



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA**



**INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE MÉXICO
CLAVE DE INCORPORACIÓN 8901-25**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**“RECONOCER COMO INFLUYEN LAS EMOCIONES DE LAS AGENTES
EDUCATIVOS Y DE LOS NIÑOS DE PRIMERA INFANCIA, EN EI PROCESO
DE ENSEÑANZA DENTRO DEL CENTRO DE DESARROLLO Y BIENESTAR
INFANTIL NO. 22 EN OCOYOACAC ESTADO DE MÉXICO.”**

PRESENTA:

ANA SILVIA CAMPOS HERNÁNDEZ

413511151

GENERACIÓN 2012 – 2016

DIRECTOR DE TESINA:

MTRO JORGE NOE GÁMEZ MORA

XALATLACO ESTADO DE MÉXICO A 15 DE JULIO DEL 2022.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

“Todo a su tiempo”

Agradezco a Dios por bendecir mi vida, guiar mis pasos y darme la tranquilidad necesaria para enfrentar las dificultades que me aparecen en la vida, gracias padre Dios por ser mi fuerza en esos momentos de desesperación, y ser mi luz ante las adversidades.

Mamá GRACIAS por tu cariño, paciencia, esfuerzo y tu apoyo para que yo pueda estar culminando este proyecto. Tú más que nadie sabe lo que nos ha costado estar aquí.

Papá GRACIAS por tu cariño, por tus enseñanzas que desde pequeña me has mostrado y respaldarme en todos mis proyectos.

Gracias a mis pequeños de la generación 2021-2022: Santiago, Pablo, Leonardo, Marcelo, Uriel, Nicolás, Sara, Fátima, Karen, Zamira y Avril, por ayudarme a ser una persona más comprometida a dar lo mejor de mí en mi profesión y como persona, gracias por el cariño y la gran lección de vida.

A mis hermanitas gracias por ser mi motivo para ser mejor, gracias por sus palabras de apoyo y motivación, por sus oraciones y sobre todo por creer y confiar en mí.

Gracias a mi familia, amigos y personas que, a lo largo de mi vida y formación profesional, creyeron en mí y me motivaron a seguir adelante en cada momento.

Quiero expresar mi gratitud al Mtro. Jorge Noe Gámez Mora por el apoyo para realizar este proyecto y las palabras de motivación que me brindo.

PRESENTACIÓN

El siguiente trabajo lo realice a raíz de la siguiente interrogante ¿Qué pasa con los sentimientos de las agentes educativas al momento de estar con sus alumnos, si se vienen con situaciones complicadas? En vista de que, es una pregunta que ni se toma en cuenta ni mucho menos se tiene una respuesta, surge la inquietud por hablar del tema, para obtener una respuesta clara, que sea parte del día a día de las agentes educativas, para que al momento de estar frente a grupo y se tenga emociones latentes estas sean una herramienta al momento de guiar a sus alumnos en los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Para el primer capítulo se aborda la definición de lo que es emoción y sentimiento, definiendo cuales son los sentimientos principales, así como cuáles son esas emociones básicas, ya que la mayor parte del tiempo estas se confunden, y como es que emoción y sentimiento depende uno del otro. Para que al finalizar el capítulo expliquemos como es que los sentimientos funcionan como una herramienta emocional que permite la interrelación, toma decisiones, estado de ánimo e, incluso, estado de salud y gesticulación de cada individuo.

En cuento al segundo capítulo se plantea que pasa con la inteligencia emocional y la salud emocional, ya que ambas definiciones nos aportan mucha información para el manejo de las emociones y los sentimientos, no solo para saber diferenciarlas, si no para aterrizarlas ante alguna situación frente al grupo, más aún para el cuidado físico y de salud para las agentes educativas. Considero que el capítulo dos es la base que nos ayuda a responder nuestra pregunta que nos lleva a la realización de

esta tesis, Ya que al final de este capítulo podemos tener herramientas que ayuden a la regulación de emociones y sentimientos.

Por otro lado, el capítulo tres se hace mención de quienes son los actores principales, y del cual estamos aquí, los niños de primera infancia, exponiendo características principales de esa edad, y por qué no hablar también de sus emociones, para que al final del capítulo tengamos noción de cómo es que se mezclan emociones de agentes educativos y sentimientos de estos niños, al estar juntos en un aula de aprendizaje.

Con respecto al cuarto capítulo se aborda un poco de estos procesos de enseñanza, exclusivos a esta primera infancia, ya que nos solo son enseñanzas, sino que son toda una mezcla de acciones socio-afectivas que van de la mano con este modelo de enseñanza para lograr ese tan esperado aprendizaje significativo.

Para finalizar este trabajo se agrega el capítulo cinco con una propuesta de un taller que tenga como finalidad la concientización de que las emociones y sentimientos no tiene que ser ocultados o disfrazados dentro de estos procesos de enseñanza que imparten las agentes educativas.

JUSTIFICACIÓN

La siguiente investigación de trabajo se desarrolla en relación a las agentes educativas y como sus emociones, del cómo se deben mediar al momento de que los alumnos se van vinculando emocionalmente con sus cuidadores primarios, lo anterior no quiere decir que se quieran ignorar esas emociones que las agentes educativas tengan en ese momento, si no que por el contrario trabajarlas con la finalidad de no disfrazarlas o aterrizarlas de manera errónea en los niños.

Se espera que al reconocer el impacto que tiene la salud emocional en el desempeño laboral sea una prioridad para las agentes educativas de educación inicial, a través de un taller práctico dejándoles herramientas que se pongan en práctica en situaciones de descontrol emocional y disminuir la prevalencia de factores de riesgo en su salud física, que les ayude para poder incorporar los aspectos emocionales en los procesos educativos de enseñanza, haciendo conciencia del manejo y regulación de las emociones dentro de este proceso.

Todo este trabajo va de la mano con un taller titulado “las emociones también toman clases” que tiene como propósito reconocer las emociones y su existencia, que probablemente no siempre se logran controlar los efectos, de ahí la importancia de considerar a la salud emocional como un aspecto importante en la vida profesional de las agentes educativas, siendo necesario recalcar que el proceso educativo, solo es posible gracias a la presencia de sus dos actores principales, los educandos y los educadores sin olvidar que ambos son personas emocionalmente activas.

Este taller se aplicara en el Centro de Desarrollo y Bienestar Infantil No. 22 “Ocoyoacac” ubicado en Ocoyoacac Estado de México, con una población de

estudio de seis agentes educativas en todo el C.D.y B.I y en donde también se invita



a los todos los administrativos en vista de que ellos también suelen tener contacto con los niños en su rutina diaria dentro del C.D.y B.I., con una duración de horas teóricas y horas prácticas, esperando como resultado una “caja de herramientas” disponible para las agentes educativas.

INDICE

CAPÍTULO I EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

1.1	Definición de emociones	10
1.1.1	Procesos de una emoción	15
1.2	Tipos de emoción	16
1.3	Definición de sentimientos	19
1.4	Tipos de sentimiento	24
1.5	Relación entre emociones y sentimientos	25
1.6	Diferencia entre emociones y sentimientos	29

CAPITULO II INTELIGENCIA EMOCIONAL y SALUD EMOCIONAL

2.1	¿Qué es Inteligencia Emocional?	32
2.2	Componentes de la inteligencia Emocional	34
2.3	Manejo de la Inteligencia Emocional	38
2.4	¿Qué es Salud Emocional?	40
2.5	Componente de la Salud Emocional	43
2.6	¿Cómo cuidar la Salud Emocional?	45
2.7	Relación entre Inteligencia Emocional y Salud Emocional	49

CAPITULO II PRIMERA INFANCIA Y SU DESARROLLO EMOCIONAL

3.1	Primera Infancia: Definición	52
3.2	Principales características de la Primera Infancia	53
3.3	Primera Infancia: Edad	54
3.4	Primera Infancia: Emociones	56
3.4.1	Reconocimiento de las Emociones	58

3.4.2	Regulación de Emociones	63
3.5	Primera infancia: Desarrollo Social	63
3.6	Etapas del Desarrollo Social	64
CAPITULO IV PROCESOS DE ENSEÑANZA EN LA PRIMERA INFANCIA		
4.1	Procesos de Enseñanza	67
4.1.1	¿Cómo funciona el proceso de enseñanza-aprendizaje?	70
4.2	Educación Inicial y el Agente Educativo	71
4.3	Emociones del infante en los procesos de enseñanza	75
4.4	Emociones del agente educativo en los procesos de enseñanza	76
CAPÍTULO V CONSIDERACIONES Y PROPUESTA		
5.1	Implementación	79
5.2	Anexo del taller	81
FUENTES CONSULTANTES		85

CAPITULO I:

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

1.1 Definición de emociones

La palabra emoción proviene del latín “emovere” que significa agitar y es un conjunto de respuestas neuroquímicas y hormonales que nos predisponen a reaccionar de cierta manera ante un estímulo externo. Dicho de otra manera, las emociones son reacciones automáticas a estímulos relevantes para nosotros por eso la función que tienen las emociones en el ser humano, es garantizar su supervivencia como especie, impulsándolo a actuar correctamente y a adaptarse al entorno que lo rodea.

De igual modo quiero mencionar a algunos autores de manera general los cuales también se origina el término “emoción”:

- Charles Darwin

Darwin afirma que las emociones, en todos los animales y el hombre funcionan como señales que comunican intenciones, siendo reacciones apropiadas a la emergencia ante ciertos acontecimientos del entorno. Según Darwin, la función más importante de las emociones es aumentar las oportunidades de supervivencia en el proceso de adaptación del organismo al medio ambiente.

- William James

Una emoción es la percepción de cambios en el organismo como reacción a un hecho «incitante». Una frase que resume el pensamiento y trabajo de James sobre las emociones sería: «no lloramos porque estamos tristes, sino que estamos tristes porque lloramos».

- Klaus R. Scherer

El componente de procesamiento cognitivo de estímulos se encarga de evaluar el contexto. Los procesos neurofisiológicos se encargan de regular el sistema. Las tendencias motivacionales y conductuales se encargan de prepararse para la acción. La expresión motora se encarga de la comunicación de intenciones. Por último, el estado afectivo subjetivo se encarga de la reflexión y el registro.

- Carl Lang

Afirma que la emoción puede ser analizada como un producto del procesamiento de la información del cerebro. Este procesamiento puede ser definido en términos mensurables de inputs y outputs entre el cerebro y el organismo.

- Rafael Bisquerra

Bisquerra define la emoción como un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que puede ser fuerte. Se relacionan con un objeto emocional específico. Son reacciones afectivas, más o menos espontáneas, ante eventos significativos. Implica una evaluación de la situación para disponerse a la acción. La duración de una emoción puede ser de algunos segundos o varias horas.

- Hockenbury

“Una emoción es un estado psicológico complejo que implica tres componentes distintos: una experiencia subjetiva, una respuesta fisiológica, y una respuesta conductual o expresiva”.

Cabe mencionar que las emociones son procesos fisiológicos primarios, instintivos e involuntarios, a su vez facilitan el aprendizaje así mismo pueden aparecer sin que realmente se noten o se produzcan antes de que la mente consciente haya tenido tiempo de registrar lo que ha originado la emoción, y en definitiva son temporales (Alcea, 2022).

Las emociones, implican una conmoción física, nos mueven a hacer cosas y sin ellas, aunque supiéramos lo que tenemos que hacer no lo haríamos.

Palmero, (Recuperado 2022). Declara que en efecto el estudio del concepto de emoción parece poner características funcionales para demostrar que una emoción, es una respuesta relacionada con la adaptación. La emoción juega un papel importante en los procesos de salud y enfermedad imprescindible en nuestro tiempo, resulta importante la adaptación continuada a las múltiples demandas y exigencias que impone una sociedad cada día más competitiva.

Se cree que nada nuevo se puede decir acerca de lo que es una emoción, lo cual no significa que no haya que seguir buscando la configuración óptima de la emoción, más cuando ésta es considerada como respuesta y como el proceso adaptativo.

Para comprender mejor que pasa con las emociones, hacemos mención de estos tres aspectos claves en una emoción o en su definición como tal (Hockenbury, 2007).

- La experiencia subjetiva: Aunque los expertos creen que hay una serie de emociones básicas universales que son experimentadas por personas de todo el mundo independientemente de su origen o de su cultura, los investigadores también creen que la experiencia de la emoción puede ser muy subjetiva.
-
- 

Además, no siempre experimentamos formas “puras” de cada emoción, ni las mismas emociones se manifiestan ante acontecimientos o situaciones de la vida similares (Hockenbury, 2007).

- La respuesta fisiológica: Si alguna vez has sentido un nudo en el estómago, o fuertes palpitaciones en el corazón debido a la ansiedad o el miedo, entonces sabrás que las emociones también pueden causar reacciones fisiológicas importantes.

Muchas de las reacciones físicas que se experimentan durante una emoción, como la sudoración de las manos, el ritmo cardíaco acelerado, la respiración rápida, son controlados por el sistema nervioso simpático, una rama del sistema nervioso autónomo que controla las respuestas involuntarias del cuerpo.

Mientras que los primeros estudios sobre la fisiología de las emociones tienden a centrarse en estas respuestas autónomas, la investigación más reciente se ha centrado en el papel del cerebro en las emociones.

Los escáneres cerebrales han demostrado que la amígdala, parte del sistema límbico, juega un papel importante en la respuesta fisiológica emocional, y en particular en el miedo (Hockenbury, 2007).

- La respuesta conductual: El componente final es tal vez con el que estamos más familiarizados, por ser la expresión real de la emoción. Gastamos una cantidad significativa de tiempo en interpretar las expresiones emocionales de las personas que nos rodean.

Nuestra capacidad de comprender con precisión estas expresiones está ligada a lo que llamamos inteligencia emocional y estas expresiones juegan un papel importante en nuestro lenguaje corporal en general.

Los investigadores creen que muchas expresiones son universales, como la sonrisa para indicar felicidad o placer, o el ceño fruncido para expresar tristeza o disgusto.

Pero las normas culturales también juegan un papel importante en la forma de expresar e interpretar emociones. En Japón, por ejemplo, las personas tienden a ocultar las manifestaciones de miedo o disgusto cuando se encuentran en presencia de una figura de autoridad (Hockenbury 2007).

Por otro lado, es importante recatar la teoría de las emociones expuesta por James y Lange, (1884). Que de algún modo nos aporta más información para tener un concepto más claro de lo que son las emociones y como estas actúan:

Esta teoría propone que la corteza cerebral recibe e interpreta los estímulos sensoriales que provocan emoción, produciendo cambios en los órganos viscerales a través del sistema nervioso autónomo y en los músculos del esqueleto a través del sistema nervioso somático.

Básicamente, esta teoría se oponía a la idea, proveniente del sentido común de que la percepción conllevaba una emoción y esta provocaba una reacción fisiológica. Tanto James como Lange proponían un modelo en el que la reacción fisiológica ante el estímulo era la que provocaba la emoción: No lloro porque tengo pena, sino que tengo pena porque lloro.

La teoría establece que, como respuesta a las experiencias y estímulos, el sistema nervioso autónomo crea respuestas fisiológicas (tensión muscular,

lagrimeo, aceleración cardio-respiratoria...) a partir de las cuales se crean las emociones.

1.1.1. Proceso de una Emoción

Primero se recoge la información percibida por los sentidos, a través del estímulo externo, lo coteja a nuestro sistema límbico de forma rápida con el conocimiento biográfico y biológico, de esta forma puede indicarnos rápidamente si lo que está ocurriendo es agradable, desagradable, seguro o peligroso, posteriormente se da una respuesta rápida y automática, a la que llamamos emoción. Y que se manifiesta en forma de sensaciones corporales, pensamientos e impulsos de acción.

Entonces, la emoción generada nos da la energía necesaria para realizar la acción que facilita nuestra supervivencia, para finalmente cumplir su misión y desaparecer.

Palmero, (Recuperado 2022) Por otro lado cada proceso debe contemplar la estrecha interacción entre las dimensiones afectivas y cognitivas. La emoción, como hemos comentado anteriormente, implica la concienciación subjetiva (sentimiento), implica una dimensión fisiológica (cambios corporales internos), implica una dimensión expresiva/motora (manifestaciones conductuales externas) e implica una dimensión cognitiva (funcionamiento mental).

El objetivo tiene que ver con la movilización general del organismo para enfrentarse a una situación más o menos amenazante o desafiante. Todas y cada una de las dimensiones parecen estar relacionadas con la mayor o menor propensión a experimentar un proceso disfuncional, un desajuste, una enfermedad e incluso la muerte.



Es necesario considerar los factores cognitivos, para que ocurra una emoción, pero no podemos dejar de lado el importante papel modulador del estado afectivo actual del sujeto si bien este proceso emocional (proceso afectivo) se requiere de un procesamiento cognitivo previo, el propio procesamiento cognitivo se ve influenciado, modulado e incluso determinado por el estado afectivo actual (proceso afectivo) del sujeto. El proceso afectivo incluye una dimensión cognitiva, y el proceso cognitivo incluye una dimensión afectiva.

1.2 Tipos de Emociones.

Fernández, (2021). Nos habla de Goleman que se hizo conocido por sus investigaciones relacionadas con la inteligencia emocional. Este investigador determinó que existen dos tipos de emociones: primarias, las cuales están integradas en nuestro ADN y las secundarias, las cuales varían de acuerdo a las experiencias aprendidas de cada persona.

Goleman, al igual que Ekman, propuso que existían seis emociones básicas: aversión, sorpresa, felicidad, tristeza, ira y miedo. En el caso de las secundarias, mencionó que no son compartidas por todas las personas, puesto que son aprendidas y que suelen estar compuestas por la unión de dos o más emociones básicas.

Goleman también sugirió que las emociones secundarias se caracterizan por ser sociales, ya que se aprenden al interactuar con la sociedad. De acuerdo a su teoría, algunas emociones como la envidia no pueden ser encontradas en algunas culturas del Amazonas, ya que carecen del sentido de pertenencia, por lo que al ser todo de todos, no hay cabida para la envidia (Fernández, 2021).

Asimismo, se estipuló que la respuesta expresiva de las emociones puede variar entre una cultura y otra, puesto que, si en alguna cultura la expresión constituye un estigma social, suele mantenerse oculta.

En el mismo artículo Fernández (2021). Nos expone que existe otra definición sobre los tipos de emociones desde el punto de vista de Leslie Greenberg, este psicólogo comparte la idea de que existen seis emociones básicas: tristeza, asco, miedo, enfado, alegría y sorpresa. Sin embargo, su trabajo se diferencia de otros en que las clasifica de la siguiente manera:

- Emociones primarias saludables.
- Emociones primarias no saludables.
- Emociones instrumentales.
- Emociones reactivas o secundarias.

A partir de la siguiente información Alcea, (2022), nos recuerda que las emociones son innatas y son respuestas espontáneas que revelan mucho sobre nuestra relación con el entorno.

A continuación, estas emociones se desglosan en dos tipos positivas y negativas.

- Las emociones “positivas” son dos alegría y amor y nos proporcionas vivencias de bienestar, las emociones tienen una “utilidad de adaptación”, es decir, favorecen la autodefensa y la supervivencia.
-
- 

- Las emociones “negativas” miedo, tristeza, rabia y son buenas, ya que nos movilizan para alejarnos o intentar cambiar las situaciones que nos pueden perjudicar. útiles ante el peligro porque nos empujan a actuar.

A continuación, se muestra un cuadro explicativo. En él, se podrá profundizar en cada emoción ya antes mencionada, como su función y el impacto que suelen dejar en las personas

Tabla.1

Tabla de comparación de emociones.

NOMBRE DE LA EMOCIÓN	¿CUÁNDO APARECE LA EMOCIÓN?	¿PARA QUÉ SIRVE LA EMOCIÓN?	¿QUÉ PASA EN MI CUERPO?	¿QUÉ PASA EN MIS PENSAMIENTOS?	¿QUÉ ME IMPULSA A HACER?
ALEGRÍA	Ante algo que me gusta y/o me hace sentir bien.	Afiliación Aportar ánimo y acercarme a los demás. Y nos induce a reproducir aquello que nos hace sentir bien.	Cuerpo expandido.	Pensamientos positivos y optimistas.	Compartir lo positivo. Y reír, bromear.
TRISTEZA	Ante la pérdida de alguien o algo importante.	Reintegración Es decir, hacernos conscientes de alguna cosa, situación o persona que hayamos perdido. Y aceptar la pérdida (duelo).	Movimientos lentos. Cuerpo contraído. Dolor en el pecho y nudo en la garganta.	Reflexión sobre la vida sin aquello que hemos perdido. Elaboración de un plan sobre la nueva vida.	Aislamiento y reposo. También reclamar ayuda de otras personas.
AMOR/APEGO	Ante alguien que percibimos como más fuerte o más sabio en algo.	Seguridad, afiliación Acercarme íntimamente a los demás, conectar con los demás. Y sentirme protegido/a, seguro/a.	Relajación.	Pensamientos positivos y optimistas.	Relación social.
MIEDO	Anticipación de una amenaza o peligro (real o imaginario) que produce ansiedad,	Protección Advertimos de una amenaza para protegernos del peligro.	Tensión corporal. Activación de las piernas. Aumento latido	Anticipación del peligro. Búsqueda de soluciones.	Buscar ayuda. Escape. Huida. Evitación. Bloqueo.

	incertidumbre, inseguridad.		cardíaco. Dolor estómecal		
RABIA ENFADO	Ante el daño o la pérdida de algo que sentimos nuestro y queremos recuperar.	Autodefensa Superar obstáculos, sacarnos de encima eso que nos molesta o que nos daña. E inhibir reacciones indeseables de otras personas.	Activación de los brazos y piernas. Tensión muscular. Taquicardia. Hiperventilación.	Interpretamos la situación como abuso, injusticia, falta de respeto u obstáculo para conseguir una meta.	Tono de voz serio. Posición física de defensa o ataque. Bloqueo repentino.

Tabla .1 de comparación de emociones. <https://alceapsicologia.com/que-son-las-emociones-basicas/>

Nota: la siguiente tabla nos estructura de manera más cuantitativa como son las emociones y como afectan al ser humano después de la aparición de estas.

1.3 Definición de Sentimientos

Se entiende por sentimiento la acción y el efecto de sentir o sentirse, es una palabra que proviene del latín, y que está compuesta de la siguiente manera «sentire» que significa «oír» aunque también responde al significado de las percepciones táctiles y gustativas, y el sufijo «miento» que quiere decir instrumento, medio o resultado.

Cuando se habla de sentimiento se refiere a un estado expresivo del ánimo que se produce gracias a la impresión de un acto o situación, y estos estados pueden ser alegres, felices, tristes y dolorosos.

Ahora bien quiero mencionar a algunos autores de manera general, los cuales también se origina el término “sentimiento”:

- Jung, 1969



El sentimiento es una de las cuatro funciones adaptativas y evaluadoras de la conciencia, es una función racional – aunque no lógica – y de cualidad personal y subjetiva. Conduce a evaluar la cualidad y el valor específico de los objetos. Según Jung, es objetivable con un juicio de agrado o desagrado y con una actitud de rechazo o acercamiento, pero no es reductible a la polaridad placer – displacer. Su juicio genera una memoria sentimental, que brinda unidad temporal y coherencia interna a las vivencias. “El sentido del tiempo y del tacto es una tarea del sentimiento que muchas veces es incompatible con la razón del pensamiento”

- Millon 2006

Aclara que el tono emotivo de las palabras transmite más que su contenido o lógica, cuanto más acentuada la tendencia hacia la polaridad sentimiento.

Expresa asimismo que “...los sentimientos activarán estados subjetivos tales como unir frente a desunir, sentirse bien frente a sentirse mal, bienestar frente a incomodidad, atracción frente a rechazo, aprecio frente a desprecio, y así sucesivamente”. Una puntuación alta en la escala sentimiento implica que las personas “forman sus criterios según sus propias respuestas afectivas ante las circunstancias, evalúan subjetivamente la repercusión que tendrán sus acciones sobre aquellos que están involucrados y siguen sus metas y valores personal”.

En el proceso de evaluar por el sentimiento, la información que proporcionan los sentidos desencadena una respuesta o reacción subjetiva, que puede tener una connotación afectiva neutra, positiva o negativa

- Frijda 1991

Discurren sobre la teoría valorativa de las emociones, definiendo los sentimientos como aquella experiencia afectiva, con un carácter de tipo disposicional e intencional, en tanto, es dirigida a un objeto específico y no como una sensación. Ese tipo de intencionalidad sería lo que lo diferencia del estado de



ánimo; este último no posa en un objeto intencional preciso, es más, su causa es vaga y difusa.

Actualmente el sentimiento es definido como disposición emocional o esquema afectivo o como estructura disposicional. Se lo diferencia de las emociones y del estado de ánimo tanto por su duración y estabilidad, como por estar dirigido a un objeto intencional específico.

Los sentimientos comprenden una visión global y asociativa de sus objetos intencionales, en que la valoración inicial obtenida a través de la emoción, junto a la presencia de pensamientos y recuerdos, genera creencias relevantes tanto para el establecimiento de los sentimientos como disposiciones, como para las pautas de acción subsecuentes.

- Castilla del Pino 2009

Considera los sentimientos como instrumentos que permiten vincularse eficazmente a los objetos mediante un lazo afectivo, permitiendo establecer una organización singular y jerarquizada de los valores.

La tarea instrumental, vinculante y jerárquica de la Función Sentimiento queda de manifiesto luego en sentimientos tales como la pertenencia, la culpa, el respeto, el amor, los celos, la soledad, el vacío, y los sentimientos de sí. Estos pueden sentirse como agradables o desagradables, y también como amenazadores o tranquilizantes y esperanzadores. En todos los casos se diferencian por su fenomenología y características tanto de las emociones, como de los afectos y estados de ánimo.

- DSM IV (APA,1995)
-
-

El estado de ánimo “sentimiento”, se define en el como una “...emoción generalizada y persistente que colorea la percepción del mundo”, y se describen cinco tipos: el disfórico, elevado, eutímico, expansivo e irritable.

- Páez y Carbonero 1993

Lo caracterizan como “estados afectivos de baja intensidad y relativamente resistentes, con causas antecedentes no inmediatamente salientes, y por lo tanto, con escaso contenido cognitivo; es decir, no tienen una sola causa específica y actúan de forma persistente en el tiempo”, diferenciándolo así de la emoción.

- Ekman 2012

Respecto a los estados de ánimo, concluye que no parecerían mostrarse ni en la cara ni en la voz. Su causa difusa, activas emociones concretas y predispone la interpretación del entorno y la respuesta ante las situaciones.

- Damasio 2010

Un sentimiento es la percepción de lo que sucede en nuestro cuerpo y mente cuando manifiestan emociones

- LeDoux 1999

Es un estado subjetivo que implica darnos cuenta conscientemente de que se ha activado el mecanismo de una emoción en el cerebro.



Es el estado afectivo del ánimo que es provocado por una emoción hacia una persona, animal, objeto o situación. Asimismo, un sentimiento también se refiere al hecho de sentir y sentirse, en conclusión, los sentimientos son la evaluación que hacemos de una emoción, por tanto, interviene un factor cognitivo que no está presente en las emociones.

En el siguiente párrafo la autora Hernández, (2022). Nos recuerda que las emociones son temporales, y que, por contrario, los sentimientos son más duraderos, pueden ser verbalizados y determinar la disposición o estado de ánimo de un individuo en alegre, triste, desanimado, apasionado.

Un sentimiento es una experiencia mental que surge de la interpretación del estado en el que encuentra nuestro cuerpo. Estas experiencias van apareciendo a medida que el cerebro va procesando las emociones (Hernández, 2022).

Bajo el término "sentimiento" Kant, (Recuperado 2022) entiende el aspecto subjetivo de la sensación, inseparablemente vinculado al placer o dolor, y, según expone, privado de contenido cognitivo, incluso "aquel por el cual el sujeto se conoce a sí mismo". En efecto: según Kant, en la sensación hemos de distinguir cuidadosamente el aspecto cognitivo, referido al objeto, y la afección, que se refiere exclusivamente al sujeto. Y propone aludir a esta última con la palabra "sentimiento":

Como se ha dicho Kant, (recuperado 2022) el nombre, de sentimiento, a lo que tiene siempre que permanecer subjetivo y no puede de ninguna manera constituir una representación de un objeto.

Kant, (recuperado 2022) por tanto, restringe el término sentimiento a la "determinación del sentimiento del placer o de dolor" en el sujeto, prescindiendo de la referencia a la representación que pudo haberlo suscitado. Eso no significa que toda representación esté necesariamente ausente; de hecho, como ha sido

puesto de manifiesto, en su caracterización del sentimiento de simpatía como " placer o desagrado por el estado de satisfacción o de dolor ajenos", ya va implícita cierta representación; con mayor motivo si debe ser posible comunicarse entre sí los sentimientos, en lo que, según Kant, consiste el deber de humanidad.

Ambas cosas, sin embargo, han de conciliarse con la insistencia de Kant en que el término "sentimiento" connota exclusivamente la dimensión subjetiva de la sensación, que puede ser placentera o dolorosa, aunque sin excluir cierta diversidad cualitativa. Dicha conciliación es posible en la medida en que su análisis del sentimiento revela un sentido más rico de experiencia (Kant recuperado 2022)

Después de todo, los sentimientos pueden ser muy variados. Algunos de ellos se relacionan directamente con la facultad de desear, porque satisfacen o contrarían nuestros apetitos o nuestra voluntad. Pero Kant sostiene que, además, hay sentimientos estéticos, que placen desinteresadamente, sin relación inmediata a los deseos sensibles o a la voluntad, sino de un modo puramente contemplativo (Kant recuperado 2022).

De hecho, Kant, considera que la mezcla de un interés extraño estropea el juicio de gusto, lo que ocurre principalmente en los juicios estéticos sobre algo que produce placer o dolor. Por eso insiste en que el juicio de gusto puro es aquel en el que "el encanto y la emoción no ejercen influjo alguno (aunque se dejen éstos enlazar con la satisfacción en lo bello" (Kant, recuperado 2022).

1.4 Tipos de Sentimientos

Gomà, (2022) Nos menciona que existen dos clasificaciones de sentimientos, sentimientos positivos y sentimientos negativos:

- Sentimientos positivos: son aquellos que generan bienestar y se pueden asociar con diversos valores morales, familiares, éticos o sociales, estos pueden ser la alegría, el afecto, la admiración, la felicidad, el amor, la gratitud, la satisfacción, el agradecimiento, el optimismo, la paz, la armonía.
- Sentimientos negativos: son aquellos que pueden afectar más allá del estado de ánimo de una persona ya que también afectan su salud física y mental, y por lo general son aquellos que generan malestar, rencor, tristeza, odio, envidia, venganza, dolor o celos.

Por otro lado, Schneider (Recuperado 2022) Entiende por sentimiento a todo estado pasivo del yo vivenciado directamente como agradable o desagradable, realizando una clasificación de los sentimientos. Establece los siguientes tipos de sentimientos:

- Sensoriales. Son los más próximos a la corporalidad. Son localizados. Tienen un carácter actual, es decir podemos tener un recuerdo de ellos, pero no se prolongan en el tiempo. El principal sentimiento de este tipo es el dolor.
 - Vitales o cenestésicos. Son difusos. Tienen un cierto carácter intencional y de más duración. Ejemplo de ellos son la tristeza vital, la angustia vital, el aburrimiento vital, la frescura vital y la exaltación vital.
 - Anímicos, psíquicos o del yo. Nacen en el yo. Aparecen como reacción ante el mundo exterior. Dentro de ellos tenemos a la tristeza reactiva, la alegría reactiva, el orgullo, la preocupación, el arrepentimiento y la vanidad.
 - Espirituales o de la personalidad. Son estados del yo. Tienen un carácter absoluto. Ejemplos de ellos son los sentimientos artísticos y los religiosos.
-

1.5 Relación entre Emoción Y Sentimiento

Acorde con Gomà, (2022) Las emociones son reacciones físicas momentáneas. Los sentimientos engloban emociones añadiéndoles duración. ¿Cómo? Asociándolas a un pensamiento, imponiéndoles un “significado psicológico”.

La fórmula que configura el sentimiento es la siguiente:

$$\text{EMOCION + PENSAMIENTO = SENTIMIENTO EMOCIONAL}$$

(activación física) + (etiqueta cognitiva) = (sentimiento)

Habría decir también que **los sentimientos derivan de las emociones**, que son las reacciones orgánicas o instintivas que experimenta un individuo y por el cual responde a ciertos estímulos externos, con respecto al termino antes mencionado un sentimiento y una emoción no son sinónimos, pero, sí depende uno del otro.

Diversos estudios psicológicos han determinado cómo los sentimientos, tras la experiencia de una emoción, activan un conjunto de neurotransmisores en el cerebro que permite a la persona reaccionar y dar respuesta de manera consciente ante un hecho, individuo, animal u objeto.

Por tanto, los sentimientos generan una serie de procesos mentales que, para algunos psicólogos, determinan la personalidad, sin embargo, esto puede variar por causa de las tendencias dinámicas de los sentimientos que se experimenten.



Es decir, los sentimientos funcionan como una herramienta emocional que permite la interrelación, toma decisiones, estado de ánimo e, incluso, estado de salud y gesticulación de cada individuo (Gomà, 2022).

Todas estas observaciones se relacionan también con lo que destaca Damasio, (2017). Al decir que las emociones son frecuentemente infravaloradas a favor de la razón, la que en teoría siempre nos dota de cordura para no acabar “metiendo la pata”. Parece que las emociones bloquean la mente a la hora de tomar decisiones de forma racional.

Antes de los años noventa el estudio del cerebro humano se focalizaba esencialmente en el pensamiento racional menospreciando las emociones. Se entendía que el primero era la función principal del cerebro y que las segundas bloqueaban esa función. Sin embargo, gracias al trabajo de neurocientíficos como Antonio Damasio y al desarrollo de nuevas técnicas de neuroimagen, se ha demostrado que las emociones son clave a la hora de tomar decisiones correctas, rompiendo así la dicotomía emoción vs razón, en la cual siempre se había visto a esta como algo superior.

Damasio nos da de ejemplo el siguiente caso: Phineas Gage trabajaba como obrero en el sector ferroviario. Un día, una vara de hierro salió despedida atravesándole el lado izquierdo de la cara, pasando por detrás del ojo izquierdo y saliendo por la parte superior del cráneo. La vara le había extirpado parte del lóbulo frontal del cerebro, encargado de tareas relacionadas con el razonamiento, atención, planificación, secuenciación y reorientación de nuestra conducta.

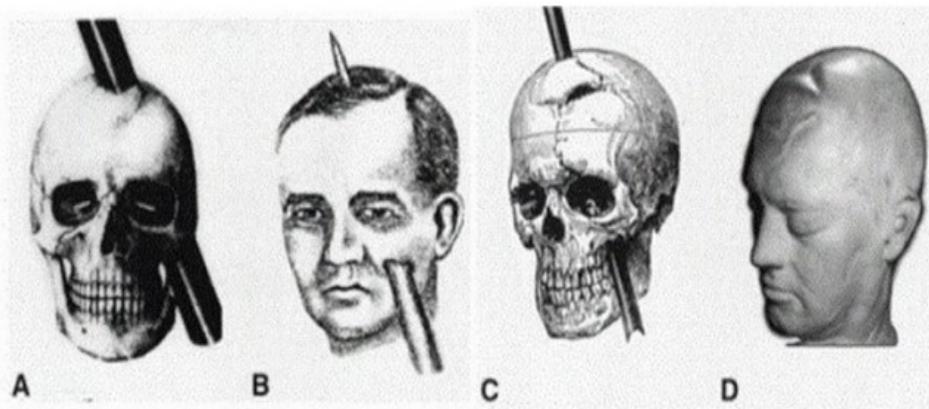
Figura. 1

Caso Gage: como la vara de hierro a través su lado izquierdo de la cara.

Sorprendentemente, Phineas sobrevivió a esta experiencia, pero, aunque pudo recuperar gran parte de sus funciones mentales, Gage ya no era Gage. Se había vuelto irascible, voluble, agresivo, sin capacidad para permanecer en las tareas e impaciente y, estos fuertes cambios de personalidad, le incapacitaron en gran medida para la vida en sociedad.

Por su parte Elliot, un abogado de éxito, sufrió un tumor cerebral justo a la altura de

La
lo



la
frente.
cirugía

eliminó por completo, pero, aunque la operación salió bien, Elliot, al igual que Gage, también sufrió fuertes cambios en su comportamiento. Intelectualmente era tan brillante como siempre: su lógica, su memoria, su atención y las demás habilidades cognitivas no presentaban ningún problema. No obstante, gestionaba muy mal su tiempo, se perdía en detalles sin importancia y parecía haber perdido

toda noción de las prioridades. Además, Elliot se mostraba totalmente indiferente con respecto a lo que le había sucedido y respecto a cualquier otro tipo de tragedias.

Durante años, Antonio Damasio investigó los casos de pacientes como Gage o Elliot, cuyos daños en el lóbulo frontal no habían afectado a la memoria, lenguaje, atención o a otros procesos racionales fundamentales, pero sí a otros aspectos comportamentales vinculados con las emociones, como la motivación.

Lo interesante de sus estudios es que este tipo de pacientes no eran capaces de actuar normalmente: no conservaban sus trabajos, no cumplían horarios, se distraían fácilmente, a veces pasaban mucho tiempo en tareas irrelevantes y en otras ocasiones eran incapaces de decidir en qué tarea enfocarse. Pero, sobre todo, eran incapaces de tomar decisiones sencillas.

Así que, si bien es cierto que la falta de control sobre las emociones puede dar lugar a conductas poco convenientes, estos estudios demostraron que la ausencia de las mismas igualmente llevaba a una situación de conducta irracional en la toma de decisiones.

Es decir, las emociones adquieren un papel fundamental en la toma de decisiones y en la conducta, siendo el motor que impulsa a la acción y que nos ayuda a su vez a seleccionar la conducta más idónea. Emoción y razón pues, navegan en paralelo y se necesitan mutuamente para poder asegurar un correcto funcionamiento, adaptación al entorno y responder a las demandas del mismo de forma adecuada.

1.6 Diferencia entre Emoción y Sentimiento

Frijda, (2003), diferencia claramente emoción y sentimiento: La emoción es un proceso inconsciente e incontrolable, surge, por algo, de manera espontánea. Las emociones son temporales, nos preparan para la acción, es decir, funcionan como fuerzas motivadoras que nos prepara para luchar o quizás mejor huir. Su reacción física nos alerta de su presencia y para otras personas está claro cuáles son nuestras emociones a partir de nuestra conducta.

Mientras, los sentimientos son la interpretación de las emociones, somos más conscientes de ellos, es decir, reflexionamos al percibir un sentimiento y tomamos decisiones al respecto.

Los sentimientos son duraderos y pueden ser o no ser congruentes con la conducta, porque podemos decidir sobre ellos y ocultarlos de manera voluntaria.

Es probable que los sentimientos no son más que una consecuencia de tus emociones. Pese a que tanto las emociones como los sentimientos no son más que el resultado irracional de cuál es tu percepción ante una situación específica, las emociones tienen como característica principal el hecho de aparecer de forma espontánea luego de la presentación del estímulo.

En psicología, este estímulo hace referencia a la interpretación que haces sobre tu realidad, al hecho de reaccionar de determinada manera frente a una situación en específico de manera espontánea, sin analizar previamente la situación.

Mientras tanto, los sentimientos no surgen de forma irracional, sino a partir de un proceso de reflexión en el que tomas consciencia de tu estado de ánimo y de lo que estás sintiendo, en este punto tienes el poder de elegir cómo te sientes y tu mente empieza a analizar con mayor detalle la situación puntual a la que te estás enfrentando.

Es posible que la diferencia entre emoción y sentimiento es que las emociones son reacciones biológicas ante los estímulos, mientras que los sentimientos son reacciones o percepciones mentales ante esos mismos estímulos, esto quiere decir que los sentimientos se experimentan conscientemente, mientras que las



emociones se manifiestan consciente o inconscientemente, sin olvidar que, donde hay una emoción hay siempre uno o varios sentimientos (Significados, 2022).

Reyes (2022) Nos da otro punto de vista sobre la diferencia entre emoción y sentimiento donde expone que las emociones se dan de forma inconsciente, y son muy rápidas, mientras que los sentimientos se dan cuando interviene la consciencia y el darse cuenta, además se necesita un tiempo para que un sentimiento se forme.

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que ocurren de manera automática y espontánea, sin embargo, los sentimientos, en cambio, son la interpretación que hacemos de esas emociones y se pueden regular mediante nuestros pensamientos.

Cuando somos conscientes de nuestros sentimientos vamos a poder gestionarlos, con las emociones en cambio, este fenómeno no se da porque lo queramos o no van a estar ahí, ya que se dan de forma automática ante una situación o pensamiento.

Las emociones tienen una intensidad mayor que los sentimientos, estos últimos son más descafeinados en intensidad porque ya interviene la consciencia y los pensamientos. Cuando se generan los sentimientos intervienen procesos más complejos.

Por tanto, la principal diferencia entre emoción y sentimiento es su duración, su intensidad, mucho más corta y más intensa en el caso de la emoción, y que esta última, es una reacción automática de nuestro cuerpo (Reyes, 2022).

He aquí algunos puntos claves para diferenciar entre emociones y sentimientos:

Tabla.1

Diferenciación de emociones y sentimientos.

Emoción	Sentimiento
Son estados transitorios	Tienen una duración más larga, durarán tanto como nuestro consciente dedique tiempo a pensar en él.
La emoción siempre va primero y se dan de forma rápida e inconsciente	Se dan cuando interviene la consciencia, además se necesita un tiempo para que un sentimiento se forme.
Sin emoción no va haber un sentimiento,	Se pueden regular mediante nuestros pensamientos.
Las emociones son reacciones psicofisiológicas que ocurren de manera espontánea y automática.	Los sentimientos son la interpretación que hacemos de esas emociones.
Tienen una intensidad mayor y puede despertar diversos sentimientos a una persona	Al intervenir la conciencia y los pensamientos que son procesos más complejos, son menos intenso

Tabla. Diferenciación de emociones sentimientos.

[https://www.hernandezpsicologos.es/blog/diferencia-emocionsentimiento/#:~:text=Tanto%20las%20emociones%20como%20los.un%20sentimiento%20\(o%20varios\).](https://www.hernandezpsicologos.es/blog/diferencia-emocionsentimiento/#:~:text=Tanto%20las%20emociones%20como%20los.un%20sentimiento%20(o%20varios).)

Nota: La siguiente tabla nos muestra de manera más clara las diferencias entre emociones y sentimiento

CAPITULO II:

INTELIGENCIA EMOCIONAL y SALUD EMOCIONAL

2. 1 ¿Qué es inteligencia emocional?

El término de inteligencia emocional fue propuesto Goleman, (2008). Quien lo define como: Aspectos cognitivos, tales como la memoria y la capacidad para resolver dichos procesos cognitivos y la capacidad de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales.

La inteligencia emocional involucra conocernos a nosotros mismos, el tener una confianza en nuestras propias habilidades y un sentimiento de amor propio que nos permita ser compasivos en nuestra persona y ante las necesidades de nuestro entorno.

Martínez, (2022). Define la Inteligencia Emocional (IE), como “una habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. De esta manera se puede usar esta información para guiar nuestra forma de pensar y nuestro comportamiento”.

Para Salovey y Mayer (1996). citado por Rodríguez (2022), La inteligencia emocional es la habilidad de procesar información sobre las emociones propias y

de los demás. Además, también incluye la capacidad de usar esta información como una guía para el pensamiento y el comportamiento.

Así, las personas con inteligencia emocional le prestan atención, utilizan, entienden y gestionan emociones. Por otro lado, estas habilidades sirven a funciones adaptativas que les proporcionan ventajas a ellos y a los demás. Para considerar que una persona tiene alta inteligencia emocional, estos dos autores hablaban de cuatro habilidades básicas:

- Capacidad para percibir y expresar las emociones propias y ajenas correctamente.
- Habilidad para usar las emociones de una manera que facilite el pensamiento.
- Capacidad para entender emociones, lenguaje emocional, y signos emocionales.
- Habilidad para gestionar emociones con el fin de alcanzar metas.

En este modelo de inteligencia emocional, cada uno de los campos se desarrolla en cuatro fases distintas. Este proceso, sin embargo, no tiene por qué producirse de manera espontánea. Por el contrario, suele requerir un esfuerzo consciente de la persona. (Rodríguez 2022)

La primera habilidad de la inteligencia emocional según Salovey y Mayer (1996), citado por Rodríguez (2022). Es la identificación de las emociones propias y ajenas, esto incluye a las emociones, pero también a los pensamientos, tanto los derivados como los que las generan. Así, también aprende a transmitir sus necesidades relacionadas con sus sentimientos. Y se logra, la habilidad de

distinguir entre expresiones correctas e incorrectas de las emociones de los demás (Rodríguez 2022).

El modelo de inteligencia emocional según Salovey y Mayer, (1996), citado por Rodríguez (2022), no recoge, ni de lejos, todo lo que hoy sabemos sobre inteligencia emocional. Sin embargo, nos devuelve al origen del concepto, a las bases, a aquello que en su día fue una auténtica revolución. Además, fue una buena manera de derribar el elitismo de la época, que situaba a aquellos con una habilidad académica como seres superiores a aquellos que se desempeñaban peor en este ámbito (Rodríguez, 2022).

Quizás el punto más fuerte de este modelo es su sencillez y el hecho de que presenta una graduación que facilita su comprensión. Así, es un magnífico punto de partida para sumergirnos en el maravilloso mundo de las emociones. Ese que, queriendo o sin querer, es nuestro (Rodríguez 2022).

2.2. Componentes de la Inteligencia Emocional

El modelo de inteligencia emocional según Salovey y Mayer (1996), citado por Rodríguez (2022), desglosa fases que desglosan la inteligencia emocional:

- La primera fase, las personas dirigen su pensamiento a la información más importante. Aquí, todavía no se tienen en cuenta los sentimientos propios.
 - En la segunda etapa, por el contrario, las emociones empiezan a percibirse con la intensidad suficiente como para ser identificables. Por ello, la persona es capaz de utilizarlas como ayuda para tomar una decisión.
-
-

- En la tercera fase las emociones harían que la persona fluctuara de un estado emocional a otro. Así, podría considerar distintos puntos de vista sobre un tema.
- En la cuarta etapa, los sentimientos de la persona la llevarían a tomar decisiones más correctas y a pensar de manera más creativa.

Por otro lado se busca la comprensión de las emociones para desarrollar este procesos (Rodríguez, 2022).

- Primero, se adquiere la capacidad de distinguir una emoción básica de otra, y de usar las palabras adecuadas para describirlas.
- Segundo, esta habilidad se lleva un paso más allá, permitiendo que la persona sitúe ese sentimiento en su estado emocional.
- Tercero, la persona es capaz de interpretar emociones complejas. Por ejemplo, una reacción que mezcle asco y fascinación o miedo y sorpresa.
- Cuarto, también se adquiriría la habilidad de detectar la transición entre dos emociones, como de la ira a la vergüenza o de la sorpresa a la alegría.

Por su parte El modelo de inteligencia emocional según Salovey y Mayer (1996), citado por Rodríguez (2022), nos da la habilidad de gestionar las emociones para alcanzar metas siguiendo estos pasos:

En primer lugar, esta capacidad requiere la voluntad para no limitar el protagonismo que las emociones en realidad tienen.



Esto, que es más fácil de lograr con las emociones positivas, cuesta bastante más con las negativas. En este paso iremos más allá, permitiéndonos elegir con qué sentimientos identificarnos en función de si son útiles o no.

En el paso anterior, la persona adquiriría la capacidad de estudiar emociones en relación con uno mismo y con los demás.

Esto se haría en función de cómo de influyentes, razonables o claras sean. Y, por último, la persona sería capaz de gestionar las emociones propias y ajenas moderando las negativas y aumentando las positivas (Rodríguez, 2022).

Por su parte Goleman, (2008). Enumera los siguientes componentes de la inteligencia emocional:

1. Autoconocimiento emocional. El saber expresar de manera correcta lo que estamos sintiendo, lo cual implica conocer e identificar nuestras emociones, pero también sus efectos.
2. Autocontrol emocional. Involucra el poder controlar y manejar de manera adecuada nuestros impulsos.
3. Automotivación. Es la capacidad que nos impulsa, mediante el uso adecuado de nuestras emociones, a alcanzar nuestras metas; por ejemplo, ante la pérdida de un empleo, ciertas emociones como el optimismo nos permiten mantener el control y establecer acciones para la búsqueda de un nuevo trabajo.
4. Empatía. Es responder de manera apropiada a las necesidades expresadas por la otra persona, compartiendo su sentimiento sin que



ésta lo exprese con palabras; por ejemplo, el reconocer los estados emocionales de los demás a través de sus expresiones faciales.

5. Relaciones interpersonales. La habilidad de relacionarnos de manera efectiva con las personas, haciéndolas sentir bien y contagiando positivamente una emoción.

Partiendo de estos cinco componentes, la teoría de Goleman ofrece cuatro reflexiones sobre estos componentes de la inteligencia emocional

Figura. 2

Identificar las capacidades del comportamiento.



[Qué es la inteligencia emocional y cómo se desarrolla \(oberlo.com.mx\)](http://oberlo.com.mx)

Nota: La siguiente figura da una pequeña reflexión de como la inteligencia emocional

influye en la relación con los demás.

La inteligencia emocional nos pide auto-responsabilidad en el manejo de nuestras propias emociones; Goleman, (2008). Decía que la inteligencia emocional nos permite:

- Tomar conciencia de nuestras emociones.
- Comprender los sentimientos de los demás.
- Tolerar las presiones y frustraciones que soportamos en el trabajo.
- Acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo.
- Adoptar una actitud empática y social que nos brindará mayores posibilidades de desarrollo personal.
- Participar, deliberar y convivir con todos desde un ambiente armónico y de paz.

2.3. Manejo de la Inteligencia Emocional

Goleman planteo como hipótesis que cuando se trata de rendimiento profesional, la inteligencia emocional es dos veces más importante que el coeficiente intelectual o las habilidades técnicas que una persona pueda tener (Quintana, 2021).

Definitivamente todos tenemos la capacidad de aumentar nuestro propio coeficiente de inteligencia emocional a través de entrenamiento dirigido a activar el sistema límbico de nuestro cerebro el cual controla nuestras emociones (Quintana, 2021).



Dicho entrenamiento va encaminado en los siguientes puntos:

- Etiqueta tus emociones

Reconocer las emociones e Identifica y darles un nombre, pero, sobre todo, qué ha provocado esta emoción mientras se experimenta, y no después. Todo esto se debe hacer antes de intentar sentirte diferente.

- Acepta tus emociones

Tener emociones es normal, todas estas emociones forman parte de tu ser no hay emociones “positivas” o “negativas” y a menudo están provocadas por algo que no siempre se puede controlar darse la oportunidad de sentir las es parte de este proceso.

- Expresa tus emociones

Definitivamente es necesario analizar lo siguiente: decir cómo te sientes, por qué te sientes así y, en caso de que quieras sentirte diferente, qué cambio necesitas. Sin acusar a nadie de nada.

- Intenta mantener la calma

Reducir la intensidad de las emociones ayudará a pensar con calma de dónde vienen y cómo las puedes usar. Aprender a mantener la calma, como entrenar la inteligencia emocional, requiere práctica y paciencia.



- Acepta las emociones de los demás

La empatía para reconocer las emociones de los demás, cuando alguien tiene una emoción es porque algo se la ha provocado. Generalmente cuando se presenta una situación en la que alguien se encuentra enfadado y/o gritando has reaccionado igual, a modo de defensa. Intentar comprender la causa de la emoción y cómo se puede ayudar a esta persona.

- Asertividad

Demostrar a los demás que entiendes cómo se sienten, poniendo nombre a las emociones de los demás. La empatía es la capacidad de conectar con las emociones y los sentimientos de los demás. Su expresión facial ayudará a captar cómo se siente la otra persona.

- Consulta a un profesional.

Un psicólogo es quien puede ayudar con estas técnicas y, sobre todo, adaptarlas a las necesidades de cada persona para mejorar tus relaciones en todos los ámbitos a través del entrenamiento de la inteligencia emocional (Quintana, 2021).

2.4. ¿Qué es la salud emocional?

Según la OMS, (2017), la salud o el bienestar emocional es un “estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente, y es capaz de hacer una contribución a la comunidad”.



Osakidetza, (2019). Menciona que La Salud Emocional hace referencia a un estado mental que nos permite desarrollar nuestra vida cotidiana con suficiente motivación, tranquilidad y eficacia. Nos posibilita hacer frente a las tensiones normales de la vida sin sentirnos superados, relacionarnos con los demás de forma satisfactoria o cumplir con nuestras obligaciones de forma adecuada.

En este contexto muchas personas sentimos cierto malestar emocional que se manifiesta con nerviosismo, preocupación, desánimo y/o dificultades para poder realizar las actividades diarias con la energía, la concentración y la motivación habituales.

En la mayoría de los casos es una respuesta pasajera ante las dificultades que no requiere tratamiento médico. Sin embargo, es recomendable adquirir ciertos conocimientos básicos sobre tus emociones y seguir unas pautas de autocuidado (Osakidetza, 2019).

Es importante saber que puedes hacer mucho para cuidar tu salud emocional, reducir tu malestar y aumentar tu calidad de vida. Igual que lo haces con tu salud “física” manteniendo unos hábitos saludables, puedes hacerlo con la emocional.



Figura. 3

Proceso de cómo se desarrolla la salud emocional.



<https://www.osakidetza.euskadi.eus/cuida-salud/-/salud-emocional/>

Sitsen, (2003). Hace referencia a un estado mental que nos permite desarrollar nuestra vida cotidiana con suficiente motivación, tranquilidad y eficacia. Nos posibilita hacer frente a las tensiones normales de la vida sin sentirnos superados, relacionarnos con los demás de forma satisfactoria o cumplir con nuestras obligaciones de forma adecuada.

La salud emocional le permite trabajar de manera productiva y lidiar con el estrés de la vida cotidiana. Puede ayudarlo a alcanzar su máximo potencial. Lo ayuda a trabajar con otras personas y contribuir a la sociedad. Las personas que tienen buena salud emocional también pueden tener problemas emocionales o enfermedades mentales (Sitsen, 2003).

Por otro lado, cabe destacar que la salud emocional no equivale a sentirse bien literalmente siempre; de hecho, en casos extremos esto último podría ser considerado un síntoma de trastorno psicológico. Lo normal es que de vez en cuando la vida nos exponga a situaciones que generan en nosotros emociones negativas, por lo que tampoco hay que pretender aspirar a un estado de continuo éxtasis o felicidad.

2.5. Componentes de la Salud Emocional

Veeraraghavan y Singh, (2002). En un artículo que lleva por nombre *“Trastornos de ansiedad: evaluación y tratamiento psicológico”* nos propone una serie de elementos que, combinados, conforman la salud emocional de una persona:

- Buen manejo de la ansiedad

Los problemas de ansiedad son muy frecuentes y conforman una de las causas de malestar emocional con mayor capacidad de aparecer una y otra vez si no se aprende a mantener estas emociones bajo control. Este fenómeno se expresa a través de síntomas físicos y psicológicos, y los más comunes son los temblores y la tensión muscular, los pensamientos catastrofistas, la sensación de mareo, los sudores fríos, la rumiación psicológica y el aumento del ritmo cardíaco.

Lograr gestionar la ansiedad no es hacer que desaparezca para siempre, ni mucho menos; consiste en hacer que no alcance unos niveles excesivos ante estímulos que no lo merecen, y poder centrar la atención en tareas que contribuyan a hacer que el motivo por el que estamos ansiosos quede solucionado.



- Buen manejo de las situaciones de bajo estado de ánimo

Dentro del concepto de “bajo estado de ánimo” quedan englobadas emociones y sentimientos como la tristeza, la melancolía, la culpa y la apatía. Se trata de fenómenos psicológicos que, si bien son desagradables, a diferencia de la ansiedad no nos ponen en un “estado de alerta”, sino más bien todo lo contrario: nos desactivan, haciendo que nos centremos en nuestros pensamientos, que fluyen lentamente.

Aquí la clave tampoco se trata de intentar que estas emociones y sentimientos desaparezcan, sino de darles un cierto tiempo para madurar y desarrollarse y darles salida, canalizándolas adecuadamente y sin dejar que nos instalen en una actitud de pura pasividad y contemplación de aquello que nos hace sufrir.

- Capacidad de identificación de emociones y sentimientos

Una capacidad psicológica asociada a las anteriores tiene que ver con identificar las emociones y sentimientos como lo que son, sin confundir estos contenidos mentales entre sí. De este modo tendremos más facilidades a la hora de gestionarlas del modo adecuado, sin adoptar estrategias disfuncionales.

- Capacidad de auto-motivación y búsqueda de incentivos

Este aspecto de la salud emocional nos permite encontrar motivos por los que mantenernos en marcha emocionalmente. No hay que olvidar que, sin objetivos, prima la apatía y la falta de significado vital, lo cual va asociado al malestar. Por ello es necesario saber detectar actividades que encajen con nosotros y que tengan la capacidad de ilusionarnos.

2.6. ¿Cómo cuidar la Salud Emocional?

Cuando preguntamos cómo mantener una buena salud mental, muchos dudan y no saben qué decir. Sin embargo, Melgosa, (2017). Nos reafirma que, si es posible regular nuestro bienestar mental y emocional, ejerciendo influencia sobre nuestros pensamientos, sentimientos, deseos y estado de ánimo.

Es posible hacer decisiones de suma importancia para la salud mental. Y manteniendo esas decisiones, gozaremos de un estado mental equilibrado y alcanzaremos nuestros objetivos. Además, estaremos previniendo la ansiedad, el desánimo, la culpabilidad, el sentir de inferioridad y otras muchas dolencias de naturaleza psíquica.

Hay muchas formas de mejorar o mantener una buena salud emocional para eso el Instituto Nacional de la Salud, [NIH] (2022), nos proporciona una *“lista de control de bienestar emocional”*:

- Iluminar su Perspectiva.

Las personas que están emocionalmente bien, dicen los expertos, tienen menos emociones negativas y son capaces de recuperarse de las dificultades más rápidamente. Esta cualidad se llama resiliencia. Otro signo de bienestar emocional es poder retener las emociones positivas durante más tiempo y apreciar los buenos momentos.



Para desarrollar una mentalidad más positiva:

- Recuerde sus buenas obras.
 - Perdónese. Todos cometemos errores.
 - Practique la gratitud.
 - Pase más tiempo con sus amigos.
 - Explore sus creencias sobre el significado y el propósito de la vida.
 - Desarrolle hábitos físicos saludables.
-
- Reducir el Estrés.

El estrés puede darle una avalancha de energía cuando más se necesita. Pero si el estrés dura mucho tiempo (una condición conocida como estrés crónico) esos cambios de “alerta máxima” se vuelven dañinos en lugar de útiles. Aprender formas saludables de lidiar con el estrés también puede aumentar su capacidad de recuperación.

Para ayudar a controlar su estrés:

- Duerma lo suficiente.
 - Haga ejercicio regularmente.
 - Construya una red de apoyo social.
 - Establezca prioridades.
 - Muestre compasión por usted mismo.
 - Programe horarios regulares para una actividad relajante.
 - Busque ayuda.
-
- 

- Procurar un Sueño de Calidad:

Para lograr hacer todo lo que queremos hacer en nuestros días, a menudo sacrificamos el sueño. Pero el sueño afecta tanto la salud mental como la física. Es vital para su bienestar. Cuando está cansado, no puede funcionar de la mejor manera. El sueño le ayuda a pensar con más claridad, a tener reflejos más rápidos y a concentrarse mejor. Tome medidas para asegurarse de dormir bien regularmente por la noche.

Para obtener un sueño de mejor calidad:

- Acuéstese a la misma hora todas las noches y levántese a la misma hora todas las mañanas.
- Duerma en un ambiente oscuro, tranquilo y cómodo.
- Haga ejercicio todos los días.
- Limite el uso de productos electrónicos.
- Relájese antes de acostarse.
- Evite el alcohol y el comer grandes cantidades de comida antes de acostarse. También evite estimulantes como la nicotina y la cafeína.
- No tome siestas después de media tarde.
- Trate de recibir luz solar natural por lo menos 30 minutos al día.
- Consulte a un profesional de la salud si tiene problemas continuos para dormir.

- Ser Consciente:

El concepto de atención plena es simple. Esta antigua práctica se trata de ser completamente consciente de lo que sucede en el momento, de todo lo que sucede dentro suyo y todo lo que sucede a su alrededor. Significa no vivir su vida

“en piloto automático”. Convertirse en una persona más consciente requiere compromiso y práctica. Aquí hay algunos consejos para ayudarlo a comenzar.

Para ser más consciente:

- Inhale profundamente por la nariz hasta contar 4, sostenga durante 1 segundo y luego exhale por la boca hasta contar 5. Repita a menudo.
- Disfrute de un paseo y observe las vistas alrededor suyo.
- Practique la alimentación consciente. Preste atención a cada bocado y cuando se sienta satisfecho.
- Busque recursos de atención plena en su comunidad local, lo que incluye clases, programas, libros.

- Hacer Frente a la Pérdida:

Cuando alguien a quien ama muere, su mundo cambia. No hay manera correcta o incorrecta de lamentar la pérdida. Aunque la muerte de un ser querido puede sentirse abrumadora, la mayoría de la gente puede superar la pérdida con el apoyo de familiares y amigos. Aprenda formas saludables de sobrellevar tiempos difíciles.

Para ayudar a lidiar con la pérdida:

- Cuídese.
 - Hable con un amigo afectuoso.
 - Trate de no hacer cambios importantes de inmediato.
 - Únase a un grupo de apoyo para el duelo.
 - Considere recibir apoyo profesional.
 - Hable con su médico si tiene problemas con las
 - actividades cotidianas.
 - Sea paciente. El duelo toma tiempo.
-
- 

- Fortalecer las Conexiones Sociales:

Las conexiones sociales pueden ayudar a proteger la salud y alargar la vida. Los científicos están descubriendo que nuestros vínculos con los demás pueden tener efectos poderosos en nuestra salud, tanto emocional como física. Ya sea con parejas, familiares, amigos, vecinos u otros, las conexiones sociales pueden influir en nuestra biología y nuestro bienestar.

Para construir sistemas de apoyo saludables:

- Establezca relaciones sólidas con sus hijos.
- Manténgase activo y comparta buenos hábitos con familiares y amigos.
- Si es cuidador familiar, pida ayuda a los demás.
- Únase a un grupo enfocado en su hobby favorito, como leer, ir de excursión o pintar.
- Tome una clase para aprender algo nuevo.
- Ofrézcase como voluntario para las cosas que le interesan en su comunidad, como un jardín comunitario, una escuela, una biblioteca o un lugar de culto.
- Viaje a diferentes lugares y conozca gente nueva

2.7. La relación entre Inteligencia Emocional y Salud Emocional.

Es importante recordar que la inteligencia emocional es “la capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno/a mismo/a y de los demás, de discriminar entre ellos y de usar esta información para la orientación de la acción y el pensamiento propios”.



En cuanto a la salud mental, es el estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

Bermúdez, Álvarez y Sánchez, (2003). Nos afirman que existe una relación significativa y positiva entre Inteligencia Emocional y Salud Emocional. Los resultados de dichos estudios indican que niveles elevados de inteligencia emocional se relacionan significativamente con bienestar emocional y salud emocional, es decir que, a mayor inteligencia emocional, mayor salud mental.

Asimismo, niveles bajos de inteligencia emocional se relacionan con ciertos problemas emocionales, mayor ansiedad, depresión y estrés, problemas de personalidad y tendencia a conductas adictivas.

Por lo tanto, según estos estudios las personas emocionalmente inteligentes, tendrán una mejor salud mental. Incluso, estudios afirman que se puede considerar a la IE como un factor protector frente a la aparición de trastornos psicológicos, como la ansiedad o depresión, dado que disminuye la vulnerabilidad al estrés y evita la aparición de estos trastornos (Bermúdez, Álvarez y Sánchez, 2003).

A pesar de que la mayoría de los hallazgos demuestran que cuanto mayor inteligencia emocional posea una persona, mejor salud mental tendrá, algunas investigaciones afirman que bajo ciertas circunstancias altos niveles de Inteligencia Emocional puede ser perjudicial para la salud. La inteligencia emocional puede ser útil para reducir el estrés, pero solo en algunos individuos.



Asimismo, se ha comprobado que no todos los aspectos de la inteligencia emocional resultan beneficiosos, dado que las personas con altos niveles de Percepción de Inteligencia Emocional tienden a ser más vulnerables a los efectos adversos del estrés. Se ha demostrado que las personas menos perceptivas emocionalmente no se ven a sí mismas deprimidas, desesperanzada ni tienen ideación suicida (Extremera y Fernández, 2004).



CAPITULO III:

PRIMERA INFANCIA Y SU DESARROLLO EMOCIONAL

3.1. Primera Infancia: Definición

Merino, (2013). Nos expone que el concepto de infancia se determina como la etapa inicial en la vida de un ser humano, que se inicia con su nacimiento. Primera infancia se puede definir como la etapa de la vida de un ser humano y puede dividirse en distintos periodos de acuerdo a la edad: la primera infancia es la etapa más temprana, aquella que comienza con el nacimiento y llega hasta los cinco años y definitiva, es la primera etapa en la vida de un ser humano.

La UNESCO establece que la primera infancia es el periodo que va desde que el niño nace hasta que cumple ocho años de edad.

Estos años son clave en el desarrollo y la formación de una persona. El cuerpo y la mente comienzan a desarrollar sus estructuras esenciales en estos años y sentarán las bases para el crecimiento posterior.

Por todo lo expuesto hasta el momento, queda claro que la primera infancia es fundamental en la existencia de cualquier persona, pues con base a lo que experimente en ese periodo se sustentará su vida posterior. De ahí que tanto a nivel familiar como educativo e incluso mediante distintas políticas se cuide y proteja de modo especial esa citada etapa en la que tienen lugar importantes situaciones como estas:

- Se establecen lo que son las capacidades para establecer relaciones afectivas con otras personas.
- Se fomenta e impulsa lo que son las cualidades comunicativas en sus distintas variantes.

- Se desarrollan habilidades básicas tales como la motricidad e incluso el lenguaje.
- Se dejan claras y firmes las bases en cuanto a valores como la tolerancia, el respeto, el esfuerzo, la solidaridad.
- Se consolidan aspectos tales como la autoimagen que tienen los niños de sí mismos o su visión del mundo en el que vive y de las personas que le rodean.

Dicho de otra manera, de acuerdo a lo que reciba niño en su primera infancia (educación, alimentación, afecto, etc.), se convertirá en un adolescente saludable y luego en un adulto sano y apto para interactuar en sociedad.

Los niños que, en su primera infancia, reciben la atención y los cuidados necesarios, disponen de más probabilidades de crecer en buena forma, enfermarse menos y desarrollar sus aptitudes y habilidades vinculadas al lenguaje, el razonamiento y los vínculos sociales (Porto, 2013).

3.2. Principales características de la Primera Infancia

La OPS, [Organización Panameña para la Salud] (2020). Define que la primera infancia comprende desde el nacimiento del niño hasta los cinco años de edad, y se trata de un periodo de gran desarrollo tanto corporal, como mental.

En esa primera etapa, el entorno de los pequeños es fundamental, ya que es donde se marca el carácter y la personalidad que muy difícilmente va a variar cuando el pequeño crezca. Por eso, es un momento clave para desarrollar competencias como la inteligencia emocional, el trabajo en equipo, el pensamiento lateral o la creatividad.

Además, también se empiezan a desarrollar algunas de las habilidades pilares: el habla, las relaciones sociales, motricidad fina y gruesa, reflejos y autonomía

para realizar actividades por ellos mismos, y a la vez empiezan a darse cuenta de cómo es el mundo que les rodea y los principales roles de la sociedad, y sobre todo se da un aprendizaje más significativo, ya que todo va a ser una novedad para ellos (OPS, 2020).

3.3. Primera Infancia: Edades

Para la OPS, (2020). Es importante recalcar que cada periodo de edad despierta habilidades distintas en los pequeños. Pero para poder marcar de manera muy significativa las actividades para su desarrollo, para esto es necesario saber qué características hay en cada periodo de edad.

- Primeros meses de vida (0 a 12 meses)

En esta edad, el mundo entero está por descubrir.

Lo más habitual es que quieran manipular elementos sencillos y llamativos, así como escuchar sonidos distintos. Se puede usar juguetes de gran tamaño u elementos naturales, para que el niño empiece a descubrir su entorno natural.

- Deben estar físicamente activos varias veces al día de diferentes formas, especialmente mediante el juego interactivo en el suelo; cuanto más mejor. Para aquellos que todavía no se mueven, esto incluye al menos 30 minutos en posición prona (boca abajo) repartidos a lo largo del día mientras estén despiertos.
 - No deben permanecer sujetos durante más de una hora seguida (por ejemplo, en carritos, sillitas o tronas o sujetos a la espalda de un cuidador).
 - No se recomienda que pasen tiempo frente a pantallas. En momentos de inactividad, se recomienda que un cuidador les lea o cuente cuentos.
-
- 

- Deben tener de 14 a 17 horas (0 a 3 meses de edad) o de 12 a 16 horas (4 a 11 meses de edad) de sueño de buena calidad, incluidas las siestas.
- De 1 a 3 años (13 a 36 meses)

A partir del primer año, la experimentación está en la orden del día. Puedes proponer a los alumnos juegos para explorar el entorno natural, con recursos como Inspira. Así mismo, es un momento ideal para que los niños empiecen a manejar estructuras para ordenarlas y empezar a entender el espacio de manera lógica. Otra propuesta muy divertida son los juegos donde se nombran las formas, los colores o los números.

- Deben pasar al menos 180 minutos realizando diversos tipos de actividad física de cualquier intensidad, incluida la actividad física de intensidad moderada a elevada, distribuidos a lo largo del día; cuanto más mejor.
- Con respecto a los niños de 1 año, no se recomienda que pasen tiempo en actividades sedentarias ante una pantalla (como ver la televisión o videos o jugar a juegos en la computadora).
- Para los niños de 2 años, el tiempo dedicado a actividades sedentarias frente a una pantalla no debe exceder de una hora; cuanto menos mejor.
- En momentos de inactividad, se recomienda que el cuidador les lea o cuente cuentos.
- Deben tener de 11 a 14 horas de sueño de buena calidad, incluidas las siestas, con horarios regulares para dormirse y despertarse.
- De 3 a 5 años (37 a 50 meses)



Llegados a este punto, el alumno ya entiende las bases del mundo y empieza un momento de explosión de creatividad. Es el momento ideal para hacer actividades artísticas y explorar propuestas donde entrenar la originalidad.

También es un buen momento para empezar a aprender conceptos básicos de matemáticas con recursos, a través de la manipulación de objetos y trayendo conceptos abstractos a la clase, gracias a juegos y materiales reales.

En esta edad también es muy habitual que los niños quieran jugar a imitar a sus padres, maestros o familiares cercanos. Puedes recrear escenas del día a día o algunas de las profesiones más conocidas, para entrenar habilidades intrapersonales o juegos colaborativos.

- Deben pasar al menos 180 minutos realizando diversos tipos de actividad física de cualquier intensidad, incluidos al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a elevada, distribuidos a lo largo del día; cuanto más mejor.
- No deben permanecer sujetos durante más de una hora seguida (por ejemplo, en carritos o sillitas) ni permanecer sentados durante periodos largos de tiempo. El tiempo dedicado a actividades sedentarias frente a una pantalla no debe exceder de una hora; cuanto menos mejor.
- En momentos de inactividad, se recomienda que el cuidador les lea o cuente cuentos.
- Deben tener de 10 a 13 horas de sueño de buena calidad, que pueden incluir una siesta, con horarios regulares para dormirse y despertarse

3.4. Primera Infancia: Emociones

En el reportaje *“La importancia de las emociones en la primera infancia”* Goleman (Recuperado 2022) Nos menciona que los niños, tienen sensaciones muy fuertes desde el mismo momento de su nacimiento. Pero sus primeras

sensaciones son pocas, limitadas a los aspectos más primitivos, como aflicción y disgusto. Solamente con el paso del tiempo florece todo el abanico de las emociones, según normas definidas, en una progresión que está siendo seguida por los científicos con una precisión antes imposible.

En el momento del nacimiento, un niño solamente tiene una vida emocional totalmente elemental. Los recién nacidos muestran expresión de disgusto, por ejemplo, en respuesta a sabores fuertes, y muestran sorpresa como reacción a cambios súbitos.

Los niños de un mes mostraron interés por aquel rostro grotesco y por lo general no lloraron. Los niños de siete meses reaccionaron con llanto y otras muestras de miedo y desagrado.

A los 10 meses, los niños muestran ya toda la gama de lo que se consideran emociones básicas: alegría, irritación, tristeza, disgusto, sorpresa y miedo. El nacimiento de las emociones básicas durante el primero o dos primeros años de vida parece estar programado por un reloj biológico de desarrollo cerebral. Según va madurando el cerebro, van apareciendo las distintas emociones en el repertorio del niño.

Mientras el programa biológico determina la media general y la progresión del crecimiento emocional, circunstancias especiales pueden alterar esta situación, a veces, los niños no muestran señales claras de miedo, hasta los siete u ocho meses de edad (Goleman, 2022).

La relevancia de las emociones y del desarrollo de la inteligencia emocional en diversos ámbitos de la actividad humana es tema de indiscutible interés en la investigación científica, por su vinculación con el desarrollo de comportamientos más adaptativos y menos patológicos (Mestre & Guil, 2012).



Las intervenciones preventivas en los primeros años de vida tienen como objetivo mejorar la competencia socioemocional y prevenir problemas de conducta y psicopatologías. Cuando revisamos la oferta de programas diseñados con este objetivo, encontramos en alguna cierta fundamentación teórica, a veces ciertos criterios de evaluación, pero en su inmensa mayoría no se identifican con precisión cuáles son los factores que median en el cambio que se quiere inducir, ni cómo lo hacen. Este logro probablemente requiere un mayor acercamiento entre la ciencia y la práctica y viceversa (Mestre & Guil, 2012).

La teoría de las etapas del desarrollo infantil temprano y el papel de las emociones en el establecimiento de relaciones sociales, fue la base para abordar los procesos de socialización y el papel de las emociones en el desarrollo infantil de manera paralela al crecimiento de los bebés, se puede comprobar cómo identifican con mayor precisión sus propias sensaciones corporales y musculares y las de las personas más cercanas (Mestre & Guil, 2012).

3.4.1 Reconocimiento de las Emociones

Los bebés comienzan a diferenciar expresiones emocionales de los demás alrededor del segundo mes, pero no es entre el cuarto y el séptimo mes cuando empiezan a asociar el significado emocional con las distintas expresiones faciales. La capacidad para interpretar las expresiones emocionales es claramente evidente a partir de los ocho o diez meses (miran a su madre y utilizan su expresión emocional, como referencia social, para valorar la situación y regular su conducta) (Cicerón, 2016).

Al mismo tiempo, los niños desarrollan la empatía, es decir, la capacidad de compartir los estados afectivos que perciben, gracias al desarrollo de la relación de apego: el mantenimiento de la mirada mutua, el contacto corporal, la interacción rítmica, la sensibilidad y respuesta de la madre a las emociones del

niño y la transmisión de sus sentimientos a través de posturas, movimientos, sonidos, tacto y expresiones emocionales. (Cicerón, 2016).

Dentro de este marco de investigación los autores Brackett, Rivers, y Salovey, (2011). Nos exponen cuatro pautas que los niños de la primera infancia marcan al momento de expresar sus emociones y de desarrollarlas.

- Percepción, valoración y expresión de la emoción

La más básica, y una de las más importantes en la interacción social, se adquiere a edades muy tempranas.

Se define como la capacidad de percibir e identificar las emociones en uno mismo y en otros. Implica la decodificación con precisión de señales emocionales en las expresiones faciales, el tono de voz o la expresión corporal Incluye las capacidades de:

- identificar los propios estados físicos, sentimientos y pensamientos
- identificar emociones en los demás, en bocetos, en obras de arte, a través del lenguaje, sonido, apariencia y conducta
- expresar emociones adecuadamente y expresar las necesidades relacionadas con esos sentimientos
- discriminar entre las expresiones precisas o imprecisas y sinceras vs. las fingidas de las emociones

De manera paralela al crecimiento de los bebés, se puede comprobar cómo identifican con mayor precisión sus propias sensaciones corporales y musculares y las de las personas más cercanas. Aprenden el significado de esas expresiones emocionales, observan su propio llanto o alegría en el rostro de sus padres, quienes empáticamente reflejan tales sentimientos a modo de espejo (Mayer, Salovey, Caruso, & Cherkasskiy, 2011).



- La emoción como facilitadora del pensamiento

Hace referencia a cómo las emociones dirigen nuestra atención a la información relevante y determinan tanto la forma en la que nos enfrentamos a los problemas como la manera en la que procesamos la información. Se incluye en esta rama la capacidad del sujeto para tener en cuenta los sentimientos cuando razona y resuelve problemas. Consiste en determinar cómo las emociones afectan al sistema cognitivo y, de esta manera, cómo pueden ser empleadas para la toma más efectiva de decisiones (Brackett, 2011).

Incluye las capacidades de

- Redirección y priorización del pensamiento basado en los sentimientos
- Uso de las emociones para facilitar el juicio (toma de decisiones)
- Capitalización de los sentimientos para tomar ventaja de las perspectivas que ofrecen
- Uso de los estados emocionales para facilitar la solución de problemas y la creatividad.
- Comprender y analizar las emociones empleando el conocimiento emocional

Consiste en conocer cómo se combinan y cambian las emociones; es importante para tratar con otros y para comprenderse a uno mismo. Incluiría el etiquetado correcto de las emociones, la comprensión de su significado emocional, atendiendo a las emociones sencillas, a las más complejas y a la comprensión de



la evolución de unos estados emocionales a otros (Mayer, Salovey, Caruso, & Cherkasskiy, 2011).

Poco después de aprender a reconocer las emociones, los niños comienzan a etiquetarlas y a percibir relaciones entre estas, reconociendo las similitudes y diferencias entre las emociones que se sitúan en un continuo. A su vez, al unir las emociones a las situaciones, los padres les enseñan razonamiento emocional.

Mayer y Salovey, (2010), señalaron que las personas más saludables son las que asumen las emociones como un vehículo al conocimiento sobre las relaciones personales con el mundo; la alegría indica relaciones armoniosas con otros y el enfado a menudo refleja una sensación de injusticia. De acuerdo con esta posición, hay ciertas generalidades y leyes sobre las emociones que pueden ser empleadas para reconocer y razonar con sentido.

Este conocimiento incluye las capacidades de:

- Etiquetar emociones y reconocer las relaciones entre las palabras y las emociones mismas, tales como la relación entre gustar y amar
 - Interpretar los significados de las emociones respecto a las relaciones, como que la tristeza a menudo es predicha de una pérdida
 - Comprender sentimientos complejos: sentimientos simultáneos de amor y odio, o mezclados, como que el temor es una combinación de miedo y sorpresa
 - Reconocer las transiciones entre emociones, como la de la ira a la satisfacción.
-
- 

- Regulación reflexiva de las emociones para promover el crecimiento intelectual y emocional

Es el nivel más alto del modelo e incluye la capacidad de mantener estados de ánimo deseados o utilizar estrategias de reparación emocional, así como manejar y regular las emociones propias y de los demás, tales como saber calmarse tras estar enfadado, librarse de la irritabilidad o ser capaz de aliviar la ansiedad de otra persona.

Las personas más exitosas en esta regulación reflexiva de las emociones pueden recuperarse más rápidamente de las situaciones difíciles de la vida (Mayer, 2011).

Comprende, además, las capacidades de:

- Estar abiertos a los sentimientos, tanto los placenteros como los displacenteros
- Atraer o distanciarse reflexivamente de una emoción dependiendo de su información o utilidad juzgada
- Monitorizar reflexivamente las emociones en relación con uno mismo y con otros (reconocer qué tan claros, típicos, influyentes o razonables son)
- Regular las emociones en uno mismo y en otros, mitigando las emociones negativas e intensificando las placenteras, sin reprimir o exagerar la información que transmiten.

Las capacidades contempladas por Mayer y Salovey, (1997), son, como tales capacidades, susceptibles de entrenamiento y perfeccionamiento.



3.4.2 Regulación Emocional

En las teorías clásicas la regulación emocional se asocia al desarrollo de competencias cognitivas, pero en la actualidad, se entiende que intervienen factores madurativos, psicológicos y, de manera muy especial, interactivos.

Los mecanismos de modulación del bebé son muy limitados y se van ampliando con el desarrollo cerebral. El mantenimiento de niveles de activación progresivamente más elevados está muy influido por la estabilidad y consistencia del entorno. El bebé va reajustando su comportamiento y regulando el margen de tolerancia afectiva. (Cicerón, 2016).

Otro factor en el desarrollo de la regulación que se origina en la interacción con la figura de apego es la confianza infantil en que los estados emocionales pueden ser controlados. La respuesta moduladora materna a las emociones del niño aumenta la sensación de control de los propios estados emocionales.

Finalmente, a través de la interacción y la atención conjunta a los objetos, el niño descubre un modo de regulación, la distracción, que puede utilizar individualmente en situaciones de estrés moderado. (Cicerón, 2016).

3.5. Primera Infancia: Desarrollo Social



El desarrollo social durante los primeros años de la vida de los niños constituye un pilar fundamental para el desarrollo y aprendizaje de por vida. El desarrollo social se refiere a la capacidad del niño para crear y mantener relaciones significativas con los adultos y otros niños.

El desarrollo emocional es la habilidad que tiene el niño para expresar, reconocer y manejar sus emociones, así como para responder apropiadamente a las emociones de los demás. Tanto el desarrollo social como el emocional son importantes para la salud mental de los niños pequeños. De hecho, la salud mental en la primera infancia es lo mismo que el desarrollo socioemocional.

El desarrollo adecuado de habilidades sociales le permite a un niño no solo hacer amigos, sino también, a manejar la frustración, aprender y reconocer su entorno, entender y expresar emociones, tolerar cambios en su entorno y seguir reglas.

Briceño, (2021). Reafirma que un adecuado desarrollo social conlleva a potenciar en ellos un progreso apropiado de la autoestima, mejores habilidades de comunicación, el aprendizaje de nuevas habilidades y destrezas, el respeto a las diferencias, la asimilación de los límites y las normas y el sentido de la responsabilidad y la empatía hacia los demás.

Si el desarrollo es inadecuado (dejando fuera ciertos trastornos o necesidades educativas especiales) primarán conductas negativas, inadaptabilidad al entorno, dificultades en la relación con sus pares, el no respeto por las normas y posibles dificultades emocionales, ya que estos aspectos están relacionados entre sí.

Por esto, es importante potenciar y reforzar adecuadamente en la niñez las habilidades emocionales, tanto en casa como en la escuela, ya que son los ambientes más próximos e influyentes en su desarrollo integral (Briceño, 2021).



3.5.1. Etapas del Desarrollo Social

Los momentos más esenciales del desarrollo social en un niño ocurren desde el nacimiento hasta los cinco años de edad. Lo que pase en este período influirá positiva o negativamente en el posterior desarrollo integral, por esto, nos centraremos en estas etapas (Briceño, 2021).

Desde el nacimiento hasta los tres años:

- Reconocimiento de voces, rostros y de sí mismo
- Los primeros intercambios sociales son las miradas y sonidos de gorjeo.
- Identifica su figura de apego y aparece la sonrisa social
- Entre los 8 y los 15 meses, aparecen habilidades sociales sencillas, como el saludo, además, las relaciones giran en torno a la manipulación de objetos y a la exploración de su ambiente.
- Al término de los 2 años, el niño amplía el número de relaciones con los adultos, se auto-reconoce claramente, realiza el juego paralelo con sus pares y asimila hábitos y habilidades básicas sociales.
- Entre los 2 y los 3 años, surge el verdadero interés social por los demás niños y con los adultos, establece relaciones más activas y desafiantes.

Desde los tres a los cinco años:

- En relación con los adultos: al inicio de esta etapa continúa la crisis de oposición iniciada al final del segundo año. Se vuelve terco, negativo y opositor. Siente la necesidad de situarse como un miembro más dentro de su círculo y es consciente del efecto que provoca, sabe que lo observan
-

y busca llamar la atención, hacerse notar y valer. Pero, además, va aumentando su autonomía en relación al adulto.

- Desde los 3 años los pares ejercen influencia en la socialización y aparece más clara la relación con ellos. Comienza la cooperación, el sentido de solidaridad y la aceptación de las normas de convivencia en grupo.
- A partir de los 4 años, comienzan los lazos de amistad, pero con rasgos egocéntricos. El juego paralelo avanza hacia uno simbólico, cooperativo y con reglas. Se expresan emocionalmente con sus pares y pueden ser influenciados por ellos.
- Va comprendiendo que los otros tienen sus sentimientos, necesidades e intereses propios. Es capaz de adaptarse a ellos en situaciones familiares. Aunque si su propia perspectiva está implicada en la situación, ahí no será capaz de diferenciarla de la del otro, o de poder manejarlas a la vez, eso es debido al egocentrismo social que es tan marcado en esta etapa (Briceño, 2021).



CAPITULO IV:

PROCESOS DE ENSEÑANZA EN LA PRIMERA INFANCIA

4.1. Proceso de Enseñanza.

Por lo que refiere a los procesos de enseñanza y aprendizaje María Gomes, (2017), los define como las interacciones entre los estudiantes y los docentes. La enseñanza se planifica de acuerdo a los planes de estudios, se basa en necesidades identificadas mediante la evaluación y se concreta mediante la capacitación de los docentes. El proceso de enseñanza centrada en el estudiante, participativa e inclusiva, necesita del involucramiento de la comunidad a la hora de entregar y apoyar la educación.

Un principio importante del proceso educativo en la primera infancia es el reconocimiento de que cada niño nace con una gama ilimitada de potencialidades, y el hecho de que desarrolle o no ese potencial ha de depender del sistema de influencias educativas que reciba en los primeros años de vida (Gomes, 2017).

En esta ocasión no se pretende hacer un análisis exhaustivo y muy pormenorizado del proceso educativo en la primera infancia, sino solamente dar una panorámica conceptual y metodológica de las particularidades de este proceso, que al igual que las cuestiones anteriores también reviste su propia singularidad.

De este modo al concebir y planificar como ha de ser la formación de un educador para estas edades, se parte de una base más firme para proyectar su perfil, el currículo de esta formación y las características de personalidad que ha de reunir aquel que ha de educar a niños de 0 a 5 años (Gomes, 2017).

Asociación Mundial de Educadores Infantiles, (1997). Recalca que el objetivo fundamental del currículo de la primera infancia es la consecución de los logros del desarrollo en todos los niños que se encuentran en esta etapa de la vida, en relación con las exigencias y demandas que la sociedad impone a la educación en estas edades iniciales.

Este currículo, para ser verdaderamente científico, tiene que partir de las particularidades del desarrollo infantil en este período, para de ahí organizar el sistema de influencias educativas que ha de posibilitar esta aspiración fundamental.

Una de las condiciones básicas para organizar de manera apropiada los programas educativos radica entonces en conocer como los niños de estas edades aprenden, y de cómo es posible estructurar el proceso de enseñanza de modo tal que se posibilite la asimilación de los conocimientos, la formación de hábitos y habilidades, la formación de sus capacidades (AMEI. 1997).

Es por ello que se hace indispensable conocer el proceso de aprendizaje en estas edades en estos componentes:

- Interiorización y reelaboración individual de una serie de significados culturales socialmente compartidos, cuando un conocimiento nuevo se
-
- 

integra en los esquemas de conocimiento previos llegando incluso a modificarlos, para lo cual el niño tiene que ser capaz de establecer relaciones significativas entre el conocimiento nuevo y los que ya posee.

- Formación por el sistema nervioso central, del reflejo de determinados estímulos, así como de las situaciones estimuladoras de los programas de reacciones a las mismas (enfoque fisiológico).
- Asimilación por el individuo de conocimientos, comportamientos y acciones condicionados por éstos en determinadas condiciones (nivel cognitivo del aprendizaje)
- Proceso de adquisición de conocimientos, hábitos, habilidades y valores, a través de la experiencia, la experimentación, la observación, la reflexión y el estudio y la instrucción.
- Nuevas comprensiones y respuestas que resultan de la observación, la instrucción y otras experiencias.
- Cambio permanente de la conducta o potencial de la conducta de la persona en una situación dada como resultado de repetidas experiencias en dicha situación.

Tradicionalmente el aprendizaje ha sido uno de los principales objetos de estudio y reflexión de la Psicología, de ahí que se hayan creado diversos modelos psicológicos de este proceso, que se han tomado como base de la enseñanza o que han influido de manera indirecta sobre la misma (AMEI, 1997).



Por supuesto, analizar todo el amplio espectro de posiciones teóricas asumidas con respecto al aprendizaje sería excesivamente extenso, por lo que se han de analizar solamente algunas corrientes cuyos modelos teóricos han ejercido un mayor impacto en la práctica educativa, y en particular en la educación de la primera infancia (AMEI, 1997).

4.1.1. ¿Cómo funciona el proceso de enseñanza-aprendizaje?

El aprendizaje y la enseñanza son procesos que se dan continuamente en la vida de todo ser humano, por eso no podemos hablar de uno sin hablar del otro. Ambos procesos se reúnen en torno a un eje central, el proceso de enseñanza-aprendizaje, que los estructura en una unidad de sentido (Gomes, 2017).

El proceso de enseñanza-aprendizaje está compuesto por cuatro elementos:

- El docente:

Docente: relación docente-estudiante; dimensión cognoscitiva (aspectos intelectuales y técnico-didácticos); actitud del docente; capacidad innovadora; compromiso con el proceso de enseñanza-aprendizaje.

- El estudiante:
-
-

Estudiante: capacidad (inteligencia, velocidad de aprendizaje); motivación para aprender; experiencia anterior (conocimientos previos); disposición; interés y; estructura socioeconómica

- El conocimiento:

Conocimiento: significado/valor, aplicabilidad práctica

- Las variables ambientales (características de la escuela/aula).

Escuela/aula: comprensión de la esencia del proceso educativo

Cada uno de estos elementos influencia en mayor o menor grado, dependiendo de la forma que se relacionan en un determinado contexto (Gomes, 2017).

4.2. Educación inicial y el Agente Educativo

Educación Inicial: Un buen comienzo, (2014), es el programa que establece la Secretaria de Educación Pública, Desde la perspectiva centrada en el enfoque de derechos, la intervención del agente educativo, independientemente de la modalidad de atención o contexto en el que se desarrolla, es capaz de cuestionar y transformar la manera en que ha sido concebida la atención proporcionada a los niños, considerando la perspectiva de la protección y provisión basada principalmente en aspectos asistenciales.

La mayoría de las personas que trabajan con niños pequeños efectúan diferentes actividades destinadas a protegerlos, buscando su seguridad y salud, sin embargo, no todas las actividades de protección consideran el interés superior

de los niños. Estas acciones no siempre guardan un equilibrio entre sí y vulnerando –las más de las veces sin intención– el bienestar infantil.

En ocasiones, las actividades de cuidado pueden proveer aseo y alimentación, pero no protegen al bebé de la indiferencia emocional; esto ocurre cuando los adultos no interactúan con los niños, solo satisfacen las necesidades básicas, sin establecer contacto afectivo con la mirada, el sostenimiento corporal, la sonrisa o el lenguaje.

De igual manera, se procura un cuidado de la seguridad física que muchas veces resulta excesivo y limita la participación de los niños en las actividades propias del día, es decir, por mantenerlos limpios o evitar riesgos se les impide desplazarse por el piso, salir de las salas, explorar objetos, mojarse, ensuciarse, etc.

Todo esto afecta su participación activa, su derecho a ser escuchados, a ser tomados en cuenta y a vivir lo que necesitan como parte de su desarrollo y aprendizaje (Educación Inicial: Un buen comienzo, 2014).

Si bien para un educador es importante conocer las características de los niños con los que ha de trabajar, y también de los objetivos que se plantea para alcanzar los logros del desarrollo de sus educandos, de igual manera la comprensión de las particularidades del proceso educativo en que se ha de desenvolver la enseñanza y el aprendizaje es fundamental, pues en la medida en que este se adecue y refleje los factores y condiciones más favorables de dicho proceso, asimismo podrán ser los resultados que se obtengan en el desarrollo de los niños (Educación Inicial: Un buen comienzo, 2014).

Cuando se habla del proceso educativo en la primera infancia se consideran una serie de factores y condiciones que implican tres aspectos primordiales:

- El cuidado del niño, relacionado con las acciones que se realizan para preservar la vida, integridad y su crecimiento sano, referidos principalmente



a lo que concierne a la satisfacción de sus necesidades básicas de alimentación, sueño y vigilia, así como de su salud y nutrición.

- La formación y educación del mismo, que comprende el conjunto de acciones educativas que se realizan en relación con su desarrollo multilateral y armónico, y su formación como persona.
- La atención integral, como compendio de acciones generales que se promueven por todos los agentes educativos que intervienen en la formación y educación del niño: el centro infantil o la educación en la vía no formal, la familia, la comunidad, para garantizar su crecimiento, desarrollo y formación adecuada, y que surge como un resumen de los dos primeros aspectos considerados.

A partir de estos conceptos, se debate entonces la cuestión de quienes son, o deben ser los agentes principales en esta atención integral. Lo que implica la consideración del papel que corresponde a la familia y los demás agentes en esta atención. Esto ha llevado fundamentalmente a tres posiciones:

- La que considera que la atención integral a los niños de 0 a 6 años ha de corresponder exclusivamente a la familia.
- La que enfatiza que esta atención debe recaer fundamentalmente en agentes externos a la familia, especializados y técnicamente capacitados.
- La que concilia ambas posiciones y establece que debe ser una labor complementaria entre ambos tipos de agentes.

En este sentido se asume que, dada la vulnerabilidad y susceptibilidad de los niños de estas edades a la acción nociva o iatrogénica de los más diversos agentes físicos y psicológicos, la dependencia de estos para la satisfacción de sus

necesidades, la plasticidad del desarrollo en las primeras edades, entre otros factores, evidencia la importancia de la familia como factor principal en la atención de estas necesidades básicas y de desarrollo del niño. Esto implica la lógica consideración de la necesidad de la labor de otros agentes educativos.

De esta manera el educador no se concreta solamente a interesarse por la marcha del proceso educativo, de las formas metodológicas a utilizar para implementar los contenidos, a la derivación y dosificación de los objetivos generales y específicos, a los tipos de recursos y medio materiales que ha de utilizar en la realización de las actividades pedagógicas, en los períodos y métodos de la evaluación de los programas, sino que se convierte en un promotor del desarrollo, en un docente cuya meta fundamental es el máximo desarrollo de las potencialidades de los niños y niñas que tiene a su cargo, y para lo cual usa métodos y principios diferentes en su diaria labor.

En este proceso educativo la posición que ocupa y la función que ejerce el educador se ha expresado de diversas maneras, y que pueden resumirse en cuatro posiciones fundamentales:

- El educador ejerce el rol director en el proceso de enseñanza – aprendizaje, centrandó en sí mismo la búsqueda de las relaciones esenciales y explicitándolas directamente a los niños. Este es el enfoque típico de la educación infantil más tradicional.
 - El educador no ejerce ningún rol, pues el niño posee un patrón interno de desarrollo en que la acción del maestro dificulta la manifestación de este
-
- 

patrón, y provoca deficiencias en su apropiación de las relaciones esenciales, “aquel que se mueve por el salón de clases como una sombra, sin intervenir en el proceso de aprendizaje de los niños”.

- La posición constructivista, para quien el educador es un facilitador del proceso de aprendizaje del niño, que ha de buscar por sí mismo las relaciones esenciales y construir su pensamiento.
- La posición histórico – cultural, la cual, planteando igualmente que el niño ha de buscar por sí mismo las relaciones esenciales, señala que el educador ejerce un papel orientador del proceso de enseñanza – aprendizaje.

4.3. Emociones del Infante en los Procesos de Enseñanza

La psicóloga Edna Morteo, (s/f), es importante recalcar que las emociones ayudan a fomentar el aprendizaje, ya que pueden estimular la actividad de las redes neuronales, reforzando las conexiones sinápticas. Por lo tanto, se ha evidenciado que los aprendizajes se consolidan de mejor manera en nuestro cerebro cuando se involucran las emociones.

Sin embargo, hay que aclarar que las emociones “positivas” como la alegría, son las que se relacionan con un aumento y mejora en la consolidación del aprendizaje. Por lo tanto, cuando el ambiente es positivo en el aula, el cerebro emocional recibe de mejor manera los estímulos externos. En consecuencia, los conocimientos se adquieren con más facilidad y lo aprendido se mantiene en el tiempo (Morteo, s/f).



Por el contrario, cuando el aprendizaje se acompaña de emociones “negativas” como rabia o miedo o frustración, el efecto es contrario. En este caso, el proceso se retrasa y se vuelve más complicado aprender. Teniendo el efecto contrario en los procesos educativos y siendo imprescindible evitar este tipo de emociones en el aula (Morteo, s/f).

Cuando trabajas las emociones en clase consigues que tus alumnos estén más motivados y les ayudas positivamente en su desarrollo intelectual.

Es importante que los alumnos vayan adquiriendo conocimientos académicos, sin dejar de lado otros tipos de aprendizajes como es la gestión de sus sentimientos. El psicólogo y escritor Daniel Goleman, define la educación emocional infantil como “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones” (Morteo s/f).

Es muy importante que los niños aprendan a identificar y gestionar sus emociones, tal y como explica la psicóloga educativa, “Los niños tienen que aprender a pensar antes de actuar, a controlar su agresividad y su ira, a identificar por ejemplo cuando están tristes o contentos, todo esto se consigue educándolos emocionalmente desde pequeños, logrando estos objetivos:

- Serán alumnos cognitivamente más eficaces, tendrán más concentración y menores interferencias afectivas.
 - Supondrá un ingrediente relevante en su éxito personal y profesional.
 - Aumentará su motivación, su curiosidad y las ganas de aprender.
 - Amplía la agudeza y profundidad de la percepción e intuición.
 - Los niños serán emocionalmente más felices.
-
-

4.4. Emociones del Agente educativo en los Procesos de Enseñanza

Lucía Graterón, (2013). Afirmaba que es fundamental que el Agente Educativo logre cautivar las emociones a favor del proceso de aprendizaje. El Agente Educativo puede generar experiencias que le permitan al alumno desear aprender (o puede bloquear al alumno). Es clave manejar el ambiente socio-emocional en la sala de clase, y generar emociones que favorezcan el aprendizaje:

No hay aprendizaje sin emoción. Todo aprendizaje implica una experiencia afectiva porque los centros nerviosos y los neurotransmisores que regulan la motivación y la emoción están involucrados en los procesos de aprendizaje.

La influencia emocional en el proceso de aprendizaje es consciente o inconsciente. Muchas veces el alumno nota las emociones que siente antes de tomar una elección, pero la mayoría de las veces no está al tanto de los mensajes emocionales que le llevan a dar una respuesta. Son muy importantes los mensajes no verbales que da el agente educativo en la sala de clase porque aquello genera inconscientemente una respuesta emocional en el alumno. (Graterón, 2013).

No sólo son importantes los mensajes verbales sino también los no verbales: gestos, afirmaciones con la cabeza, guiños, miradas. El alumno puede aprender a reconocer sus respuestas emocionales y con eso aprender a tomar decisiones, por ejemplo: puede recordar lo mal que se sintió al elegir una respuesta equivocada, así, al recordar la emoción, se inclinará a no elegir esa respuesta de nuevo.



El aprendizaje emocional moldea la toma de decisiones futuras, es decir, la experiencia va ayudando al niño a seleccionar las respuestas que va a utilizar. El cerebro emocional nos ayuda a anticiparnos a las respuestas.

Las emociones ayudan al aprendizaje si son emociones asociadas a la tarea en cuestión y en intensidad adecuada. El agente educativo debe generar un grado de sintonía emocional acorde al tema de estudio. Es clave que regule la intensidad de la emoción para así no bloquear el aprendizaje (Graterón, 2013).

Como lo expresa Gendron, (2009), el docente enfrenta a diario situaciones de tensión que influyen no sólo en él mismo, en su relación con sus pares y alumnos, sino que afectan también los procesos de enseñanza.

Podemos mencionar como ejemplo, la falta de tiempo, el exceso de trabajo, dificultades financieras de algunos centros educativos, malestares del personal docente y las complicaciones de los responsables de la institución frente a situaciones difíciles vinculadas con el aprendizaje, situaciones de violencia en las escuelas, y la gestión de problemas de delincuencia.

Es así que, todos los que encontramos nuestra vocación en la educación, sentimos que enseñar, no es únicamente un acto cognitivo, sino que como manifiesta Gendron (2009) también están asociadas acciones sociales y afectivas que influyen directamente en el clima laboral y del aula.

Ser conscientes de nuestras emociones y desarrollar las competencias emocionales, nos permite desarrollar la resiliencia, y guiar a nuestros alumnos con un liderazgo que se caracteriza por la ética, el acompañamiento, la pedagogía, el



apoyo de pares, de manera de favorecer las acciones sociales en todo tipo de contexto.

Las repercusiones de la educación emocional pueden dejarse sentir en las relaciones interpersonales, el clima de la clase, la disciplina, el rendimiento académico, etc. Desde esta perspectiva, la educación emocional es una forma de prevención inespecífica, que puede tener efectos positivos en la prevención de actos violentos, del consumo de drogas, del estrés, de estados depresivos, etc. (Bisquerra, 2001).



CAPÍTULO V: CONSIDERACIONES Y PROPUESTA

5.1. Implementación.

Un taller es un proceso planificado y estructurado de aprendizaje, que implica a los participantes del grupo y que tiene una finalidad concreta. Ofrece siempre la posibilidad, cuando no exige, que los participantes contribuyan activamente. De aquí el término taller (Campo, 2015).

Un taller se puede diseñar de formas variadas, siempre que tenga coherencia y enganche a los participantes. Debe ser dinámico y atractivo.

La estructura básica sirve como eje de la planificación, en la cual el contenido y la forma varían dependiendo de la finalidad del taller y de las necesidades de los participantes. Por ello, tiene sentido que el taller no sólo tenga como objeto el aprendizaje, sino que se convierta en un verdadero acto de aprendizaje colectivo (Campo, 2015).

El taller combina dos dimensiones fundamentales:

- Los participantes aprenden, acudiendo a expertos presenciales y virtuales y reflexionando sobre sus propias experiencias de aprendizaje.

- Los participantes aprenden a colaborar en el tema, que ocupa sus vidas y plantean cómo disfrutar del aprendizaje, de por vida.

Es deseable que los participantes sean conscientes del tipo de taller en el que van a participar. De modo que el contrato, el acuerdo sobre lo que va a pasar debe ser claro. Todos los participantes deben tener claro cuál es el objeto del taller, reflexionar sobre el aprendizaje y sacar conclusiones de mejora. También deben conocer de qué manera se verán implicados en el proceso que es activo y colaborativo. (Campo, 2015)

Es recomendable que al finalizar un taller efectúes una evaluación para determinar los logros, en función de los objetivos que te habías propuesto. Para ello, lo ideal es preparar algunas preguntas para que los participantes contesten y transmitan su percepción sobre lo aprendido y sobre la metodología utilizada para ese fin. A partir de esta reflexión sobre lo que estuvo bien y no tan bien en el taller, podrás realizar los ajustes necesarios para los futuros talleres que lleves a cabo. (Campo, 2015)

La planificación didáctica contempla cuatro aspectos que hay que considerar:

- Contenido: ¿De qué trata el taller y cómo se estructura el proceso?
- Participantes: ¿Cuál es el grupo destinatario del taller?
- Finalidad: ¿Qué se quiere conseguir con el taller?
- Motivación: ¿Por qué queremos hacer el taller? No importa qué aspecto se considera en primer lugar, siempre que todos sean objeto de consideración.

El inicio puede ser una vaga idea de un grupo de personas, una oportunidad externa o una convocatoria de participación. La planificación va ajustando poco a poco, las actividades, los tiempos, los participantes. En cada aspecto hay preguntas que requieren clarificación.



5.2. Anexo del Taller

Nombre del taller: “Las emociones también toman clases”
Lugar y Fecha de la Capacitación: Centro de Desarrollo y Bienestar Infantil No. 22 “Ocoyoacac”, Calle Juan Escutia # 303 Barrio Santiaguito Ocoyoacac, Estado de México
Nombre de la/el facilitador: Ana Silvia Campos Hernández
Perfil de las/os participantes: Agentes Educativos y Directivos de los CDyBI
Objetivo General: Aplicar estrategias y actividades que ayuden a los participantes a conocer sus emociones y sentimientos, al mismo tiempo que ellos los controlan y no los eliminan de su día a día, si no que o por el contrario trabajan con ellos y los llevan consigo, siendo conscientes de ellos para transfórmalos en áreas de oportunidad al momento de estar frente a sus grupos e clases.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE	TEMAS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE O ACTIVIDADES A DESARROLLAR		TÉCNICA INSTRUCCIONAL	MATERIAL DIDÁCTICO	TIEMPO (Minutos)
		Facilitador/a	Participantes			
Generar integración grupal y dar a conocer a los/as participantes los temas que se trabajarán en el taller y la finalidad que tiene este taller.	Encuadre	La facilitadora da la bienvenida, se presenta y explica el objetivo del taller y los invita a participar en las actividades de manera consiente y relajada.			✓ Sillas	5 min
	1. Bienvenida	A continuación, pide a las participantes estar atentos a las	Los participantes participan de manera verbal.	Expositiva	✓ Bocina	5 min.
	2. Presentación del grupo.					

[Fecha]

	<p>3. Aplicación de técnica de bienvenida.</p> <p>Técnica</p> <p>“Cuento Compartido”</p>	<p>instrucciones de la siguiente dinámica.</p> <p>La facilitadora empezará el cuento, relatando alguna historia en donde se resaltan características de vestimenta y/o actitudes que muestren los participantes, de esta manera podrán participar todos.</p> <p>El participante señalado tendrá que decir su nombre y continuar explicando la historia.</p> <p>Tendrá que mencionar a otro compañero, y este a su vez señalará a otro y así continuará contándose el cuento.</p>		<p>Vivencial</p>	<p>✓ Música</p>	<p>15 min.</p>
--	---	--	--	------------------	-----------------	----------------

RESULTADOS DE APRENDIZAJE	TEMAS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE O ACTIVIDADES A DESARROLLAR		TÉCNICA INSTRUCCIONAL	MATERIAL DIDÁCTICO	TIEMPO (Minutos)
		Facilitador/a	Participantes			
Destacar la importancia de reconocer las emociones que se tienen como personas y el cómo estar conscientes de ellas teniendo un control de las mismas al momento de estar frente al grupo.	Encuadre	La facilitadora expondrá que son las emociones y los sentimientos, para que los participantes las conozcan.	Los participantes comentarán lo aprendido de acuerdo a lo expuesto.	Expositiva	✓ Sillas	10 min
	1. Tema "El agente educativo también tiene emociones"	A su vez también expondrá acerca de que o quien es un agente educativo.		Verbal	✓ Proyector	5 min.
	2. Actividad para aterrizar la exposición	Para aterrizar la exposición el facilitador les dará un hoja para que plasmen lo antes expuesto para que se tome reflexión acerca del reconocer mis emociones frente a mis alumnos..	Los participantes trabajan con su hoja de manera libre y en silencio para reflexionar.	Demostrativa	✓ Hojas impresas	5 min
	3. Despedida.					

					<p>Detrás de mi bata</p> 	<p>Tiempo total 50 min</p>
--	--	--	--	--	--	--------------------------------

Total de Participantes 10

FUENTES CONSULTANTES.

- Lopez, (2022) *¿Qué son las emociones?*
[,https://alceapsicologia.com/que-son-las-emociones-basicas/#top](https://alceapsicologia.com/que-son-las-emociones-basicas/#top)
- Significados, (2022) *Sentimiento*. <https://www.significados.com/sentimiento>
- Fernández M. (2021) “*Emociones Básicas: ¿Qué sabes de Emociones Primarias y Secundarias?*” Psicología Autoayuda
<https://www.awenpsicologia.com/emociones-basicas-cuales-son-emociones-primarias-secundarias/>
- Hernández, (2022) *Psicólogos*,
<https://www.hernandezpsicologos.es/blog/diferencia-emocion-sentimiento/>
- Kant, I (10 agosto 2022) *Antropología Traducción*
<https://www.scielo.br/j/trans/a/4jKn5sDxwbfSfg6xbKXGyPn/?lang=es>
- Gomà, H. (30 julio 2022) *Como Desarrollar la Inteligencia Emocional* Recuperado 30 julio 2022.
<http://www.coachingparadirectivos.com/wp-content/uploads/2009/10/dossier-del-curso-inteligencia-emocional1.pdf>
- Goleman, D. (2008). *La inteligencia emocional* Recuperado 30 julio 2022.
<https://www.ascodes.com/wp-content/uploads/2017/11/Inteligenciaemocional.pdf>
- Quintana C. (2021) *Qué es la inteligencia emocional y cómo se desarrolla* [Qué es la inteligencia emocional y cómo se desarrolla \(oberlo.com.mx\)](https://www.oberlo.com.mx/que-es-la-inteligencia-emocional-y-como-se-desarrolla)
- Sitsen, J. M. A. (2003). *Handbook of depression and anxiety*.
https://www.avancepsicologos.com/saludemocional/#%C2%BFQue_es_la_salud_emocional
- Reyes A. (2022). *6 diferencias entre emociones y sentimientos*
<https://www.psicooemocionat.com/6-diferencias-entre-emociones-y-sentimientos/>
- Rodríguez A. (2022) *La inteligencia emocional según Salovey y Mayer*
<https://lamenteesmaravillosa.com/la-inteligencia-emocional-segun-salovey-y-mayer/>
- Veeraraghavan, V. & Singh S. (2002). *Anxiety disorders: psychological assessment and treatment*.
https://www.avancepsicologos.com/saludemocional/#%C2%BFQue_es_la_salud_emocional
- Melgosa, J. (2017) *Preservando la salud mental Apuntes Universitarios*, pp. 1-2
<https://www.redalyc.org/pdf/4676/467652767009.pdf>

- American Academy of Family Physicians (2020) <https://es.familydoctor.org/salud-mental-como-mantener-su-salud-emocional/>
- Institutos Nacionales de la Salud (NIH) (2022) Recursos de Salud *Lista de control de bienestar emocional*.
<https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/herramientas-de-bienestar/sus-sentimientos/>
- Bermúdez, M.P., Álvarez, I.T., Sánchez, A. (2003). *Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico*. Universitas Psychologica. <https://www.aacademica.org/000-052/275.pdf>
- Fernández P., Extremera N. (2003) *Inteligencia emocional y depresión* Encuentros en Psicología <https://www.aacademica.org/000-052/275.pdf>
- Porto J. y Merino M. (2013). *Definición de primera infancia* <https://definicion.de/primera-infancia/>
- Organización Mundial de la Salud (2020)
https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15102:to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more&Itemid=135&lang=es
- Golemanthe D. (28 junio 1984) “*La importancia de las emociones en la primera infancia*”. El País, (Recuperado 06 de agosto 2022)
https://elpais.com/diario/1984/06/29/sociedad/457308008_850215.html#:~:text=A%20los%2010%20meses%2C%20los.reloj%20biol%C3%B3gico%20de%20desarrollo%20cerebral.
- Cicerón (2016) *El desarrollo emocional en la primera infancia*.
<https://educadamentesite.wordpress.com/2016/01/10/el-desarrollo-emocional-en-la-primera-infancia/>
- Briceño G. (2021) Desarrollo social infantil: etapas e importancia del refuerzo inicial. Parte I
<https://www.aucal.edu/blog/servicios-sociales-comunidad/desarrollo-social-infantil-etapas-e-importancia-del-refuerzo-inicial-parte-i/>
- Gomes M.M. (2017) *¿Cómo funciona el proceso de enseñanza-aprendizaje?*
<http://elearningmasters.galileo.edu/2017/09/28/proceso-de-ensenanza-aprendizaje/>
- SEP (2014), *Orientaciones para establecer la Ruta de Mejora Escolar. Educación Básica. Preescolar, primaria, secundaria. Subsecretaría de Educación Básica,*
-

<https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/inicial/VI-SER-AGENTE-EDUCATIVO.pdf>

- Asociación Mundial de Educadores Infantiles (1997). *Un proyecto para un niño*
Nuevo http://www.waece.org/web_nuevo_concepto/bibliografia.htm
- Morteo E. (s/f). *La Influencia de las Emociones en el Aprendizaje*
<https://ipclasalle.edu.mx/la-influencia-de-las-emociones-en-el-aprendizaje/>
- Graterón L. (2013). *¿Cómo influyen las emociones en el aprendizaje escolar?*
<https://www.grupoeducar.cl/noticia/como-influyen-las-emociones-en-el-aprendizaje-escolar/>
- Campo (2015) *Cómo planificar un taller.*
https://bideoak2.euskadi.eus/debates/elkarlan2016/Proyecto_18_09.pdf
- Hockenbury (2007) *Emoción*
<https://psicopedia.org/1369/emociones-que-son-cuantas-hay-como-determinan-nuestra-conducta/>
- Balladares, S., & Saiz, M. (2015). *Sentimiento y Afecto. Ciencias Psicológicas*
http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212015000100007
- Mayer, J., Salovey, P., Caruso, D., & Cherkasskiy, L. (2011). Emotional intelligence. En R. Sternberg & S. Kaufman (Eds.), *The Cambridge handbook of intelligence.*
[https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/UPSY/17-4%20\(2018\)/64757109015/](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/UPSY/17-4%20(2018)/64757109015/)

1