

**Emocionalidad, un asunto de interés para las-os cuidadores.
Aportes a la educación emocional de niños y niñas de 3 a 6 años.**

Autoras-es:

Erika Milena Fernández Hernández

Hilary Yizeth Infante Castro

Miguel Ángel Osorio Gutiérrez

Leidy Marcela Toro Martínez

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación

Departamento de Psicopedagogía

Licenciatura en Educación Infantil

Bogotá, D.C.

2022

**Emocionalidad, un asunto de interés para las-os cuidadores.
Aportes a la educación emocional de niños y niñas de 3 a 6 años.**

Ejercicio de investigación como requisito para optar por el título de

Licenciado en Educación Infantil

Asesora

Doris Patricia Torres Torres

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación

Departamento de Psicopedagogía

Licenciatura en Educación Infantil

Bogotá, D.C.

2022

Agradecimientos

Primeramente, quisiéramos agradecer a la Universidad Pedagógica Nacional por ser nuestra casa durante estos años y poder ser parte de ella, de igual manera, a todos los que hicieron parte de este proceso a lo largo de nuestra carrera, docentes y compañeros que, con sus conocimientos brindados, abrieron una puerta de cariño y compromiso con esta gran vocación.

Agradecemos también a nuestra tutora Doris Patricia Torres Torres, por haber brindado su conocimiento y apoyo en las áreas a lo largo de nuestra carrera y en el ejercicio de investigación, además por comprender, escuchar y tener en cuenta las diferentes propuestas para el desarrollo de nuestro trabajo de grado.

De igual manera, a cada una-o de los integrantes del presente trabajo, por brindar sus conocimientos y su constancia, por superar cada situación difícil de la vida personal, por esforzarse y trabajar de manera grata como grupo.

Finalmente, a nuestras familias, quienes siempre han estado guiando y acompañando nuestros pasos, por demostrarnos la importancia de cada esfuerzo y por animarnos a superar las situaciones más complejas de nuestras vidas. Gracias por la confianza y el amor que nos ha permitido luchar cada día por lo que más queremos.

Erika, Hilary, Miguel, Leidy.

Dedicatoria

A lo largo de mi vida y mi carrera profesional he recibido siempre el apoyo incondicional de muchos seres queridos, sin embargo, este trabajo de grado quiero dedicárselo primeramente a mi madre Yolanda y a mi mami Carmelita, quienes han acompañado y guiado mis pasos de la mejor manera, a mi compañero de vida Juan, del cual he recibido siempre su apoyo y amor. Y a mi familia que con su confianza, paciencia y cariño me han demostrado que vale la pena esforzarse cada día para superar todos mis sueños y metas.

Hilary Infante

El llegar hasta aquí, es la muestra pura de que he contado con el apoyo de seres maravillosos, los cuales siempre han deseado lo mejor para mí. este trabajo de grado quiero dedicárselo primeramente A mi madre y a mi padre, por ser el pilar más importante, por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional sin importar nuestras diferencias, A mis abuelos Hernando y Resurrección, que, aunque no estén conmigo en este momento, sé que estarán orgullosos de cada uno de mis logros, A Ashly por ser fuente de inspiración para el desarrollo de la investigación y finalmente, a mi hija porque ella llego a mi vida a motivarme a ser mejor cada día.

Marcela Toro

Esta dedicatoria es en especial a mis primos John y Yency, a mi compañero de vida, quienes me dieron un apoyo y amor incondicional en este proceso, a mis hermanas Lina y Sofia que han estado desde siempre con su lealtad, a mi madre quien me ha motivado a seguir adelante, a mi familia quienes son la base de mi responsabilidad y motivación a superarme, me enseñaron que con esfuerzo y dedicación todo es posible.

Erika Fernández

Esta dedicatoria va dirigida especialmente a mi mamá Angela Gutiérrez Cortés quien me sacó adelante y me brindó un apoyo constante en toda mi carrera universitaria, motivándome a superar cualquier adversidad que se pudiera presentar en mi camino siendo ella la base de mi formación, y finalmente a mi compañera Erika Milena Fernández quien me apoyo y acompañó durante todos estos años y en este proceso de lleno de conocimientos, experiencias y enseñanzas.

Miguel Ángel Osorio

Contenido

1.	Introducción	7
2.	Justificación	12
3.	Objetivos	14
4.	Planteamiento del problema	15
5.	Marco Teórico	18
5.1.	Desarrollo Socioafectivo y Desarrollo Emocional	18
5.1.1.	<i>Desarrollo Socioafectivo</i>	18
5.1.2.	<i>Desarrollo Emocional</i>	29
5.2.	Inteligencia Emocional.	32
5.3.	<i>Educación Emocional.</i>	38
6.	Rol del Adulto Cuidador en la Educación Emocional	47
7.	Propuesta Pedagógica - Blog “Cuida Con Amor”	50
7.1.	Presentación	51
7.3.	<i>Contenidos del Blog “Cuida con Amor”</i>	55
8.	Conclusiones	80
9.	Referencias	83
10.	Referencias para el blog	87
11.	Anexos	88

1. Introducción

*“No olvidemos que las pequeñas emociones son los grandes capitanes de nuestras vidas
y las obedecemos sin darnos cuenta.”*

-Vincent Van Gogh

El estudio sobre la importancia de la educación emocional y su incidencia en el desarrollo del ser humano ha sido un amplio campo de investigación, sin embargo, hace unos años ha tomado mayor relevancia, puesto que se ha observado que la educación emocional contiene y brinda herramientas para poder fomentarla de una mejor manera para la infancia, entendiendo que ésta se ve reflejada en el sano y continuo desarrollo de las personas a lo largo de sus vidas, permitiendo a la vez, mejorar las interacciones consigo mismas y con los otros-as, posibilitando así una mayor estabilidad emocional y un adecuado desarrollo socio afectivo.

A partir de lo anterior, y debido a que se comprende que las circunstancias de los seres humanos, las situaciones y las vivencias están en constante cambio, lo cual hace que se permita un importante reconocimiento del abordaje de lo emocional en los diferentes entornos de vida. Por consiguiente, tener un acercamiento frente a lo acontecido a la humanidad por causa de la llegada de la pandemia a causa del COVID-19, situación que logró influenciar diversos aspectos como la economía, la salud, la educación, las interacciones sociales y muchos otros más; los que a la vez afectaron e influyeron en el desarrollo de la emocionalidad de los niños-as, quienes fueron adaptándose a otras maneras de vida, rutinas, nuevos vínculos emocionales, interacciones y formas de comunicación, donde los aprendizajes y metodologías se reconfiguraron. De acuerdo con todos estos cambios, también se han vistos significativos avances frente a la salud con la llegada de las vacunas y algunos medicamentos, lo cual ha posibilitado el llamado retorno a una nueva “normalidad”. Por ello, en la post pandemia, se puede analizar la manera que ha

impactado la vida de los niños-as, considerando las consecuencias y efectos que provocaron el confinamiento y el aislamiento.

En concordancia, el regreso a la presencialidad ha traído consigo el pensar nuevas estrategias o herramientas educativas enfocadas hacia el cuidado, la recuperación y el fortalecimiento del desarrollo emocional de los niños-as, puesto que, al ser el confinamiento una situación llena de cambios, algunas habilidades emocionales se vieron afectadas como la autonomía, la autoconfianza y la manifestación de estas nuevas emociones, generando así, dificultades en el reconocimiento y la regulación emocional. A causa de la pandemia, es necesario entonces, generar experiencias que busquen coadyuvar a la reconstrucción de una identidad emocional, para ello, es de vital importancia el acompañamiento ejercido por las-os adultas-os cuidadores, padres y madres de familia y las-os maestras-os, como personas que pueden generar experiencias significativas para los niños-as, y que respondan a las necesidades emocionales que se hayan podido presentar antes, durante y después de la pandemia.

En este sentido, mediante el presente ejercicio de indagación, también se busca evidenciar que las investigaciones sobre el desarrollo de la infancia contienen diferentes enfoques y construcciones teóricas que plantean algunos tipos de desarrollo, tanto de orden físico, emocional, moral e intelectual; así como también que, para evidenciar dichos procesos, es necesario reconocer la importancia y las influencias socioculturales de cada sociedad a la que se pertenece, así como sus prácticas, costumbres y tradiciones, puesto que estos forjarán el carácter y la personalidad de cada ser a lo largo de la vida.

De igual manera y dado que el desarrollo del presente ejercicio de investigación tiene como orientación el reconocimiento de la educación emocional de los niños-as de 3 a 6 años, comprendiéndola como parte esencial del desarrollo de la infancia, por esta razón, los motivos

que encauzaron la investigación hacia este tema en particular están dados desde la vivencia e interacción con diversas situaciones, contextos y lugares (sobre todo desde la práctica pedagógica) que en su momento permitieron realizar una observación, cuestionamiento, análisis e identificación de los desarrollos de la primera infancia, reconociéndolos a todos como diversos e importantes.

Teniendo en cuenta lo anterior, se pueden identificar conceptos que se necesitan comprender para el reconocimiento de la educación emocional. Iniciando con el desarrollo socioafectivo, que hace referencia a aquellos vínculos que se generan desde el nacimiento, siendo partícipes de una sociedad, puesto que su entorno es el encargado de brindar seguridad, cuidado y afecto, que determinarán y fortalecerán el afianzamiento de la personalidad, la autonomía, la auto imagen, el auto concepto y el auto cuidado. Partiendo de allí, se considera importante el desarrollo emocional, entendido como un proceso que da inicio en la infancia y por lo tanto el adulto cuidador es quien debe orientar y acompañar al niño y niña en la comprensión de manifestación y regulación de sus emociones y sentimientos, para ello, el reconocimiento de la inteligencia emocional toma un papel importante, desde Daniel Goleman, se da a entender en la manera del ser humano de relacionarse con los otros y el manejo de las emociones de sí mismos, por lo tanto, la inteligencia emocional es comprender las emociones y regularlas, se resalta que esta usa varios elementos tales como: consciencia de sí mismo, autogestión, empatía, habilidades sociales y la toma de decisiones.

Respecto a la educación emocional, entendida también como un proceso en constante cambio y fortalecimiento, la cual depende de las relaciones que la persona establece y de su contexto más cercano, mediante la cual pueden desarrollarse y fortalecer habilidades para el bienestar propio; dentro de este proceso se pueden potenciar algunas competencias emocionales,

como un conjunto de conocimientos, capacidades y actitudes que permiten tomar conciencia de las emociones, reconocerlas, comprenderlas y regularlas. Dado que estos procesos perduran a lo largo de la vida, es una cuestión común de familia, adultos cuidadores e instituciones, puesto que, el acompañamiento debe ser constante y significativo para orientar de manera grata este proceso con los niños-as.

En el marco de esta educación emocional, resulta importante destacar el papel del-la adulto-a cuidador respecto al acompañamiento y orientación de la educación emocional del niño y la niña, por ello, es necesario conocer y apropiarse algunos de los conceptos y términos básicos relacionados con los beneficios de esta educación emocional, así como el planteamiento de sugerencias, actitudes y experiencias que puedan ayudar a encaminar dichos procesos, convirtiéndose así, en bases seguras y significativas para la infancia, que contribuyan a forjar la personalidad posibilitando así el desenvolvimiento dentro de la sociedad a lo largo de su ciclo vital.

A esto se le suma, que, también se reconoce la situación social actual, en la que el uso de aparatos electrónicos ha aumentado, por ende, las personas utilizan muchas más herramientas como buscadores, redes sociales o blogs que coadyuvan a dar respuesta a ciertas situaciones que se viven en la cotidianidad emocional en los diferentes entornos en los que la infancia está presente.

Dicho lo anterior, se ha buscado diseñar y presentar un Blog informativo “Cuida con amor”, en el que se podrán encontrar algunos aspectos fundamentales tanto sobre la importancia de educar emocionalmente a los niños-as, al igual que, orientaciones, consejos, experiencias o ejercicios, para que se puedan llevar a cabo este proceso de diferentes maneras, permitiendo así, un reconocimiento y acercamiento a las emociones y sentimientos que envuelven al niño y niña

en diversas situaciones cotidianas de su vida. De allí, que contendrá una serie de experiencias que permitirán el acompañamiento y fortalecimiento de la educación emocional en los niños-as de 3 a 6 años, retomando ideas claves del autor Rafael Bisquerra quien ha hecho uso del concepto de educación emocional durante muchos años de manera amplia.

Cabe resaltar que este Blog “Cuida con amor” está dirigido a los-as adultos-as (padres de familia, docentes, cuidadores) que son parte del contexto cercano de los y las niñas, de igual manera, brindará la posibilidad de apropiar herramientas que ayuden a fortalecer habilidades emocionales como el autorreconocimiento, la resiliencia, autonomía, regulación emocional, entre otras. Cabe resaltar que estas experiencias buscan también ser un detonante de nuevas posibilidades según los intereses y las condiciones particulares de cada adulta-o cuidador.

2. Justificación

Esta investigación surge a partir de los intereses, aprendizajes y experiencias por parte de las educadoras y el educador en formación, a lo largo de la carrera universitaria enfocada en la educación infantil. El reconocimiento de diferentes espacios de práctica pedagógica, autores, teorías y espacios académicos permitieron identificar temas como: la familia, la escuela, las emociones, los diversos desarrollos, las infancias, etc., que son de vital importancia por retomar, investigar y/o analizar. De tal forma, que permitieron la creación e implementación de dicho trabajo de grado que aquí se ha de presentar. A raíz de esto, el equipo de trabajo logra identificar la necesidad de fortalecer el desarrollo emocional en los niños-as, en edades de 3 a 6 años puesto que dentro de la practica pedagógica se evidenciaban dichas necesidades y el debido acompañamiento de un adulto cuidador.

Por lo tanto, este trabajo permite indagar qué es, para qué sirve y cómo se puede implementar la educación emocional, en las aulas, en los hogares y en su vida cotidiana, reconociendo el rol fundamental del adulto cuidador (educador, familia) en este campo de la educación emocional, por consiguiente, se considera que este es un tema que ha sido pasado por alto en el manejo de las metodologías y currículos de maestros o instituciones.

En este sentido, dentro de la presente investigación se recuperan diferentes autores tales como: Rafael Bisquerra, quien retoma la educación emocional, Papalia, Olds y Dusky en el desarrollo emocional, Ocaña en el desarrollo socio afectivo, Howard Gardner, quien desarrolló la Teoría de las inteligencias múltiples, Daniel Goleman contribuyó en el concepto de la inteligencia emocional. Todos estos aportes y estudios recopilan temas, conceptos y aspectos importantes en el desarrollo emocional de las infancias.

Por lo tanto, en este trabajo investigativo se espera retomar el concepto de educación emocional en instituciones, maestros, padres de familia y adultos cuidadores, de tal manera que se pueda implementar constantemente en el proceso de aprendizaje de los niños-as, ya sea dentro de las aulas o de los hogares a partir de una herramienta como lo puede llegar a ser el blog informativo “Cuida con amor. Por unas infancias que reconocen, expresan y regulan sus emociones” propuesto, que está enfocado en dar al público en general experiencias de carácter emocional para poder fomentar y del mismo modo recuperar aquel concepto de educación emocional.

En este sentido, se busca reconocer la educación emocional, como un aspecto de suma relevancia dentro del desarrollo que permea a las infancias y que va a perdurar durante toda la vida de estos mismos, devolviendo el conocimiento y puntos de vista de diversos autores que un día le dieron vida a dicho aspecto.

3. Objetivos

1. Objetivo general

Reconocer los elementos teóricos referidos al desarrollo y la educación emocional de niños y niñas de 3 a 6 años que sustenten el diseño y la estructuración de un blog educativo y experiencial dirigido a la familia, educadoras-es y las-os adultos cuidadores.

2. Objetivos específicos:

2.1. Conceptualizar sobre el desarrollo y la educación emocional de niños y niñas de 3 a 6 años.

2.2. Reconocer la importancia de la familia, educadoras-es y de las-os adultos cuidadores en el proceso de la educación emocional de la infancia.

2.3. Diseñar un Blog educativo de carácter informativo y experiencial dirigido a los-as adultos cuidadores sustentado desde la educación emocional.

4. Planteamiento del problema

En el transcurso del proceso de formación como educadoras-es infantiles hemos participado y cursado diferentes espacios académicos como lo son perspectivas del desarrollo infantil y sentir y pensar las infancias, así mismo, algunos seminarios que abordan el conocimiento sobre el rol de la familia y la escuela en la vida de los infantes; de igual manera, también nos hemos encontrado y reconocido espacios educativos alternativos y en particular, desde la práctica pedagógica, con jardines infantiles, fundaciones e instituciones de diversa índole, a través de los cuales ha sido posible evidenciar situaciones que nos han permitido acercarnos, conocer, reconocer, observar, interactuar e identificar apuestas educativas que favorecen procesos pedagógicos y didácticos dirigidos a las diferentes poblaciones infantiles; de la misma manera, también se han logrado generar diversos cuestionamientos frente a procesos de desarrollo socioafectivo y emocional en niños-as de 3 a 6 años en estos contextos, interés que nos permitió generar unas nuevas incógnitas e interrogantes acerca del sentido e importancia de la educación emocional en estas edades.

En este sentido y para comenzar, queremos situar lo acontecido en la práctica de tercer semestre de nuestra malla curricular versión 4, con niños-as de edades entre 0 a 4 años y en donde se tuvo la oportunidad de conocer algunos escenarios educativos como jardines de integración social y otros de índole privado; esto nos permitió vivenciar diferentes experiencias que, aunque estuvimos en caminos separados, de una u otra manera encontramos intereses en común, como la importancia de generar vínculos afectivos (en el hogar y en la escuela), el reconocimiento de las emociones y las acciones que traen consigo mismas en relación con los ámbitos de la familia y la escuela, la ausencia de padres y madres o de adultos que asuman el rol

de cuidadores, y en los que se pudo observar las formas como se perjudican los procesos de desarrollo socioafectivo y emocional de los niños-as.

Es así, como a través de la unión de nuestros intereses de grupo desde el trabajo académico, llegamos a la conclusión respecto de la necesidad y la importancia de ahondar en los temas referidos a la educación emocional, ya que ésta permite desglosar y ahondar en otros elementos complementarios como los son el del desarrollo socioafectivo, el desarrollo emocional y la inteligencia emocional; todo ello, como posibilitadores que permitían el reconocimiento, la expresión y la regulación de las emociones y sentimientos en las infancias. De esta manera, poder coadyuvar en esta labor a los-as adultos-as que orientan y acompañan los procesos de las infancias y mediante los cuales ellas-os puedan identificar y ayudar a tramitar las emociones y los sentimientos humanos, en donde es necesario fortalecer una acción y comunicación asertiva en las relaciones que se establecen dentro de la escuela y el hogar, tanto entre la maestra, los niños-as, como la familia (padres y madres) y los demás miembros de esta (abuelas-os, hermanos-as, tíos-as) o de otras personas que actúan como adultos cuidadores muy cercanos a los niños-as.

A partir de las consideraciones anteriores, se busca entonces que a través del presente ejercicio investigativo se indague y profundice sobre los elementos teóricos enunciados, que a la vez permitan al equipo el diseño y la creación de un Blog que posibilite a las diferentes personas que se ocupan del cuidado y acompañamiento de los niños-as, acercarse a estos conceptos básicos de manera clara y pertinente, y donde además, encontrarán una serie de experiencias dirigidas a niños-as de 3 a 6 años dadas desde el reconocimiento de las emociones propias y las de los demás, como de su adecuada y sana regulación.

En concordancia con todo lo anterior, se propone desarrollar esta apuesta a través de los siguientes interrogantes, que ayude a encaminar todo el proceso de investigación y de creación del Blog.

¿Qué elementos teórico-prácticos son importantes para orientar la educación emocional de niños y niñas de 3-6 años por parte de las-os adultos cuidadores?

¿De qué manera se pueden ver reflejados dichos elementos teórico-prácticos en un Blog informativo como herramienta educativa dirigida a las-os adultos cuidadores?

5. Marco Teórico

El presente ejercicio investigativo busca reconocer la importancia de la educación emocional en niños-as de 3 a 6 años. Por ello, se hace necesario comprender conceptos y posturas teóricas, las que han sido estudiadas desde grandes exponentes, que posibilitan una construcción crítica que permite forjar dichos conocimientos adquiridos en los espacios académicos en el proceso de formación como educadores infantiles, que a la vez suscitan algunas incógnitas que alienten la búsqueda de respuestas, las cuales se busca que queden plasmadas en el presente informe investigativo. En consecuencia, en este apartado del marco teórico se abordarán las categorías de estudio que se consideran pertinentes, como lo son: el desarrollo socioafectivo, desarrollo emocional, inteligencia emocional y educación emocional.

5.1. Desarrollo Socioafectivo y Desarrollo Emocional

Para comenzar, se considera importante que al abordar lo relacionado con el desarrollo emocional, se parta en primer lugar, del reconocimiento del desarrollo socioafectivo y de lo que este implica éste en relación con dichos procesos, entendiendo así, que éste dará las bases fundamentales que también se fortalecen y posibilitan otros desarrollos, como el desarrollo moral (capacidad de tomar decisiones positivas o negativas dentro del contexto que se encuentre la persona) y el desarrollo social.

5.1.1. Desarrollo Socioafectivo

En este sentido, cuando se aborda el desarrollo socioafectivo en la infancia, según Ocaña (2011) éste es entendido como:

“una dimensión evolutiva donde se hace referencia a la formación de vínculos con las personas que lo rodean, al desarrollo de las emociones, sentimientos y a la construcción de su personalidad que incluye intereses, motivaciones, autoconocimiento y auto evaluación” (p. 36).

De esta manera, se puede decir que el desarrollo socioafectivo es un proceso continuo y complejo que hace parte de los seres humanos desde que se integran a una sociedad, es así como, dentro nuestro primer entorno social, encontramos a grupos de familias y cuidadores, quienes son los encargados de brindar seguridad, afecto y cuidado. Lo cual resulta importante, ya que aquellas situaciones e interacciones determinarán la manera que el niño o la niña fortalecerá su cuidado personal y su desarrollo individual, el afianzamiento de una personalidad, la construcción de su autoimagen, el autoconcepto y la autonomía, buscando generar así una regulación emocional y un desarrollo social, en cuanto el despliegue de sus capacidades o habilidades que permitan un buen desenvolvimiento en diferentes los espacios que habite.

En concordancia con lo anterior, tal como lo menciona Ocaña (2011):

“Los niños al nacer presentan comportamientos o necesidades afectivas como: protección, cariño, afecto, compañía y aceptación, estas pueden ser atendidas si el niño establece vínculos afectivos de relación con las personas de su entorno y dan lugar a un complejo mundo emocional-afectivo”. (p.34)

En este ámbito, se van a configurar diversas adquisiciones de tipo afectivas, conductuales y cognitivas. Por tal motivo, el adulto es quien orienta al niño o la niña para que logre comprender dichas manifestaciones desde las emociones, sentimientos y deseos, ya que esto contribuirá en el fortalecimiento de su autoestima y de adecuada tramitación de dichas manifestaciones emocionales.

Los procesos del desarrollo socioafectivo se manifiestan en la etapa de 0 a 6 años desde tres aspectos claves que influyen directamente, estos con: la figura de apego, la escuela y el entorno; mediante estos procesos que revisten gran complejidad, es que los niños-as van

configurando su mundo emocional y sentimental, por esto, se considera necesario comprender y resaltar los indicios que caracterizan el desarrollo socioafectivo de las edades que se abordarán para el presente ejercicio de investigación.

Desde los estudios de Soler, (2016) se proponen las siguientes características del desarrollo socioafectivo entre los 3 a 6 años:

- Las figuras de apego determinan las relaciones afectivas.
- Se produce un mimetismo con respecto a las figuras de apego (imitación de conductas y sentimientos afectivos).
- Se comienza a comprender matices más complejos de la expresión afectiva tanto verbal como no verbal.
- Aparece la amistad como un nuevo tipo de afecto con sentimientos de reciprocidad. (p,38.)

De acuerdo con este planteamiento, se evidencia que la afectividad atraviesa el desarrollo infantil, encontrando así una estrecha unión entre la sociabilidad y la afectividad, lo cual es importante ya que es en la primera infancia que se establecen las bases sólidas para la personalidad del niño o niña, y las cuales se verán reflejadas en la vida adulta como un crecimiento personal.

Por otra parte, este desarrollo socioafectivo requiere de la adquisición y el manejo de habilidades que facilitan el desenvolvimiento en la sociedad, por esto se proponen el reconocimiento de los siguientes ejes de desarrollo: el eje intrapersonal, eje interpersonal, eje de comunicación asertiva y eje resolución de conflictos.

Tal como lo menciona la secretaria de Educación del Distrito, en el documento Cartilla de Desarrollo socio afectivo: educar en y para el afecto (2014.), estos ejes se caracterizan de la siguiente manera:

Eje intrapersonal: dentro de este eje es posible evidenciar que el ser humano es capaz de expresar y manejar las emociones adecuadamente, lo que le conllevará a regular sus comportamientos ante diversas situaciones, superando así, los obstáculos a los que se vea enfrentado.

En este eje se plantean cuatro habilidades:

- Regulación emocional: permite reconocer las emociones del sujeto, tanto internas como externas, adquiriendo la capacidad de expresarlas y manejarlas en diferentes situaciones.
- Autoestima: juega importante en el crecimiento del sujeto, ya que representa su autoimagen y su auto concepto como bases sólidas para la toma de decisiones a lo largo de su vida.
- Motivación: actitud positiva frente adversidades que requieren esfuerzo para lograr su superación personal.
- Resiliencia: capacidad de afrontar y superar circunstancias de la vida diaria en la persona.

Eje interpersonal: dentro de este eje es posible evidenciar que aquellas relaciones e interacciones que nos provee la familia, la escuela y la sociedad, permiten valorar la buena relación y comunicación con los otros.

En este eje se plantean cuatro habilidades:

- Empatía: capacidad de ponerse en lugar del otro de acuerdo de la situación que se está presentando, entendiendo así las dificultades en las que está involucrado.
- Cooperación y trabajo en equipo: habilidad de establecer diálogo y responsabilidades con uno mismo y con el otro en pro de un bien en común.
- Restauración: capacidad de reconocer los errores cognitiva y emocionalmente.
- Conciencia ética y social: capacidad de reflexionar acerca de las actitudes y experiencias del sujeto.

Eje de comunicación asertiva: dentro de este eje es posible evidenciar la importancia de la relación humana por medio del lenguaje verbal y corporal, implementando estrategias comunicativas para interacciones asertivas.

En este eje se plantean cuatro habilidades:

- Comunicación verbal: adquisición del código lingüístico transmitido por medio de palabras que el ser humano usa por medio del habla.
- No verbal: se caracteriza por los movimientos, gestos, actitudes.
- Escucha activa: Estar en disposición de lo que otra persona dice o expresa.
- Lectura de contexto: hacer una interpretación de la situación o lugar en el que se está inmerso.

Eje de resolución de conflictos: dentro este eje es posible evidenciar la importancia de adquirir habilidades que permitan la resolución de situaciones o problemas conflictivas teniendo

en cuenta el ambiente, la toma de perspectiva y la capacidad de reconocer que todos piensan y sienten de manera diferente.

En este eje se plantean cuatro habilidades:

- Negociación: capacidad de generar acuerdos conforme a sus intereses.
- Creatividad: para buscar soluciones: habilidad de proponer estrategias para diversas situaciones.
- Toma de decisiones: proceso a partir el cual las personas toman posición de un juicio frente a una situación.

El planteamiento y reconocimiento de estas habilidades posibilita un manejo adecuado de las emociones, ya sean propias o las de los demás, las que requieren de procesos lingüísticos y no lingüísticos que están involucrados en la comunicación humana ante la regulación y resolución de conflictos o problemas; fundamentando y posibilitando el escenario propicio para estos ejes del desarrollo socio afectivo; entendiendo que estos son desarrollos progresivos que se encuentran estrechamente ligados.

Ahora bien, a partir de lo planteado desde el desarrollo socioafectivo, se abordará lo relacionado con el desarrollo emocional, para ello, es importante reconocer estos conceptos claves, ya que serán los que acompañarán el transcurso del presente ejercicio investigativo.

En primer lugar, se buscará identificar qué son las emociones:

Tal como lo menciona el trabajo de Bericat (2020) en el que cito a Brody (1999) este ve las emociones como unos sistemas motivacionales con ciertos mecanismos fisiológicos, conductuales, experienciales y cognitivos, que tienen una valencia positiva o negativa (sentirse

bien o mal), donde su intensidad varía, ya que suelen estar provocadas por situaciones interpersonales o hechos que merecen nuestra atención, porque pueden llegar afectar nuestro bienestar. (p.2)

Entendiendo así que las emociones, son reacciones del cuerpo humano ante situaciones del diario vivir. En este sentido, éstas expresan diferentes estados de ánimo y posibilitan la comunicación con otros. Son reacciones afectivas que surgen rápidamente ante estímulos agudos y se caracterizan por ser intensas y momentáneas. De igual manera, se constituyen en una base sobre la cual se cimentará el desarrollo social, emocional e intelectual de las personas, y que se generan a partir de sus experiencias y en pro de la creación de sentimientos de confianza y seguridad para el desarrollo de la personalidad.

Desde lo fisiológico, las emociones están ubicadas en el hemisferio derecho del cerebro y son reacciones neurales (neocórtex); como consecuencia, traen una respuesta o acción de forma autónoma, son de corta duración y pueden generar cambios, son agitaciones neurales las cuales son estimuladas por recuerdos, ideas, deseos y sentimientos. También se pueden identificar por medio de expresiones faciales y corporales propias de cada persona y al mismo tiempo, reacciona de diferente forma según el interés que tenga de ese estímulo, teniendo en cuenta las experiencias y aprendizajes de esa situación (Pallares, 2010).

Es así como el ser humano está regulado por una serie de mecanismos biológicos que generan el tener reacciones gestuales y corporales, por lo tanto, se comprende la idea de tomar las emociones desde un aspecto cognitivo, ya que son estimuladas por experiencias en el diario vivir de los individuos.

Para Bisquerra (2000) una emoción “es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno”. (pg.61)

En concordancia con los planteamientos de este autor, se entiende que las emociones están determinadas como positivas y negativas, son acordes al interés de cada individuo según su construcción personal y que hacen parte de su vida, de igual forma, algunas de las emociones son innatas y otras se adquieren desde construcciones sociales (el entorno en que vive).

Pallares (2003,) plantea que se evidencian seis emociones (básicas e innatas) con las que cada ser humano nace predispuesto:

- Alegría: emoción que se da a la reacción de una acción o situación que favorece o beneficia a la persona.
- Tristeza: como manifestación de la reducción de la actividad o desmotivación debido a la pérdida de algo importante.
- Miedo: es una emoción de alerta y anticipación ante una situación de amenaza; produce incertidumbre e inseguridad ante lo que va a pasar.
- Furia o ira: esta emoción se da cuando las cosas no salen como se esperan, puede generar frustración, algunas veces va dirigida hacia sí mismo o hacia otra persona y en ocasiones puede tornarse violenta.
- Sorpresa: es la emoción más corta, se centra en la atención ante un estímulo inesperado y ayuda a la orientación de una nueva situación.

- Asco: es la manifestación de rechazo o desagrado por lo que se tiene en frente, expulsa lo que no le gusta a esa persona. (pg,36)

Cada una de las anteriores emociones son con la que todo ser humano nace; a lo largo de su vida las desarrolla ya que por medio de sus experiencias propias ira adquiriendo emociones que son llamadas emociones secundarias.

Ahora bien, desde estos planteamientos frente a las emociones, a continuación, se abordará un segundo concepto, entonces:

¿Qué son los sentimientos?, para comenzar, Rosas (2011) define que,

“El sentimiento es una parte importante que aborda el carácter personal y va adquiriendo una relevancia epistemológica ya que hace parte de un elemento causal al momento de explicar comportamiento humano” (p.10).

Entendiendo así que el sentimiento es un estado afectivo menos intenso a comparación de las emociones, se va formando en el transcurso del tiempo y tiene una duración más prolongada. Se podría decir que, es la parte pensada y apropiada desde la emoción a través del tiempo, puesto que no necesita de ningún estímulo que las provoque. Así mismo se destaca que, los sentimientos están fuertemente vinculados al cerebro (amígdala cerebral), la cual determina cómo reacciona una persona ante distintos eventos.

Tal como lo expresa Balladeres (2015) en el que cita a Fridaj (1999) para definir que “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” (p.64).

De acuerdo con lo anterior, las personas podemos experimentar muchos sentimientos que conducen a distintos estados de ánimo, los cuáles pueden ser identificados como sentimientos positivos y/o negativos en función de la respuesta que provocan en las personas. Es así como, según Bastardas (2021) se encuentra que los sentimientos positivos provocan sensaciones de agrado, contribuyendo en gran medida a preservar nuestra salud física y psíquica debido a que ayudan a disminuir las sensaciones de estrés y ansiedad. evitando así la aparición de sentimientos negativos. Entre estos sentimientos se encuentran:

- **Felicidad:** Es una emoción primaria que se entiende como un sentimiento de satisfacción absoluta, que nace a partir de otra emoción y nos hace valorar el entorno que nos rodea de una forma positiva.
- **Amor:** El amor es un sentimiento hacia alguien o alguna cosa y nace el deseo de que aquella persona o cosa tenga todo lo bueno que pueda tener, saca lo mejor de nosotros mismos.
- **Euforia:** La euforia es la máxima expresión de alegría, que conlleva un aumento de nuestra energía y nos hace contemplar la vida de un modo mucho más positivo.
- **Esperanza:** Tener fe en alcanzar aquello que uno anhela.
- **Motivación:** Reacción de entusiasmo y energía ante un deber o una acción.
- **Pasión:** Sentimiento que está íntimamente relacionado con el amor y tiende a aparecer en la esfera sexual.
- **Satisfacción:** Sentimiento que se produce tras la realización de algo bien hecho, que estimula la confianza y seguridad sobre nosotros mismos.

- **Diversión:** Focalizar nuestra atención en una acción que nos hace pasar el tiempo de forma agradable y nos aporta bienestar.

- **Bienestar:** Estado de equilibrio entre los niveles somáticos y psíquicos de la persona.

- **Entusiasmo:** Sentimiento que nace ante la motivación frente a un acontecimiento.

Por otra parte, están los sentimientos negativos, los cuales producen sensaciones de malestar en la persona y al resultar desagradables, pueden generar problemas de salud física y psíquica ya que pueden convertirse en trastornos depresivos o ansiosos, aunque su nombre cause temor, este tipo de sentimientos no son malos ya que son necesarios para nuestro desarrollo y progreso como personas.

- **Enfado:** Sentimiento de disgusto hacia alguien o algo, que causa una mala disposición hacia el objeto generador de enfado.

- **Ira:** Es una emoción primaria que es debida a una elevada intensidad de enfado.

- **Miedo:** Angustia causada por la percepción de un peligro que puede ser real o imaginado.

- **Preocupación:** Estado de inquietud que aparece frente a un problema o circunstancia.

- **Tristeza:** Sentimiento que cursa con dolor emocional y que provoca un gran malestar, que puede desencadenar pensamientos de carácter pesimista y con tendencia al llanto.

- **Culpa:** Responsabilidad que la persona asume sobre un hecho o acción, que conlleva una connotación negativa.

- Estrés: Estado de ánimo de abrumación ante la percepción de sentirse superado por una determinada circunstancia.
- Frustración: Sentimiento que nace ante la imposibilidad de completar aquello que se necesitaba o deseaba.
- Indignación: Sentimiento que cursa con enfado por considerar un hecho o acción como injusta.
- Vergüenza: Incomodidad frente a un hecho sobre el cual la persona se ha sentido humillada o por anticipación de miedo a poder hacer el ridículo.
- Vulnerabilidad: Sentimiento que engloba sentimientos de fragilidad, impotencia, sensibilidad e inseguridad, que desencadenan un sentimiento global de percepción de vulnerabilidad.

De acuerdo con lo mencionado anteriormente, reconocer y tener claridad respecto a estos ámbitos y conceptos, permite al ser humano configurar su mundo socio emocional y socio afectivo, como manifestación de su forma de sentir, ser, pensar y actuar; posibilitando así generar relaciones e interacciones sanas y de alta calidad con los otros y con sus entornos de vida.

5.1.2. Desarrollo Emocional

Ahora bien, desde lo planteado sobre el desarrollo socioafectivo, es preciso abordar lo relacionado con el concepto de desarrollo emocional, ya que según Bisquerra (2003) este desarrollo está asociado con un ajuste o balance del individuo en sus relaciones personales y con su entorno, de esta manera los individuos se incorporan a diferentes contextos y se relacionan

con personas, lo que se da por medio de la vivencia de experiencias o situaciones; este proceso se dará a lo largo de la vida del individuo.

Así mismo y de acuerdo con Gloria Cecilia Henao y María cristina García (2009), quienes plantean que el desarrollo emocional es un proceso que se transforma y va cambiando en los niños-as y el cual se caracteriza por las experiencias desde la interacción social y de su entorno, es por esto por lo que, la familia es una de las principales bases de referencia y orientación en los primeros años de vida para la manifestación de estas emociones; en las que van generando relaciones con los demás y consigo mismo, en torno a las emociones.

Por otra parte, tal como lo menciona el trabajo de Finozzi (2020) en el que se citó a Papalia, Olds y Duski (2005): “El desarrollo emocional o afectivo es un proceso en el que se atribuye la identidad, el autoestima, seguridad y confianza en sí mismo (el yo) y su entorno.” (p.14)

A partir de estos planteamientos, se entiende que son procesos complejos y enriquecidos en la infancia y por lo tanto demandan que el adulto oriente y acompañe al niño/a en el proceso de comprensión de las manifestaciones de sus emociones, sentimientos y deseos, ya que esto contribuirá en el fortalecimiento de su autoestima y que dichas comprensiones de las emociones que se logran, sin duda, pueden contribuir en la construcción de sí mismo como persona.

Puesto que todos los seres humanos desde que nacemos tenemos emociones innatas y las cuales se irán desarrollando a lo largo de la vida, es posible identificar una serie de etapas y procesos, mediante los cuales se configuran como las formas en que los niños y niñas se comunican con sus entornos cercanos; por esto, para efectos del presente trabajo de grado se enfocará la mirada investigativa, en las edades comprendidas entre los tres a seis años.

En concordancia, se acude a la tesis doctoral de Mireya Abarca (2010), quien dice que, en los procesos de los niños-as, se entiende que el desarrollo emocional de los niños de 3 a 5 años se centra especialmente en el aumento de la capacidad del desarrollo del yo y las formas como los demás lo ven, (el infante) en el reconocimiento de las emociones.

Por otra parte, en el trabajo de Abarca en la que cita a Break (1999) plantea que “las emociones básicas acompañan al éxito o fracaso de la tarea, pero hacia los tres años el éxito o fracaso obtenido se relaciona con el grado de dificultad de la tarea”. De este modo se puede entender que el niño-a siempre trabajará bajo el concepto de aprobación y reprobación de acuerdo con los comportamientos socialmente ordenado de los adultos quienes son los que demuestran una manera determinada de conducta. Así mismo, experimenta las opiniones de los demás y de sus propias opiniones (él yo).

Dentro de este proceso en las edades de 3 y 4 años, se encuentra un mayor dominio del lenguaje, el cual influye en gran medida en el desarrollo emocional, por ello, son capaces de expresar sentimientos a través del lenguaje, nombrando los sentimientos, los que se favorecen en su reconocimiento por medio del juego de roles; a estas edades los niños son capaces de disimular las emociones de acuerdo a las indicaciones dadas por la familia y cuidadores, y al mismo tiempo, aumenta el autocontrol, la independencia, e iniciativa. Están en capacidad de reconocer determinadas situaciones que producen distintas emociones relacionadas con las vivencias inmediatas presentes en su cotidianidad. La familia sigue siendo el centro social, aunque también el niño-a empieza a interesarse y poner su atención en otros niños-as.

Entre los 4 y 5 años, pueden contextualizar mejor las emociones, valorando la importancia de conseguir lo que desean en función de su objetivo perseguido; a partir de los 5 y 6 años comprenden la diferencia entre una emoción real y una emoción expresada. Así, pueden

ocultar deliberadamente determinados sentimientos. Este es un primer paso del aprendizaje emocional, que se irá perfeccionando con el paso del tiempo. De igual manera, los niños-as empiezan a formar relaciones entre ellos y a medida que aumenta su vida social, va aumentando la complejidad de las emociones.

Los niños-as avanzan en su desarrollo socioemocional mediante sus experiencias y relaciones, por lo tanto, se tiene en cuenta la relación recíproca de los adultos hacia ellos y viceversa, cabe destacar que, los niños-as aprenden de lo que escuchan y ven, por las acciones realizadas por el adulto y el entorno en el que viven.

Del mismo modo, se logran identificar que existen diferentes tipos de emociones y sentimientos que se van desarrollando a lo largo del tiempo. Entendiendo así, que existen también diferentes inteligencias, como lo puede llegar a ser la inteligencia emocional, comprendiendo que ésta habla acerca del cómo identificar y reconocer las emociones propias y ajenas, por lo tanto, es importante tener en cuenta en que consiste este proceso.

5.2. Inteligencia Emocional.

Según la federación de enseñanza de C.C.O.O, Confederación Sindical de Comisiones Obreras de Andalucía (2011) la cual menciona que Howard Gardner a finales de la década de los 80's desarrolló la Teoría de las Inteligencias Múltiples, mediante la cual presentó nueve tipos de inteligencias distintas, estas son para Gardner las inteligencias múltiples que tiene el ser humano para manifestar sus conocimientos y expresiones intelectuales y sociales; esto a la vez permitió pensar en la posibilidad de otros tipos de inteligencia, como la inteligencia interpersonal (la capacidad para comprender las intenciones, motivaciones y deseos de otras personas) y la inteligencia intrapersonal (la capacidad para comprenderse uno mismo, apreciar los sentimientos,

temores y motivaciones propios), conceptos que le dieron entrada y base a la definición de Inteligencia Emocional.

Es así como plantea que las inteligencias múltiples parten de la idea de que todos los seres humanos poseen unas potencialidades y unos desarrollos que se dan dependiendo de los estímulos, las experiencias o la educación, esto generando el desarrollo de muchas capacidades. Como lo postularía Howard Gardner (1995), se piensa en la inteligencia como múltiple, donde no todos tienen los mismos intereses o capacidades, por lo tanto, hay formas diversas de ser inteligente, donde se es más hábil en unas cosas que en otras, según este autor el ser humano posee nueve tipos de inteligencias, las cuales son:

- **Lingüística:** Capacidad de usar las palabras de manera efectiva, en forma oral o escrita.
- **Lógico matemática:** Capacidad para usar los números de manera efectiva y razonar adecuadamente.
- **Cinestésica- corporal:** Es la capacidad de usar todo el cuerpo en la expresión de ideas y sentimientos, así como también la capacidad de utilizar todo el cuerpo para realizar actividades o resolver problemas.
- **Musical:** Es la capacidad de percibir, transformar y expresar las formas musicales. Incluye la sensibilidad al ritmo, al tono y al timbre.
- **Espacial:** Es la capacidad de pensar en tres dimensiones. Consiste en definitiva en formar un modelo mental del mundo en tres dimensiones.

- Interpersonal: Capacidad de entender a los demás e interactuar eficazmente con ellos.
- Intrapersonal: Capacidad de construir una percepción precisa respecto de sí mismo y de organizar y dirigir su propia vida.
- Naturalista: Capacidad de distinguir, clasificar y utilizar elementos del medio ambiente, objetos, animales o plantas, tanto del ambiente urbano, como rural.
- Existencial: Relacionada con las preguntas que los seres humanos se hacen sobre la existencia.

Desde este planteamiento de las inteligencias múltiples, tiempo después Peter Salovey y Jhon Mayer en 1990, definieron por primera vez el concepto de inteligencia emocional, como una inteligencia social que contempla todas las habilidades de comprender y regular las propias emociones y las de los demás, a raíz de esto, posteriormente el autor Daniel Goleman, también define inteligencia emocional, la cual para él tiene que ver con aquellas habilidades personales y se centra en cómo el ser humano se maneja a sí mismo y sus relaciones con otros, donde cada emoción tiene su lugar, por lo tanto, tener inteligencia emocional es escuchar que te dicen las emociones y el poder manejarlas, en este sentido, todo lo que se ofrece a un niño-a permite que se fortalezca su inteligencia emocional, siendo así los padres los primeros maestros de dicha inteligencia.

En este sentido, el aprendizaje social y emocional usa los elementos de la inteligencia emocional: consciencia de sí mismo, autogestión, empatía, habilidades sociales y la toma de decisiones, donde los niños-as pasan por distintas decisiones y optan por cual es mejor, por lo tanto, es indispensable promover la inteligencia emocional en los niños-as, ya que esta no define

su inteligencia intelectual; este autor no privilegia la inteligencia solo desde lo académico, sino que recupera lo emocional y personal de cada niño-a, de modo que esta misma se convierte en un desarrollo que debe incentivarse desde los primeros años de vida y en cada una de las ámbitos y entornos, como lo es el de la escuela.

En este sentido, Daniel Goleman (1999) define la Inteligencia Emocional, como la capacidad de entender las emociones ajenas, comprender las nuestras y gestionar nuestros sentimientos, también involucra la forma de entender los procesos cognitivos; así mismo, este autor define dentro de su enfoque la inteligencia emocional, desde el planteamiento de cinco dimensiones básicas: autoconciencia emocional, auto regulación emocional, motivación, empatía y habilidades sociales, las cuales se definen a continuación:

- Autoconciencia emocional: Como la capacidad de comprender nuestros propios estados de ánimo.
- Autorregulación emocional: Como la habilidad para controlar las conductas basadas en impulsos emocionales y, de este modo, adaptarnos mejor a las dinámicas sociales.
- Motivación: Como la capacidad de orientar nuestras energías hacia una meta u objetivo.
- Empatía: Entendida como la cualidad de entender y vivir como propios, los estados emocionales de otras personas.
- Habilidades sociales: Referida a la tendencia a dar siempre la respuesta más adecuada a las demandas sociales del entorno.

Así mismo, desde los planteamientos de Miguel Pallares (2010), el cual resalta la importancia de la inteligencia emocional y su trascendencia a raíz de las inteligencias múltiples, donde explicita que el coeficiente intelectual se deja de lado y se resaltan las diferentes capacidades y habilidades de cada persona, y en el caso de las escuelas, de cada estudiante, donde se debería fundamentar una escuela que enseñe por el tipo de capacidad y habilidad de cada uno. En este sentido, es importante que la inteligencia emocional pueda ser considerada como parte de las inteligencias múltiples, las cuales permiten que los niños-as posean una base más sólida que sustente los demás desarrollos para la vida social.

De igual modo, como se resalta desde Miguel Pallares (2010) en su libro sobre emociones y sentimientos, la inteligencia emocional también puede ser entendida como:

La habilidad para controlar y expresar las emociones y los sentimientos de la manera más adecuada en cada momento, en el terreno personal, profesional y social, a la vez que entendemos las emociones y los sentimientos de los demás. (pág. 50) Por lo tanto, la inteligencia emocional es concebida desde un elemento fundamental como lo es la comunicación, reconociendo que el verdadero objetivo de la comunicación es mucho más que hablar, como lo describiría este autor, donde lo esencial es aprender a comunicar los sentimientos y emociones de manera adecuada, porque es de este modo dicha inteligencia emocional se desarrollará hacia el poder también racionalizar la comprensión de las emociones.

Retomando al autor Daniel Goleman (1999), éste plantea en su libro *Inteligencia emocional*, la posibilidad de educar correctamente las emociones, las cuales llegan a ser consideradas como impulsos en partes naturales, biológicos y reactivos ante situaciones y eventos particulares por los que atraviesan los seres humanos. Goleman plantea ejemplos, que, para este autor, reflejan una aparente incapacidad de control emocional y que se pueden

visibilizar mediante ante el auge de la violencia, las agresiones, el matoneo, al igual que la depresión que también cada vez más temprano los niños-as desarrollan, esto tanto en la escuela, como en su entorno familiar. Este autor comprende y define la inteligencia emocional más allá de los aspectos cognitivos, tales como la memoria y la capacidad para resolver problemas, también es la capacidad para dirigirse con efectividad a los demás y a sí mismo, de conectar con sus emociones, gestionarlas, automotivarse, frenar los impulsos, vencer las frustraciones.

Por lo tanto, se espera que los niños-as de la escuela infantil deban aprender todas las destrezas y capacidades que le posibiliten relacionarse en las distintas situaciones sociales de la vida. Para ello, hay que educar su inteligencia emocional, pues, además, de ser una base importante para su desarrollo social, es imprescindible para su desarrollo emocional.

Comprendiendo que la idea de que la inteligencia emocional es aquella capacidad humana de entender y controlar las emociones propias y ajenas, así como también es importante tener en cuenta la idea de poder llegar a educar dichas emociones y sentimientos en la escuela como en el hogar, donde se deje de lado la presión por tener solamente un coeficiente intelectual y se empiece a implementar la inteligencia emocional, considerando que la educación de esta misma, puede ser aquella que forme personas más responsables en el ámbito personal como social.

Por todo esto, desde el aspecto educativo se puede ir enseñando a ser más intelectuales emocionalmente por medio de diversas experiencias que se pueden ir desarrollando a través de procesos educativos, tal y como se menciona en la Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales Niñez y Juventud de Fernández Martínez & Montero García (2015), “Durante muchos años, el principal objetivo académico ha sido el desarrollo del cociente intelectual ignorando el componente afectivo de la persona” Por consiguiente, hay que pensar en la importancia que

puede generar un desarrollo de la inteligencia emocional tratado desde la academia, donde no se piense solo en un C.I (Coeficiente intelectual) sino también se pueda tener en cuenta una inteligencia y unas competencias emocionales, que jueguen un papel importante dentro del desarrollo de las personas y su desenvolvimiento en las escuelas, es decir que incluso se pueda acudir a la educación emocional para posibilitar y facilitar el aprendizaje.

Como lo menciona esta revista en la que cita a Bisquerra (2003), “el desarrollo de la I.E (Inteligencia emocional) no solo garantiza el bienestar personal, sino que hace menos probable que la persona se implique en comportamientos de riesgo como los conflictos, la violencia, el estrés, la depresión o el consumo de drogas”.

Por todo lo anterior, se considera que la inteligencia emocional permite que las personas puedan educarse en el reconocimiento y regulación de sus emociones tanto en lo personal como en lo social, lo cual da paso a que se puedan generar unos aprendizajes sobre éstas desde el ámbito educativo, y así mismo, poder dar paso a la educación emocional en los demás entornos en que se interactúa.

5.3. Educación Emocional.

Para hablar sobre educación emocional, es importante tener en cuenta los planteamientos de Rafael Bisquerra, nacido el 11 de febrero de 1949, y quién es catedrático de Orientación Psicopedagógica en la Universidad de Barcelona. Este autor, desde mediados de los años noventa dirigió sus investigaciones hacia el campo de la educación emocional y desde entonces ha escrito numerosas publicaciones científicas en revistas y editoriales de prestigio internacional en torno a este tema.

Por otra parte, en 1997 el Dr. Rafael Bisquerra fundó y dirigió el GROPE, el cual es un grupo de investigación dirigido a la búsqueda de la orientación psicopedagógica, con el que ha trabajado estrechamente, y gracias a éste, se ha posicionado como uno de los mayores expertos internacionales en el campo de la educación emocional.

En torno a esta temática y con miras al sustento de este ejercicio investigativo, se ha considerado pertinente tomar como referente el libro “10 ideas clave para la educación emocional” escrito y publicado por Rafael Bisquerra en el año 2016, debido a que se encuentran en su amplio contenido, elementos valiosos acerca de la educación emocional y la inteligencia emocional.

Es así como según Rafael Bisquerra (2016), la educación emocional es un proceso educativo que tiene como fin potenciar las competencias emocionales y de esta manera aumentar el bienestar personal y social. (p. 18). Cabe destacar que, es fundamental que los procesos desde la educación emocional se lleven a cabo en las instituciones educativas, puesto que, su propósito es ayudar a encaminar un proceso significativo del conocimiento, aceptación y apropiación de emociones y sentimientos que rodean a los niños-as en su diario vivir.

Así mismo y de acuerdo con Bisquerra (2016), la educación emocional debe ser un proceso continuo y permanente, por ende, es necesario que esté presente a lo largo del ciclo vital de las personas en los diferentes entornos educativos, como lo son la familia, la escuela, la universidad, el trabajo, etc. Por ello, este autor plantea unos objetivos de la educación emocional, teniendo en cuenta que el principal es el desarrollo de competencias emocionales (p. 25), además de propender por fortalecer otros objetivos dentro de los cuales se encuentran:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.

- Identificar las emociones de los demás.
- Denominar las emociones correctamente.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Aumentar el umbral de tolerancia a la frustración.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Desarrollar competencias para la resiliencia.
- Aprender a fluir.

Dichos objetivos, ayudan a encaminar los procesos y el acompañamiento necesario para una educación emocional, teniendo en cuenta que, cada uno de ellos es importante y, por ende, también es esencial que perduren a lo largo de la vida.

En concordancia con lo anterior, es importante reconocer en particular, algunos de los objetivos que se orientan hacia las edades propuestas para el presente ejercicio investigativo, con niños-as de 3 a 6 años, para un acompañamiento desde la educación emocional.

- Lograr un acercamiento de las emociones reconociéndolas en su vida cotidiana.
- Identificar las emociones propias y las de los demás.
- Desarrollar habilidades de reconocimiento y regulación de las emociones.

- Identificar las emociones positivas y negativas, reconociendo los efectos que conlleva cada una de ellas.
- Desarrollar habilidades de automotivación por medio del autorreconocimiento.
- Reconocer situaciones cotidianas que conllevan dificultades para el conocimiento y fortalecimiento de la resiliencia.

También se encuentran beneficios y progresos significativos propuestos desde la educación emocional, que según Bisquerra (2016, p. 32), son:

- Competencias sociales y emocionales.
- Mejora de actitudes hacia uno mismo, hacia los demás y hacia la escuela.
- Comportamiento positivo en clase.
- Mejora del clima de clase.
- Reducción del comportamiento disruptivo.
- Mejora del rendimiento académico.

En conclusión, se reconoce entonces la importancia de la educación emocional como un proceso que transcurre a lo largo de la vida, trayendo consigo mismo, beneficios que enriquecen la autoestima, a la vez que permiten el descubrimiento y reconocimiento de la importancia de regular las emociones, favoreciendo así, la toma de decisiones y disminuyendo el estrés, ansiedad, agresividad y problemas en el comportamiento para lograr una mejor y sana convivencia. Acorde con esto, son muchos beneficios que trae educar emocionalmente, puesto que fortalecen a la persona de manera individual y colectiva, puesto que, la importancia que ésta

les dé a sus emociones y al manejo de ellas, trae consecuencias que le permitirán un mejor bienestar al momento de convivir en determinado contexto.

Teniendo en cuenta los beneficios que menciona el autor Rafael Bisquerra, es necesario plantear unos beneficios que, se consideran importantes para el desarrollo de habilidades en las edades de 3 a 6 años, estos son:

- Desarrollar competencias sociales y emocionales, reconociendo al otro como un ser humano que también siente y expresa emociones en diversas situaciones.
- Desarrollar habilidades como la comunicación asertiva, que favorece una mejor convivencia en el ámbito escolar, reconociendo así, la importancia que tiene la palabra del otro.
- Desarrollar habilidades de resolución de conflictos, en los que se entiende que todos tenemos opiniones diferentes y que se puede llegar a un común acuerdo.

Como se explicó con anterioridad en este capítulo, es necesario conocer y entender cómo funcionan las emociones y de esta manera aprender a regularlas. Según Bisquerra (2016), en su libro “10 ideas claves para la educación emocional” las emociones se activan a partir de un acontecimiento (interno, externo, actual, pasado, futuro, real, imaginario, etc). Estos acontecimientos afectan de muchas maneras, sin embargo, se pueden resumir en dos categorías: si produce bienestar, se experimentan emociones positivas, de lo contrario, producen emociones negativas. Cabe aclarar, que no hay que confundir positivo con bueno y negativo con malo.

Bisquerra también hace mención, que las emociones son necesarias para la adaptación al contexto, por ende, todas son necesarias, el problema está en lo que traen como consecuencia la vivencia de estas emociones y la posibilidad de regularlas. Sin embargo, es claro que unas aproximan al bienestar y otras no.

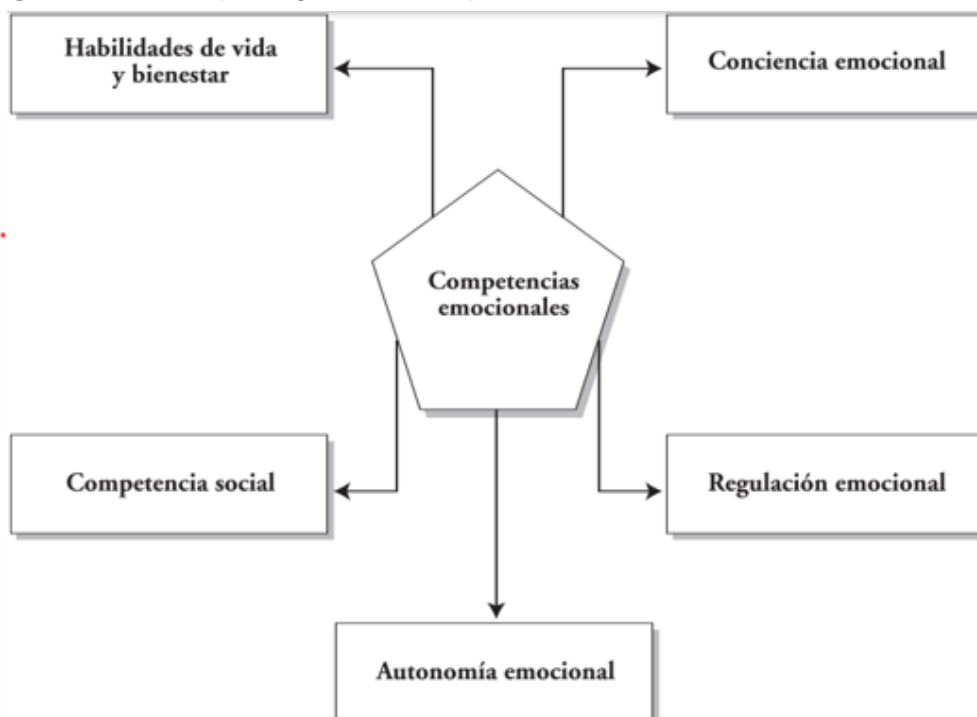
Por otra parte, es necesario comprender que dentro de la educación emocional es importante desarrollar dichas competencias emocionales, entendiendo que estas:

“son un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquerra, 2009, p. 146).

De la misma manera en la que existen diferentes tipos de inteligencia emocional, encontramos diversos modelos de competencias emocionales. En este sentido, el modelo pentagonal de competencias emocionales, diseñado por Rafael Bisquerra, se compone de cinco grandes competencias: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, competencia social y habilidades de vida para el bienestar; las que a su vez también se subdividen en una serie de micro competencias.

En la gráfica se puede evidenciar el modelo pentagonal de competencias emocionales:

Figura 1. Modelo pentagonal de competencias emocionales



En el gráfico anterior se evidencian las cinco competencias emocionales. Tomado de Psicopedagogía de las emociones para la educación emocional (p. 147), por R. Bisquerra, (2009)

Aquí se puede apreciar que se da inicio desde la conciencia emocional, para dar paso a las otras competencias, ésta consiste en la capacidad de tomar conciencia de las propias emociones y de los demás, allí se encuentran aspectos importantes como lo es: Toma de conciencia de las propias emociones (capacidad de comprender e identificar los propios sentimientos y emociones), dar nombre a las emociones (uso del vocabulario emocional para utilizar expresiones en contexto determinado), comprensión de las emociones de los demás (capacidad de percibir las emociones y sentimientos de los demás e involucrarse empáticamente con sus vivencias emocionales), tomar conciencia de la interacción entre emoción cognición y comportamiento (los estados emocionales inciden en el comportamiento y estos en la emoción, ambos pueden regularse por la cognición. Emoción cognición y comportamiento están en continua interacción, por ende, es difícil distinguir qué sucede primero). (p.148)

Enseguida, la regulación emocional, planteada como la capacidad para manejar las emociones, tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento, tener estrategias para afrontar situaciones y la capacidad de autogenerarse emociones positivas. Las microcompetencias que la configuran son las siguientes: Expresión emocional apropiada (capacidad de expresar las emociones apropiadamente, comprende que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa aumentando los niveles de madurez), regulación de emociones y sentimientos (acepta que los sentimientos y las emociones deben ser regulados), habilidades de afrontamiento (habilidad de afrontar retos y situaciones de conflicto con las emociones que lo generan, creando estrategias de autorregulación), competencia para autogenerar emociones positivas (capacidad para autogenerarse de forma voluntaria y consciente

emociones positivas, fortaleciendo la capacidad de auto gestionar el bienestar emocional propio en busca de una mejor calidad de vida). (Bisquerra, 2009)

Por otra parte, la autonomía emocional es un concepto muy amplio que incluye un conjunto de características relacionadas con la autogestión personal. En ella se comprenden las siguientes microcompetencias: Autoestima (es la que permite tener una imagen positiva y de estar satisfecho de sí mismo, al igual de mantener buenas relaciones consigo mismo), automotivación (capacidad de automotivarse e implicarse emocionalmente en diversas actividades de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre, etc.), autoeficacia emocional (Es la percepción de que se es capaz (eficaz) en las relaciones sociales y personales gracias a las competencias emocionales. Fortaleciendo la capacidad de percibirse a sí mismo para sentirse como lo desea y generarse las emociones que necesita), responsabilidad (capacidad de responder por sus propios actos, asume la responsabilidad en la toma de decisiones), actitud positiva (capacidad de decidir adoptar una actitud positiva ante la vida, a pesar de que sobren motivos para asumir actitudes negativas, manifestando optimismo, amabilidad y respeto por los demás), análisis crítico de normas sociales (capacidad de evaluar críticamente mensajes sociales, culturales y de medios de comunicación, haciendo énfasis en la autonomía para avanzar hacia una sociedad más consciente, libre, autónoma y responsable), resiliencia (capacidad de enfrentarse con éxito a situaciones adversas de la vida como la pobreza, problemáticas de tipo social, etc.). (Bisquerra, 2009)

Respecto de la competencia social, entendida como la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas, dominando habilidades sociales como la comunicación asertiva, el respeto, etc. Las microcompetencias que incluye son las siguientes: Dominar las habilidades sociales básicas (la primera y la más importante habilidad es escuchar para dar paso a acciones

como el saludo, la despedida, gracias, pedir un favor, manifestar agradecimiento, etc.), respeto por los demás (es la intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales o grupales), practicar la comunicación receptiva (capacidad de atender a los demás por medio de la comunicación verbal y no verbal), practicar la comunicación expresiva (capacidad de iniciar y mantener conversaciones, expresando los propios pensamientos y sentimientos para ser comprendidos), compartir emociones (comparte emociones profundas a pesar de que no sea fácil, creando conciencia acerca de la sinceridad expresiva), comportamiento prosocial y cooperación (capacidad de realizar acciones a favor de otras personas sin ser solicitado), asertividad (capacidad de defender y expresar sus propios derechos, opiniones y sentimientos, manteniendo equilibrio entre la agresividad y la pasividad, respetando así el pensamiento y la opinión de los demás), prevención y solución de conflictos (capacidad de identificar, afrontar conflictos sociales y problemas interpersonales, igualmente identificar situaciones que requieren una solución o decisión preventiva), capacidad para gestionar situaciones emocionales (habilidad de retornar situaciones emocionales en contextos sociales y activar estrategias de regulación emocional colectiva). (Bisquerra, 2009)

Respecto de las competencias para la vida y el bienestar, las cuales son la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, permitiendo la organización de una vida sana y equilibrada. Como microcompetencias se incluyen las siguientes: Fijar objetivos adaptativos (capacidad de fijar objetivos positivos y realistas a corto y largo plazo), toma de decisiones (desarrollo de mecanismos personales para la toma de decisiones, se asume la responsabilidad por sus propias decisiones considerando aspectos éticos, sociales y de seguridad), buscar ayuda y recursos (capacidad de identificar la necesidad de apoyo y saber acceder a recursos), ciudadanía activa,

participativa, crítica, responsable y comprometida (reconocer sus derechos y deberes, desarrollar sentido de pertenencia y participación en un sistema democrático, fortalecer valores cívicos y respeto por la diversidad), bienestar emocional (capacidad de disfrutar de manera consciente bienestar emocional, personal, psicológico, etc., además, transmitirlo a las personas que se encuentran en su círculo social cercano), fluir (capacidad de generar experiencias óptimas para la vida personal, profesional y social). (Bisquerra, 2009)

Cabe destacar la importancia de cada una de las competencias emocionales que de una u otra manera hacen parte del proceso de la educación emocional, en la que se evidencian habilidades que logran involucrar aspectos personales, familiares y sociales, pues depende del contexto su desenvolvimiento y la personalidad con la que asume diferentes situaciones.

6. Rol del Adulto Cuidador en la Educación Emocional

La educación emocional se entiende como un proceso que se construye desde los primeros años de vida y la cual se va configurando de acuerdo con las condiciones y realidades sociales y culturales de su entorno familiar, social y su contexto cercano, permitiendo vivenciar así las experiencias que procuran y configuran su personalidad particular.

De allí, que se busca resaltar la importancia del rol del adulto (maestra-o, padres y madres de familia, cuidadoras-es), puesto que se espera que esta persona sea quien busque establecer un adecuado vínculo afectivo, mediante el cual proporcione y promueva el acercamiento a experiencias y conocimientos pertenecientes a la comunidad a la que pertenecen las-os infantes. Por ello, resulta necesario considerar el acercamiento que los adultos hacen en aspectos relacionados sobre el conocimiento de la importancia de la educación emocional, como

un proceso de formación tanto en sí mismos, como de enseñanza hacia los demás, en este caso los niños-as de 3 a 6 años.

Por lo tanto, desde el reconocimiento y la importancia de la educación emocional, comprenda la necesidad de implementar cambios en la vida cotidiana que permitan un acercamiento a las emociones que se viven a diario, teniendo en cuenta la identificación y la expresión de las mismas, por ello, es importante validar las emociones y orientar los procesos hacia la regulación emocional, hacia los sentimientos que conllevan las emociones positivas y negativas, buscando fortalecer las relaciones interpersonales y la autoestima de las infancias.

Teniendo en cuenta lo anterior, se considera necesario proporcionar espacios que permitan el diálogo, la relajación, la autorreflexión y la respiración consciente, para fortalecer así las competencias emocionales dentro de este proceso. En consecuencia, que pueda actuar y proponer tiempos de bienestar, donde se posibilite la libre expresión de los sentires de cada una-o de los niños-as, reconociendo sus necesidades afectivas e intereses personales, para que de esta manera puedan darle continuidad a estos procesos que los acompañarán a lo largo de su ciclo vital.

El-a adulto-a cuidador buscará propiciar experiencias que logren potenciar habilidades y competencias emocionales, que tomen en cuenta los intereses de los niños-as, haciendo uso de diversas estrategias pedagógicas y didácticas que permitan el descubrimiento de nuevas habilidades o talentos.

En este sentido, el adulto cuidador será una persona sensible que busca formarse en competencias emocionales, reconociendo que su práctica se llevará a cabo mediante

metodologías activas, vivenciales y participativas, que contemplen la historia personal del niño-aña, su entorno y sus necesidades.

Para el caso de los docentes o educadores, es necesario generar cambios en el currículo, las metodologías y las estrategias que favorezcan los procesos de la educación emocional en las infancias. Por consiguiente, resulta necesario que dentro de las instituciones también se proporcionen espacios de aprendizaje como cursos o talleres relacionados a la educación emocional, de esta manera tener un mejor acercamiento y llevarla a cabo en la vida cotidiana.

En este proceso, es necesario generar un vínculo y trabajo continuo entre familia y escuela, posibilitando la comunicación asertiva para un fin común. Por ello, también es de vital importancia ofrecer espacios para las familias, donde puedan informarse y educarse a partir de los conocimientos previos del docente o educador, estos espacios pueden ser talleres o asambleas de familias, que les permita resolver dudas en medio de dicho proceso.

De acuerdo lo mencionado anteriormente, es de suma importancia reconocer e implementar el trabajo en equipo escuela-familia en pro del bienestar y desarrollo de los niños-as, puesto que es un proceso que perdurará y determinará sus relaciones afectivas, sociales y personales a lo largo de su vida.

7. Propuesta Pedagógica - Blog “Cuida Con Amor”

Enlace: <https://erikafer140115.wixsite.com/my-site>



Erika Milena Fernández Hernández
Hilary Yizeth Infante Castro
Miguel Ángel Osorio Gutiérrez
Leidy Marcela Toro Martínez

Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura en educación infantil
2022

7.1. Presentación

El BLOG “CUIDA CON AMOR” es fruto del trabajo investigativo y pedagógico de un equipo de tres educadoras y un educador en formación de la Licenciatura en Educación Infantil de la Universidad Pedagógica Nacional.

La creación del Blog, como propuesta pedagógica, está orientada y sustentada en sus contenidos desde los postulados de la Educación Emocional de la infancia de 3 a 6 años y puede ser utilizada como una herramienta para implementar en diferentes escenarios y espacios.

De allí que se presentan los fundamentos teóricos que toman en cuenta los conceptos claves tales como: desarrollo socioafectivo, desarrollo emocional, inteligencia emocional y educación emocional. Así mismo, trae consigo una serie de experiencias e ideas que abordan y desarrollan experiencias que pueden ser utilizadas por las-os adultas-os cuidadores, ya sean padres de familia, cuidadores o maestros-as que conviven constantemente y están presentes en el apoyo del desarrollo físico, cognitivo y emocional de los niños-as.

De igual manera y considerando que estamos inmersos en un tiempo donde el internet y la tecnología está mucho más presente en nuestro diario vivir, reconocemos la importancia del uso de estas para la creación y realización del presente Blog “Cuida con Amor”, planteado como un sitio web al que se puede acceder a la información, ya que trae consigo diferentes beneficios para todos los que harán uso del mismo.

En concordancia con lo anterior, espera constituirse en una herramienta de vital importancia en los actuales tiempos de postpandemia por el Covid-19, situación que indudablemente ha generado consecuencias y desventajas respecto del desarrollo emocional de los niños-as.

Por otra parte, también es importante considerar y reconocer que la sociedad y la educación como tal han cambiado, generando así una transformación en las metodologías de aprendizaje, de tal modo que hoy en día el uso de los recursos tecnológicos pueden llegar a ser valiosas herramientas pedagógicas que fortalezcan dichos aprendizajes, por lo tanto, el uso de este Blog busca generar un espacio de comunicación que de pie a la participación e interacción que facilitará la difusión de conocimiento, y a su vez, una innovación educativa, en la medida que dicha herramienta permite la expresión de ideas, la interacción entre usuarios, la difusión de contenidos y la expresión de intereses a través de recursos multimedia, tales como videos e infografías.

Adicional a esto, el Blog se presenta como una herramienta que permite al adulto cuidador acceder a una guía que le permite seguir afianzando este tema de vital importancia en la vida de los niños-as, de manera tal, que pueda hacer uso de las diversas experiencias que allí se plantean, para que las pueda implementar en cada uno de sus espacios, reconociendo así, que el proceso del desarrollo emocional también se debe de acompañar desde la cotidianidad y con rigurosidad.

Cabe anotar que las experiencias que se encuentran en este blog no fueron implementadas, sin embargo, están construidas a partir de las elaboraciones teóricas en relación con los conceptos presentados y los cuales permitieron dar una idea acerca de lo que de estas mismas podrían estructurarse, analizando de este modo elementos claves que las podrían conformar, de igual manera, cabe mencionar que, se pueden encontrar algunas experiencias dentro de este blog informativo reconociendo la importancia que contienen ellas para la primera infancia, en el entendido que durante los primeros años de vida, el desarrollo de los niños-as se encuentra influenciado por variedad de experiencias, las cuales facilitan el aprendizaje y

desarrollo de distintas habilidades y capacidades, de modo que éstas mismas, permiten construir relaciones, vínculos e interacciones mediante la participación familiar y comunitaria, sentando así bases seguras para el desarrollo presente y futuro de las infancias y en las que logren explorar y conocer el mundo.

7.2. Las-os Cuidadores

Este blog está diseñado y dirigido a todas las personas que asumen el cuidado de niñas-os entre los 3 y 6 años: madres, padres y demás personas del círculo familiar como abuelas-os tías-os, hermanas-os; así como también, maestras y maestros de la educación de niñas y niños de 3-6 años.

De acuerdo con ello, este blog informativo se propone para que las-os cuidadores puedan acompañar el proceso del fortalecimiento de la educación emocional, y para que, en medio de dichos aprendizajes, los niños-as podrán construir su identidad y seguridad en sí mismos, siendo mucho más conscientes de sus sentires en determinados momentos de su ciclo vital, permitiendo a la vez relacionarse de la mejor manera y con mayor entendimiento en su entorno.

En este sentido, las-os adultos cuidadores podrán encontrar información acerca de la importancia de la educación emocional y algunas referencias de apoyo para docentes, familias o instituciones educativas; lo que permitirá un acercamiento, conocimiento e implementación de esta educación emocional en la vida cotidiana de los niños-as de 3 a 6 años. Así mismo, encontrarán experiencias que se pueden ajustar a las diferentes metodologías, contextos o maneras de llevarlas a cabo en diversas situaciones del diario vivir.

Cabe resaltar que acercarse a conceptos como *la inteligencia y la educación emocional* son un complemento importante que posibilitará el desarrollo socioemocional de los niños-as. En este sentido, el reconocimiento de las diferentes emociones, y lo que conllevan respecto de sí

mismos-as, como lo es la forma de sentirse de manera individual y colectiva, fortalece en la infancia el afianzamiento de su personalidad, generando unas mejores formas de tramitación de lo emocional, y por ende, para que se puedan expresar las emociones de forma saludable y adecuada, además de permitir un mayor conocimiento de sus capacidades y habilidades que permitan un mayor desenvolvimiento en las diferentes interacciones que están presentes en los diferentes espacios de la vida cotidiana.

En concordancia, se parte del conocimiento que las personas que han recibido este tipo de educación cuentan con mayor confianza en sí mismas aumentando su autoestima. Se convierten dueños de sus propias emociones, aprenden a expresarlas y regularlas, logran reconocer por qué aparecen, buscan una manera de tramitarlas y así adquirir un mejor control de sí mismos. De igual manera, la educación emocional, permite que se fortalezcan habilidades como la empatía, para disfrutar de una convivencia sana y equilibrada.

Rafael Bisquerra (2000, p243) define la educación emocional como:

“Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral.”

Teniendo en cuenta esta comprensión, dentro de este blog informativo se retoma este autor, puesto que a lo largo de su vida académica ha alcanzado importantes investigaciones y gran reconocimiento por sus valiosos aportes acerca de la educación emocional.

7.3. Contenidos del Blog “Cuida con Amor”

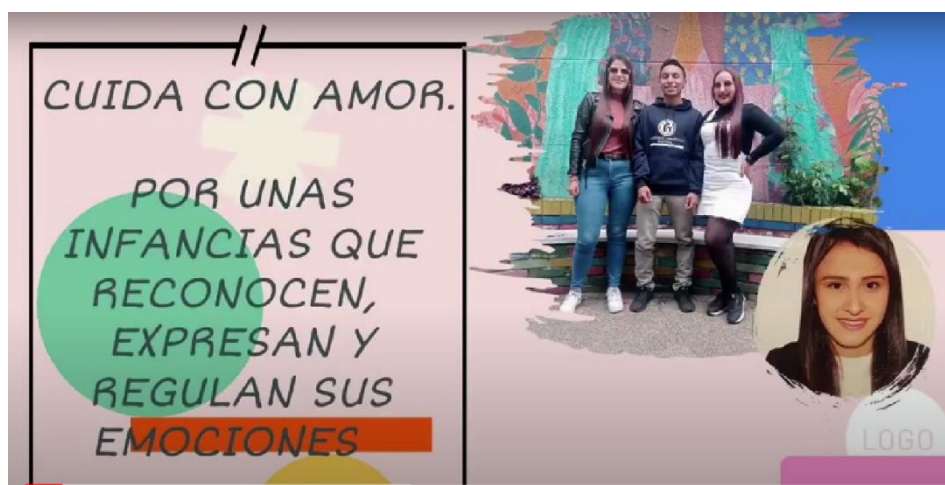
Dentro del Blog “Cuida con amor” encontraremos diferentes contenidos y apartados, primeramente, se observa el logo, titulo y frase representativa del Blog. En una siguiente pestaña “nosotros” se encuentra un video que da la bienvenida al blog y una breve presentación de cada uno de nosotros como integrantes. Tal como se presenta en el siguiente enlace y de la siguiente manera:

Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=CxsmLK7iie0>

“Hola, bienvenidos y bienvenidas a este Blog “Cuida con Amor”, pensado para el fortalecimiento de la educación

Figura 2. Video presentación “Imagen principal”

emocional de los niños y las niñas. Donde se podrán encontrar temas importantes como la exploración, el reconocimiento y la



regulación de las propias emociones. Puede ser implementado por padres de familia, maestros, maestras y cuidadores, tanto en el aula como en el hogar, de manera grupal o individual. Con esto, los y las queremos invitar a explorar los diferentes espacios y experiencias que aquí les proponemos para fomentar una mejor educación emocional en nuestros niños y niñas”

Figura 3. Avatar “*Hilary Infante*”



“Mi nombre es Hilary Infante, de la Licenciatura en Educación infantil, de la Universidad Pedagógica Nacional”

“Mi nombre es Leidy Marcela Toro Martínez, estudiante de octavo semestre de la Universidad Pedagógica Nacional”

Figura 4. Avatar “*Leidy Toro*”



Figura 5. Avatar “*Erika Fernández*”



“Mi nombre es Erika Milena Fernández Hernández, estudiante de la Universidad Pedagógica Nacional, en la Licenciatura en Educación infantil, de octavo semestre”

“Mi nombre es Miguel Ángel Osorio Gutiérrez, estudiante de octavo semestre de la Licenciatura en Educación infantil, de la Universidad Pedagógica Nacional”

Figura 6. Avatar “*Miguel Osorio*”



Figura 7. Encabezado del blog



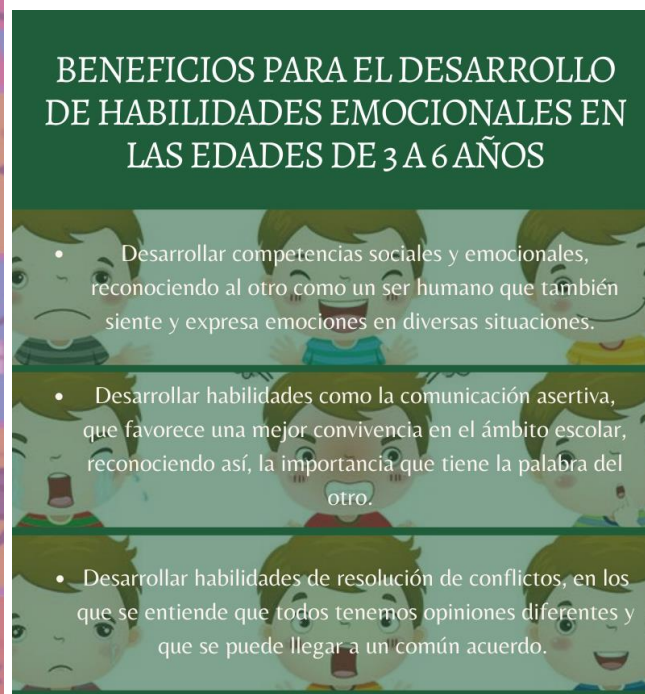
En la anterior imagen, se puede observar el encabezado del Blog en el que se encuentra el logo, el título y frase representativa.

En la pestaña "Inicio" se encuentran siete categorías, en la primera se encuentran los siguientes objetivos y beneficios de la educación emocional:

Figura 8. Infografía “Objetivos de la educación emocional” - **Figura 9.** Infografía “Beneficios de la educación emocional”



Elaboración propia (2022)



Elaboración propia (2022)

En la siguiente entrada encontramos “Conceptos para tener en cuenta”, allí se definirán conceptos básicos para el acercamiento de la educación emocional, los cuales están sustentados en el documento de trabajo de grado, en el marco teórico y a continuación:

Figura 10. Infografía “Conceptos para tener en cuenta”



Elaboración propia (2022)

Desarrollo socioafectivo: Hace referencia a aquellos vínculos sociales y afectivos que se generan desde el nacimiento, puesto que, el entorno se encarga de brindar seguridad y cuidado. Esto determinará y fortalecerá el afianzamiento de la personalidad y la autonomía. Generando así, capacidades o habilidades que permitan un desenvolvimiento en diferentes espacios de la sociedad.

Desarrollo emocional: Se entiende como un proceso que se da inicio en la infancia y por lo tanto el adulto cuidador es quien debe orientar y acompañar al niño o niña en la comprensión de manifestación y regulación de sus emociones y sentimientos.

Emociones: Son reacciones del cuerpo humano ante situaciones del diario vivir. Expresan diferentes estados de ánimo y posibilitan la

comunicación con otros. Son reacciones afectivas que surgen rápidamente ante estímulos agudos y se caracterizan por ser

intensas y momentáneas.

Sentimientos: Es un estado afectivo menos intenso a comparación de las emociones, se va formando en el transcurso del tiempo y tiene una duración más prolongada.

Inteligencia emocional: Se da a entender en la manera del ser humano de relacionarse con los otros y el manejo de las emociones de sí mismos, por lo tanto, la inteligencia emocional es comprender las emociones y regularlas.

Educación emocional: Es un proceso que está en constante cambio y fortalecimiento, depende de las relaciones que la persona establece y de su contexto más cercano, mediante la cual pueden desarrollarse y fortalecer habilidades para el bienestar propio.

Regulación emocional: Habilidad para controlar las conductas basadas en impulsos emocionales. También, es la capacidad de tomar conciencia de la relación entre emoción y comportamiento, así mismo, tener estrategias para afrontar situaciones y la capacidad de autogenerarse emociones positivas.

Dentro del Blog “**Cuida con amor**” se podrán encontrar diversas experiencias relacionadas con aspectos o conceptos claves que fundamentan y hacen parte dentro del reconocimiento de la educación emocional, cada una de éstas cumplen una función y objetivo diferente, las que cuentan, con tres momentos:

- Vamos a sentir (espacio de contextualización),
- Somos niños y niñas sentipensantes (espacio de exploración),
- Escucho y comparto mis sentires (espacio de socialización y reflexión)

Estos “Momentos” parten del reconocimiento de la importancia del proceso de andamiaje que se ha de desarrollar en cada una de estas experiencias, permitiendo así establecer un hilo

conductor y coherente, que contiene cada una de estas sobre los procesos de la educación emocional.

Por ende, la siguiente entrada es, “Distingo mis emociones y sentimientos”, donde se encuentra un video que da una breve introducción y sus respectivas experiencias en infografías. Tal como se puede observar:

Mediante estas estrategias se busca enfatizar la importancia del reconocimiento de los niños y niñas entorno de sus propias emociones y sentimientos. Así mismo, destacar la importancia que tiene el rol del adulto cuidador como apoyo en la construcción de estos procesos, fortaleciendo capacidades y habilidades que permiten cimentar su desarrollo emocional.

- *“Reconociendo mis Emociones”*

Figura 11. Entrada *“Distingo mis emociones y sentimientos”*



Esta propuesta está diseñada, con el fin de conocer de qué manera los niños-as son capaces de reconocer sus emociones desde lo que les suscita el acercamiento a melodías de diferentes tipos, dándoles la posibilidad de identificar de qué manera se sienten y a que les con lleva. Es por esto que a través de esta experiencia él o la cuidadora ubicará a los niños y niñas en un lugar tranquilo y en lo posible amplio, esto con la finalidad de propiciar la disposición hacia una actitud de escucha y reconocimiento de sus emociones. Fortaleciendo aquellos ejes del desarrollo: Eje intrapersonal, el eje interpersonal y la comunicación asertiva entre cuidador, los niños-as.

El cuidador se encargará de disponer secuencialmente las diferentes melodías instrumentales que evoquen las emociones básicas, dentro de ellas se sugieren:

- Melodía de felicidad:

<https://youtu.be/yo-0iu8cZlk>

- Melodía de tristeza:

<https://youtu.be/r8TUaeI5V-4>

- Melodía de miedo: <https://www.youtube.com/watch?v=TMOBbgmu63I>

Al finalizar cada melodía el niño o la niña tendrá la oportunidad de:

Vamos a sentir:

Figura 12. Infografía

“Reconociendo mis emociones”



Elaboración propia (2022)

El niño o la niña tendrán la oportunidad de escuchar, sentir y pensar cuáles son las emociones que le conllevan dichas melodías.

Somos niños y niñas sentipensantes:

Al estar dispuestos a escuchar cada una de estas melodías los niños y niñas expresarán a través de diversas formas (oral, pictórica, corporal) lo que les suscita cada una de las melodías instrumentales escuchadas, dándoles así un lapso de tiempo entre cada melodía, buscando que puedan reconocer e identificar cómo se sienten y que recuerdos e ideas les evoca.

Escucho y comparto mis sentires:

Para finalizar esta experiencia, la idea es reunirse con los niños y las niñas invitándoles a expresar cómo se sintieron. El cuidador puede hacer uso de las siguientes preguntas orientadoras: ¿Cómo se sintieron? ¿Cuál melodía les gusto más? ¿Qué recordaron? ¿por qué?

Materiales: dispositivo tecnológico e internet.

- *“Receta de la Felicidad”*

Para iniciar esta experiencia, el cuidador realizará la lectura del cuento “Marcelina en la cocina” de la Editorial Miau, luego se invitará a los niños y las niñas a pensar en aquellos ingredientes que se necesitan para hacer efectiva su propia “Receta de la Felicidad”

La idea es registrar de diferentes maneras (dibujos o escritura) esa rica receta que les hace felices. Una vez estén hechas las recetas podrán compartirlas, dándole lugar a sus voces y sentires. El adulto-cuidador propicia el reconocimiento de sí mismos y de los demás, para descubrir cuáles son esos aspectos importantes para cada uno-a.

Vamos a sentir:

A partir del cuento narrado, los niños-as tendrán la oportunidad de escoger libremente lo que les gusta o les disgusta, eligiendo e involucrando emociones y sentimientos, así como las cantidades que dispondrán de cada una para elaborar su propia “Receta de la Felicidad”

Figura 13. Infografía “Receta de la felicidad”



Somos niños y niñas sentipensantes:

Elaborar un pequeño mural o cartelera donde cada uno-a coloca su receta y todas-os puedan leerlas. Así, se invita a nuestros niños-as a realizar muestras artísticas por medio del dibujo o la pintura.

Escucho y comparto mis sentires:

Al finalizar, se reunirán para compartir el ejercicio realizado y suscitando como se sintieron en ella.

Materiales:

De acuerdo con sus posibilidades se podrá hacer uso de elementos tangibles y no estructurados como lo son: frutas, golosinas, juguetes, recortes de imágenes, fotografías, entre otros. Lo importante es que se pueda acceder a dichos materiales de manera creativa.

Elaboración propia (2022)

La siguiente entrada es, “Valido y comprendo mis emociones”, donde se encuentra un video que da una breve introducción y sus respectivas experiencias en infografías.

Tal como se puede observar:

Figura 14. Entrada “Valido y comprendo mis emociones”



En el modelo pentagonal de competencias emocionales de Rafael Bisquerra (2009), se hace mención de la regulación emocional, esta se caracteriza en el manejo de las emociones, pues es capaz de fortalecer habilidades como la expresión de las emociones, aceptar que las emociones y los sentimientos deben ser regulados, afrontar retos o situaciones de conflicto con las emociones que lo generan, creando estrategias de autorregulación y auto gestionar el

bienestar emocional propio, en busca de una mejor calidad de vida. Es por esto por lo que, es importante el acercamiento de la regulación emocional en los niños y las niñas, a continuación, se presentarán dos experiencias diseñadas para la regulación de las emociones, cabe destacar que es esencial el acompañamiento del cuidador para guiar, escuchar, orientar, valorar y compartir cada momento, emoción o sentir.

“Conociendo la respiración consciente”

Esta experiencia está diseñada para el reconocimiento de la respiración consciente como estrategia para aprender a regular las emociones y poder enfrentar de buena manera situaciones que aborden diversos obstáculos presentes en la cotidianidad. Es importante valorar la participación y disposición del niño o de la niña durante cada experiencia.

Vamos a sentir:

El adulto invitará a los niños a disponerse para la relajación, la calma y la tranquilidad a través de la vivencia de una respiración consciente, por medio de la inspiración y expiración del aire; a la vez que se busca fortalecer la confianza y habilidades del niño y la niña.

Para esta experiencia se requieren los siguientes materiales:

- Video “Respiración de la abeja – Minipadmini”.

<https://www.youtube.com/watch?v=UHKEmTdVOQM>

- Colchoneta o cobija
- Juguetes que se puedan colocar encima del estómago de la niña-o.

Figura 15. Infografía

“Conociendo la respiración consciente”



Elaboración propia (2022)

Somos niños y niñas sentipensantes:**“Respiración de la abeja”**

Para este momento, el adulto invitará al niño o la niña a un espacio tranquilo y cómodo, en lo posible se puede colocar una colchoneta o cobija en el piso para que este sentado encima y en la compañía del adulto. Luego, se le dará inicio al video sugerido, la idea es escuchar muy atentos e imitar el paso a paso que se propone en él.

“Soy un globo”

A continuación, se le pedirá acostarse en la colchoneta o en la cobija para disponerse a jugar a que se convierta en un gran globo. Este globo podrá inflarse y desinflarse con ayuda de los brazos (inspirando por la nariz y expirando por la boca). Para ello, se les explicará que los brazos se abren y se alzan cuando se infla el globo, se cierran y bajan cuando se desinfla. Después se les sugerirá realizar este ejercicio de respiración, ubicándose boca arriba en la colchoneta. Y realizar esta respiración colocando un juguete encima del estómago, para poder observar cómo sube y baja cuando inspiran y expiran el aire.

Escucho y comparto mis sentires:

En un círculo de la palabra, donde todos los participantes logren verse, se propondrá un espacio en el que se pueda compartir y escuchar los sentires durante de esta experiencia. Este espacio puede orientarse por medio de las siguientes preguntas:

¿Qué sintieron en el primer momento?, ¿Qué sintieron en el segundo momento?, ¿Qué hago cuando me enojo?, ¿Puedo hacer este ejercicio de respiración cuando esté muy enojado y no sepa qué hacer?, ¿Qué ejercicio les gustó más?, ¿Qué sienten cuándo respiran despacio?

¿Cómo me siento cuándo...?

Esta experiencia está diseñada para el reconocimiento de emociones como la tristeza y sentimientos como la frustración en situaciones de duelo o dificultades en la vida cotidiana del niño o la niña. Además, podrá acercarse a conocer una estrategia que genera tranquilidad, calma y fortalece el amor propio.

Vamos a sentir:

Se inicia convocando a las niñas-os a que relaten los momentos en que reconozcan que han sentido la emoción de la tristeza. Luego, se les presentarán algunos fragmentos de videos (sugeridos) a través de diversos medios audiovisuales como el celular, televisor o computador.

Para esta experiencia se requieren los siguientes materiales:

- Video “El rey león – Muerte de Mufasa”.

<https://www.youtube.com/watch?v=9ygw60CZRxs>

- Video “Momento Épico Disney "Muerte de la madre de Bambi”.

<https://www.youtube.com/watch?v=E7IrDz7xVxo>

- Fotografías de niños o personas llorando o tristes.

Somos niños y niñas sentipensantes:

Figura 16. Infografía

“¿Cómo me siento cuándo...?”

Esta experiencia está diseñada para el reconocimiento de emociones como la tristeza y sentimientos como la frustración en situaciones de duelo o dificultades en la vida cotidiana del niño o la niña. Además, podrá acercarse a conocer una estrategia que genera tranquilidad, calma y fortalece el amor propio.

VAMOS A SENTIR

Se inicia convocando a las niñas-os a que relaten los momentos en que reconozcan que han sentido la emoción de la tristeza. Luego, se les presentarán algunos fragmentos de videos (sugeridos) a través de diversos medios audiovisuales como el celular, televisor o computador.

Para esta experiencia se requieren los siguientes materiales:

- Video “El rey león – Muerte de Mufasa” Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=9ygw60CZRxs>
- Video “Momento Épico Disney “Muerte de la madre de Bambi”” Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=E7IrDz7xVxo>
- Fotografías de niños o personas llorando o tristes.

SOMOS NIÑOS Y NIÑAS SENTIPENSANTES

“EL LEÓN Y EL VENADO TRISTE”

Se dispondrá en un espacio para proyectar los recursos audiovisuales donde el niño-a pueda visualizar los videos elegidos. Al finalizar se preguntará ¿Qué le pasó Mufasa?, ¿Qué le pasó a la mamá de Bambi?, teniendo en cuenta el contexto y la situación apreciada, se pasará a abordar de manera reflexiva algunos temas como el de la muerte y las emociones y sentimientos que esto suscita. Es así como para abordar la emoción de la tristeza, se sugieren preguntas orientadoras como: ¿Cómo se siente Simba?, ¿Cómo se siente Bambi?, ¿Alguno de ellos tendrá ganas de jugar? ¿Tendrán ganas de llorar?

“¡ES TRISTEZA!”

En modo de galería de arte fotográfica, se presentarán imágenes alusivas a la tristeza (niños o personas llorando, con gestualidades de tristeza, etc.), mientras se hace una observación libre el adulto puede preguntar ¿qué nos pasa cuando sentimos tristeza?, ¿qué le pudo haber pasado a estos niños o a estas personas?

A partir de las respuestas, es posible que se expresen momentos y recuerdos en los que el niño o la niña pudo haber sentido tristeza, allí el adulto reforzará el concepto de tristeza y la frustración que esta puede traer consigo misma reconociendo y validando sus emociones y sus manifestaciones

ESCUCHO Y COMPARTO MIS SENTIRES

Para este momento es necesario que el niño o la niña esté cómodo (sentado o de pie), se propondrá una experiencia de automasaje, donde el adulto explicará algunas opciones para que cada niña-o realice con su propio cuerpo, como: suaves masajes en la cabeza, en la cara, en los brazos, manos y dedos, en la barriga, hasta llegar a los pies y después se hará el mismo recorrido, pero empezando por pies y acabado por la cabeza. En la espalda, también se puede hacer, esto con la ayuda de algún compañero (siempre y cuando haya un común acuerdo). Cuando se culmine el masaje, se puede preguntar ¿Cómo te sentiste?, explicando que este masaje puede facilitar la calma y el bienestar en situaciones de frustración como la tristeza. Recomendación: Para fomentar el interés en los niños se puede decir que las manos y dedos son hormiguitas que recorren el cuerpo. Pueden practicarse diferentes tipos de masaje, con diferentes objetos como la crema corporal, las pelotas blandas, etc.

Elaboración propia (2022)

“El león y el venado triste”

Se dispondrá en un espacio para proyectar los recursos audiovisuales donde el niño o la niña puedan visualizar los videos elegidos.

Al finalizar se preguntará ¿Qué le pasó Mufasa? y ¿Qué le pasó a la mamá de Bambi?, teniendo en cuenta el contexto y la situación apreciada, se pasará a abordar de manera reflexiva algunos temas como el de la muerte y las emociones y sentimientos que esto suscita. Es así como para abordar la emoción de la tristeza, se sugieren preguntas orientadoras como: ¿Cómo se siente Simba?, ¿Cómo se siente Bambi?, ¿Alguno de ellos tendrá ganas de jugar? ¿Tendrán ganas de llorar?

“¡Es tristeza!”

En modo de galería de arte fotográfica, se presentarán imágenes alusivas a la tristeza (niños o personas llorando, con gestualidades de tristeza, etc.), mientras se hace una observación libre el adulto puede preguntar ¿qué nos pasa cuando sentimos tristeza? y ¿qué le pudo haber pasado a estos niños o a estas personas?

A partir de las respuestas, es posible que se expresen momentos y recuerdos en los que el niño o la niña pudo haber sentido tristeza, allí el adulto reafianzará el concepto de tristeza y la frustración que esta puede traer consigo misma reconociendo y validando sus emociones y sus manifestaciones.

Escucho y comparto mis sentires:

Para este momento es necesario que el niño o la niña esté cómodo (sentado o de pie), se propondrá una experiencia de automasaje, donde el adulto explicará algunas opciones para que cada niña-o realice con su propio cuerpo, como: suaves masajes en la cabeza, en la cara, en los

brazos, manos y dedos, en la barriga... hasta llegar a los pies y después se hará el mismo recorrido, pero empezando por pies y acabado por la cabeza.

En la espalda, también se puede hacer, esto con la ayuda de algún compañero (siempre y cuando haya un común acuerdo). Cuando se culmine el masaje, se puede preguntar ¿Cómo te sentiste?, explicando que este masaje puede facilitar la calma y el bienestar en situaciones de frustración como la tristeza.

Recomendación: Para fomentar el interés en los niños se puede decir que las manos y dedos son hormiguitas que recorren el cuerpo. Pueden practicarse diferentes tipos de masaje, con diferentes objetos como la crema corporal, las pelotas blandas, etc.

La siguiente entrada es, “¿Cómo expreso lo que siento?”, donde se encuentra un video que da una breve introducción y sus respectivas experiencias en infografías. Tal como se puede observar:

Estas experiencias están diseñadas para que a partir del interés de los niños y niñas logren reconocer y expresar sus emociones. Por ello, cuentan con la posibilidad de que, a través de la vivencia individual y colectiva de las mismas, los niños y niñas en las edades de 3 a 6 años, puedan explorar desde sus propios cuerpos el reconocimiento previo de sus emociones, y de igual manera, logren expresarlas de diferentes formas y lenguajes (corporal, verbal, artístico, entre otros).

“Cartografía de mi cuerpo”

En esta experiencia se les pedirá a los niños-as que dibujen la silueta de sus cuerpos en un pliego de papel periódico o Kraft. Después de tener la silueta dibujada las niñas-os empezarán a ubicar ésta, en el lugar donde quieran o consideren que están las emociones que están sintiendo, ya sea por medio de un dibujo o de una imagen que recorten de revistas; para los niños más grandes (6 años) se les puede pedir que al lado de esos dibujos o imágenes escriban el nombre de la emoción.

Vamos a sentir:

Figura 17. Entrada

“¿Cómo expreso lo que siento”



En un primer momento, de forma individual cada niño-o con la ayuda de un par o de la persona que le esté acompañando, dibujarán la silueta de su cuerpo en el papel y la ubicará en un

Figura 18. Infografía
“Cartografía de mi cuerpo”

CARTOGRAFÍA DE MI CUERPO

En esta experiencia se les pedirá a los niños y niñas que dibujen la silueta de sus cuerpos en un pliego de papel periódico o Kraft. Después de tener la silueta dibujada las niñas-os empezarán a ubicar ésta el lugar donde quieran o consideren que están las emociones que están sintiendo, ya sea por medio de un dibujo o de una imagen que recorten de revistas; para los niños más grandes (6 años) se les puede pedir que al lado de esos dibujos o imágenes escriban el nombre de la emoción.

MATERIALES
Lápices, colores, hojas blancas, hojas de colores, pinturas, papel Kraft o periódico.

VAMOS A SENTIR

De forma individual cada niño-o con la ayuda de un par o de la persona que está acompañando, dibujarán la silueta de su cuerpo en el papel y la ubicará en un lugar donde ellos puedan dibujar o escribir sobre el papel de forma cómoda; además de que se les mostrarán y se hablará de las seis emociones básicas: felicidad, tristeza, miedo, furia, sorpresa, asco o desagrado. Se trabajarán algunas preguntas mediadoras, por las cuales los niños-as podrán hablar sobre sus conocimientos previos frente a estas emociones, estas preguntas son: ¿Qué conocen de estas emociones? ¿Cómo reaccionamos frente a estas emociones? ¿Qué sienten al estar enojados? ¿Y felices?

SOMOS NIÑOS Y NIÑAS SENTIPENSANTES

Al finalizar las preguntas se les pedirá a las niñas y niños que se ubiquen frente a su silueta, y se les dirá que a medida que se vayan nombrando las emociones básicas, ellos vayan dibujando en el lugar en que ellos creen que va ubicada esa emoción, o donde la sienten; a los niños mayores de 6 años, se les pedirá escribir a un lado de su dibujo el nombre de la emoción a la que se refieren.

ESCUCHO Y COMPARTO MIS SENTIRES

Después de haber dibujado la silueta y de haber ubicado y/o escrito las emociones en su interior, los niños y niñas se dispondrán a mostrar ante el grupo cada uno de sus dibujos para contar el por qué cada una de sus emociones está ubicada en un lugar determinado, como sienten cada emoción y de igual manera expresarán sus sentires.

Elaboración propia (2022)

lugar donde ellos puedan dibujar o escribir sobre el papel de forma cómoda; además de que se les mostrarán y se hablará de las seis emociones básicas: felicidad, tristeza, miedo, furia, sorpresa, asco o desagrado. Se trabajarán algunas preguntas mediadoras, por las cuales los niños-as podrán hablar sobre sus conocimientos previos frente a estas emociones, estas preguntas son: ¿Qué conocen de estas emociones? ¿Cómo reaccionamos frente a estas emociones? ¿Qué sienten al estar enojados? ¿Y felices?

Somos niños y niñas sentipensantes:

Al finalizar las preguntas se les pedirá a las niñas y niños que se ubiquen frente a su silueta, y se les dirá que a medida que se vayan nombrando las emociones básicas, ellos vayan dibujando en el lugar en que creen que va ubicada esa emoción, o donde la sienten; a los niños mayores de 6 años, se les pedirá escribir a un lado de su dibujo el nombre de la emoción a la que se refieren.

Escucho y comparto mis sentires:

Después de haber dibujado la silueta y de haber ubicado y/o escrito las emociones en su interior, los niños-as se dispondrán a mostrar ante el

grupo cada uno de sus dibujos para contar el por qué cada una de sus emociones está ubicada en un lugar determinado, como sienten cada emoción y de igual manera expresarán sus sentires.

Materiales:

Lápices, colores, hojas blancas, hojas de colores, pinturas, papel Kraft o periódico.

“Así es mi corazón”

Se les leerá el cuento llamado “Así es mi corazón”

de Jo Witek Chutine Rousey, el cual habla de las emociones

que sentimos a diario, para dar paso a una pequeña

reflexión sobre el mismo desde lo que se siente en ese

momento (emocional) o sobre lo que le hizo sentir el

cuento, se realizarán algunas preguntas ¿cómo te cuesta

mostrar las emociones?, ¿crees que es bueno enseñar tus

emociones a otros?, ¿te cuesta demostrar tus emociones?,

¿por qué? Así mismo, se plasmará esta reflexión por medio

de un dibujo o representación artística sobre el cuento y las

emociones suscitadas.

Vamos a sentir:

Se hará una breve contextualización sobre lo que se

va hacer en la experiencia, se realizara la lectura del cuento

“así es mi corazón” en voz alta, ya que este cuento permite

que los niños y niñas expresen sus emociones ,

relacionando las seis emociones básicas con acciones

diarias que estas producen como cuando los cuidadores

Figura 19. Infografía

“Así es mi corazón”

“ASÍ ES MI CORAZÓN”

Se les leerá el cuento llamado “Así es mi corazón” de Jo witek Chutine Rousey, el cual habla de las emociones que sentimos a diario, para dar paso a una pequeña reflexión sobre el mismo desde lo que se siente en ese momento (emocional) o sobre lo que le hizo sentir el cuento, se realizarán algunas preguntas ¿cómo te cuesta mostrar las emociones?, ¿crees que es bueno enseñarle tus emociones a otros?, ¿te cuesta demostrar tus emociones?, ¿por qué?. Así mismo, se plasmará esta reflexión por medio de un dibujo o representación artística sobre el cuento y las emociones suscitadas.

MATERIALES
Lápices, colores, hojas blancas, hojas de colores.

VAMOS A SENTIR

Se realizará la lectura del cuento “así es mi corazón” en voz alta, ya que este cuento permite que los niños y niñas expresen sus emociones , relacionando las seis emociones básicas con acciones diarias que estas producen como cuando los cuidadores adultos no nos dan algo que queremos mucho y nos enojamos o cuando estamos de cumpleaños y nos dan una agradable sorpresa entre otras actividades o situaciones del diario vivir.

SOMOS NIÑOS Y NIÑAS SENTIPENSANTES

Se les pedirá a los niños y niñas que por medio del dibujo o una representación artística expresen los sentires de cada uno de ellos a partir de lo que les suscito el desde una pregunta orientadora ¿QUE SIENTES HOY? a partir de esas expresiones artística.

ESCUCHO Y COMPARTO MIS SENTIRES

A los niños y niñas se les pedirá que expongan el trabajo realizado, por medio de la creación de “exposición artística”, su expresión artística, en el que cada uno de ellos haya escogido, explicando lo que les suscito el cuento.

Elaboración propia (2022)

adultos no nos dan algo que queremos mucho y nos enojamos o cuando estamos de cumpleaños y nos dan una agradable sorpresa entre otras actividades o situaciones del diario vivir.

Somos niños y niñas sentipensantes:

Se les pedirá a los niños y niñas que por medio del dibujo o una representación artística expresen los sentires de cada uno de ellos a partir de lo que les suscito el desde una pregunta orientadora ¿que sientes hoy? a partir de esas expresiones artística.

Escucho y comparto mis sentires:

A los niños y niñas se les pedirá que expongan el trabajo realizado, por medio de la creación de “exposición artística”, su expresión artística en el que cada uno de ellos haya escogido, explicando lo que les suscito el cuento

Materiales:

Lápices, colores, hojas blancas, hojas de colores

La siguiente categoría es, “¿Qué sienten los otros?”, donde se encuentra un video que da una breve introducción y sus respectivas experiencias en infografías. Tal como se puede observar:

El desarrollo de estas experiencias se da a partir de la idea de generar que niños y niñas puedan reconocer, tanto sus emociones como la de los otros, identificando al otro como un sujeto también pleno de emociones. En este sentido, es importante identificar y generar propuestas que enriquezcan la capacidad de resolver problemas de la vida cotidiana, para que ellos- as puedan generar vínculos e interacciones entre sí. Mediante estas experiencias se propone el poder explorar las emociones propias y de otros para dar lugar a que por medio de los diferentes lenguajes expresivos las representen de diferentes maneras.

“Dime ¿qué ves?”

Esta experiencia acude al juego, para lo cual niños y niñas se organizarán por parejas, en el caso de ser en el hogar se puede realizar con un padre de familia o con el adulto responsable, se les indicará que se ubiquen de forma que puedan verse de cara a cara, esto con la finalidad de que por medio de sus expresiones corporales y gestuales manifiesten la emoción que deseen invitando a su pareja a que adivine cuál es.

Vamos a sentir:

Figura 20. Entrada

“¿Qué sienten los otros?”



Se iniciará esta experiencia con un diálogo o asamblea para conversar acerca de qué y cuáles son las emociones para poder reconocer el conocimiento previo de los niños y niñas se realizara un juego el cual será el verse a través de un espejo y hacer gestos que puedan expresar

Figura 21. Infografía

“Dime ¿qué ves?”

DIME ¿QUÉ VES?

Esta experiencia acude al juego, para lo cual, niños y niñas se organizarán por parejas, en el caso de ser en el hogar se puede realizar con un padre de familia o con el adulto responsable, se les indicará que se ubiquen de forma que puedan verse de cara a cara, esto con la finalidad de que por medio de sus expresiones corporales y gestuales manifiesten la emoción que deseen invitando a su pareja a que adivine cuál es.

VAMOS A SENTIR

Se iniciará esta experiencia con un diálogo o asamblea para conversar acerca de qué es y cuáles son las emociones. Para tener un acercamiento al conocimiento previo de los niños y niñas se realizará un juego el cual será el verse a través de un espejo y hacer gestos que puedan expresar emociones, después de esto se dará una breve contextualización sobre lo que se va hacer durante el desarrollo de esta misma, donde se les cuenten a los niños y niñas las indicaciones de lo que se hará durante el juego de mímica “Dime que ves”.

MATERIALES
Hojas, lápices y colores.

SOMOS NIÑOS Y NIÑAS SENTIPENSANTES

Se les dará la indicación a los niños y niñas para realizar el juego de mímica, en primera medida, se les pedirá ubicarse de manera que queden cara a cara, para que al realizar esta acción uno de ellos exprese de manera gestual o corporal (solo haciendo mímica), alguna de las emociones anteriormente identificadas y el otro niño o niña deberá adivinar cuál es la emoción que su compañero le está expresando; luego, se repetirá la experiencia cambiando de roles, ahora el niño o niña que hacia la mímica debe reconocer la emoción que le está expresando su compañero-a.

ESCUCHO Y COMPARTO MIS SENTIRES

Para finalizar la esta experiencia se realizará la representación por medio de un escrito o un dibujo, hecho por las parejas en una hoja, y en el que se resalten las emociones que descubrieron y experimentaron en el transcurso del juego. Enseguida, se hará una pequeña muestra de socialización y reflexión acerca de lo que les gustó de la actividad dada a partir de sus producciones pictóricas, las cuales serán expuestas por ellos mismos en el aula o en el hogar, de manera que puedan reconocer las emociones y volver a ellas en el momento en que lo deseen o necesiten.

Elaboración propia (2022)

emociones , después de esto se dará una breve

contextualización sobre lo que se va hacer durante el

desarrollo de esta misma, donde se les cuenten a los

niños y niñas las indicaciones de lo que se hará durante

el juego de mímica “Dime que ves”.

Somos niños y niñas sentipensantes:

Se les dará la indicación a los niños y niñas para

realizar el juego de mímica, en primera medida se les pedirá

ubicarse de manera que queden cara a cara, para que al

realizar esta acción uno de ellos exprese de manera gestual

o corporal (solo haciendo mímica), alguna de las emociones

anteriormente identificadas y el otro niño o niña deberá

adivinar cuál es la emoción que su compañero le está

expresando; luego, se repetirá la experiencia cambiando de

roles, ahora el niño o niña que hacia la mímica debe

reconocer la emoción que le está expresando su compañero-

a.

Escucho y comparto mis sentires:

Para finalizar la esta experiencia se realizará la

representación por medio de un escrito o un dibujo, hecho por las parejas en una hoja, y en el que

se resalten las emociones que descubrieron y experimentaron en el transcurso del juego. Enseguida, se hará una pequeña muestra de socialización y reflexión acerca de lo que les gustó de la actividad dada a partir de sus producciones pictóricas, las cuales será expuestas por ellos mismos en el aula o en el hogar, de manera que puedan reconocer las emociones y volver a ellas en el momento en que lo deseen o necesiten.

“Dialogando Ando”

Se propone proyectar un video acerca de la resolución de conflictos “La niña que no quería compartir” en el cual se espera que los niños y niñas se reconozcan a sí mismos y a los otros como sujetos emocionales dentro de una sociedad o comunidad. Se realizará una interacción entre el video y el niño y niña buscando promover una serie de preguntas en el transcurso de este, para que se posibilite el ejercicio de empatía en el que el niño o la niña se ponga en el lugar del otro.

Vamos a sentir:

Reconocimiento por parte de los niños como sujetos de emociones, en este sentido se les dispondrá a los niños sobre cuál será el desarrollo de la actividad, donde se les contara que veremos un video acerca de cómo podemos resolver los problemas que se nos pueden presentar en la vida cotidiana

Somos niños y niñas sentipensantes:

Figura 22. Infografía

“Dialogando ando”

DIALOGANDO ANDO

Se propone proyectar un video acerca de la resolución de conflictos “La niña que no quería compartir” en el cual se espera que los niños y niñas se reconozcan a sí mismos y a los otros como sujetos emocionales dentro de una sociedad o comunidad. Se realizará una interacción entre el video y el niño-a, buscando promover una serie de preguntas en el transcurso de este, para que se posibilite el ejercicio de empatía en el que el niño o la niña se ponga en el lugar del otro.

VAMOS A SENTIR

Reconocimiento por parte de los niños como sujetos de emociones, en este sentido se les dispondrá a los niños sobre cuál será el desarrollo de la actividad, donde se les contara que veremos un video acerca de cómo podemos resolver los problemas que se nos pueden presentar en la vida cotidiana

SOMOS NIÑOS Y NIÑAS SENTIPENSANTES

Se proyectará un video “Resolución de conflictos”, mientras se va a ir socializando a través de algunas de las preguntas mediadoras como:

- ¿Qué harías si te pasara esto?, ¿Cómo le ayudarías?
- ¿Estás de acuerdo con las acciones que tiene la niña?
- ¿Qué emoción crees que sienten los demás cuando tú no compartes? y ¿cuándo si lo haces?, ¿Cómo resolverías tu este conflicto?, ¿Cómo ayudarías a esa persona?
- ¿Que le dirías a esa persona para que cambiara su actuación?
- ¿Cómo reaccionarías tú?
- ¿Qué acuerdos le propondrías para solucionar la situación?

MATERIALES

Material audiovisual:
<https://youtu.be/HbWWalfJ7Sg>
 Hojas, lápices, colores, borrador.

ESCUCHO Y COMPARTO MIS SENTIRE

Al finalizar el video se planteará una situación problemática en la cual ellos deberán realizar una carta a su compañero o compañera donde le exprese lo que siente y soluciones para resolver el conflicto.

Elaboración propia (2022)

Se proyectará un video “Resolución de conflictos”, mientras se va a ir socializando a través de algunas de las preguntas mediadoras que pueden ser estas:

¿Qué harías si te pasara esto?, ¿Cómo le ayudarías?, ¿Tú estás de acuerdo con las acciones que tiene la niña?, ¿Qué emoción crees que sienten los demás cuando tú no compartes? y ¿cuándo si lo haces?, ¿Cómo resolverías tu este conflicto?, ¿Cómo ayudarías a esa persona?, ¿Qué le dirías a esa persona para que cambiara su actuación?, ¿Cómo reaccionarías tu?, ¿Qué acuerdos le propondrías para solucionar la situación?

Escucho y comparto mis emociones:

Al finalizar el video se planteará una situación problemática en la cual ellos deberán realizar una carta a su compañero o compañera donde le exprese lo que siente y soluciones para resolver el conflicto.

Materiales:

Material auditivo: <https://youtu.be/fbWWalfJ7Sg>

Hojas, lápices, colores, borrador.

El fin de las experiencias presentadas en este blog, busca que los niños-as a partir del indagar, explorar y generar hipótesis, construyan y expresen conocimientos acerca de sus emociones por medio de diferentes experiencias que resalten y promuevan el juego y la literatura, por medio de sus intereses y necesidades.

Por último, encontramos la séptima pestaña, la cual determina una caja de recomendaciones, en la que se presentan películas y cuentos sugeridos que retoman el tema aquí presentado.

Figura 23. Infografía “Películas para acompañar este proceso” - **Figura 24.** Infografía “Cuentos que te pueden ayudar en este proceso”

Películas para acompañar este proceso

Sabemos la importancia de establecer tiempo libre para los niños y las niñas, donde pueden jugar, ver películas, etc. Por ello, te sugerimos una lista de películas que pueden acompañar este proceso de educación emocional:



"Soul"
Año: 2020
Productora: Walt Disney Pictures - Pixar Animation Studios

"Intensamente"

Año: 2015

Productora: Walt Disney Pictures - Pixar Animation Studios



"Home: no hay lugar como el hogar"
Año: 2015
Productora: DreamWorks Animation

"Wall-e"

Año: 2008

Productora: Walt Disney Pictures - Pixar Animation Studios



"Jack y la mecánica del corazón"
Año: 2013
Productora: Duran Duboi, EuropaCorp y France 3 Cinéma

- Para ser más amena tu experiencia, puedes acompañarla con comida o bebidas que más les guste.



Elaboración propia (2022)

Cuentos que te pueden ayudar en este proceso

Incentivar la lectura en este proceso de educación emocional puede ser enriquecedor para el descubrimiento de nuevos intereses y habilidades, por ello te sugerimos una lista de cuentos que puedes utilizar:

Colección "Sentimientos" - Tracey Moroney



Esta colección está protagonizada por un conejito, allí los niños y las niñas se identificarán enseguida, pues vive situaciones cotidianas como las de su día a día. Los cuentos buscan sentirse seguro de sus habilidades, confíe en sí mismo y gane autonomía.

"Así es mi corazón" - Jo Witek

Es un álbum ilustrado para que los niños y niñas reconozcan sus sentimientos y emociones en todas sus formas y todos sus colores. La protagonista nos invita a entrar en su corazón y nos cuenta como a lo largo del día, en función de lo que le pasa o de la situación, siente diferentes emociones o estados de ánimo.



"El monstruo de colores" - Anna Llenas



Este libro es un referente en la educación emocional. El simpático monstruo se ha hecho un lío con sus emociones y deberá aprender a poner orden en ellas. Sencillo y divertido, ideal para introducir a los niños y niñas en el fascinante lenguaje de las emociones.

"Érase una vez un niño comepalabras" - Marlet y Jordi Sunyer

Este es un libro para aprender a expresar las emociones. El niño del cuento se va comiendo las palabras de las emociones y explica como se siente con cada una de ellas. Hasta que un día decide no comerse ninguna más. Eso hace que se sienta muy extraño y entiende que todas esas palabras y emociones forman parte de él.



"Lágrimas bajo la cama" - Ana Meilán y Marta Mayo



Este libro se representa con mucho cariño, ternura y respeto sobre las emociones, en especial la tristeza, y cómo a veces los niños y niñas sólo saben expresar lo que sienten a través del llanto. A la vez, nos hace reflexionar sobre el peligro de reprimir nuestras emociones.

"El árbol de los recuerdos" - Britta Teckentrup

Este cuento nombra la muerte y permite reflexionar sobre ella y las emociones asociadas al duelo como la tristeza, la nostalgia y la alegría. También nombra realidades que no son fáciles de tratar y menos en un cuento como es la despedida.



Elaboración propia (2022)

8. Conclusiones

Durante el desarrollo de este ejercicio investigativo y de diseño del Blog Cuida Con Amor, se buscó hacer énfasis en el reconocimiento e importancia del papel fundamental del contexto, la familia, el maestro-a o de las-os adultos cuidadores que orientan y acompañan el proceso de la educación emocional en los niños-as de 3 a 6 años, en los que se pudiesen reconocer los conceptos y conocimientos previos que proporcionan dichos procesos. Por ello, se apostó por proponer experiencias pedagógicas que posibilitaran el desarrollo y el aprendizaje de niñas-os, por medio del reconocimiento y la exploración que se logra evidenciar en estos primeros años de vida, a partir de unos objetivos en particular, orientados a fortalecer las habilidades y competencias emocionales.

Cabe destacar que la educación emocional, es apreciada como un proceso de aprendizaje importante en el desarrollo socioafectivo y emocional de los niños-as de 3 a 6 años, tal y como lo sustentan y resaltan diversos autores, quienes enfatizan estos temas en la perspectiva de un desarrollo igual de importante que el cognitivo o el físico.

Es así como, a raíz de este cada uno de estos intereses y sus procesos de indagación y reflexión, se logra identificar la falta de conocimientos y herramientas en los hogares, instituciones y personas cuidadoras, frente a la importancia de la educación emocional. Sin embargo, en el transcurso de este ejercicio investigativo hemos destacado algunos referentes teóricos que sustentan y rescatan la importancia del desarrollo socioafectivo y emocional del ser humano, por ello, es posible la creación de una propuesta pedagógica, dirigida a adultos cuidadores, para promover dichos conceptos en la vida cotidiana de los niños-as.

En concordancia con todo lo anterior, la propuesta pedagógica aquí planteada, está formulada mediante el diseño de un blog informativo dirigido a las-os adultos cuidadores en el que se encuentran experiencias y conceptos que posibilitan el desarrollo y fortalecimiento de habilidades y capacidades emocionales en los niños-as, ya que, generan una relación entre reconocimiento, identificación y regulación de las emociones. Comprendiendo que estas estrategias están dirigidas en edades de 3 a 6 años, desde el entendido que los niños-as puedan lograr desenvolver sus emociones propias y reconocer las de otros. De allí que sea fundamental implementar este tipo de acciones, ya que, permitirán retomar dichos aprendizajes y desarrollos, posibilitando nuevos espacios de aprendizaje y exploración, para que niños y niñas sean capaces de desenvolverse emocionalmente ante una sociedad llena de interacciones y relaciones.

Por lo tanto, el blog informativo y las experiencias desarrolladas dentro de este mismo logran identificar qué es, para qué sirve y cómo se puede implementar la educación emocional, en las aulas y en los hogares, también se resalta el desarrollo y la inteligencia emocionales para poder construir sujetos que reconozcan, identifiquen y regulen sus emociones y las de los demás. Dentro del blog, se puede encontrar material audiovisual (videos e infografías), esto para evidenciar la información teórico-práctica en un contenido más cercano hacia el tipo de población a la que va dirigido, teniendo en cuenta que, es un material inclusivo y de fácil acceso en el que se puede aprovechar de muchas maneras, además, el diseño del blog permite que las personas que accedan a él dejen algún comentario o sugerencia, el cual se podrá tener en cuenta por los creadores y/o participantes.

Por otra parte, es importante recalcar que, como equipo de trabajo en el marco del desarrollo de éste ejercicio investigativo, nos ha permitido reconocer la importancia de la

educación emocional, primeramente, en nosotros mismos, para lograr comprender que facilitar el acompañamiento a los niños-as que rodean nuestra vida implica poder crear propuestas o experiencias dirigidas hacia un mismo propósito. El diseño de dichas experiencias a la vez posibilitó el debate conjunto, generando un acercamiento y reconocimiento a nuestras propias emociones y sentires, para así mismo, reflexionar acerca de la importancia de la conciencia y desenvolvimiento emocional con la sociedad en diferentes situaciones de nuestra vida cotidiana. A partir de ello, encontramos sentido a esta oportunidad para proponer y fomentar la educación emocional desde los primeros años de vida y a su vez la importancia que tiene realizar un acompañamiento significativo que involucre el afecto y la empatía.

Para concluir, como equipo de educadoras y educador en formación, este ejercicio investigativo generó el interés común de conocer a fondo un tema en específico (educación emocional), el cual permitió el reconocimiento de autores que han centrado sus investigaciones sobre la importancia que tiene la inteligencia y educación emocional en el desarrollo socioafectivo y emocional de los niños-as, teniendo en cuenta, que es un tema fundamental en la actualidad y que a lo largo de los años se han presentado grandes investigaciones al respecto. A partir de ello, se apostó por el tema que aquí se presenta, el cual generó procesos de diálogo, indagación, debate, reflexión, escritura, los que posibilitaron la construcción conjunta de aprendizajes, todo lo que conllevó la realización de una propuesta pedagógica que hoy se presenta, la cual espera ser una herramienta en la que se sustentan conceptos teórico-prácticos, dirigidos a los adultos cuidadores que hacen parte del acompañamiento de procesos y situaciones significativas de los niños-as.

9. Referencias

- Abarca, M. (2003). *Educación emocional en la educación primaria: currículo y Práctica*. Tesis doctoral de la universidad de Barcelona.
http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/42457/1/00.MMAC_PREVIO_INTRODUCCION.pdf
- Aresté, J. (2015). *Las emociones en educación infantil: sentir, reconocer y expresar*. Título profesional. Universidad Nacional de la Rioja.
<https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/3212/ARESTE%20GRAU%2C%20JUDIT.pdf?sequence=1>
- Balladares, S. & Saiz, M. (2015). *Sentimiento y afecto*. Uruguay ciencias Psicológicas.
<https://www.redalyc.org/pdf/4595/459545409007.pdf>
- Benavídez. & Ramón, F. (2019). *La importancia de las emociones para la neurodidáctica*. Revista de psicología de la Pontificia Universidad Católica de Ecuador.
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/wimblu/article/view/35935/36685>
- Beristain, R. (2008). *El desarrollo emocional de los niños y niñas en edad preescolar*. Título profesional, Universidad pedagógica Nacional. <http://200.23.113.51/pdf/25989.pdf>
- Bisquerra, R. (2016). *10 ideas clave. Educación emocional*. Editorial GRAO.
- Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. Revista de Investigación Educativa. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Desclee de Brouwer. <https://otrasvoceseneducacion.org/wp-content/uploads/2019/04/Educaci%C3%B3n-Emocional.-Propuestas-para-educadores-y-familias-Rafael-Bisquerra-Alzina-2.pdf>

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Editorial Síntesis.

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

Buceta, R. (2019). *Propuesta de unidad didáctica sobre las emociones en educación infantil*.

Título profesional. Universidad de Sevilla

<https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/91159/BUCETA%20MARTIN%2c%20RAQU%20EL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Federación de Enseñanza de CC.OO. de Andalucía (2011). *Temas para la educación. La inteligencia emocional*. Revista digital para profesionales de la enseñanza.

<https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7866.pdf>

Fernández, M. & Montero, G. (2015). *Aportes para la educación de la inteligencia emocional desde la educación infantil*. Revista latinoamericana de ciencias sociales, niñez y juventud. [Aportes para la educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil * \(redalyc.org\)](#)

Finozzi, N. (2020). *Desarrollo emocional en la primera infancia*. Título profesional. Universidad de la República de Montevideo, Paraguay.

https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/28817/1/natalia_finozzi_tfg.pdf

García, J. & José Ángel (2011). *Emocionalidad, su importancia en el proceso de aprendizaje*.

Revista de educación, Universidad de Costa Rica.

<https://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf>

Mulsow, G (2008). *Desarrollo Emocional: un impacto en el ser humano*. Pontificia Universidad Católica de Rio Grande. <https://www.redalyc.org/pdf/848/84806409.pdf>

Ocaña, L. & Martín, N. (2011). *Desarrollo socio afectivo*. España: Paraninfo.

[https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=PzO-NiaMNpoC&oi=fnd&pg=PA2&dq=Oca%3%20L.+y+Martín,+N.+\(2011\)+Desarrollo+socio+afectivo.+Espa%3%20Paraninfo&ots=62EYJX_zZs&sig=I3-mwr6UM-QCY5EhfbC2h9VEx0A#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=PzO-NiaMNpoC&oi=fnd&pg=PA2&dq=Oca%3%20L.+y+Martín,+N.+(2011)+Desarrollo+socio+afectivo.+Espa%3%20Paraninfo&ots=62EYJX_zZs&sig=I3-mwr6UM-QCY5EhfbC2h9VEx0A#v=onepage&q&f=false)

Pallares, M. (2010). *Emociones y sentimientos. Dónde se transforman y cómo se transforman*.

Editorial Marge Books.

Papalia, D., Wendkos, S., Duskin, R. (2009). *Psicología del desarrollo, de la infancia a la adolescencia*. Universidad autónoma nacional de México.

<https://www.mendoza.gov.ar/salud/wp-content/uploads/sites/16/2017/03/Psicologia-del-Desarrollo-PAPALIA-2009.pdf>

Pérez, P. (1998). *El desarrollo emocional infantil (0-6 años): Pautas de educación*. Ponencia presentada en el congreso de Madrid. <http://www.waece.org/biblioteca/pdfs/d069.pdf>

Soler, V. (2016). *Desarrollo socioafectivo*. Madrid España: Editorial síntesis. [Desarrollo socioafectivo \(sintesis.com\)](http://www.sintesis.com).

Secretaría de Educación Distrital SED. (2014). *Desarrollo socioafectivo: educar en y para el afecto reorganización curricular por ciclos*. Bogotá: Bogotá Humana.

<https://repositorios.educacionbogota.edu.co/bitstream/handle/001/1174/Cartilla%20Desarrollo%20Socioafectivo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sierra, E. Sierra, L & Silva, J. (2020). *Desarrollo de las habilidades sociales en la formación de sujetos emocionales para la vida*. Título profesional de la universidad Pedagógica

Nacional, repositorio de la Universidad Pedagógica Nacional.

[la empatia y el desarrollo de las habilidades sociales en la formacion de sujetos e macionales para la vida.pdf \(Documento de trabajo de grado\) \(701,5Kb\)](#)

Rosas, O. (2011). *La estructura disposicional de los sentimientos*. Ideas y valores: revista colombiana de filosofía. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3652185.pdf>

10. Referencias para el blog

Contraseña Records (2019, 2 de marzo) Música Triste para Llorar, Recordar y Desahogarse,

Instrumentales para llorar de Tristeza por Amor. [Video]. YouTube.

<https://youtu.be/r8TUaeI5V-4>

Disnovemac LA. (2016, 23 de junio). Momento Épico Disney "Muerte de la madre de Bambi".

[Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=E7IrDz7xVxo>

Erika Fernandez. (2022, 22 de abril). Blog "Cuida con amor". [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=CxsmLK7iie0>

Live your Dreams (2013, 21 de noviembre) Música Positiva y Alegre para Animarse y Ser Feliz

[Video]. [YouTube.https://youtu.be/yo-0iu8cZlk](https://youtu.be/yo-0iu8cZlk)

Live your Dreams (2017, 28 de octubre) Música de Terror Halloween. [Video]. YouTube.

<https://youtu.be/TMOBgmU63I>

MiniPadmini Yoga para niños y niñas. (2020, 22 de abril). Respiración de la abeja. [Video].

YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=UHKEmTdVOQM>

Roqotonews. (2018, 28 de noviembre). El Rey León - Muerte de Mufasa. [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=9ygw60CZRxs>

11. Anexos

Enlace del blog “Cuida con amor”:

<https://erikafer140115.wixsite.com/my-site>