicos, entre otros, a los que nos enfrentamos día a día, ponen en duda el tipo de educación que se está impartiendo en las escuelas; pues hace notar que ésta no va acorde a las necesidades sociales y humanas que hoy se requieren, pues simplemente se educa la parte racional, técnica y metódica de la mente.

Lo que realmente requiere nuestra sociedad son personas con habilidades emocionales y sociales, personas capaces de trabajar en equipo, de respetar las opiniones para lograr objetivos en común, que expresen sus emociones de la mejor manera sin lastimarse a sí mismos o a los demás.

La mejor forma es educando la inteligencia emocional de las personas, y una mejor forma es comenzar a trabajar este aspecto emocional en la etapa más pura de los seres humanos, es decir, la infancia.

La infancia es la mejor etapa para desarrollar la inteligencia emocional pues es cuando los niños comienzan a interactuar con personas ajenas a su familia, donde aprenden las normas básicas de convivencia. También porque durante este periodo la mente de los niños es más susceptible y receptiva, y resulta más significativo el aprendizaje. De la misma forma es importante desarrollar las habilidades emocionales pues muchos niños hoy en día no saben convivir, compartir, perdonar o comprender a los demás.

El núcleo familiar y escolar son los principales entornos en los cuales los niños preescolares pueden aprender y desarrollar las habilidades que les permitan llegar a ser personas inteligentes emocionalmente y felices.

Un adecuado ambiente emocional, tanto en el salón de clase como en el hogar, en el cual los niños puedan sentirse seguros, valorados y amados, facilita y proporciona a los niños las bases que les permitirán conocer, controlar y manejar las emociones de tal forma que en el futuro su vida social, escolar y familiar sea más estable.

Es importante recordar que los niños toman el ejemplo de lo que ven y lo que viven con los adultos cercanos (padres y maestros), de esta forma, si a un niño se le trata con amor, cariño y respeto, éste reproducirá estas conductas positivas. Por el contrario si un niño vive violencia, reproducirá también un patrón de violencia.

Catret (2001), dice: “No se puede olvidar que el aprendizaje de los niños es socialmente mediado; es decir, que las personas que están formándolos cumplen un papel clave en el desarrollo de aptitudes por medio del modelo que muestran y la manera de motivarlos.” En resumen, el adecuado desarrollo emocional de los niños está en manos de padres y maestros. Por esta razón, en éste capítulo se trata el tema de la inteligencia emocional en las escuelas.

3.1. Inteligencia Emocional y Familia

De acuerdo a la Carta de los Derechos de la Familia, emitida por la Santa Sede, “la familia constituye, más que una unidad jurídica, social y económica, una comunidad de amor y de solidaridad, insustituible para la enseñanza y transmisión de los valores culturales, éticos, sociales, espirituales y religiosos, esenciales para el desarrollo y bienestar de sus propios miembros y de la sociedad”.

La familia es el lugar más importante donde se desarrolla el amor, es aquí donde se debe educar para el amor, la comprensión y la buena convivencia. En palabras de Otero (2002), la familia es una institución natural y un conjunto de personas que hace posible al hombre

Otra definición de familia es la de Viladrich, (cit. en Otero, 2002), “la familia es... el hábitat natural para nacer, crecer y morir precisamente como personas, esto es, amadas y acompañadas en la radical irrepitibilidad del yo último y desnudo de cada uno”.

En resumen, la familia es el vínculo principal de socialización, es el principal marco de referencia de educación (incluyendo la educación emocional), es la institución natural que busca el crecimiento personal de quienes forman parte de la misma.

Las funciones de la familia tienen que ver con: promover la supervivencia, estimular las conductas necesarias para que los hijos logren su autonomía y finalmente fomentar conductas para que los hijos integren valores culturales. (LeVine, cit. en Abarca, 2003). Es por esta razón que el desarrollo de la inteligencia emocional inicia en la familia, el nivel de autoestima de los niños se fomenta a través de las relaciones con los padres y demás integrantes de la familia, los niños aprenden a controlar o a reprimir sus emociones según lo que observan dentro de sus hogares.

Los padres de familia pueden hacer mucho por sus hijos en el aspecto emocional. Lo primordial es propiciar un ambiente de cariño y afecto, expresarles su amor día con día. Es importante confiar en ellos y saberlos capaces de lograr y alcanzar diversos objetivos.

Dentro de cada familia existen estilos y estrategias que se llevan a cabo para formar a los hijos, es decir, existen diversos tipos de educación, estos son:

- *Educación infantil democrática:* Los padres con este estilo, hacen demandas razonables para la madurez, establecen límites, expresan cariño y afecto. Escuchan la opinión de los niños.
Los hijos de padres democráticos muestran ánimo, son alegres, tienen confianza en sí mismos, tienen alta autoestima, logros académicos.
En este tipo de educación, se reconocen y se respetan los derechos de padres e hijos.

- *Educación infantil autoritaria:* Los padres demandan mucho a los hijos, pero no son receptivos. Si los niños no obedecen, los padres recurren al castigo y a la fuerza.
Los niños suelen ser ansiosos, se enfadan y se oponen con facilidad, reacciones con hostilidad si hay frustración.

- *Educación permisiva:* Cuida y acepta pero hace pocas demandas o imposición de control. Los padres permiten a los hijos tomar decisiones que muchas veces, por la edad, no son capaces de hacer.
Los niños tienen dificultad para controlar sus impulsos, demandan mucho y muchas veces son dependientes de los adultos y exigentes.

- *Educación de no implicación:* Es una paternidad no exigente combinada con indiferencia e incluso rechazo. Los padres muestran poco compromiso en el cuidado de sus hijos. Los niños suelen ser agresivos, tratan de llamar la atención de sus padres. (Henaó y García, 2009)

Del estilo de crianza y de las actitudes de los padres depende en gran medida el desarrollo emocional que los niños puedan adquirir. La familia debe representar un ambiente de seguridad, donde exista armonía y que los motive para aprender y tratar de hacer las cosas mejor cada día.

Al respecto, el poema de Dorothy L. Nolte, *Los niños aprenden lo que viven*.

“Si los niños conviven con las críticas,
aprenden a condenar.

Si los niños conviven con la hostilidad,
aprenden a pelear.

Si los niños conviven con el miedo,
aprenden a ser cobardes.

Si los niños conviven con la compasión,
aprenden a compadecerse de sí mismos.

Si los niños conviven con el ridículo,
aprenden a ser tímidos.

Si los niños conviven con los celos,
aprenden lo que es la envidia.

Si los niños conviven con la vergüenza,
aprenden a sentirse culpables.

Si los niños conviven con la tolerancia,
aprenden a ser pacientes.

Si los niños conviven con el estímulo,
aprenden a estar seguros de sí.

Si los niños conviven con el elogio,
aprenden a apreciar.

Si los niños conviven con la aprobación,
aprenden a gustarse a sí mismos.

Si los niños conviven con la aceptación,
aprenden a encontrar amor en el mundo.

Si los niños conviven con el reconocimiento,
aprenden a tener un objetivo.

Si los niños conviven con la generosidad,
aprenden a ser generosos.

Si los niños conviven con la sinceridad y el equilibrio,
aprenden lo que son la verdad y la justicia.

Si los niños conviven con la seguridad,
aprenden a tener fe en sí mismos y en quienes los rodean.

Si los niños conviven con la amistad,
aprenden que el mundo es un bello lugar donde vivir.

Si los niños conviven con la serenidad,
aprenden a tener paz mental.

¿Con qué están conviviendo tus hijos?”

“El objetivo primordial de los padres es enamorarse de la labor de formación que consiga de sus hijos hombres y mujeres expertos en humanidad, dueños de sí mismos para poder luchar hacia ideales nobles, altos, retadores, valiosos” (Catret, 2001).

Para poder conseguir que los niños desarrollen su afectividad, es necesario que los padres también desarrollen sus competencias emocionales.

Los padres de familia que poseen inteligencia emocional, aceptan las cualidades y las limitaciones de sus hijos, por lo tanto, son capaces de enseñar y de dar a entender el adecuado manejo de las emociones.

Algunas actitudes que los padres que desarrollan la inteligencia emocional en sus hijos son: dominar sus propias emociones, ayudar al niño a aceptarse y valorarse, formar a sus hijos en base a reglas y límites. Son padres congruentes con lo que dicen y hacen, y finalmente mostrar una actitud positiva y estar dispuestos a aprender y a mejorar (González y López, 2009).

3.2. Inteligencia Emocional en la escuela

La escuela es el segundo entorno de socialización, razón por la cual, es el medio apropiado para desarrollar competencias emocionales; a pesar de esto, muchas instituciones educativas enfatizan los logros y objetivos de áreas cognitivas, dejando de lado el aspecto emocional.

Respecto a esta situación una frase de Neill, (cit. en Palomero, 2005), “la escuela enseña a pensar, pero no enseña a sentir, necesitamos corazones, no sólo cabezas en la escuela”.

Las escuelas forjan las bases de la sociedad, razón por la cual la escuela debe dejar atrás la visión de sólo enseñar conocimientos teóricos e incorporar en sus programas la educación de actitudes y valores. Se deben “formar seres humanos sensibles a los problemas del mundo que habitan y no sólo personas con metas de consumo”. (Schmill, 2008)

El objetivo de las instituciones educativas debe ser desarrollar, integral y armónicamente las habilidades y capacidades de los alumnos. Debe enseñarles a conocerse, a trabajar en equipo, a saber comunicarse y a expresar sus emociones de la mejor manera.

La escuela es el sitio donde se construyen conocimientos y se desarrollan habilidades útiles para hacer frente a la vida. En la escuela, los alumnos se deben desarrollar de manera física, emocional, ética y social.

El ámbito escolar en sí, ejerce una gran influencia en el desarrollo y educación emocional, puesto que es en éste medio donde los alumnos (niños) encuentran un gran número de referentes para formar su esquema emocional. La escuela es la institución donde se construyen conocimientos, se fomentan actitudes y se desarrollan habilidades necesarias para la vida.

Dentro de la práctica educativa, es necesario incluir la educación emocional, para crear metas orientadas hacia una mejor vida, un mundo más inteligente y feliz.

En palabras de Erich Fromm (cit. en Schmill, 2008), “la finalidad de la educación-en realidad la finalidad de la vida-es trabajar con alegría y hallar la felicidad. (...) La educación debe ser a la vez intelectual y afectiva”.

3.2.1. Una escuela inteligente

Existe una estrecha relación entre el desarrollo de la inteligencia emocional y el contexto educativo. Para Salovey, el ámbito escolar debe ser entendido como un espacio de socialización emocional. El clima afectivo y emocional influye en las relaciones de los alumnos y profesores, así como también en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La función de la escuela debe ser formar personas que posean capacidades, habilidades y conocimientos necesarios para enfrentarse al campo laboral y social; a este respecto, Sarramona identifica por medio de un estudio las competencias básicas que debían adquirirse en la escuela, entre las cuales, y con gran relevancia, aparecen los factores emocionales (cit. en Abarca, 2003).

La escuela contribuye a configurar la personalidad del individuo, lo que ocurra en la escuela contribuirá a desarrollar el autoconcepto general de la persona.

García Torres (cit. en Dueñas, 2002), presenta algunas estrategias para que la escuela ayude al alumno a que se construya un concepto de sí mismo más favorable:

- Ayudar a los alumnos a ser realistas en sus objetivos y en la evaluación de sí mismos, ya que los objetivos inalcanzables originan sentimientos de incapacidad y fracaso
- Tratar de que controle su propia conducta en lugar de depender constantemente de las situaciones y de las personas con las que se relaciona.
- Enseñar a respetar y ser empáticos con los demás; en este punto es fundamental el ejemplo que los profesores proporcionen.

La escuela y salón de clases deben ser espacios donde los niños se sientan protegidos, queridos y valorados, pues en este tipo de ambientes los alumnos se sienten con la libertad de participar, de expresar sus ideas, sus opiniones y sentimientos, pues saben que no serán juzgados.

La escuela ideal tiene como propósito formar alumnos y personas íntegras, por lo tanto es una escuela donde existe respeto pero también es un ambiente donde existen límites que marcan lo que se puede o no hacer.

Una escuela inteligente es aquella que busca promover la construcción del conocimiento, pero de la misma forma toma en cuenta y desarrolla las habilidades emocionales como son la autoconfianza, el autoconocimiento, la empatía y la autoestima.

De acuerdo con Aguilar y Rolleri (2009), una escuela inteligente debería buscar la promoción de los siguientes temas:

- Conocimiento, dominio y expresión de las emociones
- Amor a uno mismo, autocrítica y motivación
- Tolerancia y manejo de las frustraciones
- Responsabilidad sobre las propias decisiones y sus consecuencias
- Autoconfianza y autonomía
- Aceptación de las diferencias
- Habilidades sociales y solidaridad
- Empatía y escucha asertiva

La escuela de hoy debe incluir el desarrollo de habilidades para la vida, para la convivencia y para la toma de decisiones, una escuela inteligente emocionalmente, no puede limitarse al trabajo y desarrollo de conceptos teóricos.

3.2.2. Maestros: líderes emocionales

Los maestros tienen la responsabilidad de conocer sobre los temas que imparten, además de esto, los maestros necesitan tener habilidades emocionales que los lleven a poder relacionarse con los niños y conocer sus emociones y sentimientos.

Los maestros, consciente o inconscientemente, forman la inteligencia emocional de los alumnos, pues dentro del aula presentan una serie de conductas emocionales (positivas y negativas) que los alumnos observan y reproducen. (Abarca, 2003). Es por esta razón que es necesario que los docentes se encuentren bien formados emocionalmente, que posean habilidades y virtudes necesarias para guiar a sus alumnos, que posean inteligencia emocional y puedan enseñar y formar a sus alumnos bajo este concepto, permitiéndoles un conocimiento de sí mismos y de lograr mejores relaciones sociales.

Por esta razón, los maestros deben desarrollar una habilidad básica: saber manejar sus emociones de forma asertiva.

Además de formar en aspectos didácticos y de currículum, las instituciones formadoras de docentes deben incluir el desarrollo y manejo de habilidades emocionales dentro de sus planes y programas de estudio; y de esta misma forma las instituciones educativas deben ofrecer, cursos, talleres o pláticas sobre educación emocional como parte de la capacitación u actualización docente.

Villalobos (2000) afirma que un docente debe poseer ciertas habilidades, entre las cuales podemos encontrar: tener una sólida formación axiológica y una correcta valoración de la dignidad humana. Debe buscar una mejora personal de forma integral por medio de actitudes de respeto y de confianza.

Un educador debe poseer cualidades como la justicia, bondad, delicadeza, calma, paciencia, dominio de sí, sentido del humor, honestidad, sinceridad, amor

al prójimo y capacidad de conducción; para poder lograr su misión: formar personas de bien.

El docente debe buscar y propiciar un clima emocional adecuado dentro del aula para que los alumnos puedan desarrollar de manera efectiva sus capacidades cognitivas y afectivas. Para lograrlo puede incluir actividades didácticas en las cuales los alumnos trabajen en equipo, que favorezcan la comunicación y la empatía entre alumnos.

La misión de los maestros, sobre todo en educación preescolar, consiste en interesarse por la persona del niño, considerarlo como un ser global y por lo tanto la educación debe buscar desarrollar en el alumno competencias sociales, cognitivas y emocionales.

Catret (2001) hace referencia a la labor del educador señalando: “En el interior del educador debe existir verdadero afecto y esperanza en la capacidad de los niños que ha de formar.” Los maestros deben ser ejemplo, deben ser empáticos con sus alumnos, deben saber escuchar, e interesarse por los pensamientos y sentimientos de los alumnos.

Por su parte, Rogers (cit. en Smeke, 2002), dice que todo docente debe poseer ciertas actitudes que le permitan desarrollar de una forma adecuada su práctica docente. Un docente debe tener actitud de autenticidad, aprecio, confianza, escucha participativa y comprensión empática.

Un maestro que busca educar para la vida y lograr aprendizajes significativos en la vida, debe en primer lugar estar realmente interesado en el aprendizaje y desarrollo de los niños y esforzarse al máximo en sus enseñanzas.

Otro aspecto importante es que debe favorecer un ambiente educativo adecuado, donde los niños se sientan importantes, motivados, donde sientan que

su trabajo es reconocido, donde sepan que se les toma en cuenta y se les escucha. Un clima donde se demuestre afecto favorece el desarrollo cognitivo y afectivo de los alumnos. Un maestro es un ejemplo y un inspirador, razón por lo cual debe mostrarse como una persona integral, responsable y respetuosa en su práctica educativa.

Los mejores maestros, son aquellos que enseñan para la vida, que desarrollan y elevan la autoestima, que logran que cada alumno vea en sí mismo aspectos positivos, son maestros que se interesan en las emociones de cada uno de sus alumnos.

Un buen maestro no es el que sabe todo, sino aquel que guía y acompaña, que es ejemplo, que muestra una sonrisa y un trato amable. Es aquel que busca formar y ayudar a sus alumnos a ser mejor persona. Maestros bien formados e interesados en el bienestar de los niños son la clave para obtener resultados positivos en el desarrollo emocional.

Un maestro como líder emocional debe saber comunicarse, ser tenaz y perseverante, ser responsable de sus acciones y motivador, tener una visión optimista y ser respetuoso con su persona y con sus alumnos. Es un maestro auténtico, que favorece la confianza y la aceptación, es un maestro que se rige por el respeto, el diálogo y la comprensión.

La vocación del maestro es guiar y ayudar a sus alumnos, por lo tanto, un buen maestro requiere ser consciente de su propia persona y de su propia vida, ya que como cita Villalobos (2000) en su libro, “toda persona que pretenda ayudar, ser don para los demás, debe primero, autoconocerse (saber y aceptar realmente lo que es, lo que hace y lo que pretende) y autodominarse (crecer en virtudes), para poder autodonarse (servir a los demás).

Para concluir este tema, se presentan dos frases relacionadas con la práctica docente.

“El profesor influye e impacta más en el proceso educativo de sus alumnos por su calidad personal, que por su información y conocimientos. El instrumento privilegiado del trabajo del maestro, es su propia persona”. (Lafarga, cit. en Smeke, 2002).

“Si usted es maestro, reconozca que esta vocación es su desafío más importante, exigente y gratificador. Lo que usted haga cada día, lo que diga y la manera como actúes, influirá en la conformación del futuro de nuestra sociedad más que cualquier otro factor”. (González, M. y López, M., 2008)

3.3. Educación y rescate emocional

La acción y práctica educativa debe contribuir que el alumno logre conocer sus emociones.

La idea de implementar y fomentar la Inteligencia Emocional tanto en los hogares como en las escuelas, surge en cierta medida como prevención, ya que actualmente hay un creciente número de personas con trastornos de ansiedad, depresión y con problemas socio-afectivos. En ciertos casos, como expresan Del Rey y Calvo (cit. en Abarca, 2003), estos trastornos se deben a la incapacidad de nuestro sistema emocional para adaptarse a las situaciones laborales y sociales actuales.

Otra razón por la cual se debe fomentar la Inteligencia Emocional es porque el concepto de educación habla sobre una formación holística o integral. Villalobos, (2000) define a la educación como una vía de perfeccionamiento integral de todas y cada una de las dimensiones humanas.

Para lograr esta formación integral es necesario incluir la educación de las emociones: autoconocimiento, autocontrol, empatía, resolución de conflictos, autoestima y asertividad.

La educación emocional, citando a Bisquerra (cit. en Abarca, 2003) es “un proceso continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el propósito de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ellos tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social”.

Sugiere que la educación emocional debe lograr ciertos objetivos tales como: adquirir un mejor reconocimiento y control de las emociones propias, ser capaces de identificar las emociones de los demás, adquirir la habilidad para automotivarse, generar emociones positivas y por lo tanto mostrar una actitud positiva ante la vida y los retos que presenta.

Actualmente existen diversos programas o modelos de acción referentes a la Inteligencia Emocional en las escuelas, los cuales tienen como propósito elevar el nivel de autoestima de los alumnos, fomentar habilidades para la solución de problemas y toma de decisiones efectivas, reconocimiento y control de sus emociones, así como el establecer relaciones sociales positivas. Siguiendo con las ideas de Bisquerra, se presenta una breve lista de formas en que estos programas se pueden incluir en el currículo escolar:

- Orientaciones ocasionales, donde se aprovechan oportunidades espontáneas para tratar temas de educación emocional.
- Programas en paralelo: son prácticas relacionadas con la educación emocional establecidas al margen de un horario y de asignaturas establecidas
 - Asignaturas optativas
 - Plan de acción tutorial
- Sistema de programas integrados; son programas de distintas asignaturas que se interrelacionan entre sí. (cit. en Abarca, 2003).

Por medio del rescate y la educación emocional, se debe enseñar a los niños una nueva forma de ver el mundo por medio de reglas, valores como respeto, responsabilidad, libertad, verdad, confianza, y empatía.

3.4. Programas y recursos de educación emocional para escuelas

A continuación se enlistan algunos programas que Abarca (2003) presenta en su trabajo, los cuales buscan desarrollar habilidades y competencias emocionales en los niños

1) Programa Desarrollando la Inteligencia Emocional (Vallés Arándiga)

Este programa se puede aplicar en cualquier nivel educativo.

Objetivos del programa:

* Adquirir un buen nivel de autoconciencia emocional que permita: conocer las diferencias entre pensar, sentir y actuar, detectar las situaciones que desencadenan las emociones.

*Alcanzar un adecuado control emocional a nivel de comprensión y expresión de las emociones para tolerar la frustración, expresar enfado u otras emociones negativas de modo adecuado y socialmente correcto.

*Experimentar sentimientos agradables hacia uno mismo y ayudar a reducir los conflictos interpersonales.

* Incrementar las capacidades empáticas para respetar las emociones de los demás y mejorar las habilidades sociales: escucha activa, sensibilidad frente a los problemas de los demás.

*Mejorar las relaciones interpersonales, y consiguientemente desarrollar habilidades de comunicación y habilidades para identificar las situaciones conflictivas y sus causas.

Procedimientos:

Los procedimientos didácticos de este programa de basan en actividades de papel y lápiz.

Contenidos:

- Conocimiento de la autoestima y emociones
- Identificación de los estados de ánimo en situaciones de interacción social, y tareas de aprendizaje para reinterpretar los acontecimientos generadores de las emociones negativas y reemplazar la emoción
- Las emociones positivas ya su influencia en la autoconfianza, autoestima y automotivación.
- Proponer pautas de afrontamiento, según el modelo de solución de problemas.
- Las habilidades de comunicación desde el enfoque de los componentes conductuales, normas prácticas sobre el contenido y las formas de las conversaciones.

2) Programa de Educación Emocional (Díez de Ulzurrun y Martí)

Se basa en los trabajos de Gardner y Goleman y es aplicable desde la educación infantil hasta la secundaria.

Objetivos:

- * Favorecer las relaciones en el grupo
- *Fomentar el desarrollo integral del alumnado
- *Potenciar habilidades básicas para equilibrar la autoestima, el respeto y la tolerancia
- *Entender que las habilidades sociales son importantes y que pueden entrenarse

Procedimientos:

Estrategias socio afectivas y vivenciales como simulaciones y dramatizaciones

Contenidos:

- Autoconciencia
- Autocontrol
- Motivación
- Capacidad de empatía
- Las habilidades sociales

3) Programa de Habilidades Sociales (Michelson, Sugai, Wood y Kazdon)

Objetivos:

*Mejorar las habilidades interpersonales y comunicativas para que el niño participe de forma eficaz en los aspectos de la interacción

Procedimientos:

Representación, ensayo conductual, discusión en clase

Contenidos:

Aprender a decir no, pedir favores, defender los propios derechos, tomar decisiones, afrontar los conflictos

4) Programa de Entrenamiento de Habilidades Sociales para niños (Kelly)

Diseñado para niños de 4 a 5 años.

Objetivos:

*Incrementar la felicidad, la autoestima y mejorar la integración en el grupo de iguales

Procedimientos:

Modelado, interacciones con los pares, refuerzo y retroalimentación, juegos de roles, observaciones

Contenidos:

- Los saludos
- Iniciaciones sociales
- La participación
- Conducta cooperativa
- Responsabilidad afectiva

5) Programa de Desarrollo de las Habilidades Sociales para Niños de 3-6
(Álvarez, Pillado, *et. Al.*)

Este programa busca que los niños desarrollen habilidades sociales. También incluye un apartado para trabajar habilidades de autonomía personal, así como una guía dirigida a los padres y al profesorado.

Objetivos:

*Aprender desde pequeños a través de las tareas sencillas a ser libres, críticos, responsables y solidarios

Procedimientos:

Se apoya en técnicas de implementación de conductas como refuerzo positivo, imitación y modelado

Contenidos:

- Interacción en el juego
- Expresión de emociones
- Autoafirmación
- Conversación

3.4.1. Sugerencias para favorecer la Inteligencia emocional en la escuela

En este apartado, se presenta una lista de sugerencias que se pueden realizar en las escuelas y en los salones de clases que permitirán mantener un clima educativo que favorece el desarrollo de la inteligencia emocional.

-No comparar a los alumnos con los demás, es importante reconocer que cada alumno es único y diferente, que posee habilidades y limitaciones. El comparar a los alumnos puede generar que la autoestima del niño disminuya

-Motivarlos

-Utilizar el tiempo fuera. Establecer dentro del aula un espacio en el cual el niño pueda reflexionar sobre las conductas inadecuadas que cometió

-Utilizar el parafraseo con el fin de mostrarle al niño que se escuchó y comprendió

-Respetar y reconocer los esfuerzos del niño

-Dejarlos elegir

-Saludar a cada uno de los alumnos todos los días

-Llamar a los niños por su nombre

-Conocer a cada uno de tus alumnos: sus intereses, gustos, fuerzas, debilidades, obstáculos, frustraciones.

-Usar lenguaje no verbal y un tono de voz que transmita mensajes de aprobación al niño

-Destacar las habilidades de cada alumno

-Tratar de interactuar con cada alumno por lo menos dos minutos al día

-Reconocer eventos especiales en la vida de cada niño: cumpleaños, nacimiento de un hermano, pérdida familiar

-Fomentar la calma mediante una actividad física, luego respirar y relajarse

-Recordar algo positivo o agradable antes de reaccionar de forma agresiva

-Utilizar el semáforo de la calma: Se dibuja un semáforo y se coloca en un lugar visible del salón. Rojo: "Alto, párate y piensa lo que te ocurre"

Amarillo: "Respira y piensa antes de actuar"

Verde: "Estás calmado, puedes seguir"

-Establecer reglas claras y límites

-Lograr que cada alumno reciba diariamente una palabra de afecto, de ánimo de cariño "ellos necesitan oír de ti, en privado y en público, lo mucho que los quieres y valoras" (Catret, 2001).

-Utilizar la técnica del termómetro: Se elabora un dibujo de un termómetro en el cual el niño medirá su enojo. Si el termómetro está en lo más alto es necesario tranquilizarse

-Hacerle preguntas sobre su estado de ánimo

-No reprochar las emociones negativas

-Incentivar su curiosidad y no reprimirlo cuando intente aprender algo por sí mismo

-Corregir a los alumnos cuando cometan faltas

-Pedirle al alumno que ayude en el salón realizando alguna tarea

-Reforzar los logros de cada niño y animarlo ante los fracasos

-Darle la oportunidad de realizar actividades solo

-Realizar juegos en el aula

-Valorar las opiniones de cada alumno

-No usar críticas ni palabras ofensivas

-Utilizar un lenguaje sencillo y atractivo

-Permitir la participación en clase y tomar en cuenta la opinión de los niños

-Dar instrucciones cortas

-Utilizar frases que estimulan como: Bien hecho, Me siento orgulloso, Vas bien, Buen trabajo, Has mejorado mucho, Cada vez lo haces mejor, Buena idea

-Hacerlos sentirse queridos y valorados. "El reconocimiento y la aceptación por parte de los demás favorece la autoestima, la cual alimenta la seguridad, la creatividad y la autovaloración". (Alonso, 2004)

Gómez (2003) establece que las actividades que se lleven a la práctica, deben considerar al alumno como una persona única que cuenta con un bagaje. Para

esto, sugiere algunas otras sugerencias: mantener una conversación diaria con los alumnos, trabajar temas a partir de los intereses del grupo, permitir a los alumnos expresarse libremente por medio de distintos lenguajes. También propone que exista un equilibrio entre las actividades dirigidas por los maestros y aquellas en las cuales el niño tiene libertad de escoger la actividad, el material o los compañeros de trabajo.

Las estrategias que se utilicen dentro del aula para formar habilidades emocionales, y para lograr su objetivo deben:

- a) Ser sencillas, prácticas y lúdicas
- b) Corresponder a la realidad del niño
- c) Tener un objetivo claro
- d) Aplicarse sistemáticamente
- e) Generar reflexión
- f) Motivar la acción

(González, M. y López, M., 2008)

3.5. Importancia de educar emocionalmente

“En la actualidad se vive una crisis de valores, manifiesta en la gran dificultad para tolerar la diferencia, la incapacidad de ser solidario, la ausencia de respeto frente a las necesidades de los demás, la falta de responsabilidad entre lo que se piensa y lo que se hace, la indiferencia ante el dolor ajeno, la agresividad como primera reacción y, finalmente, el apego a la moda, las cosas y el dinero.”
(González, M. y López, M., 2008)

Para poder revertir esta crisis emocional, se requiere de educación. Educar y ayudar a desarrollar competencias emocionales en los niños evita problemas emocionales futuros, es necesario encauzar desde la infancia los rasgos temperamentales que generan ansiedad o depresión.

Por medio de la educación emocional, se evitan las conductas antisociales, el carácter agresivo, la dificultad para dar y recibir afecto, el egoísmo, el desinterés por los demás así como también la inestabilidad laboral y afectiva.

De acuerdo a una investigación realizada por The Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations, el éxito se debe sólo en 23% a las capacidades intelectuales, y en un 77% a nuestras aptitudes emocionales. (En Ramos-Paúl, R. y L. Torres, 2008). Educar emocionalmente, expresar y controlar nuestras emociones son aspectos que favorecerán el triunfo personal y social.

Educar las emociones permite formar el carácter de los alumnos así como también favorecer el aprendizaje.

González y López (2009) dicen que una educación basada en la inteligencia emocional permite estimular en los niños una actitud social positiva, aumentar la diversión, hacer frente a las dificultades de la vida, prepara a los niños para ser personas independientes, autónomas y responsables, así como mantener una actitud de cooperación y buena voluntad.

El desarrollo de la inteligencia emocional permite a los alumnos conocer sus sentimientos, controlar sus emociones, hacer amigos, aprender a escuchar, ser creativos, valorarse a sí mismos como personas.

3.5.1. Características de alumnos inteligentes emocionalmente

A continuación se enlistan las características de los alumnos que desarrollan la inteligencia emocional:

- Saben esperar su turno
- Escuchan lo que los demás dicen
- Comparten

- Conviven armónicamente con sus compañeros y profesores
- Expresan sus emociones
- Se encuentran motivados para realizar actividades académicas y sociales
- Son perseverantes, intentan realizar las cosas varias veces para lograr un mejor desempeño
- Controlan sus impulsos
- Comprenden y se interesan por lo que les sucede a sus compañeros
- Tienen una actitud positiva
- Buscan realizar cosas de forma independiente
- Se adaptan fácilmente
- Son amables
- Son niños respetuosos
- Son responsables de sus cosas y de sus actos
- Trabajan en equipo
- Es capaz de hablar sobre lo que le asusta

3.6. Educación integral

El ser humano es un ser un ser integral, es un ser biológico, psíquico y social; es decir es un sujeto biopsicosocial. El aspecto físico o biológico tiene que ver con el cuerpo, con la parte externa del ser; el aspecto o yo psíquico es la parte interna que puede ser dividida en: emotivo, mente y espíritu. Y el social, se expresa a través de los roles que cada persona juega diariamente como hermano, hijo, padre, amigo, alumno, entre otros.

Rodríguez (1988) esquematiza los aspectos del ser humano de la siguiente forma:

Esquema del yo integral (biopsicosocial)				
	Energía	Manifestaciones	Necesidades	Capacidades
Yo físico	Órganos, sistemas,	Sentidos, funciones	Alimento, techo,	Armonía,

	células, moléculas y átomos	y sensaciones corporales y biológicas	abrigo, procreación, conservación	flexibilidad, fuerza, actividad
Yo Psíquico	EMOTIVIDAD Amor, odio, alegría, tristeza, miedo	Sentimientos, estados de ánimo	Protección, aceptación, amor, motivación, adaptación, comunicación, identificación, pertinencia, libertad, seguridad	Relaciones afectivas consigo mismo y con los demás
	MENTE Cerebral	Percepción, intuición, inteligencia, razón, voluntad	Estímulo, información, educación, desarrollo de talentos, autocontrol	Aprender, analizar, sintetizar, crear, conceptualizar, memorizar, olvidar, recordar, imaginar
	ESPÍRITU Esencia, Sentido de identidad, conciencia	Fe, creencias, significado de la vida, creatividad, vocación	Trascendencia, plenitud	Comprensión, alegría, paz, paciencia, bondad, fidelidad, justicia, fortaleza, confianza, compasión
Yo Social		Relación con otros con el medio humano	Atención, aceptación, comprensión, comunicación, asociación	Compartir, amar, ayudar, considerar, respetar, informar, agrupar, trabajar

Es por esta razón, que la educación impartida en las escuelas debe ser integral es decir, que no sólo se enfoque en aspectos teóricos, en la transmisión de conocimientos, sino que busque formar a los alumnos desde todos sus ámbitos: social, cognitivo, físico y emocional. Es importante que se fomenten y se trabajen actitudes y habilidades que permitan a los alumnos ser personas de éxito, capaces de expresar y comprender sus emociones y las de las personas que le rodean.

Se ha mencionado también que en muchos casos el éxito de una persona no radica en su inteligencia racional sino en su inteligencia emocional; ésta es una razón más por la cual las instituciones educativas deben enfocarse e integrar ambos aspectos.

La forma en que se educa en muchas escuelas, es siguiendo el paradigma científico industrial, en el cual los alumnos son concebidos como sujetos pasivos, que simplemente reciben la información que reciben del medio y de los maestros. Este tipo de formación no ayuda a los alumnos a reconocer sus habilidades, no los motiva y puede generar que su autoestima disminuya. La educación mecanicista no es una educación emocional.

La educación debe ir acorde a las necesidades de la sociedad actual y a la necesidad de revalorar el concepto de alumnos como personas (con sus respectivos pensamientos y sentimientos). Como dice Zarzar (2003), la educación debe fomentar “la adquisición de información, el desarrollo de capacidades (habilidades intelectuales, destrezas físicas y motoras, y métodos de investigación, sistemas y procedimientos de trabajo) y el desarrollo de la subjetividad del alumno (hábitos, actitudes y valores), orientados a vivir en sociedad de manera atenta, inteligente, razonable, responsable y amorosa”.

La inteligencia emocional se puede incluir dentro del desarrollo de la subjetividad, pues busca reconocer y controlar las emociones, fomentar actitudes

y valores positivos hacia la vida, saber solucionar los conflictos con la finalidad de tener mejores relaciones con los demás y con uno mismo.

Los sujetos educativos (docentes y alumnos) y en general todas las personas, son vistos como seres integrales que poseen seis esferas o dimensiones las cuales interactúan constantemente, estas son: corporal, afectiva, cognitiva, social, estética y espiritual.

-Aspecto cognitivo. El área intelectual de las personas debe ser cultivada y desarrollada, se refiere a la inteligencia lógico-matemática y a la verbal que llevarán al alumno a un dominio pleno de su razonamiento.

-Aspecto social. El ser humano es un ser social, orientado a la comunidad. La sociabilidad puede ser estimulada mediante acciones cooperativas y de trabajo en equipo.

-Aspecto emocional; para que exista un verdadero aprendizaje se requiere autoestima y seguridad emocional.

-Aspecto físico. El desarrollo físico incluye actividades físicas, una buena nutrición, higiene y salud.

-Aspecto estético. Se refiere a la capacidad para expresar nuestra creatividad y apreciar la de los demás.

-Aspecto espiritual. No se refiere a aspectos religiosos, sino a la identidad propia de los seres humanos. (Gallegos, 1999)

Tal como se presenta en el informe de la UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura), presidido por Jaques Delors (1997) la educación debe servir como instrumento para que la humanidad pueda progresar hacia los ideales de paz, libertad y justicia social, buscando que las personas desarrollen todos sus aspectos incluyendo el rubro emocional. Para lograr estas metas es necesario apoyarse en los cuatro pilares de la educación:

-Aprender a conocer: Busca que todos aprendan a comprender el mundo, para lo cual es fundamental que se tenga acceso al razonamiento científico. Significa potenciar los atributos de la conciencia para ejercitar habilidades como la atención, la memoria y el pensamiento.

-Aprender a hacer: Esta relacionado con la formación profesional, aprender a transformar por medio de acciones inteligentes y responsables, significa tomar riesgos e iniciativas.

-Aprender a vivir juntos: Se refiere al descubrimiento de los demás participando en proyectos comunes, vivir responsablemente respetando y cooperando. En este sentido la educación debe enseñar la diversidad de las personas y contribuir a tomar conciencia de las semejanzas y la interdependencia entre todos los seres humanos.

-Aprender a ser: Pretende orientar a los sujetos a descubrir la verdadera naturaleza humana, que cada individuo desarrollo su personalidad.

La educación debe contribuir al desarrollo global de cada persona: mente, cuerpo, inteligencia, sensibilidad, sentido estético, responsabilidad individual, espiritualidad. La educación debe conferir a las personas la libertad de pensamiento, de juicio, de sentimientos y de imaginación para alcanzar la plenitud de sus talentos (Delors, 1997).

El informe de la UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura) también sugiere incluir asignaturas como el autoconocimiento, y las formas de asegurar el bienestar físico y psicológico, como medida para afrontar las problemáticas futuras. Ésta referencia es el producto de la preocupación en la formación del individuo como persona integral. (Abarca, 2003)

En conclusión, como señala Martínez-Otero (2006), la educación afectiva o emocional en la escuela debe estar orientada a la necesidad de atender íntegramente a la persona, pues durante largo tiempo se ha descuidado la vertiente emocional, lo que pone de manifiesto la notoria deficiencia de la institución escolar. Es muy posible, además, que esta carencia formativa se haya traducido en un incremento de la desorientación personal.

La educación integral es importante en la sociedad actual ya que considera a la educación como un proceso de formación humana, que toma en cuenta distintos ámbitos de la vida, tomando en cuenta sus cualidades, habilidades y aptitudes personales. La educación es un proceso de mejora total, “educación integral es aquella educación capaz de poner unidad en todos los posibles aspectos de la vida de un hombre” (García Hoz, cit. en Otero, 2002).

La educación integral logrará que la persona desarrolle plenamente todas sus capacidades y por ende, llegar a la autorrealización.

De acuerdo al documento “Implicaciones educativas de seis teorías psicológicas” (SEP, 1998), una persona autorrealizada es aquella que:

- Está abierta al cambio sin temor de experimentar nuevas formas de vivir y sentir
- Promueve la autenticidad en las relaciones humanas
- Valora el momento presente, concibe cada experiencia como nueva y capaz de enriquecer su vida
- Tiene la capacidad para amar y brindar ayuda a otros
- Está en contacto con la naturaleza

CAPÍTULO IV: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

4.1. Propuesta de intervención: Inteligencia emocional en Preescolar

El objetivo del presente capítulo es estructurar una propuesta para favorecer el desarrollo de habilidades emocionales en alumnos de nivel preescolar.

Los temas que abarca son: Autoconcepto, Autocontrol, Motivación, Empatía, Habilidades Sociales, Autoestima y Emociones.

Cada uno de estos temas incluye una serie de actividades sencillas y accesibles que se pueden realizar dentro del salón de clases.

Autoconcepto / Autoconocimiento

El autoconocimiento o autoconcepto se refiere a ser consciente de uno mismo, de lo que siente y de lo que piensa; en otras palabras es el saber y reconocer: “quién soy”.

Por medio de estas actividades los alumnos aprenderán a valorarse y a reconocerse como personas únicas y con características particulares.

◆ Todos somos especiales

Objetivo: Cada alumno se reconocerá como una persona única y especial

A cada alumno se le repartirá una hoja y con crayolas o colores se les pedirá a los alumnos que hagan un dibujo de ellos mismos y de las cosas que les gustan (por ejemplo a que les gusta jugar, que les gusta comer, a dónde les gusta ir, entre otras)

Al terminar cada alumno pasará al frente y hablará sobre su dibujo.

◆ **Lo que sé hacer**

Objetivo: Los alumnos identificarán las acciones que pueden llevar a cabo

Se repartirá a cada alumno una hoja de trabajo en la cual se muestran los dibujos de las siguientes actividades: bailar, vestirse, cantar, abrocharse las agujetas, comer solo, dibujar, cepillarse los dientes.

Se revisa con los alumnos la hoja de trabajo y se mencionaran en voz alta las actividades. A continuación se les pedirá a los alumnos que coloreen las actividades de la lista que pueden realizar.

◆ **Mi vida**

Objetivo: Los alumnos hablarán sobre ellos mismos

Se les pedirá a los alumnos que en su casa, con ayuda de sus papás realicen un cartel sobre su vida. En una cartulina deberán anotar su nombre y pegar fotos de distintos momentos de su vida, cuando eran bebés, sus cumpleaños; es decir fotos que sean significativas. Se les pide que lleven su trabajo a la escuela y deberán pasar al frente del grupo y mostrar su trabajo, explicando algunos aspectos sobre las fotos.

◆ **Lo que me gusta**

Objetivo: Los alumnos identificarán los juguetes, alimentos y actividades que más les gustan.

La actividad comienza explicando a los niños que todos tenemos características que nos hacen especiales; todos somos diferentes y podemos tener diferentes gustos. Se les entregará a los alumnos una hoja con diversos dibujos de comida, juguetes y actividades y se les pedirá a los alumnos que observen los dibujos y circulen los que más les gustan.

Para concluir la actividad cada alumno mencionara que dibujos circuló.

◆ **Mi caja especial**

Objetivo: Los alumnos identificarán objetos importantes y significativos

Se les pedirá a los alumnos que en casa decoren una caja vacía y pequeña (de galletas por ejemplo) con su nombre y los colores que más les gustan. Pedirles también que dentro de la caja guarden tres o cuatro objetos significativos e importantes para ellos. En la clase, cada alumno mostrará al grupo sus “tesoros” y dirá porque son tan importantes para ellos.

Autocontrol

El autocontrol se define como la capacidad de regular y controlar nuestras emociones.

Desarrollando el autocontrol por medio de distintas actividades se logra que los alumnos sepan actuar en una situación determinada. Por ejemplo, por medio del autocontrol se busca que los niños sepan esperar su turno sin enojarse; es decir, se espera que sepan controlar sus conductas y ser menos impulsivos.

◆ **Las reglas del salón**

Objetivo: Los alumnos reconocerán que existen reglas dentro del salón de clases

Se realizará un reglamento con imágenes que los alumnos identifiquen, se colocarán las cosas positivas que se pueden realizar en el salón como saludar, compartir, aprender y ayudar. También se especificarán las conductas negativas: pegar, maltratar el material, empujar, correr en el salón.

El reglamento debe estar siempre presente y en un lugar visible.

◆ **Puedo esperar mi turno**

Objetivo: Los alumnos aprenderán a esperar su turno

Está actividad consiste en el juego de ponerle la nariz al payaso. Los alumnos deberán hacer una fila para que vaya pasando cada alumno. Se le colocará al primer niño de la fila un paliacate en los ojos y se le entregará la nariz del payaso para que la coloque. Mientras los demás alumnos deberán esperar su turno en la fila y guiar a su compañero.

◆ **Aprendo a relajarme**

Objetivo: Los alumnos practicarán una estrategia que les permitirá tranquilizarse

Se comenzará hablando a los alumnos sobre el enojo y la forma en que reaccionamos cuando estamos enojados, por ejemplo, gritar, pegar o llorar. Se explicará que podemos aprender a tranquilizarnos por medio de la respiración. Para esto se hará un ejercicio de inspirar poco a poco el aire, mantenerlo un momento y expulsarlo despacio; repetir el ejercicio varias veces.

Explicarles a los alumnos que está actividad la pueden realizar cuando empiezan a sentirse enojados y los ayudará a calmarse.

◆ **Sé lo que está bien**

Objetivo: Los alumnos identificarán acciones positivas y negativas

Se entregará a los alumnos una hoja de trabajo donde se muestren imágenes de niños peleando y otras imágenes de niños jugando y sonriendo. Se les preguntará a los niños cuales de estas acciones son correctas y cuáles no. Posteriormente deberán colorear las imágenes de acciones positivas.

Motivación

La motivación tiene que ver con la capacidad de pensar de forma positiva y de creernos capaces de lograr lo que nos proponemos. La motivación incluye fuerza de voluntad, optimismo, entusiasmo, perseverancia y confianza en uno mismo.

◆ Yo puedo

Objetivo: Los alumnos aprenderán la importancia de decir “Yo puedo”

Se hablará a los alumnos sobre la importancia de intentar hacer las cosas varias veces, explicar que en ocasiones las cosas que hacemos no nos salen a la primera pero es importante intentar

Se presentará a los alumnos un listado de fotografías a los alumnos de niños realizando distintas actividades. Cuando los alumnos vean una fotografía de una actividad que saben hacer deberán decir con voz fuerte: “Yo puedo”

◆ Todos nos apoyamos

Objetivo: Los alumnos comprenderán la importancia que tiene motivarnos unos a otros

Se les pedirá a los alumnos que hagan un círculo y se les dirá que vamos a bailar al ritmo de la música. Se irá pidiendo a tres o cuatro alumnos que pasen al centro del círculo y bailen. Mientras el resto del grupo deberá motivar a sus compañeros diciendo frases de apoyo, como “Bien”, “Lo hacen muy bien”, “Excelente”. Ahora se le pide a otro grupo de alumnos que pase al centro y baile, de igual forma, los alumnos deberán apoyar a sus compañeros.

Una vez que todos los alumnos hayan pasado se les preguntará que le pareció la actividad y darán su opinión sobre lo que sintieron al escuchar palabras positivas.

◆ ¡Puedo hacerlo!

Objetivo: Los alumnos identificarán las actividades que son capaces de realizar

Los niños estarán sentados en círculo, cada alumno pasará al frente y dirá: Mi nombre es..., y puedo (amarrarme las agujetas).

Cuando cada alumno pase y diga que actividades es capaz de realizar, se le dará una pequeña estrella de papel.

Para finalizar la actividad se les dará una hoja con su nombre y cada niño pegará sus estrellas. Se hace una reflexión sobre la importancia de reconocer lo que podemos hacer para intentar cosas nuevas cada vez.

Empatía

La empatía es la habilidad de saber y percibir lo que el otro siente; la empatía se puede observar de distintas maneras: Valorar a los demás, animar, escuchar, consolar y demostrar afecto y aprecio por los demás.

◆ Adivino la emoción

Objetivo: Los alumnos reconocerán la emoción de uno de sus compañeros

Se le pide a un alumno que pase al frente, la maestra le dice una emoción que deberá representar con sus gestos y con movimientos de su cuerpo. El resto del grupo debe adivinar la emoción que se está representando. Todos los alumnos deben pasar al frente, sin importar que las emociones se repitan.

◆ Fotos de emociones

Objetivo: Los alumnos observarán fotografías de distintas emociones

Se les mostrarán fotografías de distintas emociones a los alumnos y se les pedirá que digan de qué emoción se trata. Se hablará brevemente sobre cada una de las emociones y se les pedirá que digan si se han sentido como se muestra en la fotografía. Posteriormente se colocan las fotografías sobre el suelo del salón de clases. La maestra dice una emoción y los alumnos deben buscar una imagen que la represente, quien la encuentre primero debe llevarla a la maestra. Después se coloca nuevamente la imagen y se repite el juego con otra emoción.

◆ Distingo las emociones

Objetivo: Los alumnos distinguirán y clasificarán recortes de emociones

Se les presentan a los alumnos distintas fotografías de emociones y se les pide que digan se que emoción se trata. Posteriormente se le entrega a cada alumno una serie de recortes de emociones; se les pide a los alumnos que las clasifiquen y peguen en el lugar correcto: alegría, tristeza, enojo, miedo.

◆ **Qué haría para ayudar a un amigo**

Objetivo: Los alumnos darán su opinión sobre cómo podrían ayudar a un amigo que tiene una dificultad

Se comenzará hablando con los alumnos sobre la amistad y nuestros amigos. Después se les comentará a los alumnos las siguientes situaciones y se les preguntará de qué forma podrían ayudar a su amigo:

“¿Qué harías sí...?”

-Sí tu amigo se cayó y está llorando

-Sí tu amigo no tiene lunch

-Sí se le rompió su juguete

-Sí se le cayeron al suelo sus crayolas

-Sí está triste

◆ **Como se sienten los demás**

Objetivo: Los alumnos identificarán emociones en los demás

Se muestran imágenes de distintas situaciones: una mamá que abraza a su hijo, un papá jugando con sus hijos, un papá regañando a su hijo, un niño recibiendo un regalo, un niño llorando.

A continuación se les pedirá a los niños que digan que creen que está sintiendo cada niño de las imágenes mostradas. Finalmente reflexionar sobre cómo se sienten ellos mismos ante éstas situaciones.

◆ **Escuchamos a los demás**

Objetivo: Los alumnos aprenderán a escuchar a sus compañeros

Se elegirá un tema que les interese a los alumnos: puede ser sobre su familia, sus mascotas, lo que le gusta hacer o lo que hicieron el fin de semana. Se le pedirá a uno de los alumnos que hable sobre el tema, mientras esto sucede los demás alumnos escuchan atentamente sin hablar.

Para concluir la actividad se le pedirá a otro alumno que cuente brevemente lo que acaba de decir su compañero.

Habilidades sociales

Se refieren a la capacidad que tiene una persona para actuar y comportarse de manera correcta y positiva con la gente que le rodea. Permiten iniciar y mantener relaciones personales, así como ser aceptado en grupos.

◆ **Como nos comportamos**

Objetivo: Los alumnos identificarán que acciones que se llevan a cabo en la escuela son correctas

Se mostrará a los niños imágenes de niños realizando distintas conductas dentro de la escuela, tanto positivas como negativas y se comentarán (un niño maltratando el material de la escuela, un niño ayudando a su compañera a guardar sus cosas, una niña pegando, unos niños trabajando en equipo en una actividad, una niña compartiendo sus juguetes)

A continuación se repartirá a cada alumno una hoja de trabajo donde se muestran las mismas imágenes y se les pedirá que circulen con color azul las conductas positivas y con verde las negativas.

Finalmente se hará una reflexión sobre las acciones que realizamos y darnos cuenta si estamos causando algún daño a nuestros compañeros.

◆ **Busquemos una solución**

Objetivo: Los alumnos aprenderán a buscar soluciones a los conflictos que se presentan con los demás

Se contará a los alumnos un cuento sobre dos niños que se encontraban en la escuela y ambos querían utilizar el mismo juguete. Por competir por el juguete ambos comenzaron a pelear.

A continuación se les preguntará a los alumnos que creen que están sintiendo los personajes del cuento y de qué manera creen ellos que se podría solucionar el problema de la mejor manera.

Todos los alumnos darán su opinión y al final se dirán las conclusiones y se les preguntará a los alumnos si ellos han estado en una situación similar.

◆ **Nos saludamos**

Objetivo: Los alumnos reconocerán la importancia de decir “buenos días”, “hola” y “adiós”, como reglas de cortesía

Los alumnos permanecerán sentados dentro del salón de clases y uno de ellos saldrá del salón. Al entrar al salón dirá “Hola, buenos días”, el resto del grupo saluda al compañero. Al retirarse del salón debe despedirse. Esta actividad se realiza con todos los alumnos. Y se les explica la importancia de saludarnos y despedirnos pues es necesario para convivir y ser amables con las demás personas.

◆ **¿Me ayudas?**

Objetivo: Los alumnos reconocerán de qué forma pueden ayudar en la escuela

Se hablará sobre la importancia de ayudar a los demás. Para esta actividad se les mostrará a los alumnos imágenes de las siguientes acciones:

- Un niño recogiendo los papeles del suelo
- Un alumno ayudando en su trabajo a su compañero

- Un niño ayudando a la maestra a repartir los libros
- Un alumno borrando el pizarrón

Se les preguntará a los alumnos si ellos ayudan de alguna de estas maneras en la escuela o de que otras formas ayudan. De la misma forma, se les preguntará qué es lo que sienten cuando ayudan, se sienten contentos o tristes.

◆ **Juntos lo hacemos mejor**

Objetivo: Los alumnos trabajarán en equipo para armar un rompecabezas

Se dividirá al grupo en equipos de cuatro (dependiendo del número de alumnos será el número de equipos) y a cada uno se le entregará un rompecabezas. Se les pedirá a los alumnos que armen el rompecabezas, pero lo importante es que todos los miembros del equipo deberán participar.

Finalmente los alumnos hablarán sobre la actividad y sobre la importancia de trabajar en equipo.

◆ **Todos amigos**

Objetivo: Los alumnos identificarán cualidades en sus compañeros

Se les pide a los alumnos que se coloquen en círculo tomados de la mano. A continuación se hablará con los alumnos sobre las cualidades que todos tenemos y lo importante de reconocer las cualidades de los demás. La maestra debe empezar con el alumno que tenga a su derecha y deberá decir una cualidad o algo que le guste de ese alumno. Después ese alumno debe decir una cualidad de su compañero a la derecha y así continuar hasta que a todos los alumnos se les haya dicho una cualidad.

Finalmente comentar sobre lo que sintieron durante la actividad, que sintieron al escuchar lo que a los demás les gusta de ellos.

◆ **Mi familia**

Objetivo: Los alumnos identificarán a sus familias cómo espacios donde ellos pueden desenvolverse

Se comienza la actividad mostrando a los alumnos imágenes y fotografías de familias. Se hablará sobre la importancia que tiene la familia en nuestras vidas pues con ellos compartimos muchas cosas. Se les pedirá a los alumnos que dibujen a su familia y lo que más les gusta de ellas. Cada alumno pasará al frente a mostrar su dibujo y explicarlo.

Autoestima

La autoestima se puede definir como la confianza y aceptación que tenemos en nosotros mismos y de sabernos capaces de cumplir distintas metas.

◆ **El ¿qué sí?**

Objetivo: Los alumnos dirán frases positivas sobre sí mismos

Se hablará a los alumnos sobre la importancia de decirnos a nosotros mismos frases positivas. Los alumnos se colocarán en un círculo y se les preguntará:

- ¿Cómo te gusta sentirte?
- ¿Qué te gustaría que dijeran los demás de ti?
- ¿Cómo prefieres sentirte feliz o triste?
- ¿Qué te gustaría aprender a hacer?

Finalmente se les pedirá a los alumnos que recuerden que todos son personas valiosas e importantes y que nos debemos querer a nosotros mismos.

◆ **Superestrellas**

Objetivo: Los alumnos se percibirán como personas importantes y especiales

A cada alumno se le dará una estrella de cartoncillo, se les pedirá que escriban su nombre (o lo remarquen si aún no lo pueden escribir). Debajo de su nombre, se

les pedirá que hagan un dibujo de ellos mismos, y posteriormente con la ayuda de la maestra escribirán las características especiales de cada uno (por ejemplo: es muy cumplido o dibuja muy bien). Una vez listas las estrellas, se colgarán dentro del salón de clases y se les explicará a los alumnos que todos dentro del salón somos importantes y especiales por lo cual todos tenemos una superestrella.

◆ **Soy especial**

Objetivo: Los alumnos se verán como un alumno importante para la clase

Se explicará a los alumnos que cada día habrá un alumno comisionado para ayudar dentro del salón (por ejemplo repartir material, formarse adelante en la fila). Esta comisión se irá cambiando día a día con el objetivo de que todos los alumnos se den cuenta de que son importantes.

Emociones

Una emoción es una reacción negativa o positiva, que aparece de forma brusca y de duración breve que aparece como respuesta ante acontecimientos externos o internos.

Las emociones básicas son: ira, tristeza, temor, amor, sorpresa, disgusto, vergüenza y felicidad.

◆ **Como me siento hoy**

Objetivo: Los alumnos identificarán su estado de ánimo

Se coloca dentro del salón de clases un poster con imágenes de las siguientes emociones:

- Feliz
- Sorprendido
- Cansado
- Enojado
- Triste

- Aburrido
- Apenado
- Asustado

Y se le pide a los alumnos que pasen al frente y expresen cómo se sienten. Ésta es una actividad que se puede realizar diariamente.

◆ **Me siento alegre cuando ...**

Objetivo: Los alumnos identificarán como se sienten ante distintas situaciones

Se muestran imágenes de las siguientes emociones: alegría, tristeza, enojo y miedo. A continuación, cada alumno describirá una situación en la que se hayan sentido alegres, tristes, enojados o con miedo. Dirán “me siento alegre cuando...”

Al final se hará una reflexión sobre la importancia de reconocer nuestras emociones y saber expresar cuando nos sentimos de esa forma.

◆ **Escucho y siento**

Objetivo: Los alumnos aprenderán a escuchar música y a identificarlo con una emoción

Se pedirá a los alumnos que se sienten en sus sillas de forma cómoda, a continuación se les pedirá que cierren sus ojos. Se pone música tranquila, como música clásica, para que los alumnos la escuchen, también se pueden utilizar distintos sonidos de la naturaleza. Al terminar la música se le pide a cada uno de los alumnos que explique lo que sintió mientras escuchaba.

◆ **Me veo al espejo**

Objetivo: Los alumnos identificarán frente a un espejo distintas emociones

Se les mostrará a los alumnos imágenes y fotografías de las distintas emociones; posteriormente, a cada niño se le dará un pequeño espejo, se les pedirá que se miren en él, y digan que es lo que ven, que sienten cuando se

miran. A continuación se les pedirá que realicen los gestos de las siguientes emociones: triste, enojado, alegre, asustado y preocupado. Mientras representan cada uno de las emociones se les pedirá que describan como se ven, que rasgos cambian en su cara de una emoción a otra.

◆ **Hacemos máscaras de las emociones**

Objetivo: Los alumnos realizarán máscaras donde se representan distintas emociones

Con cartulinas o bolsas de papel estraza la maestra deberá marcar caras de distintas emociones (Asustado, alegría, tristeza, enojo) y dibujará los ojos y la boca. A continuación se le dará a cada alumno una cara de cartulina o papel y deberán colorearla o pintarla. Posteriormente deberán recortar o utilizar un punzón para retirar la parte de adentro de los ojos y de la boca. Una vez decoradas las máscaras los alumnos podrán utilizarlas cuando la maestra mencione dicha emoción.

◆ **Puedo identificar las emociones**

Objetivo: Los alumnos identificarán distintas emociones

Se repartirá a cada alumno una hoja de trabajo donde se observa un niño alegre, un niño triste, un niño enojado y uno con miedo. A continuación se le pide a los alumnos que coloren el dibujo donde se muestra un niño alegre de colore azul, donde se observa un niño triste se colorea de rojo. De amarillo deberán colorear al niño enojado y de verde donde se muestra un niño con miedo.

Una vez terminado se revisa la actividad de forma grupal.

◆ **Estoy contento**

Objetivo: Identificar la alegría como una emoción

Se explicará a los alumnos que la alegría es una emoción y que se suele representar a través de una sonrisa. A continuación se les dará a los alumnos una hoja de trabajo con unas caritas. El objetivo es que los alumnos dibujen una sonrisa a estas caras para que se muestren alegres.

Esta misma actividad se puede utilizar con otras emociones como tristeza o enojo.

◆ **Cómo me siento cuando...**

Objetivo: Los alumnos expresarán como se sienten ante distintas emociones

Se comenzará la actividad preguntando a los alumnos si se han sentido alegres, tristes, enojados, asustados o preocupados. Se explicará a los alumnos que ante cada situación de nuestra vida y lo importante que es poner un nombre a esa emoción. Posteriormente se cada alumno mencionara como se siente cuando:

- Estoy con mi familia
- Voy a la escuela
- Comparto mis juguetes
- Estoy solo
- Juego con mis amigos
- Me regañan
- Estoy jugando y se rompe mi juguete
- Un compañero raya tu dibujo
- Me dan un regalo

◆ **¿Qué hago cuando siento miedo?**

Objetivo: Los alumnos identificarán el miedo como una emoción

Se explicará a los alumnos que el miedo es una emoción que todos sentimos en algún momento pero lo importante es saber cómo reaccionar. A continuación se les pedirá a los alumnos que platiquen en que situaciones sienten miedo.

Una vez que todos los alumnos hayan expresado esa situación se les entregará una hoja blanca en la cual deberá dibujar que es lo que pueden hacer para ya no sentir miedo.

◆ **El juego de las emociones**

Objetivo: Los alumnos representarán distintas emociones

Los alumnos deberán hacer un círculo, a continuación se les explicará que vamos a representar distintas emociones. La maestra dice: “todos a reír”, los alumnos lo hacen y se les pregunta qué emoción estamos actuando. Otras instrucciones de la maestra serán: “todos como si estuviéramos llorando”, “como si nos enojáramos”, “como si estuviéramos asustados”.

Finalmente se comenta la actividad y se pregunta a los alumnos que sintieron al representar cada una de las emociones.

◆ **Sí estás feliz**

Objetivo: Los alumnos cantarán la canción “Sí estás feliz”

Los alumnos se colocarán parados en círculo y se les pedirá que hagan como si estuvieran felices. A continuación se les enseña la canción “Sí estás feliz”. Primero deberán aplaudir, después mover los pies y finalmente dar un grito de alegría. (“Sí estás feliz tu puedes aplaudir... Sí en verdad estás contento tu sonrisa es el reflejo, sí estas feliz tu puedes aplaudir”)

◆ **Sonrí, canto y bailo**

Objetivo: Los niños aprenderán la importancia de sonreír, cantar y bailar como una forma de mantenernos alegres

Se pondrá música a los alumnos y se les pedirá que bailen, canten y se muevan al ritmo de la música. Este ejercicio se puede utilizar al inicio pues permite a los alumnos mantener una mejor energía y mantenerse alegres.

Al finalizar se les preguntará a los alumnos si les gustó la actividad y cómo se sintieron después de cantar y bailar.

◆ **El dado de las emociones**

Objetivo: Los alumnos representarán las emociones

En un dado grande, se ilustran las emociones: (feliz, triste, enojado, sorprendido, apenado, asustado). Se le pide a cada uno de los alumnos que lance el dado y represente la emoción que le tocó. Posteriormente se le preguntará cuando fue la última vez que se sintió así.

Finalmente, cuando todos los alumnos hayan pasado se comenta la actividad.

4.2. ¿Cómo evaluar el programa?

La evaluación es un proceso que sirve para dar un juicio de valor a una situación y determinar si se cumplieron o no los objetivos. En el trabajo con las emociones la evaluación no es un proceso rígido ni metódico, ni un proceso que busque comprobar la construcción de conocimientos exactos.

La forma de evaluar un programa en el cual se trabaja con las emociones debes ser flexible y abierta. Para evaluar este programa es recomendable hacer un registro anecdótico al terminar cada actividad. Para evaluar, es necesario recurrir a la observación, pues de esta forma podemos registrar actitudes de los alumnos.

Se puede utilizar un registro anecdótico para complementar la observación; en éste se anota el comportamiento que se observó del alumno así como la situación en que se dio.

Registro anecdótico				
Nombre del alumno	Fecha	Comportamiento observado	Situación	Comentarios

Otra manera en la que se puede realizar una evaluación es por medio de una escala de observación, en la cual se registran los aspectos más significativos de una situación. Esta escala se puede utilizar como una forma de evaluación inicial, procesual y final. Esta escala se debe hacer por alumno y se deberán marcar cada uno de los ítems.

Escala de observación				
Nombre del alumno:				
Edad:		Fecha:		
	Siempre	Frecuentemente	Algunas Veces	Nunca
Se relaciona fácilmente con los demás				
Le gusta ayudar a sus compañeros				
Suele pelear				
Es platicador				
Es tímido				
Platica sobre lo				

que siente				
Es callado				
Es colaborador				
Termina sus tareas y trabajos				
Es alegre				
Es berrinchudo				
Es amigable				
Es agresivo				
Es relajado				
Es tranquilo				
Es miedoso				
Es retraído				
Es creativo				
Es cariñoso				
Da su opinión				
Es participativo				
Sigue órdenes				
Le gusta escuchar música				
Le gusta cantar				
Sugiere ideas y alternativas				
Tiene iniciativa				
Juega solo				
Juega con otros niños				
Es aceptado por sus compañeros				
Sus compañeros				

lo rechazan				
Imita a los demás				
Expresa verbalmente sentimientos				
Expresa corporalmente emociones				
Se muestra seguro en sus actividades				
Crea conflictos en clase				
Ayuda en clase				
Respeto turnos para hablar				

Finalmente otra manera de evaluar el desarrollo emocional de los alumnos es por medio de una entrevista, en la cual se harán una serie de preguntas a los alumnos con la finalidad de conocer más sobre su personalidad, su forma de ser y algunas actitudes. De la misma forma esta entrevista puede utilizarse al inicio y al final de la implementación del programa.

Entrevista con el alumno	
Nombre del alumno:	
Edad:	Fecha:
¿Te gustan los cuentos?	
¿Te gusta la música?	
¿Te gusta dibujar?	
¿A qué te gusta jugar?	

¿Tienes hermanos?	
¿Cómo se llama tu mejor amigo?	
¿Juegas con ellos?	
¿A qué te gusta jugar con tus amigos?	
¿Por qué es tu mejor amigo?	
¿Te gustan los animales?	
¿Qué es lo que más te gusta comer?	
¿Cuál es tu lugar favorito?	
¿Quién es tu personaje favorito?	
¿Qué es lo que más te gusta de la escuela?	
¿Qué es lo que menos te gusta de la escuela?	
¿Cuál es tu actividad favorita fuera de la escuela?	
¿A qué le tienes miedo?	
¿Qué te hace sentir feliz?	
Sí tuvieras tres deseos ¿Cuáles serían?	
¿Qué es lo que más te gusta de ti?	
¿Qué haces cuando alguien toma tus cosas sin permiso?	
¿Cómo te sientes cuando juegas solo?	
¿Cómo te sientes cuando juegas con tus amigos?	
¿Qué haces sí uno de tus amigos está llorando?	
¿Qué te hace sentir enojado?	

¿Cómo te consideras? Alegre Platicador Callado Solitario Divertido Triste Enojón	
---	--

El desarrollo de habilidades y actitudes emocionales en los alumnos de preescolar permite mejorar las relaciones dentro del aula así como dentro de las familias de los alumnos. La importancia de formar emocionalmente a los alumnos es lograr el perfeccionamiento de sus cualidades para ser mejores personas.

Es importante que en el nivel preescolar se lleve a la práctica un programa de inteligencia emocional por medio del cual los alumnos aprenderán a reconocerse como personas importantes y valiosas y sobretodo que sepan controlar sus emociones en beneficio propio y del de los demás.

En este capítulo se elaboró una sugerencia de Programa de Inteligencia Emocional para el nivel preescolar, sin embargo, se pueden utilizar actividades específicas que se requieran desarrollar o se puede aplicar todo el programa.

CONCLUSIONES

La educación es el proceso por el cual los seres humanos aspiramos a ser mejores cada día. La educación debe satisfacer todas las áreas de la persona: física, intelectual, social y afectiva; es decir, debe ser una educación integral.

Para poder lograr una educación integral en las escuelas, se sugiere el manejo y el desarrollo de la inteligencia emocional. La inteligencia emocional permite a las personas conocerse, ser capaces de reconocer sus emociones, expresarlas de la mejor manera posible y también ser capaces de reconocer las emociones de los demás.

A lo largo de este trabajo, se desarrolló la propuesta de trabajar la inteligencia emocional en el nivel preescolar, ya que es durante esta etapa cuando se adquieren y se consolidan las bases del aprendizaje futuro.

Es por esta razón, que resulta importante trabajar la inteligencia emocional en niños de educación preescolar, para que poco a poco desarrollen actitudes y habilidades que en un futuro permitan a los alumnos ser personas autónomas, de éxito, de buenas relaciones, capaces de expresar y comprender sus emociones y las de las personas que le rodean.

El nivel preescolar, resulta apropiado para desarrollar la inteligencia emocional pues los alumnos se encuentran en una etapa de inicio en su formación personal y social, es el momento en el que comienzan a desarrollar su identidad, y aprenden las reglas y normas necesarias para una buena convivencia.

Es idóneo formar alumnos dueños de sí mismos, capaces de convivir y comunicarse de forma asertiva, ser personas empáticas. Es necesario desarrollar programas que orienten a los niños a reconocer sus emociones y guiar sus sentimientos. En resumen, por medio de actividades dinámicas y a través del

juego se deben desarrollar las habilidades emocionales en los alumnos. Es necesario recurrir al desarrollo de las aptitudes emocionales para aumentar las posibilidades de ser feliz, y cumplir de esta forma con uno de los objetivos primordiales de la educación.

Para lograr el adecuado manejo del aspecto emocional en el nivel preescolar, un factor clave, son los maestros, pues ellos representan un ejemplo de vida y de amor para sus alumnos. Lo que los maestros realicen durante sus clases, consciente o inconscientemente, quedará marcado en el niño. Por esta razón, los maestros tienen la gran responsabilidad de guiar a sus alumnos por el camino correcto, por el camino del bien; con respecto a lo anterior, cito una frase de Schmill, "un buen maestro cambia vidas para bien". Para formar alumnos de bien, es necesario que el maestro se interese en el niño, que esté pendiente de sus necesidades, no sólo intelectuales, sino afectivas.

Como formadores de niños, tenemos la oportunidad de aprender de ellos, de contagiarnos de su amor, de su optimismo y de su alegría, debemos aprovechar esto para poder ser mejores cada día y cumplir con nuestra misión: formar de la mejor manera. Tenemos una gran labor y responsabilidad, pues debemos formar a los alumnos para que sean capaces de amarse y de respetarse ellos mismo y a los demás. Debemos educarlos emocionalmente.

Como punto final, considero que todas las personas, sin importar nuestra profesión, debemos desarrollar nuestra inteligencia emocional, para que de esta forma, cada miembro de la sociedad pueda estar en paz consigo mismo, con la naturaleza y con las demás personas. Es necesario conocer nuestro interior reconocer y expresar nuestras emociones para poder crecer y ver la vida desde otra perspectiva, con optimismo y como una oportunidad para aprender y perfeccionarnos.

GLOSARIO

Ansiedad: Estado que se caracteriza por un incremento de las facultades perceptivas ante la necesidad fisiológica del organismo de incrementar el nivel de algún elemento que en esos momentos se encuentra por debajo del nivel 'adecuado'; o por el contrario, ante el temor de perder un bien preciado.

Capacidad: Aptitud para realizar algo.

Coficiente Intelectual: Cifra indicadora del nivel de inteligencia que posee el individuo en relación con otros sujetos de una muestra estandarizada. Se obtiene de dividir la edad mental entre la edad cronológica y se multiplica por 100.

Educación: Perfeccionamiento intencional de las potencias o facultades específicamente humanas (inteligencia y voluntad).

Habilidad: Destreza, talento para hacer algo.

Inteligencia: Capacidad o capacidades para adquirir y utilizar los conocimientos para resolver problemas y adaptarse al mundo.

Pedagogía: Es la ciencia de la educación; es la ciencia y técnica de la orientación de las personas en la vida, para que sepan y logren vivir.

Persona: Etimológicamente, proviene del griego *prosópon*, que significa máscara.

Una persona es un individuo racional y consciente de sí mismo que posee inteligencia y voluntad hacia un fin determinado.

Proceso de enseñanza-aprendizaje: Conjunto de acciones didácticas orientadas a la generación de conocimientos, desarrollo de habilidades y actitudes para la

formación académica de los alumnos. Es un proceso bidireccional entre el docente y el alumno.

Resiliencia: Capacidad de una persona para surgir o salir de situaciones adversas, adaptarse, superarlas y tener acceso a una forma de vida que resulte significativa y productiva.

Voluntad: Es la facultad que cada persona tiene para guiar, elegir y decidir sobre sus propios actos.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar, M. y D. Rolleri (2009). *Inteligencia emocional. Conócela y aplícala*. México: Editores Mexicanos Unidos.
- Alonso, M. (2004). *La afectividad en el niño*. México: Trillas.
- Bucay, J. (2006). *De la autoestima al egoísmo*. México: Océano.
- Buzan, T. (2003). *El Poder de la Inteligencia Social*. España: Urano.
- Catret A. (2001). *¿Emocionalmente inteligentes?* España: Ediciones Palabra.
- *Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos*. México: Fernández Editores.
- Delors, J. (1997). *La educación encierra un tesoro: Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI, presidida por Jacques Delors*. México: Ediciones UNESCO.
- Del Río, A. (2009). *¿Conoces los sentimientos de tus hijos?* México: Grupo Editorial Norma.
- Díaz Barriga, P. (2004). *El poder de la inteligencia emocional. Guía para padres, educadores y tutores*. México: Centro Intelectual de Desarrollo Familiar.
- Gallegos, R. (1999). *Educación Holista. Pedagogía del amor universal*. Colombia: Pax.
- Genet, M. (2007). *Inteligencia Emocional. Mejore y cambie su vida*. España: Fapa Ediciones.
- Goleman, D. (2002). *La inteligencia emocional*. México: Punto de lectura.
- Gómez, J. et al. (2003). *Emociones y educación. Qué son y cómo intervenir desde la escuela*. España: Editorial Laboratorio Educativo y Editorial Graó.
- González, M. y López, M. (2008). *Disciplinar con inteligencia emocional. Técnicas para enseñar hábitos y valores en los niños*. Colombia: Ediciones Gamma.
- González, M. y López, M. (2009). *Haga de su hijo un gigante emocional. Herramientas para enseñar a controlar y orientar sus emociones*. Colombia: Ediciones Gamma.

- Labinowicz, E. (1987). *Introducción a Piaget. Pensamiento, aprendizaje, enseñanza*. Estados Unidos: Addison-Wesley Iberoamericana.
- Lindenfield, G. (1996). *Autoestima*. España: Plaza & Janes.
- Martín, D. y Boeck, K. (2006). *EQ. Qué es inteligencia emocional*. España: Edaf.
- McKay, M. y Fanning, P. (2000). *El amor a sí mismo*. México: Selector.
- Otero, O. (2002). *Educación y manipulación*. México: Minos.
- Programa de Educación Preescolar 2004 (2004). México: Secretaría de Educación Pública (Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos).
- Ramos-Paúl, R. y L. Torres (2008). *El manual de Niñera al Rescate. Inteligencia Emocional*. México: Aguilar.
- Reeve, J. (2003). *Motivación y emoción*. México: McGrawHill.
- Rodríguez, M. (1988). *Autoestima: Clave del éxito personal*. México: Manual Moderno.
- Schmill, V. (2008). *Disciplina inteligente en la escuela. Hacia una pedagogía de la no-violencia*. México: Producciones Educación Aplicada.
- SEP, CONALTE (1998). *Implicaciones educativas de seis teorías psicológicas*. Cuadernos Pedagógicos. Época IV, año 3, Núm. 9, enero-marzo.
- Shapiro, L. (1997). *La inteligencia emocional de los niños. Una guía para padres y maestros*. España: Grupo Zeta.
- Smeke, S. (2002). *Alcanzando la excelencia emocional en niños y jóvenes*. México: Grupo Editorial Tomo.
- Smeke, S. (2006). *Alcanzando la inteligencia emocional*. México: Ediciones Ruz.
- Villalobos, E. (2000). *Didáctica integrativa y procesos de aprendizaje*. México: Trillas.
- Wood, R. y Tolley, H. (2006). *Mide tu inteligencia emocional*. México: Aguilar.
- Zarzar, C. (2003). *La formación integral del alumno: qué es y cómo propiciarla*. México: Fondo de Cultura Económica.
- (1999). *Enciclopedia de la Psicología*. Diccionario Tomo 4. España: Océano.
- (2002). *Gran libro de la maestra de preescolar*. Tomo 1. España: Ediciones Euroméxico.

REVISTAS

- Candela, A. (2002). Inteligencia emocional y la variable de género. [versión electrónica]. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*. Vol. 5, No. 10. Consultado en: <http://reme.uji.es/articulos/acandc2272105102/texto.html>
- Dueñas, M. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. [versión electrónica]. *Revista Educación XXI: Revista de la Facultad de Educación*, N° 5, 2002, págs. 77-96. Consultado en: <http://www.uned.es/educacionXX1/pdfs/05-03.pdf>
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. [versión electrónica]. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6 (2). Consultado en: <http://redie.uabc.mx/vol6no2/contenido-extremera.html>
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). El uso de las medidas de habilidad en el ámbito de la inteligencia emocional: ventajas e inconvenientes con respecto a las medidas de auto-informe. [versión electrónica]. *Boletín de Psicología* N° 80. Consultado en: <http://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N80-3.pdf>
- Fernández-Berrocal, P. et al. (2001). Cultura, inteligencia emocional percibida y ajuste emocional: un estudio preliminar. [versión electrónica] *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, Vol. 4. Consultado en: <http://reme.uji.es/articulos/afernp9912112101/texto.html>
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. [versión electrónica]. *Revista Iberoamericana de Educación*. Consultado en: <http://www.rieoei.org/deloslectores/326Berrocal.pdf>
- García Hoz, V. (1980). La calidad de la educación: una interrogante a las Ciencias de la Educación, a la política docente y a la actividad escolar. [versión electrónica]. *Aula abierta* N° 30, págs. 4-17. Consultado en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2309285>

- Grellet, C. (2000). El juego entre el nacimiento y los 7 años: un manual para ludotecarias. [versión electrónica]. *Investigación-acción sobre la Familia y la primera Infancia. UNESCO Sector Educación*. Consultado en: unesdoc.unesco.org/images/0012/001213/121323so.pdf
- Gilar, R. et. Al. (2008). Inteligencia Emocional y Empatía: su influencia en la Competencia Social en Educación Secundaria Obligatoria. *Universidad de Alicante, España*. Consultado en: dialnet.unirioja.es/servlet/fichero_articulo?codigo=2683131&orden=0
- Henao, G. (2009). Interacción familiar y desarrollo emocional en niños y niñas. [versión electrónica]. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*. Consultado en: www.umanizales.edu.co/.../A8InteraccionFamiliarDesarrolloEmocional.pdf
- Martínez-Otero, V. (2006). Fundamentos e implicaciones educativas de la inteligencia afectiva. [versión electrónica]. *Revista Iberoamericana de Educación, Vol. 39, N° 2* Consultado en: <http://www.rieoei.org/deloslectores/1349Martinez.pdf>
- Montero, M. (2009). El Emilio: niño y educación. *Cuadernos de Lingüística Hispánica N° 12*. Consultado en: dialnet.unirioja.es/servlet/dfichero_articulo?codigo=3324464&orden=0
- Myers, R. y J. F. Martínez (2004). Efervescencia en Educación Preescolar: ¿A dónde vamos? Un artículo preparado para Educare. [versión electrónica]. *Revista para Escuelas de Calidad y para el programa Zero en Conducta*. Consultado en: <http://www.acude.org.mx/biblioteca/calidad/Efervescencia.pdf>
- Naranjo, M. L. (2007). Autoestima: Un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. [versión electrónica]. *Volumen 7, número 3. Revista Electrónica publicada por el Instituto de Investigación en Educación, Universidad de Costa Rica*. Consultado en: <http://revista.inie.ucr.ac.cr/articulos/3-2007/archivos/autoestima.pdf>
- Palomero, J. (2005). La Educación Emocional, una revolución pendiente. [versión electrónica]. *Reedición del número 54 de la Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. Consultado en: dialnet.unirioja.es/servlet/fichero_articulo?codigo=2126747&orden=0

- Polaino-Lorente, A. (2000). Una introducción a la psicopatología de la autoestima. *Revista complutense de educación, Vol. 11, N° 1*. Consultado en: <http://www.ucm.es/BUCM/revistas/edu/11302496/articulos/RCED0000120105A.PDF>
- Salmerón, P. (2002). Evolución de los conceptos sobre Inteligencia. Planteamientos actuales de la inteligencia emocional para la orientación educativa. [versión electrónica]. *Revista Educación XXI: Revista de la Facultad de Educación, N° 5, 2002*. Consultado en: <http://www.uned.es/educacionXX1/pdfs/05-04.pdf>
- Sánchez, M. (2005). Cómo “enseñar” competencias en preescolar. [versión electrónica]. *Revista Educar*. Recuperado de: www.quadernsdigitals.net/index.php?accionMenu=hemeroteca.DescargaArticuloIU.descarga&tipo=PDF&articulo_id=9914

SITIOS WEB

- Asociación Mundial de Educadores Infantiles (2004). *La educación de la primera infancia. El reto del tercer milenio. El currículo en educación de la primera infancia*. Recuperado de: <http://www.waece.org/enciclopedia/resultado2.php?id=50180>
- Barrera, E. (2006). *Educación preescolar a nivel nacional. 1970-2005*. Centro de Estudios Sociales y de Opinión Pública, CESOP. Recuperado de: http://www.diputados.gob.mx/cesop/doctos/Educacion_preescolar_nivel_nacional_1970-2005.pdf
- Hernández, P. (2005). *Funciones y características de la educación preescolar*. Universidad Pedagógica Nacional.
- Pensamientos y reflexiones de ayer, hoy y siempre. <http://amorxsiempre.blogcindario.com/2009/11/00021-los-ninos-aprende-lo-que-viven.html>
- Programa de renovación curricular y pedagógica de la educación preescolar (2003) Recuperado de: <http://www.reformapreescolar.sep.gob.mx/ACTUALIZACION/PROGRAMA/FUNDAMENTOS.PDF>

- UNESCO (1980). *El niño y el juego. Planteamientos teóricos y aplicaciones pedagógicas*. Estudios y documentos de la educación, publicado por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. Recuperado de: <http://unesdoc.unesco.org/images/0013/001340/134047so.pdf>
- Vida y Familia (1998). Recuperado de: <http://www.vidahumana.org/vidafam/iglesia/derechos.html>

TESIS

- Abarca, M. (2003). *La educación emocional en la Educación Primaria: Currículo y Práctica*. Tesis Doctoral. Universitat de Barcelona
- Ferrando, M. (2006). *Creatividad e Inteligencia Emocional: Un estudio empírico en alumnos con altas habilidades*. Tesis Doctoral. Facultad de Psicología. Universidad de Murcia
- Reséndiz, S. (2001). *Factores que influyen en el individuo para desarrollar la autoestima bajo la teoría humanista de Carl Rogers*. Tesina de Licenciatura. Psicología, Facultad de Estudios Superiores Iztacala
- Sandoval, G. (2005). *Uso del autorreporte en un programa de inteligencia intrapersonal para niños*. Tesis de Maestría. Universidad de Colima.