



“UNIVERSIDAD DEL AZUAY”

DEPARTAMENTO DE POSTGRADOS

DISEÑO DE TESIS PREVIO A LA OBTENCIÓN DE TÍTULO DE
MAGISTER EN INTERVENCIÓN Y EDUCACIÓN INICIAL.

TEMA: “INFLUENCIA DE LAS EMOCIONES EN EL PROCESO DE
APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN INICIAL EN NIÑOS DE 4 A 5
AÑOS DE EDAD DEL CENTRO DE ESTIMULACIÓN INTEGRAL
Y APOYO PSICOTERAPÉUTICO DE LA UNIVERSIDAD DEL
AZUAY CEIAP”.

AUTORA: Lcda. Johanna Elizabeth Zamora Torres.

DIRECTORA: Magíster. María Eugenia Barros Pontón.

CUENCA – ECUADOR

2013

DEDICATORIA

A mi Padres Celestiales Dios y la Virgen María, por haberme dado la oportunidad de superarme y colmarme de bendiciones.

A mi mami y a mi hijo, que son mi fortaleza, apoyo y fuente de inspiración para cumplir mis objetivos y sueños, gracias a ellos la vida tiene sentido, les adoro.

A mi abuelito Olmedito que con su preocupación y consejos de padre está apoyándome, a mi abuelita Rosita con su poder y amor angelical desde el cielo me da su luz y me guía en el camino de mi vida.

A mi novio Fernando, gracias por ser parte de mi vida, por tu comprensión y dedicación.

A mi tía Mimita y a mis tíos especialmente Freddy que con sus conocimientos magistrales me han llenado de sabiduría para cumplir esta meta.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad del Azuay, a mis queridos maestros, de manera especial a Magíster Martha Cobos, a la Magíster Ana Lucía Pacurucu y a la Magister María Eugenia Barros mi directora de tesis, por su amistad, su disposición permanente e incondicional en aclarar las dudas y por sus sugerencias durante la redacción de la tesis.

Al Centro de Estimulación Integral y de Apoyo Psicoterapéutico (CEIAP), a través de su Directora Magister Karina Huiracocha, y al equipo multidisciplinario por haberme brindado la ayuda necesaria.

RESUMEN

La presente investigación aborda la influencia de las emociones en el proceso de aprendizaje en educación inicial en niños de 4 a 5 años de edad, considerando que en esta etapa se desarrollan las diferentes áreas: cognitiva, motriz, lenguaje, social, afectiva, y el aspecto emocional indispensable para el correcto desenvolvimiento futuro del niño.

Se abordará sobre la **influencia de las emociones en el proceso enseñanza-aprendizaje** ya que tradicionalmente ha existido una separación casi absoluta entre los aspectos cognitivos y emocionales a la hora de estudiar su importancia en el aprendizaje, de forma que unos autores centran sus estudios en lo cognitivo, olvidando casi por completo los otros, o viceversa. Se puede afirmar que el aprendizaje se caracteriza como un proceso cognitivo y motivacional a la vez, en consecuencia, para mejorar el rendimiento académico debemos tener en cuenta tanto los aspectos cognitivos como los emocionales.

La propuesta se centra en la elaboración del manual cuyo propósito es el autocontrol de las emociones, mediante la aplicación de las actividades y ejercicios propuestos en el mismo para lograr una adecuada adaptación del niño a la sociedad. Además se pretende reconocer y valorar las emociones implicadas en el aprendizaje a través de un método descriptivo tipo encuesta y conlleva un marco teórico – práctico con orientaciones generales y específicas.

ABSTRACT

The present research deals with the influence of emotions in the learning process during the initial education of 4-5 year old children. During this stage children develop different areas: cognitive, motor, language, social, affective, and emotional aspects, which are indispensable for their proper future development.

We will study the influence of emotions in the teaching-learning process since traditionally there has been a complete separation between the cognitive and emotional aspects regarding their importance in learning. We can affirm that learning is actually a cognitive and emotional process at the same time.

The proposal is centered on the development of a manual for emotional self-control through the application of activities and exercises to achieve the child's adaptation to society. In addition, we acknowledge and value the emotions involved in learning through a descriptive method and survey as well as through the theoretical and practical framework with general and specific guidelines.



Ciara Lee Rodas
Translated by,
Diana Lee Rodas

The bottom right corner contains a handwritten signature in blue ink that reads "Ciara Lee Rodas". Below the signature, the text "Translated by, Diana Lee Rodas" is printed in a standard black font.

INDICE DE CONTENIDOS

Capítulo I: Proceso de aprendizaje

Introducción -----	1
1.1. Concepto de aprendizaje-----	5
1.2. Proceso de aprendizaje-----	8
1.2.1. Estilos de aprendizaje-----	15
1.2.2. Teorías de aprendizaje-----	22
1.3. Áreas de desarrollo-----	35
1.4. Concepto de coeficiente de desarrollo-----	43
1.5. Desarrollo evolutivo del niño y la niña de 4 a 5 años de edad-----	44

Conclusiones

Capítulo II: Las emociones

Introducción

2.1. Concepto de las emociones-----	47
2.2. Aprendizaje de las emociones-----	55
2.3. Las emociones en niños y niñas de 4 a 5 años-----	59
2.4. La emoción y la motivación-----	67
2.5. La inteligencia emocional-----	69
2.6. Clasificación de las emociones: positivas y negativas-----	75
2.7. Intensidad y Manejo de las emociones-----	81

2.8.Prevenir los efectos de las emociones negativas -----	84
2.9.Desarrollar emociones positivas -----	86

Conclusiones

Capítulo III: Diagnóstico de las diferentes manifestaciones emocionales y conductuales

Introducción

3.1.Diagnóstico-----	87
3.2.Educadoras, padres encuestados y resultados -----	88
3.3.Resultados de las encuestas-----	89

Conclusiones

Capítulo IV: Elaboración del programa de control emocional para niños de 4-5 años

Introducción

4.1.Fundamento teórico-----	106
4.2.Estrategias y técnicas para la escuela-----	109
4.3.Estrategias y técnicas para los padres-----	120

4.4.Técnicas de modificación de conducta -----	130
4.5.Autoafirmaciones positivas-----	142
4.6.Sesiones de relajación-----	148
4.7.Terapia emocional y educación emocional-----	165
Conclusiones	
Discusión Científica -----	178
Conclusiones generales -----	182
Recomendaciones -----	185
Bibliografía -----	186
Anexos -----	192

INTRODUCCION

Esta investigación consiste en conocer cómo influyen las emociones en el proceso de enseñanza-aprendizaje en educación inicial siendo la inteligencia emocional el elemento fundamental para lograr el éxito de un individuo por lo que da importancia a las relaciones interpersonales manifestadas en la capacidad de relacionarse fluidamente. Este trabajo está centrado en cómo el alumno sería capaz de actuar de manera efectiva tanto en su vida estudiantil como en su vida personal; las motivaciones que tiene el individuo dentro del salón de clases y como actúa, de qué manera coopera con los demás.

En tal virtud, la presente investigación tiene como propósito el estudio de la influencia de las emociones de los niños y niñas en el proceso enseñanza-aprendizaje, en el entendimiento que el carácter sistémico del mismo involucra las dimensiones instructiva, desarrolladora y educativa, al interno de las cuales están presentes los conocimientos, las habilidades y las actitudes; es por tanto una instancia en la que el ser humano se involucra como una unidad.

Para lograr la finalidad planteada y la secuencia lógica de la investigación, se propone cuatro capítulos. En el primer capítulo se describe como parte fundamental el aprendizaje y su proceso, las características evolutivas del niño de 4 a 5 años, las áreas de desarrollo y su estilo de aprendizaje, exponiendo los argumentos científicos que justifican la investigación.

En el segundo capítulo se presenta la fundamentación teórica del objeto de estudio, es decir el sustento teórico científico, abordando temas fundamentales como: aprendizaje de las emociones, clasificación y manejo, las emociones en niños y niñas de 4 a 5 años, emoción y motivación, inteligencia emocional, prevención de los efectos de las emociones negativas y desarrollar emociones positivas.

El tercer capítulo, hace referencia a los resultados, interpretación e inferencia obtenidos de la encuesta tanto a padres de familia como a docentes, que nos permite

presentar las matrices que correlacionan el cociente emocional y las dimensiones de la gestión del proceso enseñanza-aprendizaje.

Finalmente en el cuarto capítulo, se presenta el programa de control emocional para niños de cuatro a cinco años, con su fundamento teórico, estrategias y técnicas para la escuela y los padres, técnicas de modificación de conducta, autoafirmaciones positivas, sesiones de relajación, interrogación cognitiva, terapia y educación emocional. Se estima oportuno puntualizar que dicho programa puede ser cuestionable, pero no obstante, servirá como un aporte útil para quienes se están formando en las aulas, a las personas que ejercen sus profesiones y a los padres de familia.

CAPÍTULO I

PROCESO DE APRENDIZAJE

INTRODUCCIÓN

El aprendizaje y las teorías que tratan los procesos de adquisición de conocimiento han tenido durante este último siglo un enorme desarrollo debido fundamentalmente a los avances de la psicología y de las teorías instruccionales, que han tratado de sistematizar los mecanismos asociados a los procesos mentales que hacen posible el aprendizaje. El propósito de las teorías educativas es el de comprender e identificar estos procesos y a partir de ellos, tratar de describir métodos para que la instrucción sea más efectiva. De acuerdo con Reigeluth, de la combinación de métodos y situaciones se determinan los principios y las teorías del aprendizaje.

En primer lugar, desde el punto de vista psicológico y pedagógico, se trata de identificar qué elementos de conocimiento intervienen en la enseñanza y cuáles son las condiciones bajo las que es posible el aprendizaje. Por otro lado se trata de sistematizar este proceso de aprendizaje mediante la identificación de los mecanismos y de los procesos mentales que intervienen en el mismo. Ambos campos van a servir de marco de referencia para el desarrollo de los sistemas de enseñanza y para lograr una educación integral del individuo. (Reigeluth, 1983)

El aprendizaje juega un papel decisivo en la vida humana, porque no hay actividad nuestra que no lo implique. Desde los más tempranos años aprendimos a hablar la lengua materna, los hábitos higiénicos elementales, aprendemos a vestirnos, a comportarnos de una manera aceptable a nuestra familia y a la sociedad, siendo cooperadores, atentos y amables; posteriormente aprendimos en la escuela muchos de los conocimientos que poseemos y que nos han capacitado para el trabajo. Hemos aprendido en la vida a reaccionar de un modo diferente con las personas,

comunicando nuestras intimidades a los que nos estiman y a reaccionar fríamente ante los extraños; adquirimos las actitudes, las reacciones, los prejuicios y los gustos.

Recién a partir del momento en que la enseñanza fue institucionalizada es que podemos hablar de aprendizaje escolar. Al analizar las diversas teorías del aprendizaje, se percibe un intento por estudiar y explicar sus distintos tipos. Está claro que no tiene sentido separar dos puntos de vista; la motivación para aprender viene determinada siempre en gran parte por los valores que sostienen y justifican este aprendizaje. Aprender ¿Para qué? ¿Para ser el primero, mejor que los demás? Por otra parte, la capacidad para aprender está determinada en gran parte dentro de los límites impuestos por las leyes del desarrollo ontogenético, por la motivación para aprender.

El aprendizaje es el producto de los intentos realizados por el hombre para enfrentar y satisfacer sus necesidades. Consiste en cambios que se efectúan en el sistema nervioso a consecuencia de hacer ciertas cosas con las que se obtienen determinados resultados. Las acciones llevadas a cabo y sus efectos constituyen asociaciones que provocan estímulos en el cerebro que las refuerzan, positiva o negativamente, convirtiéndolas en estructuras cognoscitivas; es decir en conocimientos que se emplearán a partir de ese momento en los procesos del pensamiento y que, llegado el caso podrán ser relacionados con nuevas situaciones. Esto último, que implica la capacidad de sacar conclusiones a partir de lo observado, se conoce como conceptualización. En la medida que las conceptualizaciones efectivas y cognoscitivas se combinan, se formará un individuo creativo y auto dirigido, capaz de generar ideas. Pero no todo es simple, son varios los factores que deben tomarse en cuenta para el aprendizaje: el desarrollo de la percepción, la interrelación entre los distintos sistemas sensoriales, el impacto de los defectos sensoriales en el rendimiento escolar, la inteligencia, la influencia del medio y la herencia, así como el desarrollo intelectual y afectivo.

Esta es la razón por la que a través del tiempo, personas como María Montessori, Decroly, Dewey, Piaget y otros más, han dedicado todos sus esfuerzos y una gran parte de su vida al estudio de la problemática que representa el aprendizaje y sus soluciones; y no solo esto en el campo del conocimiento humano, surgió la pedagogía como disciplina independiente, la psicología, como enriquecedora de la pedagogía; la psicopedagogía fusionada a ambas, y la sociología educativa, que contempla la permanente relación sociedad-educación.

Este primer capítulo aborda la investigación científica y bibliográfica sobre el aprendizaje y su proceso, las características evolutivas del niño de 4 a 5 años, las áreas de desarrollo y su estilo de aprendizaje, exponiendo los argumentos científicos que justifican la investigación.

1.1. DEFINICIÓN DE APRENDIZAJE

“El término aprendizaje se emplea con gran profusión en el lenguaje cotidiano. Se usa para describir el desarrollo de los niños cuando comienzan a hablar, a reconocer a los padres, cuando inician sus primeros pasos caminando. También se utiliza en el ámbito de la educación para hablar acerca del aprovechamiento de los estudiantes y de su desempeño. Así mismo se habla de “aprender” en las situaciones laborales, para referirse a la capacitación de los trabajadores”. (Iñesta, 2002, p 1).

La enseñanza centrada en el aprendizaje obliga a diseñar, incorporar y difundir acciones que lleven a los alumnos a asumir y a entender los contenidos planteados a través del auto aprendizaje. Así como una nueva visión del proceso enseñanza aprendizaje, en la cual se considera que cada persona aprende de manera diferente y posee de un potencial, conocimientos y experiencias distintas, es decir, existen

diversos tipos de aprendizaje, a partir de los cuales procesamos la información recibida del medio y transformamos en conocimiento.

El aprendizaje se refiere a los cambios cognitivos y de comportamiento que resultan de la experiencia, y las experiencias que construyen el currículum están en el centro del proceso de aprendizaje, por tanto las experiencias que se ofrecen a los niños deberían estar basadas en una o varias teorías sobre cómo aprenden cada uno de ellos.

Las teorías del aprendizaje como las de Piaget proporcionan datos importantes de cómo aprenden los niños, además permite explicar cómo ocurre el aprendizaje y tiene una visión constructivista del desarrollo. El Constructivismo se define en términos de la organización, estructuración y reestructuración de la experiencia del individuo un proceso continuo a lo largo de la vida de acuerdo con esquemas previos de pensamiento.

Existen distintas concepciones y definiciones de aprendizaje, no se dispone de un solo concepto, sin embargo existen algunas aproximaciones a esa definición.

Morse define el aprendizaje como “El cambio de potencial propio, para ver, pensar, sentir, y actuar a través de las experiencias en parte perceptivas, intelectuales, emocionales y motrices”. Se supone que este proceso incluye cambios en el sistema nervioso que hasta ahora no han sido identificados. Warren C. Howard define el aprendizaje como “El proceso por el cual se adquiere la capacidad de responder adecuadamente a una situación que puede o no, haberse encontrado antes”. Para Bela Szekeley el aprendizaje es “El proceso que conduce a la comprensión de una situación determinada”. (Mora, 1979, p. 24).

El aprendizaje supone un cambio conductual y dicho cambio debe ser perdurable en el tiempo. Otro criterio fundamental es que el aprendizaje ocurre a través de la práctica o de otras formas de experiencia como observar a las personas. Por lo tanto, al referir el aprendizaje como proceso de cambio conductual, se asume el hecho de que el aprendizaje implica adquisición y modificación de conocimientos, estrategias, habilidades, creencias y actitudes.

El aprendizaje no es una capacidad exclusivamente humana. La especie humana comparte esta facultad con otros seres vivos que han sufrido un desarrollo evolutivo similar consiste en adquirir, procesar, comprender y, finalmente, aplicar una información que ha sido enseñada, es decir, cuando se aprende nos adaptamos a las exigencias que los contextos nos demandan. En el ser humano, la capacidad de aprendizaje ha llegado a través de la continua adquisición de conocimiento, logrando independizarse de su contexto ecológico e incluso de modificarlo según sus necesidades, está relacionado con la educación y el desarrollo personal. Debe estar orientado adecuadamente y es favorecido cuando el individuo está motivado. El estudio acerca de cómo aprender interesa a la neuropsicología, la psicología educacional y la pedagogía.

Es importante conocer donde se origina y cuál es la base del aprendizaje. El cerebro tiene una función extremadamente compleja en el desarrollo de la persona, la naturaleza ha previsto que se encuentre más disponible para el aprendizaje en la etapa que más lo necesita. Así, en el momento del parto, el cerebro de un bebe pesa alrededor de trescientos cincuenta gramos, pero sus neuronas no dejan de multiplicarse durante los primeros 3 años. Precisamente durante este proceso de expansión es cuando se da la máxima receptividad, y todos los datos que llegan a él se clasifican y archivan de modo que siempre estén disponibles. En esto consiste el aprendizaje, de disponer de conocimientos y diversos recursos que sirven como plataforma para alcanzar nuestros objetivos.

1.2. PROCESOS DE APRENDIZAJE

El proceso de aprendizaje es una actividad individual que se desarrolla en un contexto social y cultural, es el resultado de procesos cognitivos mediante los cuales se asimilan e interiorizan nuevas informaciones (hechos, conceptos, procedimientos, valores), se construyen nuevas representaciones mentales significativas y funcionales (conocimientos), que luego se pueden aplicar en situaciones diferentes a los contextos donde se aprendieron. Aprender no solamente consiste en memorizar información, es necesario también otras operaciones cognitivas que implican: conocer, comprender, aplicar, analizar, sintetizar y valorar. En cualquier caso, el aprendizaje siempre conlleva un cambio en la estructura física del cerebro y con ello de su organización funcional. (Feldman, 2005)

El aprendizaje es el resultado de la interacción compleja y continua entre tres sistemas: el sistema afectivo que corresponde al área pre frontal del cerebro; el sistema cognitivo, conformado principalmente por el denominado circuito PTO (parieto-temporo-occipital) y el sistema expresivo, relacionado con las áreas de función ejecutiva y articulación de lenguaje. Así, ante cualquier estímulo ambiental o vivencia socio cultural (que involucre la realidad en sus dimensiones física, psicológica o abstracta) el cerebro humano inicialmente realiza una serie de operaciones afectivas cuya función es contrastar la información recibida con las estructuras previamente existentes en el sujeto, generándose interés, expectativa y sentido para determinar la importancia o necesidad de un nuevo aprendizaje logrando la atención de la persona. Si el sistema afectivo evalúa el estímulo o situación como significativa, entran en juego las áreas cognitivas, encargándose de procesar la información y contrastarla con el conocimiento previo, a partir de procesos complejos de percepción, memoria, análisis, síntesis, inducción, deducción, abducción, entre otros, procesos que dan lugar a la asimilación de la nueva información.

Posteriormente, a partir del uso de operaciones mentales el cerebro humano genera una nueva estructura que no existía, modifica una estructura preexistente o agrega una estructura a otras vinculadas, a partir de lo aprendido, es allí donde culmina un primer ciclo de aprendizaje, cuando la nueva comprensión de la realidad y el sentido que el ser humano le da a esta, le posibilita actuar de manera diferente y adaptativa. Todo nuevo aprendizaje es dinámico, por lo cual es susceptible de ser revisado y reajustado a partir de nuevos ciclos que involucren los tres sistemas mencionados, por ello es un proceso inacabado y en espiral. (Bear, Connors, Paradiso, 2002)

El proceso de aprendizaje depende, entre otros factores de brindarle al niño las oportunidades para que por medio de las experiencias directas pueda manipular, explorar, experimentar, elegir, comparar, clasificar, ordenar, reconstruir, definir, demostrar, agrupar, y preguntar. Por esta razón las primeras estimulaciones, los juguetes y juegos, pueden llegar a acelerar o retardar el ritmo de desarrollo cognoscitivo. En síntesis, se puede decir que el aprendizaje es la cualificación progresiva de las estructuras con las cuales un ser humano comprende su realidad y actúa frente a ella. Para que se dé el aprendizaje es necesario que se den los siguientes procesos:

Asimilación de información, es el tipo de aprendizaje prevalente en el sistema educativo tradicional. El alumno realiza actividades como leer, escuchar, estudiar, mediante las cuales adquiere la información que es asimilada y guardada o depositada en la memoria para su posterior recuperación, no construye conocimientos ni desarrolla la capacidad de pensar, es importante adquirir entendimiento que es otro de los procesos del aprendizaje.

En este proceso se establecen relaciones con la información obtenida y guardada, las que nuevamente son almacenadas de memoria para su posterior recuperación. Al igual que el primer proceso, este también es asimilativo y no constructivo, se basa en la memoria.

El crear entendimiento, es una actividad creativa y activa. La aplicación de este proceso implica construcción activa de parte de los alumnos, no solo deben mirar y escuchar la exposición del profesor sino que deben construir su entendimiento, cuando sucede esto se afirma que el estudiante utiliza la mente para formar un modelo mental. Los conocimientos no son absorbidos pasivamente por ellos sino que descubren activamente y establecen nuevos conjuntos de relaciones elaborados por ellos mismos. Es decir crean, pero no basta con crear entendimiento sino que esta capacidad debe desarrollarse, ya que no es suficiente tener una buena retención para seguir desarrollando la capacidad de pensar.

El desarrollar la capacidad de compartir entendimiento permite a los alumnos tener a su disposición el entendimiento de una manera que les permite a otros estudiantes recrearlo para ellos mismos, esta capacidad sobre exige a todas las otras porque impulsa los entendimientos más profundos y las más profundas comprensiones. Entre las técnicas para compartir el entendimiento está la empatía que es la capacidad de experimentar como propio aquello que otra persona está sintiendo. Los individuos que poseen esta capacidad bien desarrollada son mucho más respetuosos y son más propensos a tratar a los demás como les gustaría que se les trate a ellos mismos.

Para aprender necesitamos de cuatro factores fundamentales: inteligencia, conocimientos previos, experiencia y motivación. (Zamora, 2006)

La **inteligencia** es la capacidad de comprender la relación existente entre los diferentes factores integrantes de una nueva situación adaptándose a ella y actuando de manera conveniente al sujeto sin recurrir única y exclusivamente al método del ensayo y el error gracias al uso del razonamiento, es la facultad, actitud o factor psíquico que permite un comportamiento inteligente, entendiéndose por tal un comportamiento adaptador que resuelva problemas mediante el razonamiento con algunos elementos tales como el comportamiento intencional, memoria, adaptación al medio, vida social, capacidad de lenguaje, uso de la razón y previsión de futuro.

Para aprender nuevas cosas hay que estar en condiciones de hacerlo, se debe disponer de las capacidades cognitivas necesarias para ello y de los **conocimientos previos** imprescindibles para construir sobre ellos los nuevos aprendizajes.

La **experiencia** se refiere al saber aprender, ya que el aprendizaje requiere determinadas técnicas de comprensión (vocabulario), conceptuales (organizar, seleccionar, etc.), repetitivas (recitar, copiar, etc.) y exploratorias (experimentación). Es necesario una buena organización y planificación para lograr los objetivos.

Otro de los factores importantes en el aprendizaje es **la motivación** que hace mención al interés que tiene el alumno por su propio aprendizaje o por las actividades que le conducen a él, el interés se puede adquirir, mantener o aumentar en función de elementos intrínsecos y extrínsecos. Hay que distinguirlo de lo que tradicionalmente se ha venido llamando en las aulas motivación, que no es más que lo que el profesor hace para que los alumnos se motiven, sin la motivación cualquier acción que realicemos no será completamente satisfactoria. Es fundamental que el estudiante tenga el deseo de aprender.

También intervienen otros factores, que están relacionados con los anteriores, como la maduración psicológica, la actitud activa y la distribución del tiempo para aprender. La enseñanza es una de las formas de lograr la adquisición de conocimientos necesarios en el proceso de aprendizaje, existen varios procesos que se llevan a cabo cuando cualquier persona se dispone a aprender, los estudiantes al hacer sus actividades realizan múltiples operaciones cognitivas que logran que sus mentes se desarrollen fácilmente. Se mencionará algunas de ellas:

La recepción de datos es el reconocimiento y elaboración semántico-sintáctica de los elementos del mensaje (palabras, iconos, sonido) donde cada sistema simbólico exige la puesta en acción de distintas actividades mentales. Los textos activan las competencias lingüísticas, las imágenes las competencias perceptivas y espaciales, etc.

Otra operación cognitiva es **comprender la información recibida** por parte del estudiante que, a partir de sus conocimientos anteriores, sus intereses (que dan sentido para ellos a este proceso) y sus habilidades cognitivas, analizan, organizan y transforman la información para elaborar conocimientos, a partir de la elaboración de los conocimientos se da la retención a largo plazo de la información que se obtiene de los conocimientos asociados que se hayan elaborado. Por último **la transferencia del conocimiento** a nuevas situaciones para resolver preguntas y problemas que se planteen. (Cuerpo de maestros, Educación Infantil 2005)

El aprendizaje es un proceso, unido a la enseñanza, integrado por categorías, configuraciones y componentes. Las relaciones entre las configuraciones del proceso de enseñanza - aprendizaje adquieren una significación especial en tanto establecen la dinámica de sus componentes y permiten la explicación de cada uno de estos y del proceso en su conjunto.

Evidentemente lo más importante no está en las referidas categorías, sino en las relaciones que entre ellas se establecen, o sea, en las leyes pedagógicas. Estas leyes expresan justamente el comportamiento y la dinámica del proceso de enseñanza - aprendizaje que como tal lleva implícito una lógica, una secuencia de etapas que constituyen elementos consustanciales al mismo. Sin embargo, para establecer una ley se deben encontrar aquellas relaciones que de un modo más esencial permitan explicar el comportamiento del proceso de enseñanza - aprendizaje y no generalizaciones de fenómenos, es decir, con las leyes se pasa de los fenómenos a las relaciones de los hechos, o sea, a la esencia, y de los componentes de estos a las estructuras.

Parafraseando a Álvarez existen dos leyes de la didáctica, la escuela en la vida, en la que se concreta la relación: problema - objeto - objetivo (P - O - O) y la educación a través de la instrucción, en la que se concreta la relación: objetivo - contenido - método (O - C - M), las mismas que sirven como el vínculo del proceso docente educativo con la sociedad (vínculo del proceso docente educativo con la vida) y la dinámica interna del proceso docente educativo. (Ortiz, 1995, p. 62)

Si hacemos un análisis contextualizado de dichas leyes pedagógicas a la luz de la integración de las teorías constructivista, humanista, el aprendizaje significativo y el enfoque histórico - cultural, en función de estructurar un proceso de enseñanza - aprendizaje significativo y vivencial, entonces podemos llegar a la conclusión de que en la Didáctica integradora y desarrolladora existen dos **leyes pedagógicas**:

- La escuela en la vida, que expresa la relación entre las configuraciones o categorías pedagógicas: problema, objeto y objetivo.
- La educación mediante la afectividad, que expresa la relación entre las configuraciones o categorías pedagógicas: objetivo, contenido y método.

El **problema** configura todas aquellas dificultades, conflictos, contradicciones, falencias, interrogantes, vacíos o lagunas en el conocimiento, presentes en el objeto y a los cuales debe enfrentarse el sujeto para solucionarlos. Este problema se convierte en eje problémico en el proceso de enseñanza - aprendizaje, necesidades cognoscitivas de los estudiantes, capacidades que ellos tienen que desarrollar, preguntas problematizadoras.

El **objeto** abarca todos los procesos inherentes a la naturaleza, la sociedad y el propio pensamiento del hombre, o sea, es la vida misma, la realidad objetiva, el entorno comunitario, contexto social o familiar, el mundo productivo y laboral, el proceso

profesional de la empresa, todo lo cual abarca el objeto de la cultura que debe asimilar el estudiante y se convierte en el contenido del que debe apropiarse en el proceso de enseñanza - aprendizaje.

El **objetivo** es la aspiración presente en el currículum escolar, la meta, el propósito, los fines de la educación, representa el modelo pedagógico a alcanzar, el resultado anticipado en la formación integral del sujeto, o sea, los logros que el estudiante debe alcanzar en el proceso de enseñanza - aprendizaje: logros cognoscitivos (saber), logros procedimentales (saber hacer) y logros actitudinales (ser, convivir), en función de desarrollar su capacidad de pensar (esfera cognitiva), sentir (esfera afectiva) y actuar (esfera comportamental o conductual).

El **contenido** debe ser el mismo objeto de la cultura para que le resulte significativo al estudiante y descubra en él los sentidos y significados que éste tiene para su vida, debe ser real y concreto, y no abstracto, con lo cual el estudiante no comprenderá para qué le sirve.

El **método** es la vía que utiliza el estudiante para apropiarse del contenido y asimilar el objeto de la cultura, en función de alcanzar un logro mediante la solución de problemas de su vida, es por ello que el método debe ser lúdico para dinamizar el proceso de aprendizaje del estudiante y que dicho proceso sea atractivo, entretenido y placentero para él; debe ser problémico para que el estudiante adquiera las competencias necesarias para vivir de manera autónoma en sociedad; y debe ser afectivo, ya que sin afectos no hay aprendizaje significativo, la letra no entra con sangre, la letra entra con amor, con cariño, con ternura; es necesario cambiar la pedagogía tradicional por la pedagogía de la ternura y del amor.

1.2.1 ESTILOS DE APRENDIZAJE

Según Vox. L. la palabra estilo, proviene del latín *stylu* que significa carácter, peculiaridad, modo, manera o forma de hacer las cosas. Se utiliza en la vida cotidiana para aludir a alguna cualidad distintiva y propia de una persona o grupo de personas en diferentes esferas de la actividad humana, dicho término refleja la necesidad de identificarse, de distinguirse entre sí, a fin de encontrar el sentido propio de identidad.

Esta es una necesidad que se manifestó desde el surgimiento de la humanidad, y por eso los romanos y griegos, de acuerdo con diferentes criterios, clasificaban a los individuos en diferentes tipologías. Es por ello que con relación al surgimiento del término estilo de aprendizaje son muchos los investigadores que remontan su evolución histórica al estudio de caracteres relacionados con la personalidad.

En Psicología el concepto estilo se introduce por la corriente psicoanalítica y denota un elemento importante que caracteriza a la personalidad en diferentes contextos de manifestación, tales como el estilo de dirección, el estilo de vida, el estilo de comunicación, etc. Se plantea que el estilo, desde el punto de vista psicológico, se refiere a la forma o manera en que se realiza la tarea. Allport es el primer autor que propone el término estilo cognitivo, concepto que retoma y desarrolla a partir de investigaciones realizadas por Goldstein, Scheerer, Klein, Witkin y Kelly, durante las décadas del cuarenta y cincuenta del siglo pasado, lo que generó una gran variedad de posiciones teóricas entre los investigadores. Sin embargo, este mismo autor refiere que en el transcurso de los años sesenta del siglo anterior, paralelamente al desarrollo del conocimiento de los estilos cognitivos, aparece el interés en los docentes e investigadores por una nueva idea relacionada con el cómo aprenden los alumnos. A esta idea y su concreción en la práctica se le denominó posteriormente estilos de aprendizaje y los trabajos dedicados a ellos se caracterizaron por su más decidido interés en el impacto de las diferencias individuales sobre el aprendizaje, la pedagogía y por la construcción de instrumentos de evaluación del estilo como fundamento para la generación de las teorías.

Para Martínez la noción de estilo cognitivo no estaba todavía bastante especificada y generalmente se contextualizaba en los laboratorios y con muchos matices abstractos, el estudio del nuevo concepto estuvo en mejores condiciones para introducirse en el ámbito educativo. Considera que probablemente sea éste el origen del término estilos de aprendizaje y su diferencia con relación a los estilos cognitivos, que tienen una perspectiva esencialmente psicológica, pero donde ambos coinciden. Es decir, no tienen sentido uno sin el otro, aunque tampoco se puede señalar una delimitación clara entre ambos.

Otros investigadores consideran que el concepto estilo de aprendizaje se desarrolla realmente en los años setenta con la modelación de variados instrumentos para contrastar las diferencias individuales. A un nivel más específico la IV Conferencia Internacional sobre Educación Superior disertada por Lancaster, marcó un cambio de rumbo en el estudio del aprendizaje académico porque se presentaron numerosos trabajos que posibilitaron la elaboración de modelos explicativos con una mayor validez ecológica, ya que se realizaban en el contexto educativo y estimulaban el intercambio directo con los estudiantes. (Revista Estilos de Aprendizaje, 2009, p. 3)

Aunque la bibliografía existente en este campo de estudio es muy amplia y no se logra un verdadero consenso entre los investigadores, la generalidad de ellos coinciden en que los marcos teóricos sobre estilos de aprendizaje se agrupan en dos grandes categorías: los que enfatizan en su proximidad a los estilos cognitivos del sujeto, los que fundamentan en aspectos psicológicos, y los que los conciben cercanos al proceso de aprendizaje y sustentan sus teorías en aspectos pedagógicos. Con relación a esta idea se considera que la Pedagogía no puede desentenderse de los referentes psicológicos que explican, tanto la caracterización como la estimulación del proceso de aprendizaje, y por esta razón no debieran ser posiciones investigativas excluyentes.

Para ello retomaremos las ideas presentadas por Entwistle ctd por Hernández, quien realizó una distinción entre dos perspectivas, una cuantitativa y otra cualitativa. La

primera perspectiva se deriva de la Psicología Cognitiva con planteamientos cuantitativos y experimentalistas que tomaron fuerza fundamentalmente en Estados Unidos. La segunda perspectiva fue más desarrollada en Europa, basada en estudios en contextos naturales para identificar conceptos y categorías que se derivan de las actividades del estudio diario de los estudiantes.

De acuerdo con la perspectiva cuantitativa, se distinguen dos líneas fundamentales de acción: una conductista y otra cognitiva. En la primera de ellas se recogen los antecedentes de esta teoría psicológica para la caracterización del aprendizaje y sus implicaciones con la utilización del término hábitos de estudio.

La segunda línea se caracteriza por realizar un análisis detallado de la adquisición de estructuras del conocimiento a través del uso de lenguajes de programación, lo que permitió establecer nuevas hipótesis acerca de los procesos cognitivos y estructuras intervinientes, tanto en la solución de problemas como en la comprensión del lenguaje.

Con la llegada de la Psicología Cognitiva se originó un cambio paradigmático en las investigaciones del aprendizaje, en las que predominaba hasta entonces la teoría neo-conductista con sus múltiples variantes, ya que enfatiza en las estrategias de aprendizaje buscando comprender cómo la información que llega al sujeto es procesada y estructurada en la memoria, convirtiendo el aprendizaje en un proceso activo que tiene lugar dentro del estudiante y que este puede alterar. De este modo el aprendizaje ya no fue concebido como el resultado directo de la instrucción.

Mientras que la perspectiva cualitativa describe a los procesos de estudio de manera holística y los resultados que se obtienen son mejor aceptados por los pedagogos, ya que hacen uso de conceptos que se derivan de las propias disciplinas y de la experiencia en el aula con los estudiantes a través de entrevistas. Dentro de esta orientación cualitativa se definen dos líneas de investigación: la primera que se

interesa en el estudio de los estilos de aprendizaje y una segunda, centrada en los enfoques de aprendizaje.

En la primera de estas líneas se destacan los trabajos de Pask, según este autor los estilos de aprendizaje variaban de acuerdo a las preferencias de los individuos para procesar la información como un todo o de manera detallada. Además se destaca Kolb, D. quien plantea que un aprendizaje óptimo es el resultado de trabajar la información en cuatro fases: actuar, reflexionar, teorizar y experimentar; por lo que describe cuatro modalidades: experiencia concreta, conceptualización abstracta, experimentación activa y observación reflexiva, que al combinarse originan cuatro estilos de aprendizaje:

Convergente	Divergente	Asimilador	Acomodador
<p>-Su punto más fuerte reside en la aplicación práctica de las ideas.</p> <p>-Se organizan los conocimientos a través del razonamiento hipotético-deductivo para resolver problemas.</p>	<p>-Se desempeñan mejor en situaciones que exigen producción de ideas y se destacan porque tienden a considerar situaciones concretas desde muchas perspectivas.</p> <p>-Su punto más fuerte es la capacidad imaginativa.</p>	<p>-Se desarrolla la capacidad de crear modelos teóricos, utiliza razonamiento inductivo y puede reunir observaciones dispares en una explicación integral.</p> <p>-Se interesa menos por las personas que por los conceptos abstractos y dentro de estos prefieren la teoría a la aplicación práctica.</p> <p>-Suele ser un científico puro o investigador.</p>	<p>-Su punto más fuerte reside en hacer o involucrarse en experiencias nuevas, suele arriesgarse más que las personas de los otros tres estilos.</p> <p>-Se destaca en situaciones donde hay que adaptarse a circunstancias inmediatas específicas.</p> <p>-Se siente cómodo con las personas aunque a veces se impacienta y es atropellador.</p>

Esas diferencias en el aprendizaje son el resultado de muchos factores, como por ejemplo la motivación, el bagaje cultural previo y la edad. Pero esos factores no explican porque con frecuencia nos encontramos con estudiantes con la misma motivación y de la misma edad y bagaje cultural que, sin embargo, aprenden de distinta manera, de tal forma que, mientras a uno se le da muy bien redactar, al otro le resultan mucho más fáciles los ejercicios de gramática. Esas diferencias sí podrían deberse, sin embargo, a su distinta manera de aprender.

Los distintos modelos y teorías existentes sobre estilos de aprendizaje lo que nos ofrecen es un marco conceptual que nos ayude a entender los comportamientos que observamos a diario en el aula, como se relacionan esos comportamientos con la forma en que están aprendiendo los estudiantes y el tipo de actuaciones que pueden resultar más eficaces en un momento dado.

Pero la realidad siempre es mucho más compleja que cualquier teoría. La forma en que elaboremos la información y la aprendamos variará en función del contexto, es decir, de lo que estemos tratando de aprender, de tal forma que nuestra manera de aprender puede variar significativamente de una materia a otra. Por lo tanto es importante no utilizar los estilos de aprendizaje como una herramienta para clasificar a los alumnos en categorías cerradas. Nuestra manera de aprender evoluciona y cambia constantemente, como nosotros mismos.

Según Alonso Tapia, propone cuatro estilos de aprendizaje, que se explican en cuatro etapas, de acuerdo a preferencias alta o muy alta de cada estilo de aprender: **estilo reflexivo**, aprenderán mejor cuando puedan: Observar, investigar, reunir información, realizar análisis detallados, observar a un grupo mientras trabaja, tener posibilidades de leer o prepararse de antemano a lo que le proporcione datos, tener posibilidades de oír puntos de vista u opiniones de otras personas. La segunda etapa la realiza el estudiante del **estilo activo**, los que tienen preferencia alta o muy alta en Estilo Activo aprenderán mejor cuando puedan: Intentar cosas nuevas, nuevas

experiencias, nuevas oportunidades, competir en equipo, resolver problemas, es innovador, líder, generador de ideas.

El estudiante del **estilo pragmático**, los que tienen preferencia alta o muy alta en Estilo Pragmático aprenderán mejor cuando puedan: Aprender técnicas para hacer las cosas con ventajas prácticas evidentes. Estar expuesto ante un modelo al que pueda desafiar, tener posibilidad inmediata de aplicar lo aprendido, de experimentar.

El estudiante del **estilo teórico**. Los que tienen preferencia alta o muy alta en Estilo Teórico aprenderán mejor cuando puedan: Inscribir todos los datos en un sistema, modelo, concepto o teoría. Poner a prueba métodos y lógica que sean la base de algo, Participar en situaciones complejas, leer u oír hablar sobre ideas, conceptos que insisten en la racionalidad o lógica, metódico, lógico, crítico, estructurado, pensador, buscador de hipótesis, buscador de modelos, inventor de procedimientos.

Resulta conveniente precisar además, que gran parte de los autores consultados coinciden en plantear que en una misma persona pueden manifestarse rasgos de diferentes estilos de aprendizaje, aunque uno de ellos sea el preferente. Con relación a estos razonamientos para Pablo Cazau el perfil de estilo de aprendizaje es la proporción en que cada persona o grupo utiliza diversos estilos de aprendizaje. De acuerdo con este autor consideramos más preciso conformar perfiles de estilos de aprendizaje a partir de los criterios de clasificación que se determinen por los investigadores.

Para la caracterización de los perfiles de estilos de aprendizaje se utilizaron tres dimensiones:

Dimensión Cognitiva: explica a través de las cualidades, particularidades y funciones de los procesos psíquicos, las preferencias de los estudiantes para utilizar determinadas estrategias de aprendizaje, constituye la base para desarrollar hábitos, capacidades y habilidades.

Se incluyen la memoria y el pensamiento como procesos determinantes en la selección de estrategias de carácter general o específico durante el aprendizaje.

Dimensión afectiva: expresa las relaciones que establece el estudiante hacia el proceso de aprendizaje, de acuerdo con sus necesidades y expectativas futuras. En ella se selecciona la motivación que actúa por su significación devenida consciente, por su fuerza de atracción emocional y por su papel orientador en el funcionamiento de la personalidad.

Dimensión meta cognitiva: permite comprender cómo el estudiante valora y regula su proceso de aprendizaje a través de estrategias que garantizan su expresión consciente. En ella interviene principalmente el nivel de desarrollo que alcance la autovaloración.

Para Eleanne Aguilera y Emilio Ortiz estas dimensiones establecen las implicaciones didácticas para la educación superior que facilitan dicha caracterización, a partir de los indicadores y niveles, que de manera general, pueden explicar además, el ritmo, la amplitud y la profundidad del proceso de aprendizaje de cada estudiante y con ello se amplían las posibilidades para la utilización de estrategias didácticas personalizadas.

Aunque existe una amplia diversificación en las investigaciones sobre estilos de aprendizaje que dificultan su conceptualización, ya que se desarrollaron de manera simultánea y desde perspectivas teóricas diferentes, es posible encontrar puntos de consenso entre los investigadores; los que a nuestro modo de ver se pueden encontrar en una teoría psicopedagógica que parta del funcionamiento y regulación de la personalidad de quién aprende y que retome los fundamentos de la escuela histórico-culturalista. En este sentido se propone una nueva definición de la que se derivaron tres dimensiones: afectiva, cognitiva y meta cognitiva, las cuales facilitan el proceso

de caracterización de perfiles de estilos de aprendizaje como recurso para implementar estrategias didácticas personalizadas. (Revista Estilos de Aprendizaje, 2009)

1.2.2. TEORÍAS DE APRENDIZAJE

Diversas teorías nos ayudan a comprender, predecir, y controlar el comportamiento de cada individuo y tratan de explicar cómo los sujetos acceden al aprendizaje. Su objeto de estudio se centra en la adquisición de destrezas, habilidades, y conceptos.

La teoría del condicionamiento clásico de Pávlov explica como los estímulos simultáneos llegan a evocar respuestas semejantes, aunque tal respuesta fuera evocada en principio sólo por uno de ellos, la teoría del condicionamiento instrumental u operante describe cómo los refuerzos forman y mantienen un comportamiento determinado, la teoría de Piaget aborda la forma en que los sujetos construyen el conocimiento teniendo en cuenta el desarrollo cognitivo. La teoría del procesamiento de la información se emplea a su vez para comprender cómo se resuelven problemas utilizando analogías y metáforas. (Kenneth, Henson, Ben F Eller 2005)

El aprendizaje y las teorías que tratan los procesos de adquisición de conocimiento han tenido durante este último siglo un enorme desarrollo, debido fundamentalmente a los avances de la psicología que ha tratado de sistematizar los mecanismos asociados a los procesos mentales que hacen posible el aprendizaje. Existen diversas teorías del aprendizaje, cada una de ellas analiza desde una perspectiva particular el proceso. Algunas de las más difundidas son:

Teorías conductistas

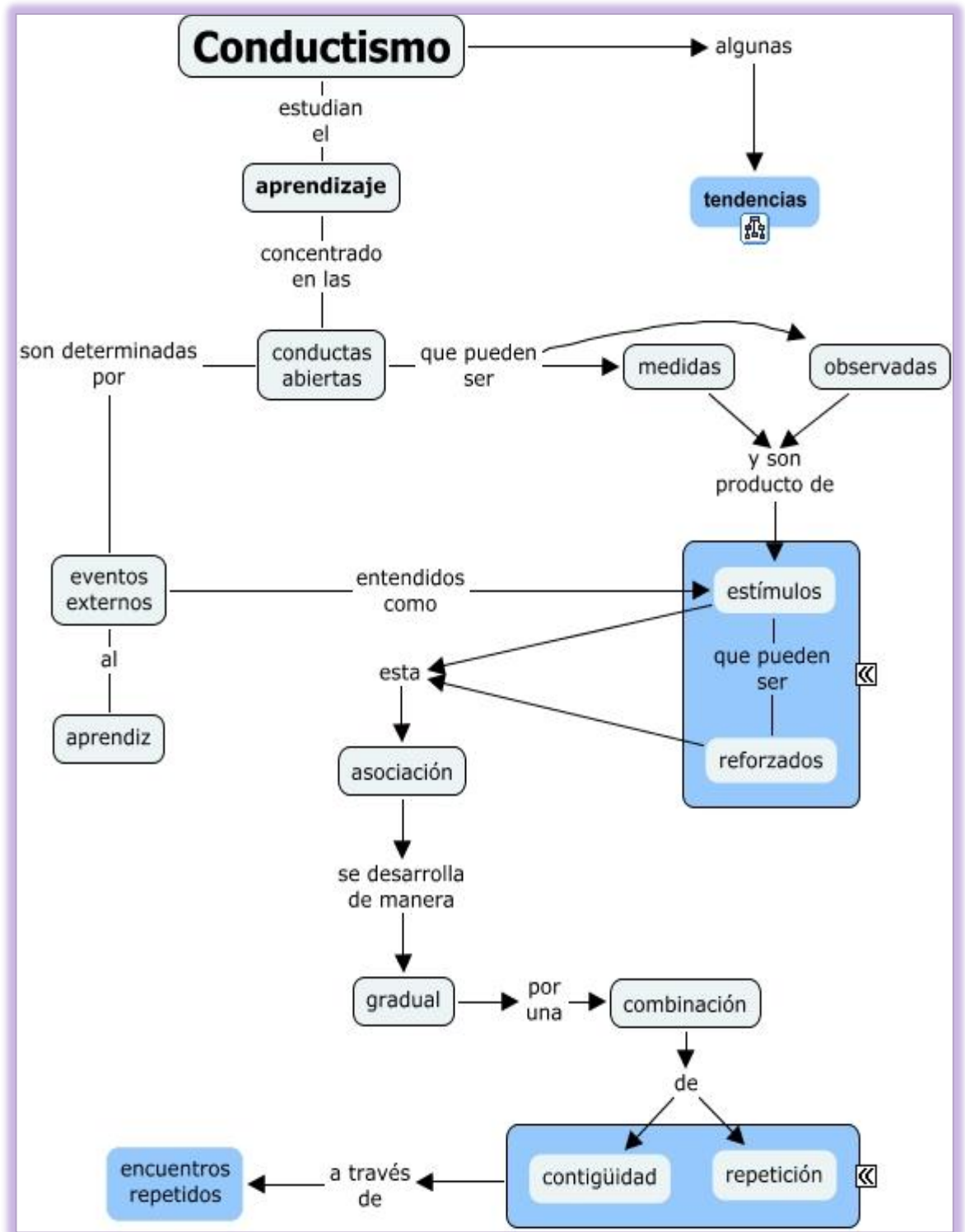
Los teóricos conductistas brindaron en su época y su momento valiosos aportes en el campo de la educación. Muchos de sus estudios aún en nuestros días cobran vigencia, se preocuparon por el comportamiento humano y cómo influye en el aprendizaje. Una nueva corriente aparece para completar a los conductistas, son los llamados cognitivistas, y entre ellos tenemos a Bruner Jean Piaget y otros. Estos estudiosos a través de sus investigaciones enriquecen a la labor del docente al brindarle al maestro informaciones sobre qué ocurre en la mente del niño y cómo lo van a ayudar a lograr que aprendan, el niño adquiere el rol de actor principal en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Como ya se mencionó anteriormente, la concepción conductista centrada en el estudio de las dimensiones emocionales y motivacionales de la conducta observable, establece que los mecanismos a través de los cuales se produce todo tipo de aprendizaje son básicamente el condicionamiento clásico y el condicionamiento operante.

Para Good y Brophy el conductismo, se concentra en estudios de conductas y respuestas a estímulos que se pueden observar y medir. Ve a la mente como una “caja negra” en el sentido de que la respuestas a estímulos se pueden observar cuantitativamente ignorando totalmente la posibilidad de todo proceso que pueda darse en el interior de la mente. Algunas personas claves en el desarrollo de la teoría conductista incluyen a Pavlov, Watson, Thorndike y Skinner.

Pavlov realizó su experimento con comida (estímulo condicionado), un perro y la campana (estímulo de condicionamiento). El conductismo establece que el aprendizaje es un cambio en la forma de comportamiento en función a los cambios del entorno. Según esta teoría, el aprendizaje es el resultado de la asociación de estímulos y respuestas. (Chávez 2007)

De una forma gráfica se podría representar de la siguiente manera:



Teorías Cognitivas

“A partir de los años 70, el foco de la psicología comenzó a cambiar desde un enfoque conductista a una orientación cognitiva. Esta orientación cognitiva centró su estudio en una variedad de actividades mentales y procesos cognitivos básicos, tales como la percepción, el pensamiento, la representación del conocimiento y la memoria, intentan explicar los procesos del pensamiento y las actividades mentales que mediatizan la relación entre estímulo y respuesta”.
(Piaget J, 1971 p. 1)

El cognitivismo está presente hoy con gran fuerza en la psicología de la Educación en conceptos tales como la importancia de aprendizajes previos, el aprendizaje significativo, el rol activo del sujeto como constructor de su conocimiento.

El aprendizaje por descubrimiento, desarrollado por Bruner, atribuye una gran importancia a la actividad directa de los estudiantes sobre la realidad, se basa que el aprendizaje supone el procesamiento activo de la información y que cada persona lo realiza a su manera. El individuo, para Bruner atiende selectivamente a la información, la procesa y la organiza de forma particular.

Para Bruner, más relevante que la información obtenida, son las estructuras que se forman a través del proceso de aprendizaje. “Bruner define el aprendizaje por descubrimiento como el proceso de reordenar o transformar los datos de modo que permitan ir más allá de ellos, hacia una comprensión nueva” (Bruner J, 1998)

Ausubel considera que el aprendizaje debe ser significativo, no memorístico, y para ello los nuevos conocimientos deben relacionarse con los saberes previos que posea

el estudiante, propone una explicación teórica del proceso de aprendizaje según el punto de vista cognoscitivo, pero tomando en cuenta además factores afectivos tales como la motivación. Para él el aprendizaje significa la organización e integración de información en la estructura cognoscitiva del individuo.

El cognitivismo abandona la orientación mecanicista pasiva del conductismo y concibe al sujeto como procesador activo de la información a través del registro y organización de dicha información para llegar a su reorganización y reestructuración en el aparato cognitivo del aprendiz. Aclarando que esta reestructuración no se reduce a una mera asimilación, sino a una construcción dinámica del conocimiento. Es decir, los procesos mediante los que el conocimiento cambia; como Piaget denomina la acomodación de las estructuras de conocimiento a la nueva información. (González, Fermín 1993 p 263)

Teoría De Skinner

Pavlov, Watson Thorndike, y Skinner creían en los patrones estímulo-respuesta de la conducta condicionada. Su historia tiene que ver con cambios observables de conducta ignorando la posibilidad de cualquier proceso que pudiera tener lugar en la mente de las personas. El trabajo de Skinner difiere de sus predecesores (condicionamiento clásico), en que él estudió la conducta operatoria (conducta voluntaria usada en operaciones dentro del entorno). El sistema de Skinner está basado en el condicionamiento operante. El organismo está en proceso de **operar** sobre el ambiente, lo que significa que está irrumpiendo constantemente; haciendo lo que hace. Durante esta **operatividad**, el organismo se encuentra con un determinado tipo de estímulos, llamado estímulo reforzador, o simplemente reforzador. Este estímulo especial tiene el efecto de incrementar el operante (esto es; el comportamiento que ocurre inmediatamente después del reforzador). Esto es el condicionamiento operante: el comportamiento es seguido de una consecuencia, y la naturaleza de la consecuencia modifica la tendencia del organismo a repetir el comportamiento en el futuro.

Condicionamiento clásico: Llamado también condicionamiento pavloviano o estímulo-respuesta, se trata del mecanismo básico a través del cual se produce aprendizaje. Mediante el proceso de condicionamiento clásico los humanos y animales pueden aprender respuestas o conductas ante estímulos que previamente se consideraban neutros, que no producían respuestas, el tipo de respuestas sujetas a este tipo de aprendizaje son involuntarias de tipo emocional o fisiológico como, temores, placeres, tensiones, etc. Tales respuestas pueden ser condicionadas o aprendidas para que tengan lugar de forma automática en determinadas situaciones, es un tipo de aprendizaje asociativo.

Condicionamiento operante: Se refiere fundamentalmente al aprendizaje de conductas operantes, es decir una respuesta o conducta que se emite libremente de forma voluntaria, estas conductas operan sobre el medio o lo modifican. Además dichas respuestas, siguen consecuencias positivas o negativas, agradables o desagradables para la persona que realiza y que son una condición para que se vuelva a repetir o no.

Refuerzo: Skinner sugirió para el aprendizaje repetitivo un tipo de reforzamiento, mediante el cual un estímulo aumentaba la probabilidad de que se repita un determinado comportamiento anterior. Desde la perspectiva de Skinner, existen diversos reforzadores que actúan en todos los seres humanos de forma variada para inducir a la repetitividad de un comportamiento deseado. Entre ellos podemos destacar: los bonos, los juguetes y las buenas calificaciones sirven como reforzadores muy útiles. Por otra parte, no todos los reforzadores sirven de manera igual y significativa en todas las personas, puede haber un tipo de reforzador que no propicie el mismo índice de repetitividad de una conducta, incluso, puede cesarla por completo.

Modelado: Una cuestión que Skinner tuvo que manejar es la manera en que llegamos a fuentes más complejas de comportamientos. Respondió a esto con la idea del modelado, o el **método de aproximaciones sucesivas**. Básicamente, consiste en primer lugar en reforzar un comportamiento solo vagamente similar al deseado. Una vez que está establecido, buscamos otras variaciones que aparecen como muy cercanas a lo que queremos y así sucesivamente hasta lograr que el animal muestre un comportamiento que nunca se habría dado en la vida ordinaria sin sentir tensión.

Teoría Constructivista

El pionero de la primera aproximación constructivista fue Barlett, Good y Brophy, el constructivismo se sustenta en que el que aprende construye su propia realidad o al menos la interpreta de acuerdo a la percepción derivada de su propia experiencia, de tal manera que el conocimiento de la persona es una función de sus experiencias previas, estructuras mentales y las creencias que utiliza para interpretar objetos y eventos.

Vigotski habla sobre la teoría constructivista basado en que el aprendizaje es un proceso personal de construcción de nuevos conocimientos a partir de los saberes previos (actividad instrumental), pero inseparable de la situación en la que se produce. El aprendizaje es un proceso que está íntimamente relacionado con la sociedad. Este proceso se realiza a partir de la actividad social del niño con los adultos, siendo estos últimos los transmisores de la experiencia social.

La actividad social y las acciones prácticas también permiten la internalización de esquemas sensorio-motrices, que posteriormente se ven envueltos en significaciones sociales. Por todo esto, puede afirmarse que el proceso de internalización tiene carácter histórico. (Dembo, 1994, p 7)

DESARROLLO INFANTIL

Las sociedades occidentales contemporáneas pueden describirse como **centradas en los niños**, las personas a menudo consideran el nacimiento de los bebés como un acontecimiento bendito, en el cual se gasta gran cantidad de dinero para cuidar y educar a sus jóvenes y excusan a los niños de las responsabilidades propias de la edad adulta hasta que cumpla la mayoría de edad, cuando ya han alcanzado la madurez y sabiduría.

Durante los siglos XVII y XVIII, la actitud hacia los niños y la forma de crianza comenzó a cambiar; los dirigentes religiosos de la época enfatizaron que los niños eran almas inocentes a las que se les debía proteger del comportamiento abusivo e imprudente de los adultos, por lo tanto era necesario enviar a los niños a la escuela, para que, por un lado se les proporcione educación y una moral religiosa apropiada, por otro lado se pretendía la enseñanza de habilidades secundarias importantes como la lectura y la escritura, transformándolos en personas productivas para la sociedad. Aunque se les consideraba posesiones familiares, se exhortaba a los padres a que no abusaran de sus hijos e hijas, ya que los trataran con mayor afecto.

El niño desde su nacimiento es marcado por un contexto biológico, afectivo, social y lingüístico, estos parámetros irán modelando su desarrollo en relación a los demás seres de su especie, con los cuales tendrá que aprender a convivir.

El desarrollo es una serie de cambios cada vez más complejos, a la adquisición progresiva de habilidades, comienza en el momento mismo de la concepción, al dar lugar al crecimiento de un ser vivo en el seno materno. Por ello, se puede y se debe evaluar desde antes del nacimiento, con los controles prenatales.

Las teorías y enfoques del desarrollo del niño, reconocen etapas o periodos que señalan factores determinantes, ya sean: ambientales, biológicos, cuantitativa y cualitativamente; los que ocasionan cambios en el crecimiento físico, en la

maduración psico-motora, perceptiva, de lenguaje, cognitiva y psicosocial. Todos ellos en su globalidad diseñan las características de la personalidad.

El enfoque psicoanalítico

Freud formuló su teoría del desarrollo humano a partir del análisis de las historias de vida de sus pacientes con perturbaciones emocionales y al analizar los motivos y acontecimientos que había causado las mismas, concluyó que el desarrollo humano es un proceso conflictivo: como criaturas biológicas tenemos instintos sexuales y agresivos básicos que deben satisfacerse, pero la sociedad limita muchos de estos impulsos debiendo ser reprimidos. Acorde con Freud, la forma en que los padres manejan estos impulsos sexuales y agresivos en los primeros años de vida de sus hijos desempeña una función importante en el moldeamiento de la conducta y el carácter de los mismos.

De acuerdo a esta teoría se especifica que tres son los componentes de la personalidad, el **ello**, el **yo** y el **superyó** y se desarrollan e integran paulatinamente en una serie de cinco etapas psicosexuales. El **ello** es todo lo que está presente al nacer, y su función es satisfacer de manera inmediata los instintos biológicos innatos. Mientras que el **yo** es el componente racional consciente de la personalidad que refleja las capacidades para percibir, aprender, razonar y recordar que surgen en el niño. Su función está encaminada a encontrar medios realistas para satisfacer las necesidades de un niño. Por último tenemos el **superyó**, que es el asiento de la consciencia y que surge entre los tres y seis años de edad a medida que los niños internalizan los valores y normas morales de sus padres (Freud). Una vez que surge el **superyó** en la personalidad del niño, este ya no necesita de un adulto para que le diga lo que ha hecho bien o mal, ya que está consciente de sus propias transgresiones y se siente culpable o avergonzado por su conducta; es decir que el **superyó** es una especie de sensor interno que le permite al niño evaluar lo que el **ello** genera y así el **yo** encuentre salidas socialmente aceptable para esos impulsos.

Para Freud estas tres instancias de la personalidad entran en conflicto, sin embargo en la personalidad madura y sana opera un equilibrio dinámico: el **ello** comunica

necesidades básicas, el **yo** restringe al **ello** impulsivo lo suficiente como para encontrar los medios adecuados de satisfacer esas necesidades y es el **superyó** quien decide si esas estrategias de solución de los problemas del **yo** son aceptables desde el punto de vista moral. El **yo** claramente está en medio, ya que debe satisfacer a dos amos severos y a la vez alcanzar un equilibrio entre las demandas opuestas del **ello** y del **superyó**, acomodándose todo el tiempo a las realidades del mundo externo. (Nacio, 1999)

El desarrollo humano desde la perspectiva biológica

La aproximación al concepto de desarrollo más tradicional proviene de la biología. Tiene una razón de ser histórica; la ciencia experimental abordó el tema del desarrollo en el siglo XVIII a partir del estudio de los fetos animales; el enigma de la configuración de los órganos y aparatos corporales centraba su interés científico. La medicina por otra parte en su afán de asegurar la vida del recién nacido y de las madres, busca comprender mejor los mecanismos biológicos que actúan en la fase temprana del nacimiento y primer desarrollo. Psicólogos y biólogos han analizado conjuntamente el tema del desarrollo en sucesivos encuentros.

Según Werner el desarrollo es un fenómeno por el que un organismo procede de un estado de relativa globalidad e indiferenciación a otro de progresiva diferenciación, articulación e integración jerárquica. Es decir que el organismo se transforma pero conserva su identidad, pasa por diversos estados de equilibrio conservando su organización en cada uno.

Parfraseando a Nagel el término desarrollo acarrea dos connotaciones esenciales: la noción de un sistema que posee una estructura definida y un conjunto, también definido de capacidades preexistentes; y la noción de una secuencia de cambios en el sistema que abocan a incrementos relativamente estables en sus estructuras y en sus formas de operar.

En síntesis, el desarrollo consiste en una sucesión de transformaciones que sufre el sistema viviente en su organización a lo largo del tiempo. Estas transformaciones

irreversibles y acumulativas, aportan a niveles de organización más complejos. Desarrollo connota la noción de “estado final de la organización”. (Perinat, 2007, p 41)

Enfoque socio-genético del desarrollo

Este enfoque sostiene que el desarrollo, en su dimensión psicológica y específicamente humana, se lleva a cabo gracias a la relación social. El teórico de este enfoque es Vygotski, psicólogo ruso en quien influyeron psicólogos europeos cuyas ideas le inspiraron su visión del desarrollo de la psicología infantil: Janet, Stern, Freud, Piaget entre otros. En este autor se alojan dos ideas importantes: la distinción entre procesos psicológicos elementales y superiores y el paso de los primeros a los segundos, un paso que la humanidad realizó en su evolución histórico-psicológica y luego se repite en cada niño que nace. La cultura (la socialización, la educación particularmente escolar) es la creadora de este tránsito. Vygotski contrapone la naturaleza (a la que adscribe los procesos psicológicos elementales) a la cultura que impulsa a la criatura (y previamente a la humanidad) a la conquista de los procesos psicológicos superiores.

En síntesis sostiene que el hombre ha emergido de su pasado primate, adquiriendo paulatinamente unas capacidades psíquicas superiores gracias a los instrumentos, con lo que se instaura el trabajo y su dimensión social de acción pactada. El término instrumento le permitió a Vygotski introducir la noción de signo mediador equivalente a los gestos y al lenguaje humano. El proceso psicológico de cómo lo que es significativo para el adulto se hace también significativo para el niño, fue abordado por este autor de forma muy esquemática. La vida psíquica del niño se inicia en la comunicación con el adulto, la misma que se lleva a cabo a través de signos (gestuales y lingüísticos). En un primer momento el niño no los entiende, pero es partícipe de la situación y esto hace que conecte con su interlocutor, ajustándose a los propósitos de éste. Para Vygotski este proceso es típicamente inter mental; en él radica la aprehensión del signo que pasa a alojarse en la mente del niño, es decir sucede intra mental. Si la construcción de la mente humana se realiza a través de la

mediación de los signos, se sigue que el proceso de comprenderlos es básico en el desarrollo infantil. A ello se refiere este autor cuando habla de interiorización, concepto que es central en su pensamiento. El núcleo teórico de Vygotski es el peso de la relación social en la emergencia de la psique humana. (Perinat, 2007, p 43)

Teoría del desarrollo psicosocial de Erikson

Erikson aceptó muchas de las ideas de Freud, pero se distinguió de él en dos aspectos centrales. Primero Erikson insistió en que los niños son exploradores activos y curiosos que tratan de adaptarse al ambiente, no esclavos pasivos de impulsos biológicos moldeados por sus padres. Erikson ha sido catalogado como un psicólogo del ego, pues estaba convencido de que en cada etapa de su vida las personas han de enfrentar las realidades sociales (en función del ego) si quieren adaptarse exitosamente y mostrar un patrón normal de desarrollo. Por eso en su teoría el ego no es un mero mediador entre las demandas antagónicas del ello y del superyó.

Otra gran diferencia entre ambos es que Erikson concedió menor importancia a los impulsos sexuales y mayor a las influencias culturales. De toda su experiencia profesional y de los distintos lugares que visitó, observó multitud de semejanzas y diferencias de desarrollo en grupos sociales tan heterogéneos se comprende que su teoría psicosocial haya puesto de relieve los aspectos sociales y culturales del desarrollo.

El enfoque sistémico del desarrollo

La concepción del desarrollo que se inspira en la teoría de los sistemas formulada principalmente por Ludwing von Bertalanffy, propugna que lo importante en eso que denominamos un sistema no son las unidades que en él describimos sino las relaciones que las ligan. El paso trascendental ha consistido en introducir el concepto de organización para caracterizar estas relaciones mutuas.

Los organismos y en particular los niños son sistemas abiertos. Un sistema es una unidad compleja en el tiempo y en el espacio. El término unidad remite a que posee unos límites que lo separan, diferencian de todo lo que no es él. Mientras que la noción de complejidad se refiere a que es posible distinguir en él partes que están en mutua relación y que ésta última puede ser difícil de explicar específicamente. La manera como las partes de un sistema y sus relaciones contribuyen a su existencia es su organización. Un sistema es abierto además cuando realiza intercambios con lo que existe afuera de él; tales intercambios también influyen a que perdure su organización.

Decimos que un organismo animal es un sistema abierto, pero también ciertas partes delimitables dentro de él son, a su vez un sistema. Un sistema existe no solamente en el espacio sino asimismo en el tiempo, considerando que los sistemas poseen una finalidad incorporada a su diseño, y que las transacciones con el exterior que permiten su organización y la consecución de sus objetivos provocan cambios en los sistemas. La noción de cambio implica una referencia a una modalidad de existencia: esta última es la que se conoce por estado del sistema. Y también una referencia al tiempo, **un antes** y **un después** en la existencia del sistema. Se puede entonces establecer que los sistemas a lo largo de su existencia pasan por una sucesión temporal de estados a través de los cuales cumplen la finalidad inscrita en su diseño es decir el desarrollo del sistema. Es así que los organismos concebidos como sistemas están en continuo desarrollo.

El desarrollo de un sistema es la sucesión de sus cambios de estado en el transcurrir del tiempo. Todo cambio sucede dentro de un sistema y afecta a su estado; los cambios están desencadenados por transacciones con el exterior y algunos se deben a la propia dinámica interna del sistema. Un cambio en un sistema no es necesariamente observable, pero, si lo es, constituye lo que conocemos como comportamiento. En otras palabras el comportamiento es una construcción del observador que pone en relación un fenómeno que sucede fuera con un cambio de estado del sistema. Un cambio de estado puede desviar el sistema de su trayectoria óptima, y cuanto más lo desvía más destructivo es. Es así que los sistemas se han dotado de mecanismos de autorregulación que empiezan a funcionar una vez que el

sistema reciba información de las perturbaciones lo que se consigue a través de la retroalimentación (feed back).

Al constituirse el niño como un sistema abierto, recibe estímulos o sufre perturbaciones que le inducen cambios de estado, sosteniéndose que es concebible el desarrollo del niño como la historia o sucesión temporal de sus cambios de estado de menor a mayor organización. Cada nivel de desarrollo que se alcanza, depende, aparte del diseño biológico del organismo, de la historia de sus niveles anteriores. El medio externo con que el organismo trata es a su vez otro sistema y en el proceso de desarrollo es necesaria una serie de acoplamientos del sistema niño con otros sistemas u organismos. (Arabany, 2000)

1.3. AREAS DE DESARROLLO

A lo largo del tiempo podemos observar cómo se van produciendo en el niño una serie de cambios algunos de los cuales resultan muy evidentes. Por ejemplo su tamaño, su peso van aumentando rápidamente durante los primeros años. En un determinado momento adquiere el lenguaje y empieza a pronunciar palabras y en poco tiempo su vocabulario se va ampliando enormemente. Cambian también sus capacidades motoras, las capacidades para moverse y para actuar sobre los objetos y pasa de estar tendido en la cuna a ser capaz de correr, saltar o lanzar en pocos años. También su capacidad para recordar cosas va aumentando. Todos estos cambios pueden ser descritos como cambios cuantitativos que son fácilmente observables y que pueden medirse también con relativa facilidad.

Pero otros cambios, por el contrario, son más sutiles y resultan más difíciles de describir. Por ejemplo los niños durante el primer año y medio de vida no poseen la capacidad del lenguaje y solo pueden actuar sobre los objetos directamente, mientras que con el lenguaje van a ser capaces de actuar simbólicamente sobre las cosas. También la forma en cómo abordan los problemas va cambiando a lo largo de la vida. O en el terreno de la memoria los niños empiezan a utilizar diferentes estrategias para recordar las cosas a partir de una determinada edad. Estos cambios

pueden denominarse cualitativos y generalmente pueden caracterizarse mediante etapas o estadios de desarrollo.

Para favorecer el desarrollo evolutivo de los niños y facilitar las actividades de estimulación es necesario considerar cinco áreas fundamentales, relacionadas entre sí, de cuya interacción y progreso depende la integridad de todo ser humano. Actualmente es mayor el interés que tienen los padres por estimular a sus niños. Es notable que se comprendan la importancia de estimularlo y quieran hacerlo tanto en un Centro de Desarrollo Infantil como en casa. Existen cinco áreas del desarrollo: (Zamora 2006)

Área Motora: Esta área se refiere al movimiento y al control que el niño tiene con su cuerpo, para relacionarse con su entorno, y comprende dos aspectos:

Desarrollo motor grueso: Habilidad que el niño va adquiriendo, para mover armoniosamente los músculos de su cuerpo, y mantener el equilibrio, además de adquirir agilidad, fuerza y velocidad en sus movimientos. El ritmo de evolución varía de un sujeto a otro, de acuerdo con la madurez del sistema nervioso, su carga genética, su temperamento básico y la estimulación ambiental. (Hernández, 19)

Su creciente dominio motriz le da confianza en sí mismo y disfruta ayudando a los otros, como por ejemplo: trasladar objetos y guardarlos. En este período el niño va mejorando y puliendo los movimientos adquiridos en las etapas anteriores. A medida que avanza el desarrollo físico general su capacidad de respuesta motora se amplía, determinada por su maduración física por la oportunidad que se le ha brindado de practicar diversas actividades como gatear, caminar, correr, saltar, entre otras.

Los notables avances que el niño logra en su motricidad van acompañados generalmente de un deseo real de experimentar. Los niños de cuatro a cinco años tienen gran actividad, son fantasiosos y bastantes diestros con los movimientos corporales, juegan hábilmente con la pelota y se atreven a medir sus fuerzas con pequeños ejercicios atléticos, también empiezan a interesarse por las actividades en grupo.

La evolución del desarrollo motor se verifica a través de un conjunto de acciones y efectos, como la flexibilidad de la musculatura, el equilibrio, la independencia y la coordinación de los grupos musculares. Es valioso recalcar que la base del aprendizaje se inicia en el control y dominio del propio cuerpo, por ello la importancia de estimular todas las áreas de desarrollo y sobre todo el área motriz gruesa.

Desarrollo Motor Fino: Define el desarrollo motor fino como las habilidades que el niño va progresivamente adquiriendo, para realizar actividades finas y precisas con sus manos, que le permitan tomar objetos, sostenerlos y manipularlos con destreza, el ritmo de evolución de estas conductas depende de la integración neuro-sensorial alcanzada por el niño, de su madurez neuro-muscular, el desarrollo de la coordinación mano ojo y de la estimulación ambiental recibida. (Hernández, 20)

Para estimular al niño en esta área es necesario que manipule objetos para establecer la relación de su funcionamiento. De esta manera, mediante el tacto también envía información a su cerebro en cuanto a texturas, sensaciones, formas, etc.

Área de Lenguaje: Define el área del lenguaje como: Sistema de comunicación del niño que incluye los sonidos utilizados, los gestos y los símbolos gráficos que son interpretados y comprendidos, gracias a la

existencia de reglas específicas para cada lengua. La capacidad intelectual, los estímulos ambientales y la maduración progresiva, combinada con la disposición del niño para imitar, favorece la vocalización articulada y la pronunciación correcta de cada palabra. El área del lenguaje está integrada por tres componentes:

Lenguaje receptivo: este es el proceso sensorial a través del cual, un estímulo es captado específicamente por el canal auditivo, es decir escuchar el estímulo.

Lenguaje Perceptivo: la persona entiende, categoriza y asocia lo que es percibido. En este proceso se utilizan los canales visuales auditivos y táctiles.

Lenguaje Expresivo: acción motriz de emitir sonidos y mensajes significativos. (Hernández, 21)

El lenguaje infantil es un proceso estrechamente relacionado con el desarrollo total del niño, y su evolución. En los meses iniciales de vida de los niños se dice que se encuentra en la etapa de pre lenguaje, ya que durante los primeros meses solo se comunica con los adultos por medio del llanto, de gestos, de gritos siendo esta su forma de comunicarse.

Aproximadamente desde el primer año hasta el segundo año y medio se presenta en el infante lo que se ha llamado **el primer lenguaje**, en el cual el aporte de los padres es indispensable. Es entonces a partir de los tres años cuando se habla de que el niño tiene en sí el lenguaje.

Una de las manifestaciones evidentes de evolución en el lenguaje es el cambio de actitudes que el niño tiene frente al lenguaje adulto, el amor a la literatura es algo fundamental para el desarrollo integral del lenguaje. Es muy importante hablarle al

niño de forma clara, con entonación, proporcionarle libros que le despierten la sensibilidad, que contenga una historia simbólica, que estimule los sentimientos, y que favorezca la creatividad. A los tres y cuatro años el niño habla sobre cualquier cosa, juega con las palabras, pregunta infatigablemente, convierte la respuesta más simple en largas historietas, realiza comentarios favorables sobre su propio comportamiento, censura al de los demás y pone en balanza toda clase de comparaciones, se enriquece mucho y su pronunciación mejora, hace sus discursos jugando con las palabras, deformándolas a su gusto, los “porque” continúan.

Entre los tres a cinco años el niño debe dominar alrededor de 1500 palabras, utilizando en muchos casos vocablos sin antes haber determinado claramente su sentido. El juego y el lenguaje mantienen una estrecha relación entre sí porque ambos representan la realidad. En el niño compartir los objetos va ligado a la comunicación verbal, utiliza el lenguaje para organizar el juego, de esta manera se convierte en un medio más de conocimiento. En esta etapa el juego se convierte en palabra, y al mismo tiempo es el creador de situaciones y de acciones, en la que el niño es el comentarista de sus propios comportamientos, es capaz de jugar y a la vez narrar lo que está sucediendo.

Es de gran importancia tener presente que la facilidad de expresión en los niños no siempre significa que todo aquello que es expresado verbalmente está siendo comprendido por él, de allí la necesidad de que sean escuchados con atención por sus padres y educadores para saber hasta qué punto su lenguaje hablado está acorde con la comprensión del mismo. Se debe estimular directamente el lenguaje, para que el niño se enfrente con cualquier dificultad siendo seguro y logre superarlas con rapidez, no existen reglas que determinen a qué edad deben decir sus primeras palabras pero si se conoce con certeza que la riqueza del vocabulario de un niño está influenciado por los estímulos ambientales y familiares en el que se desenvuelve. Es aconsejable corregir con cariño y paciencia las pronunciaciones defectuosas repitiéndole correctamente sus palabras equivocadas para que se dé cuenta de cómo debe decirles. Se tiene que reconocer en el niño su individualidad en el aprendizaje, ya que cada uno de ellos tiene un ritmo diferente de aprendizaje. (Zamora, 2006)

Área Socio-afectiva: Ésta área empieza a desarrollarse desde la vida intrauterina, abarca dos áreas: social y afectiva o emocional. Según Hurlock el desarrollo social es la adquisición de la capacidad para comportarse de conformidad con las expectativas sociales. Por otra parte Hernández afirma que el niño aprende las reglas fundamentales para su adaptación al medio social por medio del proceso de socialización.

El afecto recibido por el niño determinará su capacidad para adaptarse a la vida. A los 3-5 años se caracterizan por la vivacidad y de la afirmación de sí mismo. Tiende a salirse de los límites y aprobar hasta donde llega, sea en la motricidad, en el lenguaje o en las relaciones con las personas. Pero está más interesado en la socialización, por lo que poco a poco establece relaciones sociales con los compañeros de su edad.

Se desarrolla como un ser social mediante el juego, ya que este permite la interacción permanente entre el niño y el ambiente que le rodea, por medio del juego expresa sus sentimientos y conflictos, escogiendo juegos en los que sea necesaria la participación y cooperación de niños de su misma edad, logra llenar sus necesidades socio afectivas, su influencia emocional es vital porque ayudará a que el niño adquiera confianza y seguridad en sí mismo, descargue sus emociones, y de, así escapatoria a su agresividad y a sus temores. El juego desempeña un papel muy importante porque fortalece la autoestima, el control de sí mismo en presencia de las dificultades y de los fracasos, la responsabilidad y el sentido de cooperación, la mayoría de los juguetes para los niños tienen una carga afectiva que conservarán con el transcurrir de los años, las muñecas y los animales ayudan al aprendizaje de la paternidad y maternidad, tanto los varones como las mujeres juegan a alimentar, bañar, dormir o acunar a los muñecos, en las niñas esto será más reforzado que en los varones, los niños prefieren juguetes que le sirvan como materiales de construcción. En general, les gusta todo objeto que les facilite proyectar su fantasía.

A medida de que el niño crece, su juego se va haciendo más entendible para los adultos, más realista, añaden mayor cantidad de detalles, pero esto no quiere decir

que en ciertas situaciones le de vuelo a su imaginación. El juego incide en el desarrollo moral del niño ya que es una actividad basada en reglas, normas y leyes permitiéndole entrar en un contacto consigo mismo y con los valores sociales, y es un campo de acción en el cual aprende a dirigir su conducta.

Área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal: La identidad es el resultado del conjunto de experiencias que niños y niñas tienen al interactuar con su medio físico, natural y, sobre todo, social. En dicha interacción, que debe promover la imagen positiva de uno mismo, la autonomía, la conciencia de la propia competencia, la seguridad y la autoestima, se construye la propia identidad. Los sentimientos que desencadenan deben contribuir a la elaboración de un concepto personal ajustado, que les permita percibir y actuar conforme a sus posibilidades y limitaciones, para un desarrollo pleno y armónico.

Debe tenerse en cuenta que la imagen que niños y niñas construyen de sí mismos es en gran parte una interiorización de la que les muestran quienes les rodean y de la confianza que en ellos depositan. Asimismo, la forma en que las personas adultas recogen sus iniciativas facilitará u obstaculizará su desarrollo.

Área Cognoscitiva: Lo define como el conjunto de procesos por medio de los cuales el niño organiza mentalmente la información que recibe a través de los sistemas senso-perceptuales y propioceptivo, para resolver situaciones nuevas, con base a experiencias pasadas. Para hablar del desarrollo cognoscitivo del niño, no se puede dejar de lado a Piaget, que concibió al niño como constructor de conocimiento, de manera que éste es el resultado de la maduración biológica, las experiencias con objetos en sentido físico y lógico-matemático, la transmisión social y la equilibración, que como proceso interno regula los primeros tres factores. De esta manera, el término equilibrio lleva consigo la idea de adecuación gradual entre la actividad mental del

niño, o sea, sus estructuras cognoscitivas, y su medio. (Hernández, 2002, p. 35)

Es necesario mencionar que el hecho de mayor relevancia sucede en el proceso del pensamiento, existen notables cambios cualitativos. En este momento la niña o el niño son capaces de usar diversas relaciones de carácter abstracto y construir generalizaciones que les van incluso a permitir usar un plano para realizar una acción objeto, algo que realmente es complejo esto permite establecer relaciones de causa-efecto que indican un nivel de análisis y reflexión. A medida que el niño toma conciencia de sí mismo y del medio que lo rodea, va desarrollando su dimensión intelectual.

Pensar, encierra actividades mentales ordenadas, desordenadas, al mismo tiempo que describe las cogniciones que tiene lugar como: juicio, la elección, la resolución de problemas, la creatividad, la fantasía, y los sueños. Así, el pensamiento es un proceso de formación de conceptos, fomentar el uso de la observación, pues observar es una de las actitudes mentales porque facilita también el desarrollo de las otras habilidades reconocer detalles, relacionar, y comparar.

El niño posee tres sistemas de procesamiento de información: la acción, las imágenes mentales y el lenguaje. Una vez que ha interiorizado el lenguaje como un elemento cognoscitivo, le es posible representar y transformar la experiencia con mayor flexibilidad que antes.

En este periodo puede pensar con símbolos, la evolución de la inteligencia infantil es básicamente cuantitativa. El pensamiento infantil sigue ligado a lo concreto, su capacidad de abstracción y de imaginación es prácticamente inexistente. El niño no puede enjuiciar su propio pensamiento (es decir, carecer de lógica) y sigue utilizando fundamentalmente la intuición.

La principal incidencia sobre el pensamiento en esta edad es fruto del lenguaje y de las aportaciones de los demás. El lenguaje, prácticamente desarrollado en este periodo, le beneficia porque es el vehículo perfecto para la adquisición de nuevos conocimientos, el lenguaje permite al niño plantear sus inquietudes y su curiosidad intelectual, es decir el lenguaje permite preguntar y dar explicaciones sobre el mundo, se interesan por conocer los hechos de su entorno, tanto sociales como naturales, esto depende de los padres quienes deben proporcionarles amplias posibilidades: visitar lugares, exposiciones, museos, lugares de trabajo, entre otros que van a satisfacer esta ansia de saber y poder relacionar con lo que ya conoce.

A partir de los cinco años ya no está subordinado a las acciones que le unen a los objetos reales sino que podrá pensar sobre las cosas y las actividades, o sea, manejarlas mentalmente sin necesidad de ejecutar físicamente una acción. Sin embargo, los conceptos que elabora y utiliza un niño en estos años no tiene la misma extensión y significación que en el adulto.

1.4. DESARROLLO DE LOS NIÑOS DE 3 A 6 AÑOS

El desarrollo humano es un proceso largo y gradual. Para conseguir un desarrollo integral en el niño, hay que partir del nivel de desarrollo, en el cual el adulto actúa de mediador. Podemos considerar el desarrollo como una secuencia de cambios en el comportamiento y en el mundo del pensamiento y de los sentimientos que sigue un orden a lo largo del devenir cronológico de cada sujeto. Este periodo es de gran importancia, por cuanto en muchos niñas y niños significa un principio de socialización a través de la escuela y el grupo de compañeros de juego, y supone la configuración de una personalidad de acuerdo con el desarrollo madurativo y una influencia decisiva del entorno.

Históricamente se han ocupado los psicólogos del papel que han desempeñado en el desarrollo la herencia y el medio ambiente. De manera general, hoy se reconoce la importancia de la interacción que existe entre la herencia y el medio ambiente.

1.5.PRINCIPALES FACTORES QUE INTERVIENEN EN SU DESARROLLO.

La mayor parte de los psicólogos están de acuerdo en considerar que nos convertimos en quienes somos a través de la interacción de la herencia con el entorno. Nuestra predisposición genética afecta a nuestro entorno y éste a su vez influye en nuestra predisposición heredada.

La meta de los investigadores del desarrollo es comprender los cambios relacionados con la edad que suceden en un ciclo de vida que va desde el óvulo fecundado hasta la vejez. A este proceso de cambios a lo largo de la vida le denominamos desarrollo, y es el resultado de la interacción.

Ya hemos dicho que el desarrollo es un proceso de cambios en el comportamiento, en el pensamiento, en la afectividad, relacionados con la edad y con las diferentes formas de organizar la actividad; y que estos cambios son el resultado de la interacción herencia-entorno. Se mencionará algunas características de este proceso:

- El desarrollo es continuo, es decir, acontece a lo largo de la vida, en todos los momentos de la misma, en el transcurrir de los días, semanas, meses y años.
- Es acumulativo, esto explica que la capacidad de aprender depende en parte de las experiencias previas en situaciones semejantes.

- Es discrecional, es decir, va de menor a mayor complejidad. Así podemos observar como la habilidad del niño para coger y soltar un juguete se perfecciona y se vuelve precisa en los primeros años.

- El desarrollo es organizado. Las acciones de los niños se van organizando poco a poco tanto en motricidad gruesa como en motricidad fina. La coordinación, precisión, rapidez y fuerza para correr, saltar, coger y soltar, supone integración y organización de acciones de diferentes músculos y funciones sensoriales.

- Es diferenciado esto significa que las acciones de los niños al principio son globales y poco a poco van haciendo diferenciaciones, cada vez más precisas en lo que perciben, sienten, piensan y hacen.

- Por último, el desarrollo es holístico, es decir, las adquisiciones diversas están siempre integradas y o aisladas. Los diferentes aspectos del desarrollo cognitivo, social, motriz y lingüístico están relacionados, dependen unos de otros.

Como conclusión se puede decir que este capítulo se ha desarrollado con la finalidad de conocer qué y cómo aprenden los niños, basándose en los factores que involucran en el proceso de aprendizaje, respetando el ritmo y el estilo de cada uno de ellos y por ende el desarrollo evolutivo. Los enfoques teóricos-científicos que se plantea junto a la experiencia profesional de la autora son de gran valor para lograr un aprendizaje eficaz. (Zamora, 2006)

CAPITULO II

LAS EMOCIONES

INTRODUCCIÓN

Vivimos en un mundo que cambia constantemente y en el cual nosotros también cambiamos día a día, aunque no nos demos cuenta, esto se debe a que somos seres emocionales, con infinidad de capacidades que desarrollamos a lo largo de la vida, nuestro desarrollo es tan completo, porque existe progreso de nuestras capacidades intelectuales conjuntamente con el desarrollo emocional.

Durante muchos años hemos relegado el estudio de las emociones y los sentimientos al campo de la literatura y del arte, en ese tiempo, hubiera parecido una frivolidad introducir en la Psicología o en las Ciencias de la Educación el estudio de la ira, el enojo, la nostalgia, que importante y necesario es implantar este tema en la práctica educativa, actualmente no es recomendable, ni siquiera aceptable, el desconocer las manifestaciones emocionales ya que las emociones determinan el nivel de rendimiento de lo que somos capaces, en estado de equilibrio o desequilibrio emocional, así como determinan que tipo de relación mantenemos con el resto de personas, como nuestros superiores (adaptabilidad) o con nuestros pares (trabajo en equipo). Las emociones determinan cómo respondemos, nos comunicamos, nos comportamos y funcionamos en el trabajo, por tanto las emociones que en conjunto constituyen la inteligencia emocional, deben ser tomadas en cuenta en nuestro diario vivir personal y social, para obtener el máximo beneficio en las actividades y decisiones que tomamos.

Por lo dicho anteriormente en este capítulo se abordará el sustento teórico científico, de temas fundamentales como: aprendizaje de las emociones, clasificación y manejo, las emociones en niños y niñas de 4 a 5 años, emoción y motivación, inteligencia emocional, prevención de los efectos de las emociones negativas y desarrollar emociones positivas.

2.1. CONCEPTO DE EMOCIÓN

Creemos que nada nuevo se puede decir acerca de lo que es una emoción lo cual no significa que no haya que seguir buscando la configuración óptima, tratar de definir una emoción parece una tarea relativamente fácil, porque todos **sabemos** qué es. Otra cosa es llegar a una aceptación consensuada en esas definiciones.

Se origina del término del latín *emotio*, la emoción es la alteración del ánimo, suele ser intensa y pasajera, agradable o desagradable, son impulsos que comportan reacciones automáticas y constituyen un conjunto innato de sistemas de adaptación al medio. Es un estado anímico que surge por alguna impresión sensorial, o la aparición en la mente de ideas o recuerdos que dan lugar a una conmoción orgánica, que generan alteraciones en los gestos, en las expresiones y en la atención.

El estudio de la emoción es conocido como Neurociencia Afectiva, término acuñado por Panksepp que define como: “el campo de investigación científica que estudia las bases neurales de los procesos afectivos y sociales de los seres humanos y animales, que abarca niveles conductuales, morales y neurales de análisis. (Schmid, 2003, p 3)

Estas se conciben como un comportamiento que puede ser originado por causas externas e internas; que puede persistir, incluso, una vez que ha desaparecido el estímulo y que acompaña necesariamente, en mayor o menor grado, toda conducta motivada. Se puede decir, que las emociones no son entidades psicológicas simples, sino una combinación compleja de aspectos fisiológicos, sociales, y psicológicos dentro de una misma situación polifacética, como respuesta orgánica a la consecución de un objetivo, de una necesidad o de una motivación, las emociones como los motivos pueden generar una cadena compleja de conducta que va más allá de la simple aproximación o evitación.

Son sentimientos psico-fisiológicos que representan modos eficaces de adaptación a diversos cambios de las demandas ambientales. En el aspecto psicológico, las emociones alteran la atención y provocan respuestas en el individuo; en cuanto a la fisiología, las emociones organizan las respuestas de distintos sistemas biológicos incluyendo las expresiones faciales, los músculos, la voz y el sistema endocrino, con el objetivo de establecer un medio interno óptimo para el comportamiento efectivo.

Se puede decir también que las emociones son todos aquellos sentimientos y sensaciones que posee el ser humano al relacionarse con sus semejantes y con el medio en general, es decir las emociones son una respuesta natural de nuestra naturaleza para evaluar si una determinada situación o circunstancia favorece o no nuestra supervivencia.

Para Ross Buck, las emociones constantemente informan del estatus de los estados motivacionales y movilizan recursos corporales para gratificar los motivos y facilitar la adaptación. Las emociones afectan los procesos cognoscitivos y las reacciones del comportamiento de cada persona. (Reeve, 2003)

Las emociones son un conjunto innato de sistemas de adaptación al medio que han tenido valor de supervivencia para la humanidad. Son impulsos que comportan reacciones automáticas, y se manifiestan en tres niveles:

- 1. Nivel orgánico:** Todo cambio por más leve que sea, repercute de alguna manera nuestro organismo.
- 2. Nivel expresivo:** Lenguaje verbal y no verbal.
- 3. Nivel mental:** Es la explicación que damos de lo que sentimos. (Mireya, 2007)

Las teorías actuales acerca de la emoción muestran, sin duda, las claras influencias del cognitivismo, conductistas y dualistas. El momento actual en el estudio de la emoción sigue expresando la discusión respecto a los planteamientos afectivos o del sentimiento y los cognitivos. Gran parte de la controversia existente entre ambas concepciones.

El estudio de la emoción debe contemplar la estrecha interacción entre las dimensiones afectivas y cognitivas. La emoción, como hemos comentado anteriormente, implica la concienciación subjetiva (sentimiento), una dimensión fisiológica (cambios corporales internos), dimensión expresiva-motora (manifestaciones conductuales externas) y una dimensión cognitiva (funcionamiento mental).

Para Jean Piaget existen conductas emocionales que se encuentran relacionadas con los procesos de construcción de una mente individual inteligente. Los procesos de conocimiento del entorno se adquieren mediante un proceso de evolución individual de inteligencia, que selecciona estructuras internas relacionadas con la formación y las características estructurales del cerebro y los elementos del sistema nervioso, las vincula con las percepciones del entorno. Esto deriva en procesos mentales cada vez más complejos, llamados estructuras cognitivas.

Siendo el ser humano un ser compuesto por varios sistemas que constantemente interactúan entre sí, será provechoso destacar el funcionamiento fisiológico que afecta las emociones y viceversa. (Davidoff, 1980)

Las emociones se originan en el cerebro, específicamente en el sistema límbico. El sistema límbico es una pequeña estructura situada en el centro del cerebro entre el centro del tronco cerebral y el centro superior o corteza. El tronco cerebral controla

el estado de alerta y excitación y envía mensajes sensoriales a la corteza a través del sistema límbico. Gran parte de nuestro pensamiento y el aprendizaje tiene lugar en la corteza. La memoria, un componente importante de aprendizaje, afecta al sistema límbico. El sistema límbico interpreta y dirige la emoción y el comportamiento.

Para Priscilla Vail, un experto en el aprendizaje, la emoción es como el interruptor de encendido y apagado para el aprendizaje; cuando el interruptor está apagado, el sistema está inactivo y sólo el potencial de aprendizaje está disponible cuando el interruptor está activado, el camino hacia el aprendizaje es abierto.

El sistema límbico es la base de las emociones y sentimientos si se mantiene activada constantemente, una persona puede tener oscilaciones del humor, o arrebatos rápidos del carácter, un sistema límbico normal prevería cambios emocionales normales, niveles adecuados de energía, hacer frente a la tensión, rutinas correctas del sueño y el sistema límbico disfuncional provoca dificultad con esas áreas del comportamiento.

El sistema nervioso prepara el cuerpo para las respuestas emocionales con la división simpática y parasimpática, la división simpática es la que en su mayoría estimula las funciones vitales del cuerpo y la parasimpática es el regulador y mantiene el control sobre los efectos del simpático.

El cerebro es uno de los órganos más grandes, pesando tres libras aproximadamente, se divide en cuatro partes; el cordón espinal, cerebelo, el di encéfalo y el cerebro. El cerebro se encuentra por encima de todas y se divide en dos hemisferios, estas estructuras superiores están cubiertas con varias capas, siendo la más resistente el cráneo. El cordón espinal, estructura que se desplaza desde la base del cráneo hasta la espalda baja, y es la responsable de transmitir impulsos nerviosos desde el cerebro hasta las extremidades y viceversa, incluyendo sensaciones y movimiento. La médula oblongada y el cerebelo medio sirven como puente entre el cerebro y el resto

del cuerpo. En el di encéfalo se encuentra el tálamo que tiene un papel protagónico en el estado de conciencia y la adquisición de conocimiento, también está el hipotálamo, donde se controlan las actividades corporales y es uno de los mayores reguladores que mantienen la homeostasis, uno de los componentes es el sistema límbico que regula las emociones.

En definitiva, es necesario de los factores cognitivos para que ocurra una emoción, pero no podemos dejar de lado el importante papel modulador del estado afectivo actual del sujeto, si bien en el proceso emocional que es un proceso afectivo se requiere de un procesamiento cognitivo previo, el propio procesamiento cognitivo se ve influenciado, modulado e incluso determinado por el estado afectivo actual (proceso afectivo) del individuo.

La clásica y a la vez actual controversia en cuanto a si se produce antes los procesos afectivos o los procesos cognitivos pierden su verdadera dimensión si asumimos que existe una interacción constante entre afecto y cognición. El proceso afectivo incluye una dimensión cognitiva, y el proceso cognitivo incluye una dimensión afectiva. Así en las emociones humanas entran en juego cuatro aspectos: la situación concreta, las reacciones fisiológicas específicas o sensaciones (aceleración del pulso y de la respiración, tensión muscular, etc.), los pensamientos determinados y respuestas concretas apropiadas para esa situación.



Las emociones sirven para defendernos de estímulos nocivos o aproximarnos a estímulos placenteros, en este sentido las emociones son también motivadoras,

generan que las respuestas del organismo ante acontecimientos sean flexibles, son reacciones que ayudan a escoger la respuesta más adecuada y útil, mantienen la curiosidad y con ello el descubrimiento de lo nuevo, dando seguridad para la supervivencia del individuo, sirve como lenguaje para comunicarse unos individuos con otros de la misma especie incluso de especies diferentes, almacena y evoca memorias de una manera más efectiva esto tiene consecuencias para el éxito biológico y social del individuo, juegan un papel muy importante en el proceso de razonamiento y en la toma de decisiones, especialmente aquellas relacionadas con la persona y su entorno social más inmediato.

Existen al menos tres componentes de la emoción: La emoción es un **sentimiento** privado y subjetivo que puede manifestarse o no por medio de indicadores externos, es una **expresión** o exhibición de respuestas somáticas y autónomas y es una **acción**, porque ayudan a la generación de respuestas adecuadas a los sucesos del medio. (Damasio, 1996)

Existen varias investigaciones, Kadzin 1994, Yoerger 2002, y Olivero, 2005, demuestran que cada vez es mayor el número de niños que necesitan ayuda por presentar desordenes emocionales y conductuales. Cuanto antes se produce en la vida del niño comportamientos antisociales, mayor es el riesgo de que tales problemas perduren hasta la adultez. Para Farrington existen algunos factores de riesgo temprano para la continuidad de la inadaptación social y el errado manejo de las emociones, se puede citar algunos factores:

Nivel socio económico, conductas repetitivas entre padres-hijos implantadas en una disciplina inconsistente de los padres y por el inconformismo y la agresividad del niño, impulsividad, baja inteligencia, cualquier tipo de maltrato, falta de afecto de los padres hacia los hijos, familias disfuncionales, divorcio y depresión.

Las emociones están compuestas por nuestra forma de pensar acerca de las experiencias pasadas y presentes. Todos tratamos de explicar nuestra propia conducta y la de los demás. Las formas en que tratamos de explicar, las causas de la conducta son llamadas **atribuciones**. El Dr. Martin Seligman se refiere a esto como nuestro **estilo explicativo**. Según el Dr. Seligman, no es lo que nos sucede, sino lo que pensamos sobre lo que nos sucede. Los pensamientos y creencias son nuestra realidad. El estilo explicativo es parte de nuestra personalidad, se desarrolla en la infancia y, sin la intervención, es de por vida. La emoción se caracteriza por tres tipos de comportamiento:

- **Postura:** una persona alegre camina y se para derecha, una triste va agachada y la que siente miedo adopta una posición tensa.

- **Respuesta motriz automática rápida:** en un sobresalto la cabeza se desplaza hacia adelante sobresalen los músculos del cuello y brincan los brazos y piernas.

- **Acciones voluntarias:** expresan sus sentimientos aplaudiendo, gritando de gusto o corriendo si le temen a algo.

Teorías de la Emoción: Las tres teorías más importantes sobre las emociones se basan en la fisiología, las cogniciones y la interacción de factores físicos y mentales.

La teoría de James-Lange: Sugiere que basemos nuestros sentimientos en sensaciones físicas, como el aumento del ritmo cardiaco y las contracciones musculares.

La teoría de Cannon-Bard: Subraya que los sentimientos son puramente cognitivos, ya que las reacciones físicas son las mismas para emociones diferentes y no se puede distinguir una emoción de otra basándose en las señales fisiológicas.

La teoría de Schachter-Singer: Mantiene que las emociones son debidas a la evaluación cognitiva de un acontecimiento, pero también a las respuestas corporales,

la persona nota los cambios fisiológicos, advierte lo que ocurre a su alrededor y denomina sus emociones de acuerdo con ambos tipos de observaciones.

Cuando experimentamos una situación que creemos incontrolable nuestros sentimientos serán más negativos que si entendemos poder controlar el resultado, la sensación de control se relaciona con la sustancia química norepinefrina.

Teorías Clásicas

W. James distingue dos fenómenos en la emoción, los fisiológicos y psicológicos llamados estados de conciencia. En las teorías clásicas la emoción era tomada como trastornos fisiológicos, un hecho de conciencia que tiene sentido y es considerado como una determinación relacionando nuestro ser psíquico con el mundo.

La conducta emocional es un sistema organizado que tiende hacia una meta y se recurre a ésta para disimular, sustituir o rechazar una conducta que no se desea. En las emociones se produce un debilitamiento que separa las capas profundas y superficiales del yo, y aseguran el control de actos por la personalidad profunda y causa la interrelación de lo irreal con lo real.

Teoría Psicoanalítica

Los psicoanalistas no afirman que la emoción pueda ser comprendida totalmente, ya que siempre hay una analogía interna entre el hecho consciente y el deseo que éste expresa. El psicoanálisis se cerciora del éxito tomando en cuenta todos los hechos de conciencia en términos de comprensión, pues busca la relación intra-inconsciente entre la simbolización y símbolo. No solo somos conscientes de esa finalidad de la emoción sino que también rechazamos la emoción con todas nuestras fuerzas y nos invade a pesar nuestro. (De la Fuente Arias, 2002, p 5)

2.2. APRENDIZAJE DE LAS EMOCIONES

Antes de comenzar cómo lograr un enlace entre los dos aprendizajes más importantes del ser humano, vamos a definir inicialmente qué es el aprendizaje emocional y qué es el aprendizaje inteligente.

El aprendizaje emocional está conformado por tres capacidades: la capacidad para comprender las emociones, la capacidad para expresarlas de una manera productiva y la capacidad para captar las emociones de los demás y sentir empatía respecto de ellas, no es solamente dejar fluir los sentimientos, sino comprenderlos y controlarlos. La persona emocionalmente inteligente tiene la capacidad de conocer las emociones propias y ajenas, su magnitud y sus causas. El aprendizaje inteligente se logra a través del manejo consiente del sistema cerebral, es importante aprender qué es, cómo funciona y cómo podemos ampliar su eficacia. En otras palabras debemos lograr el dominio de nuestras acciones.

Las personas emocionalmente inteligente:

- Saben qué emociones experimentan y por qué.
- Perciben los vínculos entre sus sentimientos y lo que piensan, hacen y dicen.
- Conocen sus puntos fuertes y débiles.
- Son reflexivas y se muestran seguras de sí mismas.
- Controlan su impulsividad y las emociones perturbadoras.
- Piensan con claridad y no pierden el control cuando son sometidos a presión.
- Son socialmente equilibradas y comprenden los sentimientos y preocupaciones de los demás, así como su perspectiva.

El **Aprendizaje Inteligente** es poseer determinadas habilidades que nos hacen tener una conducta inteligente, generalmente una persona obtiene este calificativo cuando tiene estos rasgos:

- .
- Habilidad para resolver problemas
- Habilidad para pensar: saber pensar
- Habilidad para hablar con coherencia y argumentación
- Habilidad para relacionarse con los demás y conseguir lo que busca.

La inteligencia es la capacidad de asimilar, guardar, elaborar información y utilizarla para resolver problemas. Pero el ser humano va más allá, desarrollando una capacidad de iniciar, dirigir y controlar nuestras operaciones mentales y todas las actividades que manejamos permitiéndonos saber pensar bien para actuar de la mejor manera en el contexto social donde nos encontramos.

Anteriormente la inteligencia estaba centrada en la matemática y la habilidad lingüística, mediándola con test pero se ha encontrado que esto estaba errado ya que estos test solo median problemas técnicos como números y vocabulario. La inteligencia es mucho más amplia. La inteligencia tiene que ver con los siguientes aspectos:

- El pensamiento que nos permite tener conocimientos
- La capacidad de resolver problemas teóricos prácticos
- La posibilidad de proyectar situaciones deseables (Álvarez, 2001)

Hay cinco tipos de aprendizaje que contribuyen al desarrollo de patrones emocionales durante la niñez:

1. Aprendizaje por ensayo-error: incluye principalmente el aspecto de respuestas al patrón emocional. Los niños aprenden por medio de tanteos a expresar sus emociones en formas de conductas que les proporcionan la mayor satisfacción y abandonar las que les producen pocas o ninguna. Esta forma de aprendizaje se utiliza a comienzos de la infancia.

2. Aprendizaje por Imitación: afecta tanto al aspecto del estímulo como al de la respuesta del patrón emocional. Observar las cosas que provocan ciertas emociones a otros, los niños reaccionan con emociones similares y con métodos de expresiones iguales a los de las personas observadas.

3. Aprendizaje por Identificación: es similar al de imitación en que los niños copian las reacciones emocionales de personas y se sienten excitados por un estímulo similar que provoca la emoción en la persona imitada.

4. Condicionamiento: significa aprendizaje por asociación. En el condicionamiento, los objetos y las situaciones que, al principio, no provocan reacciones emocionales, lo hacen más adelante, como resultado de la asociación.

5. Aprendizaje con orientación y supervisión: se limita al aspecto de respuesta del patrón emocional. Se les enseña a los niños el modo aprobado de respuesta, cuando se provoca una emoción dada. Mediante el adiestramiento, se estimula a los niños a que respondan a los estímulos que fomentan normalmente emociones agradables y se les disuade de toda respuesta emocional. Esto se realiza mediante el control del ambiente, siempre que es posible.

Podemos distinguir dos formas de aprender: El aprendizaje de afuera hacia adentro, simbólico, adaptativo o descendente, este tipo de aprendizaje parte de la lógica lineal y pasa la información a través de la conciencia, lo registra y lo repite. Trabaja más o

menos con siete datos o grupos significativos de información, produce cansancio y está influida por el entorno.

El aprendizaje de adentro hacia a fuera, generativo, íntimo o ascendente, este tipo de aprendizaje parte de la mente meta consciente que no tiene restricciones, tiene la capacidad de procesar mucha información simultáneamente y tiene acceso a la información adecuada sin cansarnos, ya que trabaja sin que seamos conscientes.

El aprendizaje meta consciente trabaja con información ilimitada, a diferencia del aprendizaje consciente que depende de la información contenida en ese momento en la mente. Al procesar información y adquirir conocimientos, la mente entra en conflicto por la manera en que entregamos esta información; la mente consciente nos hace dirigir nuestra atención hacia un área determinada dentro de un mar de información, por otro lado el aprendizaje meta consciente es confuso, paradójico, difícil de evaluar y puede no tener límites bien definidos. El aprendizaje emocional no es solamente dejar fluir los sentimientos, sino comprenderlos y controlarlos.

Día a día nos esforzamos en estudiar enseñando a nuestro consciente lo que tenemos que hacer y cómo comportarnos, buscamos madurar nuestra inteligencia emocional, pero existe un paradigma inflexible en nuestra mente que nos lleva a hacer todo lo contrario de lo que pensamos y estamos convencidos, hace que nos preguntemos cómo puede ser que, si yo creo que esto es de una forma, hago justamente lo contrario, es por esto que es uno de los temas de mayor interés. La tarea es de gran dificultad, pues no existe en este campo una observación neutral. El observador científico tiene siempre una teoría previa que intentará verificar o refutar. Por eso ha resultado de gran ayuda la práctica de generar situaciones simples y repetibles a voluntad en ese gran océano de emociones que define la relación del niño con su madre.

Ainsworth propuso hace unos 30 años estudiar una situación **de extrañeza** como lo llama él, para analizar la conducta afectiva de niños que se encuentran un par de minutos separados de sus madres, en ambiente no familiar. Entonces, casi todos los niños exhiben formas de protesta o ansiedad. Lo que interesa sobremanera es el abanico de actitudes que se observa cuando la mamá vuelve a la habitación. Él bebe se abalanza hacia la madre en busca de refugio y de caricias, pero luego abandona la compañía materna para seguir explorando el nuevo ambiente. Esta es la respuesta **normada**, pero hay por lo menos otras dos que merecen atención. Algunos bebés rechazan a sus madres cuando regresan a la habitación, aunque ellas intenten acercarse. Es la respuesta de **rechazo**. Otros se acercan a la madre, pero enseguida la rechazan. Es la respuesta "ambivalente". El trato materno puede favorecer un comportamiento e inhibir otro, y de esa forma modelar la conducta emotiva futura del niño.

Resumiendo se puede decir que el control sobre el patrón de aprendizaje es una medida tanto preventiva como positiva. Una vez que se aprende una respuesta emocional indeseable y se incluye en el patrón del niño, no sólo es probable que persista, sino que se haga también cada vez más difícil de modificar a medida que aumente su edad. Puede persistir incluso hasta la vida adulta y necesitar ayuda profesional para modificarse. Por esto se puede decir con justicia que la niñez es un período crítico, para el desarrollo emocional. (Ausubel, 1963)

2.3. EMOCIONES DE LOS NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS

El desarrollo emocional de un niño tiene un gran impacto en la salud general, moral y beneficio de toda la vida, por lo tanto es necesario concebir una nueva comprensión de la importancia de la primera infancia para tener un adecuado desarrollo.

Las emociones cumplen un papel valioso en la creación de lazos sociales en las relaciones tempranas, la aparición de la comprensión social, la importancia de las

emociones para la creación de bases de ajuste psicológico e incluso proporcionar una base para la confianza cognitiva y el rendimiento académico, ya que las emociones son la base constructiva para algunos de los logros importantes que interesa en los primeros años, incluyendo la moral, el auto-entendimiento y la compasión por los demás.

Las emociones al mismo tiempo tienen el potencial de contribuir a la mayor brevedad la evolución psicológica, especialmente cuando los niños están creciendo en contextos de apoyo, también se conoce que las emociones pueden debilitar el desarrollo saludable de los niños, especialmente cuando se enfrentan a la adversidad y a problemas muy difíciles de resolver. En cierto sentido, nos damos cuenta que hay dos lados en la vida emocional de los niños que ahora está contribuyendo a nuestra comprensión del desarrollo infantil temprano.

La Inteligencia Emocional, como toda conducta, es transmitida de padres a hijos, sobre todo a partir de los modelos que el niño se crea de sus padres. Tras diversos estudios se ha comprobado que los niños son capaces de captar los estados de ánimo de los adultos (en uno de estos se descubrió que los bebés son capaces de experimentar un tipo de angustia empática, incluso antes de ser totalmente conscientes de su existencia) el conocimiento afectivo está íntimamente relacionado con la madurez general, autonomía y la competencia social del niño.

El temor y la ansiedad pueden tener diversos orígenes. A veces los niños pequeños tienen miedo de que sus padres les abandonen o dejen de quererlos. Muchos preescolares desarrollan un miedo a la oscuridad que tiene una relación más estrecha con las fantasías y los sueños que con hechos reales en la vida del pequeño. En el mundo moderno hay varias fuentes de temor, ansiedad y estrés, algunas son parte normal del crecimiento, como el hecho de que nos griten por romper algo o la burla de un hermano mayor; otras son más serias, el estrés que proviene de fuerzas internas como la enfermedad y el dolor, o el estrés crónico y prolongado que

ocasionan ambientes sociales negativos: pobreza, conflicto entre padres, consumo de drogas, etc.

El estudio de las emociones de los niños es difícil, porque la obtención de información sobre los aspectos subjetivos de las emociones sólo pueden proceder de la introspección, una técnica que los niños no pueden utilizar con éxito cuando todavía son pequeños. Pero, en vista del papel importante que desempeñan las emociones en la vida del niño no es sorprendente que existen algunas creencias tradicionales sobre las mismas, que han surgido durante el curso de los años por falta de información precisa que las confirme o contradiga. Por ejemplo, hay una creencia muy aceptada de que algunas personas, al nacer, son más emotivas que otras. En consecuencia, ha sido un hecho aceptado el de que no hay nada que se pueda realizar para modificar esa característica.

Dentro de esas creencias, también se vio que las diferencias de emotividad se enlazaron al color de cabello. Por ejemplo, se decía que los pelirrojos tienen por naturaleza un temperamento fuerte, mientras que los rubios son naturalmente cálidos.

En la actualidad, aunque se acepta que puede haber diferencias genéticas de la emotividad, las evidencias señalan a las condiciones ambientales como las principales responsables, hay también pruebas de que los niños que se crían en un ambiente excitante, están sujetos a presiones constantes para responder a las expectativas excesivamente altas de los padres o maestros de escuela, pueden convertirse en personas tensas, nerviosas y muy sensibles. La capacidad para responder emotivamente o los primeros pasos de la vida emocional se encuentra presente en los recién nacidos, la primera señal de conducta emotiva es la excitación general, debido a una fuerte estimulación, esta excitación se refleja en la actividad masiva del bebe. Sin embargo, al nacer, el pequeño no muestra respuestas bien definidas que se puedan identificar como estados emocionales específicos.

Según algunos psicólogos las primeras emociones que se pueden hallar en la vida infantil es la existencia de emociones innatas específicas desencadenadas por estímulos de una cualidad determinada. Lo que puede ejemplificarse con los trabajos de Watson y Morgan, que sostienen que nacemos con un "grupo de reacciones emocionales que pertenece a la naturaleza original y esencial del hombre: miedo, ira y amor (empleando el término amor aproximadamente en el mismo sentido que para Freud tiene el término sexo)" (Díaz, 2012)

Para estos autores por pertenecer a la escuela conductista, definen comportamentalmente cada una de las reacciones emocionales de la siguiente manera; **Miedo:** El miedo es una emoción que se caracteriza por un intenso sentimiento desagradable, provocado por la percepción de un peligro, ya sea presente o futuro, real o supuesto. **Ira:** La ira es una emoción que se expresa con enojo, resentimiento, furia, irritabilidad. Los efectos físicos de la ira incluyen aumento del ritmo cardíaco, presión sanguínea, llanto, etc. **Amor:** Sentimiento relacionado con el afecto y apego, y productor de una serie de emociones, experiencias y actitudes. El amor es una virtud que representa toda la bondad, compasión y afecto del ser humano.

Diez años más tarde Sherman realizó una investigación con niños y exploró reacciones de ira y miedo, usando como **estímulos** el hambre, las caídas súbitas, la sujeción de la cabeza y los pinchazos en la mejilla con una aguja. Seleccionó entonces a los que denominó observadores "calificados" (graduados de psicología y estudiantes de tercer año de medicina). A un grupo de ellos le presentó la filmación de los **estímulos** y sus correspondientes respuestas, pidiéndole que le pusieran nombre a las emociones comprobadas. A un segundo grupo le requirió lo mismo, pero suprimiendo las escenas de aplicación del **estímulo**. Al tercer grupo, y siempre con el mismo pedido, le mostró las películas completas, pero trasponiendo los **estímulos**. Y a un último grupo le presentó la respuesta en vivo, luego de haber estimulado al bebé detrás de una pantalla. No hubo diferencias significativas entre los observadores en cuanto al número de emociones diferentes elegidas, ni en cuanto a la poca frecuencia de éxitos en sus opciones cuando no tenían presente el **estímulo**.

Este trabajo permitió confirmar que un mismo **estímulo** produce reacciones opuestas según cuál sea su intensidad. En realidad parece ser que evolutivamente la reacción emocional específica (ira, miedo y amor) surge luego de un largo proceso de diferenciación, que comienza a partir de una forma de experiencia afectiva más primitiva e indiferenciada, que consistiría en la aceptación o en el rechazo del **estímulo**. A través del tiempo ambas formas de reacción se van orientando hacia la especificidad, así como hacia una mayor diversificación en cuanto a la fenomenología conductual.

Parece conveniente aclarar nuevamente que la característica que produce la aceptación o el rechazo primario del **estímulo** no es la totalidad cualitativa de éste, sino que está relacionada más bien con la intensidad de su aplicación (fenómeno descripto por Dumas y que también anteriormente había sido postulado por Freud).

Por todo lo hasta aquí expresado, parece válido suponer que de esta afectividad temprana derivará a lo largo del primer año de vida, las emociones específicas descritas por Watson (ira, miedo y amor), que nos plantean la existencia de tres líneas evolutivas en la vida afectiva. En cada una se produce un proceso que implica el enriquecimiento de las conductas expresivas, tanto a través de una integración con diversas representaciones mentales, como de una atenuación del componente orgánico, el mismo proceso evolutivo conduce al nacimiento de los sentimientos correspondientes a las emociones específicas.

El patrón general emocional no sólo sigue un curso predecible, sino que también pronosticable, de manera similar, el patrón que corresponde a cada emoción diferente. Por ejemplo, los "pataleos" o "berrinches" llegan a su punto culminante entre los 2 y 4 años de edad y se ven reemplazados por otros patrones más maduros de expresiones de ira, tales como la terquedad y la indiferencia.

Aun cuando el patrón de desarrollo emocional es predecible, hay variaciones de frecuencia, intensidad y duración de las distintas emociones y las edades a las que aparecen. Todas las emociones se expresan menos fuertes cuando la edad de los niños aumenta, debido al hecho de que aprenden cuáles son los sentimientos de las personas hacia las expresiones emocionales violentas, incluso de alegría y otras de placer. Las variaciones se deben también a los estados físicos de los niños en el momento de que se trate y sus niveles intelectuales y, en parte, a las condiciones ambientales. Las variaciones se ven afectadas por reacciones sociales, a las conductas emocionales, cuando esas reacciones sociales son desfavorables, como en el caso del temor o la envidia, las emociones aparecerán con menos frecuencia y mejor controlada que lo que lo harían si las reacciones sociales fueran más favorables; si las emociones sirven para satisfacer las necesidades de los niños esto influirá en las variaciones que nombramos. Los niños, como grupo, expresan las emociones que se consideran apropiadas para su sexo, como el enojo, con mayor frecuencia y de modo más intenso; y las niñas el temor, ansiedad y afecto. Los celos y berrinches son más comunes en las familias grandes, mientras que la envidia lo es en las familias pequeñas.

En una investigación realizada por el Dr. Thompson estudio cómo los niños reaccionan a situaciones determinadas. Los mismos mostraron que las madres reconocen e identifican las emociones por medio de la vinculación con el bebé y con las situaciones que se encontraban ayudando a sus hijos a ser capaces de comprender sus emociones y actuar en consecuencia logrando una mayor adaptación social, ya que los niños son capaces de expresar sus sentimientos y deseos en cada contexto de una manera adecuada y aceptable. Lo importante es que los trastornos emocionales se identifican y los niños tienen oportunidades de ayuda y prevención.

Existen algunos rasgos emocionales característicos de los niños de 4 a 5 años. Lo que se refiere a las emociones intensas, los pequeños responden con la misma intensidad a un evento trivial que a una situación grave, presentan emociones frecuentes y conforme aumentan su edad descubren que las explosiones emocionales provocan desaprobación o castigos por parte de los adultos, los niños cambian la

intensidad de sus emociones, es decir las emociones que son muy poderosas a ciertas edades se desvanecen cuando los niños crecen, mientras otras, anteriormente débiles, se hacen más fuertes, otra de las características de los niños a esta edad es que sus emociones son transitorias, se refiere el paso rápido de las lágrimas a la risa, de los celos al cariño, etc. Las emociones se pueden detectar mediante síntomas conductuales, los niños pueden no mostrar sus reacciones emocionales en forma directa; pero lo harán indirectamente mediante la inquietud, fantasías, el llanto, las dificultades en el habla, etc. Las respuestas reflejan la individualidad y gradualmente dejan sentir las influencias del aprendizaje.

Es importante describir el desarrollo moral en los niños ya que el interés psicológico temprano por este tema, se centró en la disciplina, el mejor modo que se debería utilizar para asegurarse de que los niños aprendieran a ser ciudadanos respetuosos de las leyes y los efectos de esa disciplina sobre sus adaptaciones personales y sociales. Con el aumento de la delincuencia juvenil, el interés por el estudio de las causas, los remedios y la prevención de ella se convirtieron en un interés tanto psicológico como sociológico. Para mayor comprensión se expone tres conceptos que aclaran lo expuesto anteriormente:

- **Conducta Moral:** significa un comportamiento que esté de acuerdo al código moral del grupo social. Moral procede de la palabra latina mores, que significa modales, costumbres y modos populares de hacer las cosas.
- **Conducta Inmoral:** es el comportamiento que no se conforma a las expectativas sociales. Esa conducta no se debe a ignorancia de esas expectativas, sino a la desaprobación de las normas sociales.
- **Conducta Amoral:** un punto esencial en el aprendizaje de cómo ser una persona moral, es el desarrollo de una conciencia moral. Según la tradición los niños nacen con una conciencia, o sea, la capacidad para conocer el bien y el mal. Hoy en día se acepta ampliamente que ningún niño nace con conciencia y que todos no sólo deben aprender lo que es

correcto o incorrecto, sino también a utilizar la conciencia como control para su conducta. La conciencia se ha explicado como una respuesta de ansiedad condicional a ciertas situaciones y determinados actos, que se desarrolla mediante la asociación de actos agresivos.

Según Piaget el desarrollo moral se produce en dos etapas: **etapa de realismo o moralidad por coacción**, es decir la conducta de los niños se caracteriza por la obediencia automática de las reglas, sin razonamiento. Consideran a los padres y todos los adultos con autoridad como personas omnipotentes y siguen las reglas establecidas por ellas, sin poner en tela de juicio su justicia; y **la etapa de moralidad autónoma o moralidad por cooperación o reciprocidad**, en este periodo los niños juzgan la conducta en función de su intención, esta etapa suele comenzar entre los 7 y 8 años, y se extiende hasta los 12 o más y entre los 5 y 7 años los conceptos de justicia cambian. La segunda etapa, coincide con la etapa de operaciones formales, de Piaget en el desarrollo cognoscitivo, cuando los niños tienen capacidad para tomar consideración todos los medios posibles para resolver un problema dado y razonar sobre la base de hipótesis y proposiciones.

Las emociones morales en la infancia durante las últimas cuatro décadas, han sufrido un desbalance ante la crisis en el desarrollo moral de los niños. En un estudio realizado en Estados Unidos, un niño de 8 años puso a su madre un cuchillo en la garganta, amenazándola de muerte si no regresaba a Burger King para cambiar el muñeco que había recibido con su almuerzo, situaciones como estas, es donde se reflejan los problemas de moral. El desarrollo moral inadecuado afecta cada aspecto de nuestra sociedad, en la armonía de nuestros hogares, en la capacidad de enseñanza en las escuelas y en nuestra vida en general, al contrario un desarrollo moral satisfactorio significa tener emociones y conductas que reflejan preocupación por los demás: compartir, ayudar. Las dos emociones principales que modelan el desarrollo moral de un niño son la empatía y la capacidad de amar. (Levy, N 2009)

Como conclusión se puede decir que todas las emociones desempeñan papeles importantes en la vida de los niños, mediante la influencia que tienen sobre sus adaptaciones personales y sociales; aun cuando el patrón de desarrollo emocional es similar para todos los pequeños, existen variaciones. Debido a ello, diferentes estímulos pueden provocar emociones similares y las respuestas que se dan a cada emoción serán distintas de uno a otro. Además, el desarrollo emocional se ve controlado por la maduración y el aprendizaje siendo importantes para el desenvolvimiento; en donde las emociones más comunes de la infancia son el temor, con sus patrones emocionales timidez, vergüenza, preocupación. En cuanto a lo social, se puede señalar que el control del ambiente se hace cada vez más difícil conforme crecen los niños, por lo tanto es necesario que aprendan a manejar sus emociones con el fin de obtener un equilibrio emocional y lograr una adaptación adecuada a la sociedad.

2.4.- EMOCIÓN, MOTIVACIÓN Y APRENDIZAJE

Es necesario mencionar los conceptos de motivación y emoción para poder entender claramente el significado de la influencia de las emociones en el proceso de aprendizaje.

La motivación es la fuerza que activa y dirige el comportamiento y que subyace a toda tendencia por la supervivencia. Las investigaciones actuales centran principalmente su atención en los factores que activan y dan energía a la conducta. Las emociones son reacciones subjetivas al ambiente que van acompañadas por respuestas neuronales y hormonales, generalmente se experimentan como agradables o desagradables y se consideran reacciones adaptativas que afectan nuestra manera de pensar. La motivación se considera como fuerza interna impulsora, necesidad o deseo específico que dirige o activa al organismo hacia una meta. Los motivos son desencadenados por algún tipo de estímulo.

Existen varios tipos de motivación, la intrínseca y la extrínseca. La intrínseca es el deseo por realizar una conducta que se origina en el interior de la persona, al tener

una conducta intrínseca se disfruta lo que se hace o causa entusiasmo, y la extrínseca, es el deseo por realizar una conducta para obtener una recompensa o para evitar el castigo. La motivación primaria está ligada con las necesidades biológicas que interactúan muy poco con la conducta, pueden ser motivadas originalmente por estas, pero concluidos por procesos complejos de condicionamiento y aprendizaje, la secundaria se refiere a darle a un estímulo neutro la capacidad de provocar comportamientos (condicionamiento clásico), y por último la autonomía funcional de la motivación, son estímulos neutros que no tienen reacción a los reforzadores, los reforzadores secundarios no siempre están unidos con los primarios con lo cual, los teóricos de la motivación opinan que los motivos adquiridos pueden tener vida propia (ser autónomos).

Por lo general, las teorías de la motivación se agrupan en tres. Las que se centran en los factores biológicos, incluyen las teorías basadas en los instintos, los impulsos o las necesidades. Las otras dos categorías acentúan la importancia del aprendizaje y los factores cognitivos. Cuando dos o más motivos aparecen simultáneamente, pueden tener lugar cuatro tipos de conflictos: aproximación-aproximación, evitación-evitación, aproximación-evitación y múltiple aproximación-evitación. Los motivos y las emociones nos impulsan a realizar cierto tipo de acción que pueden ser drásticas o hábitos comunes.

Dentro de las **acciones drásticas** se puede mencionar: los asesinatos, las agresiones, exaltarse al recibir una buena noticia, comenzar a llorar cuando le dicen que un familiar muy cercano ha fallecido y las **comunes**: tamborilear los dedos sobre la mesa cuando estamos nerviosos, morder un lápiz durante el comienzo de un examen, estar enojados antes de levantarle la voz a alguien. Los tipos de comportamiento que los investigadores de la motivación estudian más a menudo son el hambre y la alimentación, la sexualidad, la agresión y el logro, la curiosidad y la activación.

Como ya se mencionó anteriormente la motivación está íntimamente relacionada con la emoción. Las pulsiones y las necesidades también pueden producir emoción.

Buck sugiere que las emociones pueden tomarse como indicadores del potencial de la motivación. La emoción es la experiencia de sensaciones como el miedo, la sorpresa o la ira que influyen y activan en la conducta. Aunque es difícil de predecir la conducta que se producirá, podemos decir que si la persona tiene hambre es muy posible que busque comida. Pero al sentir alegría o sorpresa no sabemos cómo se comportará.

Los estudios de las emociones de los niños han revelado que su desarrollo se debe tanto a la maduración como al aprendizaje y no a uno de esos procesos por sí solo. La maduración y el aprendizaje están entrelazados tan estrechamente en el desarrollo de las emociones. La primera forma de conceptualizar el vínculo entre emoción y motivación es proponer que las emociones son un tipo de motivo especial. De acuerdo con Silvan Tomkins y Carroll Izard las emociones energizan y dirigen la conducta. El miedo, por ejemplo, energiza la persona para actuar y dirigir la acción hacia una meta, principalmente la de escapar del peligro. Por lo tanto, las emociones son como los planes, metas, necesidades fisiológicas y todos los demás motivos energizan y dirigen la conducta. Una segunda manera de conceptualizar el vínculo entre emoción y motivación es proponer que la emoción es una lectura de los estados motivacionales. (Bisquerra R, 2003)

2.5.- INTELIGENCIA EMOCIONAL

El término inteligencia emocional fue acuñado por Salovey y Mayer en 1990, desde el modelo teórico de Salovey, la inteligencia emocional es concebida como una inteligencia genuina basada en el uso adaptativo de las emociones de manera que el individuo pueda solucionar problemas y adaptarse eficazmente al medio que le rodea. El modelo de habilidad de Mayer y Salovey considera que la inteligencia emocional se conceptualiza a través de cuatro habilidades básicas que son: la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para

comprender emociones el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. (Mayer, Salovey 3).

Para Goleman la inteligencia emocional, es la capacidad para reconocer los sentimientos propios y ajenos, y la habilidad para manejarlos, y se puede organizar en cinco capacidades y en competencias emocionales.

Capacidades:

- **Autoconocimiento emocional (o conciencia de uno mismo):** Se refiere al conocimiento de nuestras propias emociones y cómo nos afectan. Es muy importante conocer el modo en el que nuestro estado de ánimo influye en nuestro comportamiento, cuáles son nuestras virtudes y nuestros puntos débiles.
- **Autocontrol emocional (o autorregulación):** El autocontrol nos permite no dejarnos llevar por los sentimientos del momento. Es saber reconocer qué es pasajero en una crisis y qué perdura.
- **Auto motivación:** Dirigir las emociones hacia un objetivo nos permite mantener la motivación y fijar nuestra atención en las metas en lugar de los obstáculos. En esto es necesaria cierta dosis de optimismo e iniciativa, de forma que actuemos positivamente ante los contratiempos.
- **Reconocimiento de emociones ajenas (o empatía):** Las relaciones sociales se basan muchas veces en saber interpretar las señales que los demás emiten de forma inconsciente y que a menudo no son verbales. El reconocer las emociones ajenas nos puede ayudar a establecer lazos más reales y duraderos con las personas de nuestro entorno.
- **Relaciones interpersonales (o habilidades sociales):** Una buena relación con los demás es una de las cosas más importantes para nuestras vidas y

para nuestro trabajo. Y no sólo tratar a los que nos parecen más próximos, sino saber tratar también exitosamente con todo tipo de personalidades.

Competencias:

Cada una de las 5 habilidades prácticas de la inteligencia emocional, fueron a su vez subdivididas, en:

Autoconciencia: Implica reconocer los propios estados de ánimo, los recursos y las intuiciones. Las competencias emocionales que dependen de la autoconciencia son:

La **conciencia emocional** identifica las propias emociones y sus efectos, la correcta autovaloración conoce las propias fortalezas y sus limitaciones, la autoconfianza es el sentido del propio valor y capacidad, la autorregulación maneja los propios estados de ánimo, impulsos y recursos. Las competencias emocionales que dependen de la autorregulación son: autocontrol vigila las emociones perturbadoras y los impulsos, confiabilidad mantiene estándares adecuados de honestidad e integridad, conciencia asume las responsabilidades del propio desempeño laboral, adaptabilidad la flexibilidad en el manejo de las situaciones de cambio, innovación es sentirse cómodo con la nueva información, las nuevas ideas y las nuevas situaciones, motivación se refiere a las tendencias emocionales que guían o facilitan el cumplimiento de las metas establecidas, impulso de logro esfuerzo por mejorar o alcanzar un estándar de excelencia laboral, compromiso asumir metas del grupo u organización, iniciativa disponibilidad para reaccionar ante las oportunidades, optimismo persistencia en el logro de los objetivos, a pesar de los obstáculos y retrocesos que puedan presentarse, empatía implica tener conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los otros, servicio de orientación anticipar, reconocer y satisfacer las necesidades, potenciar la diversidad cultiva las oportunidades a través de distintos tipos de personas.

Destrezas sociales: Implica ser un experto para inducir respuestas deseadas en los otros. Este objetivo depende de las siguientes capacidades emocionales:

Comunicación saber escuchar abiertamente al resto y elaborar mensajes convincentes, manejo de conflictos es la capacidad para negociar y resolver los desacuerdos que se presenten dentro del equipo de trabajo, liderazgo habilidad para guiar a los individuos y al grupo en su conjunto, constructor de lazos alimentar y reforzar las relaciones interpersonales dentro del grupo, colaboración y cooperación trabajar con otros para alcanzar metas compartidas y las capacidades de equipo ser capaz de lograr metas colectivas.

La mejor manera de definir la Inteligencia Emocional es considerar que se trata de la capacidad de aplicar la conciencia y la sensibilidad para discernir los sentimientos que subyacen en la comunicación interpersonal, para no reaccionar de una manera impulsiva e irreflexiva, obrando en vez de ello con receptividad, con autenticidad y con sinceridad. La historia del concepto de la inteligencia emocional se puede remontar a unas décadas atrás, hasta encontrar su inicio en la escuela psicoanalítica,

El término Inteligencia Emocional se refiere a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás, no es ahogar las emociones, sino dirigir las y equilibrarlas. Aunque las definiciones tradicionales de inteligencia hacen hincapié en los aspectos cognitivos, tales como la memoria y la capacidad de resolver problemas, varios investigadores en el ámbito del estudio de la inteligencia comienzan a reconocer la importancia de los aspectos no cognitivos.

Según el psicólogo Edward Thorndike define la inteligencia emocional como la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas, y actuar sabiamente en las relaciones humanas.

Thorndike en 1920 utilizó el término inteligencia social para describir la habilidad de comprender y motivar a otras personas, afirma que existen también dos tipos de inteligencias, la abstracta que es la habilidad para manejar ideas y la mecánica que es

la habilidad para entender y manejar objetos. La teoría de las inteligencias múltiples del Dr. Howard Gardner es un antecedente de la inteligencia emocional quien plantea que las personas tenemos 7 tipos de inteligencia que nos relacionan con el mundo. A grandes rasgos, estas inteligencias son:

Inteligencia lingüística se relaciona con nuestra capacidad verbal, con el lenguaje y con las palabras, inteligencia lógica es el desarrollo del pensamiento a través de pautas o secuencias, inteligencia musical se relaciona directamente con las habilidades musicales y ritmos, inteligencia visual – espacial es la capacidad para integrar elementos, percibirlos y ordenarlos en el espacio, inteligencia kinestésica abarca todo lo relacionado con el movimiento tanto corporal como el de los objetos, y los reflejos, inteligencia interpersonal implica la capacidad de establecer relaciones con otras personas.

Esta teoría introdujo dos tipos de inteligencias muy relacionadas con la competencia social, y hasta cierto punto emocional, la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal.

Para Gardner la Inteligencia Interpersonal se construye a partir de una capacidad nuclear para sentir distinciones entre los demás: en particular, contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones. En formas más avanzadas, esta inteligencia permite a un adulto hábil leer las intenciones y deseos de los demás, aunque se hayan ocultado. Es decir es la capacidad de entender a otras personas, interactuar con ellos y entablar empatía o rapport, poder discernir, comprender qué le sucede en determinado contexto y actuar de manera apropiada en relación con los estados de ánimo, las conductas y los deseos de esa persona, resulta de suma utilidad para comunicarnos efectivamente en nuestra vida diaria. Quienes poseen inteligencia interpersonal son populares, tienen muchos amigos, mantienen una buena relación con sus compañeros de trabajo y con la gente que los rodea en general. Les resulta sencillo captar las necesidades ajenas y reaccionar en consecuencia. Encuentran la palabra adecuada o el comportamiento que logra

empatía en su interlocutor, y al leer emociones en otro se puede adoptar una actitud positiva, ya que es necesario tener en cuenta lo que la otra persona siente o necesita para lograr una comunicación realmente efectiva.

Por otro lado la Inteligencia Intrapersonal, se refiere al conocimiento de uno mismo y todos los procesos relacionados, como autoconfianza y auto motivación.

Para Gardner la inteligencia intrapersonal es el conocimiento de los aspectos internos, el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre las emociones y finalmente ponerles un nombre y recurrir a ellas como un medio de interpretar y orientar la propia conducta

Es la capacidad de ver con realismo y veracidad cómo somos y qué queremos, y de entender cabalmente cuáles son nuestras prioridades y anhelos, para así actuar adecuadamente. Otro componente es el de no engañarnos con respecto a nuestras emociones y a nuestros sentimientos, y respetarlos. Aprender a monitorear los sentimientos para saber qué nos sucede, y llegar a entendernos y a tratarnos con respeto mientras decidimos qué medidas tomar para lograr equilibrio y satisfacer nuestras necesidades emocionales nos proporciona mecanismos para calmarnos y evitar que tengamos reacciones desmedidas frente a lo que se nos presenta, nos permite tener en nuestras manos las riendas de casi todas las situaciones, lo que redundará en un marcado bienestar emocional que llega a notarse en el plano físico también. De ahí la importancia de desarrollar tanto la inteligencia interpersonal como la intrapersonal.

Las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas tienen más probabilidades de sentirse satisfechas, ser eficaces en su vida, y de dominar los hábitos mentales que favorezcan su propia productividad; las personas que no pueden poner cierto orden en su vida emocional libran batallas interiores que sabotean su capacidad de concentrarse en el trabajo y pensar con claridad. (Gardner 2006, p 40)

2.6.- CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES.

En cada instante experimentamos algún tipo de emoción o sentimiento, nuestro estado emocional varía a lo largo del día en función de lo que nos ocurre y de los estímulos que percibimos, otra cosa es que tengamos siempre conciencia de ello, es decir, que conozcamos y podamos expresar con claridad que emoción experimentamos en un momento dado. Las emociones son experiencias muy complejas y para expresarlas utilizamos una gran variedad de términos, además de gestos y actitudes. De hecho, podemos utilizar todas las palabras del diccionario para expresar emociones distintas y, por tanto, es imposible hacer una descripción y clasificación de todas las emociones que se experimenta. Sin embargo, el vocabulario usual para describir las emociones es mucho más reducido y ello permite que las personas de un mismo entorno cultural puedan compartirlas.

Muchos autores han intentado realizar una tipología de las emociones, sin embargo aún no se ha llegado a un consenso. Una de las clasificaciones más empleadas es la de distinguir entre emociones básicas o primarias y complejas o secundarias.

Según Ekman las **emociones básicas** también llamadas elementales o puras se reconocen por una expresión facial característica y a su vez son innatas ya que son reconocidas por personas de distintas culturas, lo cual le otorga un carácter universal. Estas se inician con rapidez y duran unos segundos cada vez, y se reconocen como tales: la alegría, la aflicción o tristeza, la ira, el miedo, la sorpresa y el asco, estas no son aprendidas sino forman parte de la configuración del ser humano, además están grabadas en los circuitos nerviosos de los genes y no a través de la cultura. El reconocimiento y la clasificación de las emociones básicas de alegría, tristeza, ira y temor se desarrollan antes que otras como el desprecio y la vergüenza. Los niños entre dos y cuatro años elaboran expresiones faciales cada vez más correctas cuando se les proporciona una designación verbal; y entre los tres y cuatro años comienza a ser capaces de designar qué emociones son apropiadas para determinadas

situaciones. Las experiencias emocionales se van definiendo claramente con la interacción del niño con su entorno.

Por otro lado las **emociones complejas o secundarias** son estados emocionales semejantes entre sí pero con diferentes matices, que pueden relacionarse con diferencias en la intensidad y duración, emanan de las primarias se deben a un grado de desarrollo individual y sus respuestas difieren ampliamente de unas personas a otras, estas no presentan rasgos faciales característicos, son emociones de este tipo ira, éxtasis y culpa.

Es valioso mencionar según varios autores la clasificación de las emociones. Los estudiosos sobre este tema han propuesto diversas opciones en función de diferentes aspectos emocionales. McDougall relaciona con los instintos y clasifica en: asombro, euforia, ira, miedo, repugnancia, sometimiento, ternura. Mowrer (1960), utilizó el criterio de las emociones adquiridas o innatas, destacando el dolor y el placer. V.J. Wukmir (1967) clasifica en: emoción positiva (alegría, satisfacción, deseo, paz, etc.) si la situación se entiende como favorable. Emoción negativa (tristeza, desilusión, pena, angustia, etc.) si la situación se entiende como favorable. Según Goleman hay emociones primarias y sus familiares: ira, tristeza, alegría, amor, sorpresa, aversión y vergüenza.

Emociones positivas y negativas.-

Las emociones se han clasificado siguiendo numerosos y variados criterios.

Friesen Ekman y Ellsworth lo hicieron teniendo en cuenta la expresión facial, Lazarus a su vez clasifico según la relación de las emociones con su componente cognitivo y Mowrer por su parte utilizó el criterio de las emociones adquiridas o innatas, hasta una larga lista de autores y sus correspondientes clasificaciones de las emociones, cada uno de ellos empleando diferentes criterios a fin de ubicar las emociones en una

u otra categoría, tales como: positivas, negativas y neutras, agradables y desagradables, problemáticas, individuales o colectivas.

Otras clasificaciones de las emociones asignan el calificativo de negativas, positivas o ambiguas, basándose en el grado en que las emociones afectan al comportamiento del sujeto. Este el caso de Goleman (1996) y Bisquerra (2000), que a continuación tomamos como ejemplo. Estos autores identifican las emociones básicas y sus correspondientes familias.

1. Emociones negativas: Dentro de las emociones negativas se puede mencionar:

Ira: rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, tensión, excitación, agitación, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia.

Miedo: temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia, ansiedad, aprensión, inquietud, incertidumbre.

Ansiedad: angustia, desesperación, inquietud, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo.

Tristeza: Depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación, desesperación.

Vergüenza: culpabilidad, timidez, inseguridad, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia, perplejidad, desazón, remordimiento, humillación, pesar.

Aversión: hostilidad, desprecio, acritud, animosidad, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo, asco, repugnancia, desdén, disgusto.

2. Emociones positivas:

Alegría: entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, diversión.

Humor: provoca: sonrisa, risa, carcajada, hilaridad.

Amor: afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, gratitud.

Felicidad: gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, bienestar.

3. Emociones ambiguas: Sorpresa, Esperanza, Compasión.

4. Emociones estéticas: Las producidas por las manifestaciones artísticas: literatura, pintura, escultura, música.

La complejidad con la que podemos expresar nuestras emociones nos hace pensar que la emoción es un proceso multifactorial o multidimensional. Uno siempre tiene la impresión de que le faltan palabras para describir con precisión las emociones. Pero debajo de esta complejidad subyace un factor común a todas las emociones: cada emoción expresa una cantidad o magnitud en una escala positivo-negativo. Así, experimentamos emociones positivas y negativas en grados variables y de intensidad diversa. Podemos experimentar cambios de intensidad emocional bruscos o graduales, bien hacia lo positivo o bien hacia lo negativo.

En el lenguaje cotidiano, expresamos nuestras emociones dentro de una escala positivo-negativo y en magnitudes variables, como "me siento bien", "me siento muy

bien", "me siento extraordinariamente bien" (intensidades o grados positivos) o "me siento mal", "me siento muy mal", "me siento extraordinariamente mal" (intensidades o grados negativo). Según sea la situación que provoca la emoción, escogemos unas palabras u otras como amor, amistad, temor, incertidumbre, respeto, etc, que, además, señala su signo positivo o negativo. Y según sea la intensidad de la emoción escogemos palabras como nada, poco, bastante, y así, componemos la descripción de una emoción. Decimos, por ejemplo, "me siento muy comprendido" (positiva) o "me siento un poco defraudado" (negativa).

En consecuencia, podemos reconocer en toda emoción dos componentes bien diferenciados. Por un lado, un componente cualitativo que se expresa mediante la palabra que utilizamos para describir la emoción (amor, amistad, temor, inseguridad, etc.) y que determina su signo positivo o negativo. Por otro lado, toda emoción posee un componente cuantitativo que se expresa mediante palabras de magnitud (poco, bastante, mucho, gran, algo, etc.), tanto para las emociones positivas como negativas. El cuadro siguiente trata de reflejar estos dos componentes de toda emoción.

EMOCIÓN = componente cuantitativo + componente cualitativo		
<i>ej: me siento</i>	<i>muy</i>	<i>comprendido</i>
emociones positivas	+ ↑ extraordinariamente + muy + bastante + poco 0 magnitud ↓ -	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> amor deseo respeto amistad comprensión alegría etc. </div>
emociones negativas	poco + bastante + muy + extraordinariamente ↓ -	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> tristeza temor inseguridad miedo desamparo rechazo etc. </div>
<i>ej: siento</i>	<i>bastante</i>	<i>tristeza</i>

Parafraseando a Wukmir la emoción es una respuesta inmediata del organismo que le informa del grado de favorabilidad de un estímulo o situación. Si la situación le parece favorecer su supervivencia, experimenta una emoción positiva (alegría, satisfacción, deseo, paz, etc.) y si experimenta una emoción negativa (tristeza, desilusión, pena, angustia, etc.). De esta forma, los organismos vivos disponen del mecanismo de la emoción para orientarse, a modo de brújula, en cada situación, buscando aquellas situaciones que son favorables a su supervivencia, son las que producen emociones positivas y alejándose de las negativas para su supervivencia que producen emociones negativas.

Por ejemplo, cuando entramos en una reunión, lo primero que hacemos es reconocer (percibir) a las personas que están en la sala y casi simultáneamente, empezamos a experimentar nuevas emociones relacionadas con la nueva situación. Si lo que sentimos es positivo y agradable significa que nuestro mecanismo emocional valora que la situación, lo que allí ocurre, es favorable para nuestra supervivencia (negocios, afecto, conocimientos, etc.). Por el contrario, si nos sentimos mal, inquietos, forzados, etc., significa que nuestro mecanismo emocional cree que la situación puede perjudicarnos.

Esta valoración emocional se realiza mediante mecanismos físico-químicos muy diversos dependiendo de la complejidad del organismo. Un organismo unicelular posee mecanismos simples para evaluar si una situación o estímulo le es favorable o desfavorable, el sistema nervioso central juega un papel primordial. En definitiva, queremos decir que, por medio de la emoción, un organismo sabe, consciente o inconscientemente, si una situación es más o menos favorable para su supervivencia. La emoción es el mecanismo fundamental que poseen todos los seres vivos para orientarse en su lucha por la supervivencia.

Todo organismo puede equivocarse en su valoración emocional. Todo proceso de medida puede ser erróneo en grados variables. Los mecanismos emocionales, al igual que los perceptivos, son limitados y están sometidos a múltiples incidencias, tanto

internas como externas, que disminuyen su eficacia. En consecuencia, la emoción experimentada puede no corresponder a la realidad de la situación y producir graves perjuicios al organismo. Es decir, una situación puede ser valorada positivamente aunque, en realidad, sea muy perjudicial para el organismo.

Un ejemplo típico es el efecto de la droga. La droga es un estímulo capaz de engañar al sistema emocional produciendo emociones positivas, es decir, hacer que el organismo valore dicho estímulo como positivo para su supervivencia, cuando, en realidad es todo lo contrario. De hecho, en la vida de los seres vivos, los errores emocionales son frecuentes. Nuestra experiencia subjetiva nos enseña que muchas emociones experimentadas son incorrectas y que sólo mediante un gran esfuerzo de introspección puede desentrañarse el tipo de emoción que corresponde con nuestra realidad. Saber lo que sentimos verdaderamente es algo difícil de lograr. Esto no tendría mayores consecuencias si no fuese porque la emoción determina directamente todo nuestro comportamiento y el error nos sitúa en una posición de riesgo.

En resumen, Wukmir planteó que siendo la vida y la supervivencia lo positivo para un ser vivo, la emoción es el resultado de una valoración subjetiva de la posibilidad o probabilidad de supervivencia del organismo en una situación dada o frente a unos estímulos determinados. La emoción informa al organismo acerca de la favorabilidad de cada situación. Diríamos, pues, que la emoción se comporta como una variable, a cada estado de nuestro organismo le corresponde una emoción, que es positiva cuando se trata de un estado saludable, orientado hacia la vida y es negativa cuando nuestro estado se acerca a la enfermedad y la muerte. (Duque, 2007). (Bisquerra R, 2003)

2.7.- INTENSIDAD Y MANEJO DE LAS EMOCIONES.

La intensidad emocional varía de un individuo a otro. En un extremo se encuentran las personas que experimentan una intensa alegría y en el otro extremo están los que parecen carecer de sentimientos, incluso en las circunstancias más difíciles. Mientras más intensa sea la emoción, más motivará la conducta. Las emociones varían según

la intensidad dentro de cada categoría y este hecho amplía mucho el rango de emociones que experimentamos.

La segunda habilidad práctica de la Inteligencia Emocional es el control de los estados anímicos. Forma parte de la sabiduría universal el hecho de que los sentimientos alteran el pensamiento cuando estamos con rabia, enfurecidos, o enamorados, el propio lenguaje indica que la razón y el pensamiento, en tales situaciones, no tienen éxito. Por control emocional no entendemos ahogar o reprimir las emociones, sino regular, controlar o eventualmente modificar estados anímicos y sentimientos o su manifestación inmediata cuando éstos son inconvenientes en una situación dada. Un aspecto importante del autocontrol lo constituye la habilidad de moderar la propia reacción emocional a una situación, ya sea esa reacción negativa o positiva (por ejemplo: no sería conveniente expresar excesiva alegría ante otras personas, amigos, que están pasando en ese momento por situaciones problemáticas o desagradables). Es importante conocer con certeza acerca de las emociones y sentimientos propios y ajenos para controlar mejor nuestros impulsos. No podemos elegir nuestras emociones, no se puede simplemente desconectar o evitar, pero está en nuestro poder conducir nuestras reacciones emocionales de forma adecuada. Lo que hagamos con nuestras emociones, el hecho de manejarlas en forma inteligente, depende de nuestro nivel de Inteligencia Emocional.

Para los niños es complejo lograr el control de sus emociones por tanto es necesario enseñarles cómo superar aquellas emociones que les producen malestar y cambiarlas por otras más optimistas no enseñándoles a ocultar sus emociones, ni reprimirlas, sino aprender a tranquilizarse ante un reto, mirarlo desde otra perspectiva y saber que son ellos quienes lo han logrado. Si desde su nacimiento el niño ha podido disfrutar de un vínculo seguro tendrá una mayor autoconfianza y capacidad para controlar sus emociones, intentará superar cada reto y tratará de perseverar, aunque no siempre tenga éxito, pero sabrá que cuenta con apoyos en su relación con los demás. Los padres tienen una importancia indiscutible en la educación del niño; por lo tanto, el propio modelo que ellos muestran en el control de sus emociones tiene una gran influencia sobre el desarrollo de su hijo como ser autónomo.

Para establecer relaciones armoniosas con el niño es necesario aceptarle tal y como es, una persona con sus propias características, que tiene capacidades que se desarrollan mejor y otras en las que necesita más ayuda. Hay que considerar al niño en su globalidad, con la intención de darle las oportunidades que necesita y desarrollar su potencial respecto a todas las áreas: motora, lenguaje, perceptiva, cognitiva, social y emocional. Es necesario tener en cuenta que con una actitud protectora, aunque se haga con la mejor intención, se puede llegar a obstaculizar el proceso de autonomía y desarrollo emocional. No es recomendable ser tan directivo, es mejor desarrollar la iniciativa del niño. El optimismo está íntimamente relacionado con el bienestar y la autoestima, por lo tanto, habrá que ayudar al niño a aceptarse tal y como es y, desde ahí, potenciar sus cualidades que le hacen único.

En nuestra sociedad se espera que el niño inhiba la expresión de emociones, tanto positivas como negativas: enojo y malestar, afecto y alegría, sensualidad y curiosidad sexual. Los padres esperan que ellos aprendan lo que Claire Kopp llama “regulación de las emociones”, es decir que las enfrenten de forma aceptable para la sociedad. La autorregulación es la creciente capacidad de controlar la conducta, el niño adopta e interioriza una combinación de normas específicas de comportamiento, como el interés por la seguridad y el respeto por la propiedad ajena. Durante la niñez temprana, las órdenes de los padres pueden ocasionar llanto. En el tercer año de vida el llanto ocurre pocas veces y en su lugar aparece la **conducta de resistencia** o la **conducta opositora** la que desaparece a partir de los cuatro años. Kopp afirma que la disminución de la resistencia no obedece sólo al avance en las habilidades del lenguaje y la comunicación entre niño y padres, sino también a las habilidades cognoscitivas que alcanzan un nivel que le permite al niño expresar sus necesidades personales en forma más aceptables para la sociedad y menos emotivas.

El control de las emociones es parte normal del desarrollo psicosocial sobre todo en los siete primeros años de vida. Los que no aprenden los límites de una conducta aceptable pueden desarrollar problemas emocionales moderados o graves, por lo

tanto es importante aprender a controlar el enojo. En un estudio longitudinal se dio seguimiento hasta la adultez a un grupo de niños que todavía hacían berrinches a los 10 años. Los investigadores descubrieron que los niños solían ser adultos poco exitosos por sus continuos accesos de ira, no lograban conservar su empleo y había una alta probabilidad de que sus matrimonios terminen en divorcio. Con este estudio se hace énfasis en la importancia que tiene controlar las emociones negativas sin negar su existencia pues forman parte de la vida. El niño puede llegar a aceptar sus sentimientos de enojo como parte normal de su personalidad, y al mismo tiempo aprender a regular sus reacciones ante ellas.

Una de las fuerzas más importantes que el niño debe aprender a controlar es el estrés causado por el temor y la ansiedad. Las dos emociones no son sinónimas. El temor es la respuesta ante una situación o estímulos concretos, como tener miedo a la oscuridad, a los truenos, a los perros o a ciertos lugares. Por otro lado la ansiedad es un estado emocional generalizado frente a situaciones determinadas, el cambio de escuela, el inicio del entrenamiento en el control de esfínteres. La ansiedad acompaña siempre al proceso de socialización ya que el niño trata de evitar el sufrimiento de la disciplina y el enojo de sus progenitores.

Es probable que los niños que pueden controlar su enojo, frustración, y que usan las palabras para manifestar sus emociones, desarrollan empatía y logran hacer y conservar las amistades, aumentando su amor propio además de su futuro éxito escolar, por tal razón es importante el auto control de las emociones para conseguir una adaptación a la sociedad de manera adecuada.

2.8- PREVENIR LOS EFECTOS DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS.

Según Steve Hopkins se puede elegir libremente que tipo de emoción queremos experimentar ante un estímulo y elegir varios tipos de respuesta, ya no somos meramente

sujetos pasivos que experimentan aquellas sensaciones que el estímulo externo dispara en nosotros, por tanto ante un estímulo externo se puede elegir entre sentirnos de una manera o de otra.

Debemos valorar que las llamadas emociones negativas tienen también su función. El dolor o la tristeza provocan baja de energía y estimulan a una reflexión profunda. Nos ayudan a superar momentos difíciles de nuestras vidas. Pueden llegar a ser necesarias para establecer un período de transición entre un estímulo negativo externo y una recuperación emocional saludable.

La mayoría de las emociones negativas tienen la misión de llamar nuestra atención sobre cosas que no van bien, nos proporcionan un estado para evaluar esas situaciones, y encontrar soluciones para superar las dificultades (resiliencia). En ocasiones debemos permitirnos experimentar esas emociones negativas, siempre y cuando respondan estímulos externos apropiados y nos sean realmente útiles para la superación.

El efecto de las emociones negativas sobre el cuerpo físico se demuestra en forma agresiva, ira, odio, rencor, crítica destructiva, provocando desequilibrio en el organismo principalmente trastornos digestivos, nerviosos y circulatorios, predisposición a los traumatismos y estados de ánimo depresivos inseguridad, temor, desconfianza, que bajan las defensas orgánicas y dificultan toda actividad física, desequilibran la perspectiva de la situación, provocan juicios y decisiones extremistas y subjetivas, causan inestabilidad mental y falta de concentración, aumentan la agresividad verbal, produce estados emocionales y mentales depresivos.

Las emociones depresivas disminuyen la productividad mental, inducen ideas negativas, anulando toda iniciativa, limitan y oscurecen de manera progresiva la perspectiva mental.

Regularlas resulta esencial tanto para nuestra salud mental como física, con técnicas adecuadas se logra un autocontrol de las emociones, por lo tanto está en nuestras manos prevenir el efecto negativo, reflexionar sobre las mismas ayuda a reducir el impacto en el cerebro y en el psiquismo.

2.9.- DESARROLLAR EMOCIONES POSITIVAS.

El desarrollar emociones positivas tiene ventajas mejoran la forma de pensar originando un pensamiento más amplio, flexible y efectivo. Emociones como la alegría, el entusiasmo, la satisfacción amplían los repertorios de pensamiento y de acción de las personas y constituyen recursos intelectuales, psicológicos y sociales para momentos de crisis, fortalece ante la adversidad induciendo a pensar desde una óptica más optimista, protege nuestra salud contribuyendo en la prevención de enfermedades y en la reducción de la intensidad y duración de las mismas. Además ayudan a soportar las dificultades, son útiles como recurso psicológico favoreciendo la resistencia y resiliencia frente a la desgracia. Nos ayudan a desarrollar ciertas habilidades psicológicas generando vínculos sociales.

Cultivar las emociones positivas nos hace seres humanos más competitivos en la vida. Quizás las emociones positivas más conocidas sean la alegría y la felicidad que se manifiestan en el buen humor y la risa. Ellas liberan tensiones acumuladas y nos mantienen emocionalmente estables. Actualmente se han desarrollado terapias que incluyen esta práctica (riso terapia) como método curativo. La alegría intensifica la confianza y los vínculos sociales mediante el contagio de sensaciones positivas. También, el encontrar el lado cómico y positivo de las circunstancias desfavorables, teniendo buen humor y optimismo, nos permite ver desafíos donde otros quizás ven dificultades.

Por otro lado, la experiencia interna de paz que existe independientemente de los eventos externos, conocida como la serenidad, nos ayuda a estar tranquilos aún en

momentos difíciles. Otras emociones positivas son la gratitud y la simpatía, relacionadas al hecho de reconocer el valor que tienen los demás y poder sintonizar con la emoción que sienten.

Existen numerosas técnicas que nos brindan herramientas para contrarrestar los sentimientos desagradables y desarrollar emociones positivas, como imaginar escenas placenteras, recordar buenos momentos vividos y las emociones relacionadas a ellos, aumentar el número de actividades satisfactorias y disfrutar de realizar cada tarea.

Como conclusión se puede decir que sonreír es la mejor manera de cultivar emociones positivas y liberarse de las negativas. Así que: ¡Sonríe! Hay personas que nos están filmando en su mente, en su corazón, nos observan y esperan vernos gozosos. Contagiamos alegría y buen humor. (Clemens, 2001)

Capítulo III

INTRODUCCIÓN

Determinar la influencia de las emociones en el proceso de enseñanza-aprendizaje en educación inicial fue uno de los objetivos prioritarios de este estudio investigativo. Para ello se elaboró y se aplicó la encuesta tanto a las docentes como a los padres de familia del Centro de Estimulación y Apoyo Psicopedagógico de la Universidad del Azuay (CEIAP).

Es fundamental establecer el nivel de conocimiento que tienen los maestros y padres respecto a las emociones y su papel importante en el proceso de aprendizaje, así como también es necesario conocer su predisposición y apoyo para lograr un control adecuado de las emociones y un aprendizaje eficaz.

Con esta investigación se espera determinar el conocimiento de los profesores acerca del manejo emocional y la intervención en cada uno de los casos con la aplicación de técnicas y métodos planteados en el manual.

3.1. DIAGNOSTICO

Realizando un acercamiento a la población mediante la observación y las encuestas realizadas, se pudo determinar que en los niños de 4 a 5 años del Centro de Estimulación Integral y Apoyo Psicopedagógico de la Universidad del Azuay “CEIAP”, se evidencia comportamientos agresivos que se manifiestan generalmente durante el juego, expresión de palabras soeces para relacionarse con sus compañeros, sentimientos de melancolía, ansiedad, depresión, tristeza, ira, venganza, miedo, temor, culpa pero también se observó emociones como alegría, amor y satisfacción.

Los padres manifiestan castigar a los niños en forma verbal, hay poco respeto por parte de ellos y utilizan calificativos inadecuados. Algunos de estos niños presentan inmadurez en su desarrollo.

Analizando los resultados de este acercamiento, esta propuesta va encaminada hacia la caracterización de las emociones en niños a partir de sus experiencias vividas diariamente; además se pretende involucrar los ámbitos familiar, escolar y social para conocer a fondo cómo éstos influyen en la manifestación y expresión de las mismas.

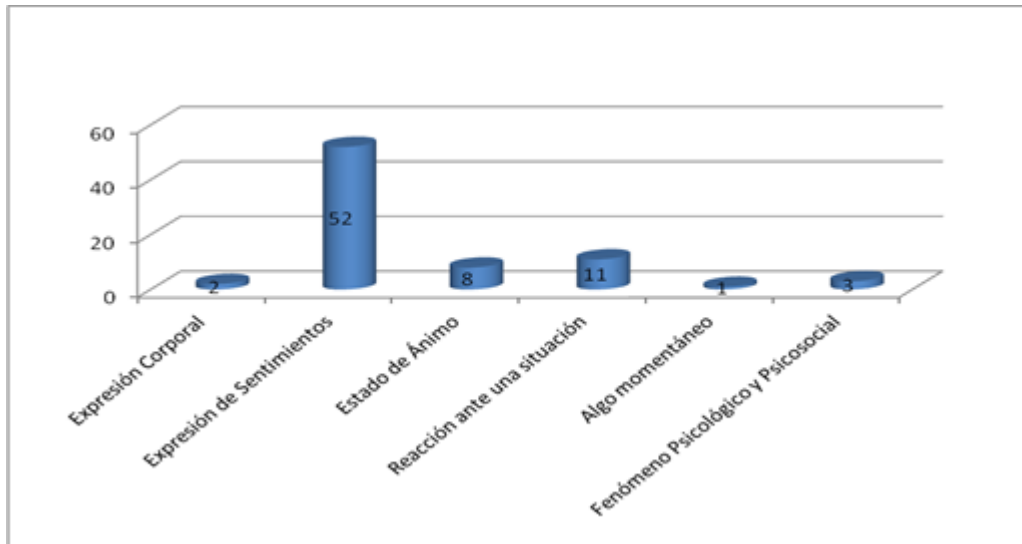
3.2 APLICACIÓN DE ENCUESTAS Y RESULTADOS.

Elaboración e interpretación de los cuadros estadísticos.

ENCUESTA DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA

1.- ¿Qué es para usted emoción?

Figura 1.

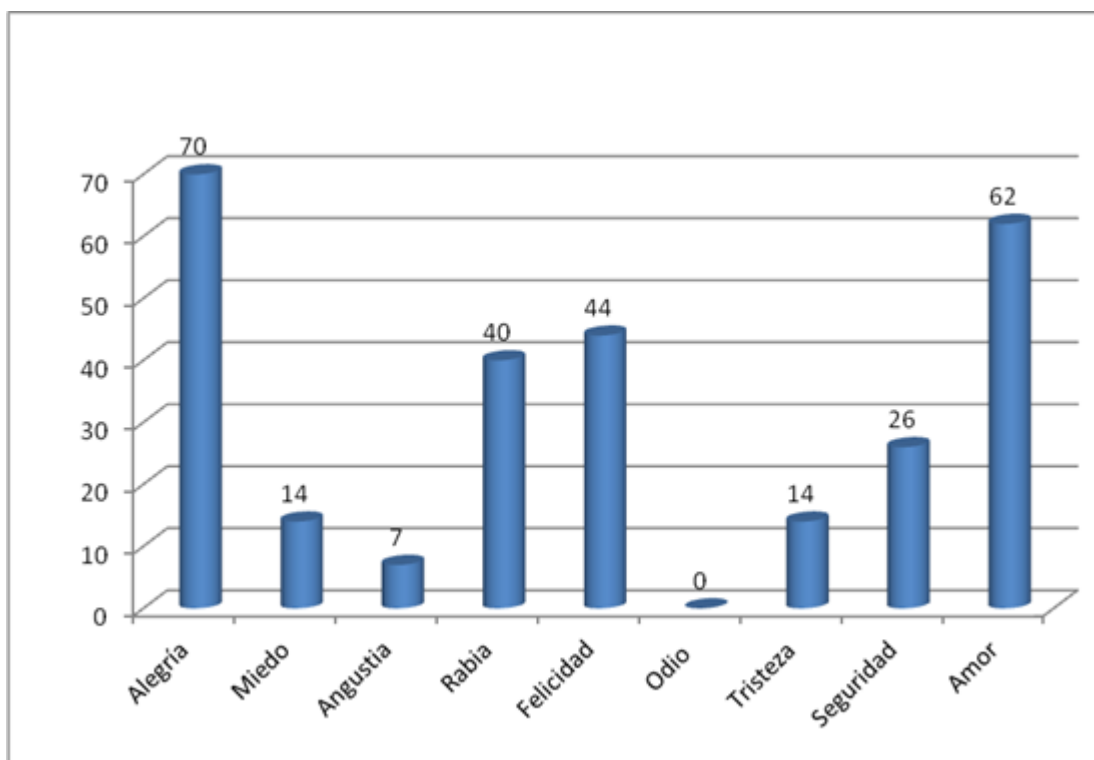


El término emoción es conocido por los setenta y siete padres de familia, sin embargo este gráfico demuestra que cincuenta y dos padres definen a la emoción como una expresión de sentimientos, once piensan que es una reacción ante una situación, ocho manifiestan que es un estado de ánimo, mientras tanto tres de ellos dicen que es un fenómeno psicológico y psicosocial, dos piensan que es la expresión corporal y finalmente un padre lo define como algo momentáneo.

Al analizar los resultados de este cuadro, se puede decir que existe un conocimiento relativo del término pero las personas que contestan no lo definen con seguridad y exactitud.

2. ¿Cuál de estas emociones y sentimientos expresa con mayor frecuencia su hijo-hija? Señale con un X.

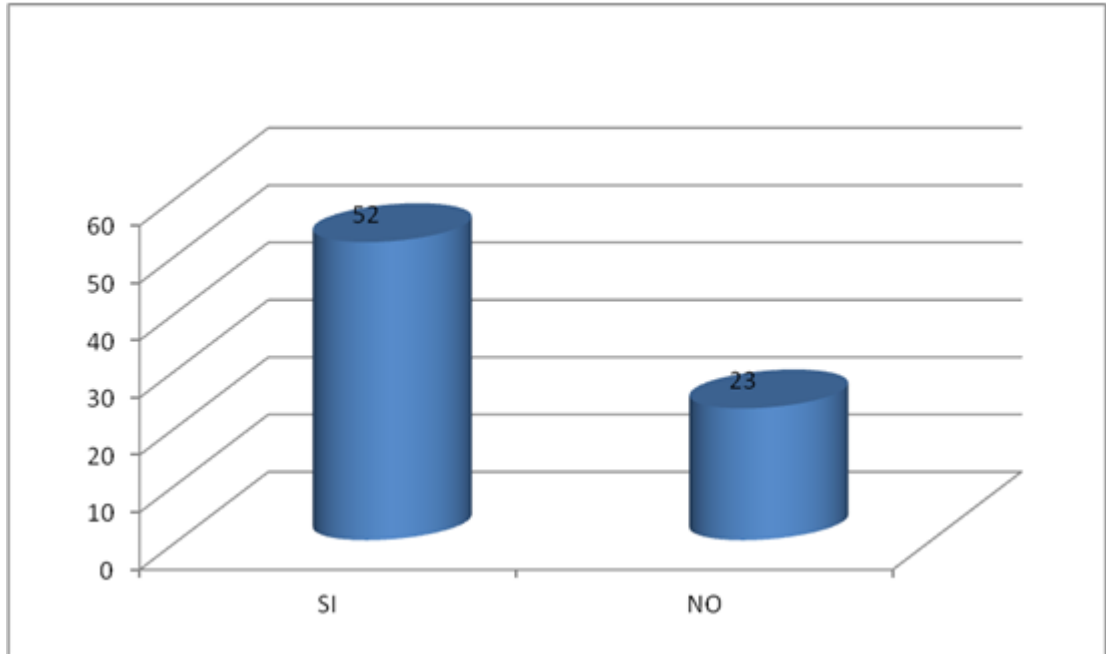
Figura Nro. 2



El análisis de este cuadro permite saber qué tipo de emociones presentan con mayor frecuencia los niños, se observa que setenta padres manifiestan que sus hijos experimentan con mayor continuidad alegría, sesenta y dos amor, cuarenta y cuatro padres dicen que sus hijos presentan felicidad, cuarenta de ellos expresan rabia, el veinte y seis seguridad, catorce miedo y tristeza, finalmente siete de ellos dicen que sus pequeños tienen angustia. Estos resultados están relacionados con el ambiente en que se desenvuelve cada uno de ellos.

3. Tiene usted formas claras y coherentes de disciplinar a su hijo y de hacer respetar las normas?

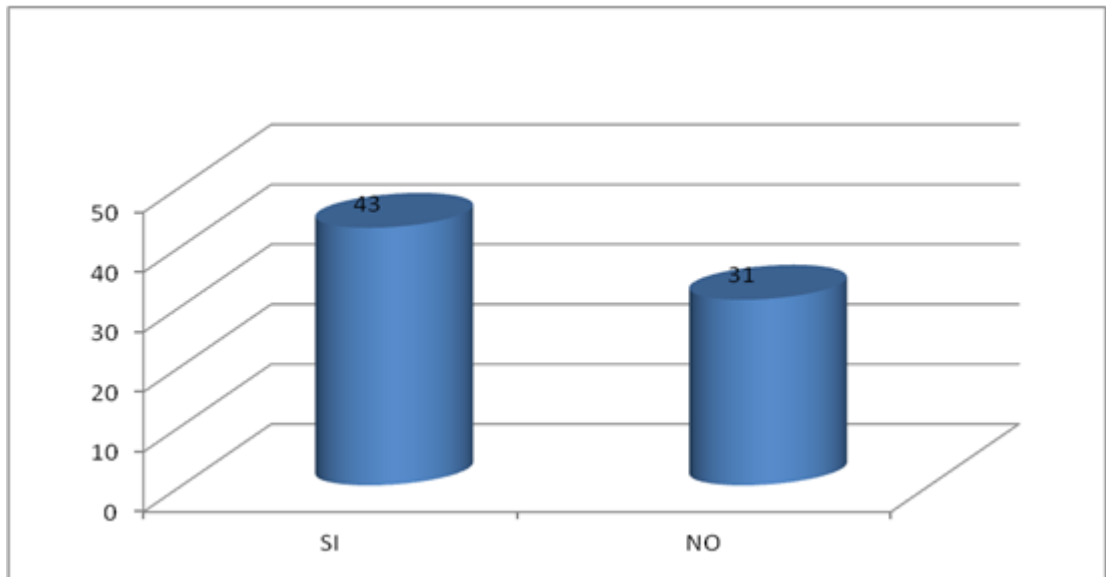
Figura Nro. 3



Con el análisis de este cuadro se puede mencionar que los padres demuestran que cincuenta y dos tienen formas claras de disciplinar a sus hijos y de hacer respetar las normas, mientras que veinte y tres no lo tienen. Es importante recalcar que los encuestados no saben cómo manejar la disciplina de sus hijos debido a la dificultad que mostraron al responder ciertas preguntas, lo cual refleja también en el comportamiento de los niños en el aula.

4. Le enseña usted a su hijo a relajarse como una forma de enfrentar el estrés, el dolor o la ansiedad?

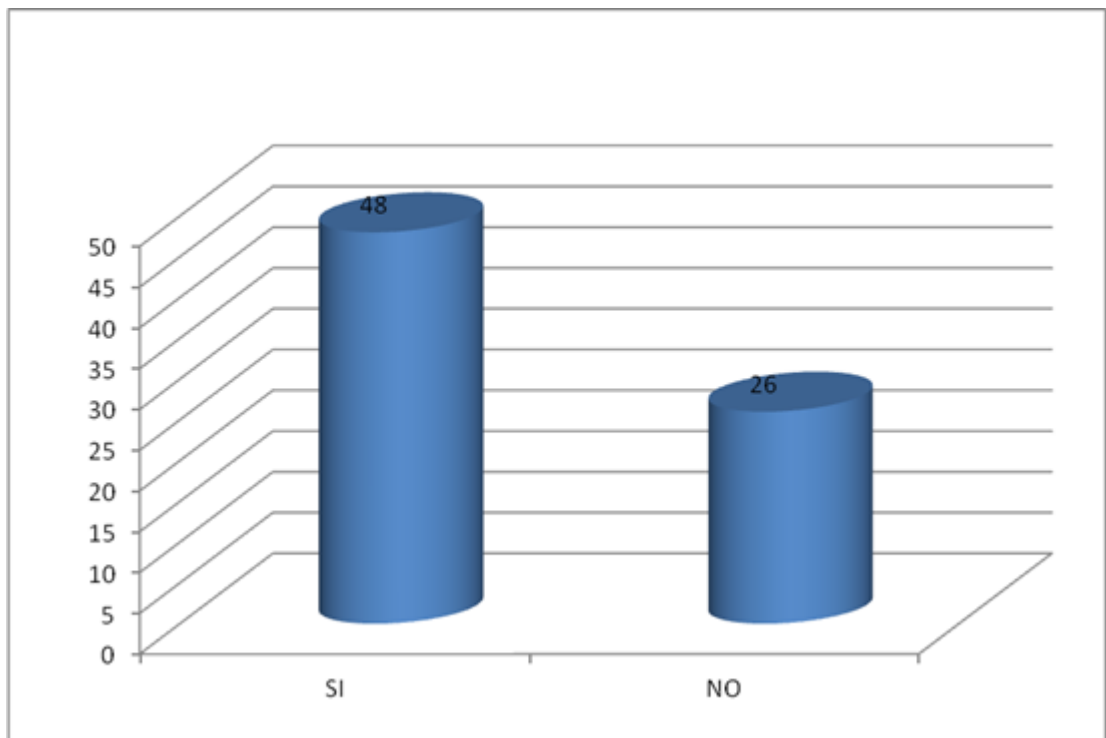
Figura Nro. 4



De la encuesta realizada se puede determinar que cuarenta y tres padres enseñan a sus hijos a enfrentar el estrés y treinta y uno no saben cómo hacerlo, quizás por falta de información acerca del tema.

5. Su hijo puede describir sus sentimientos con facilidad?

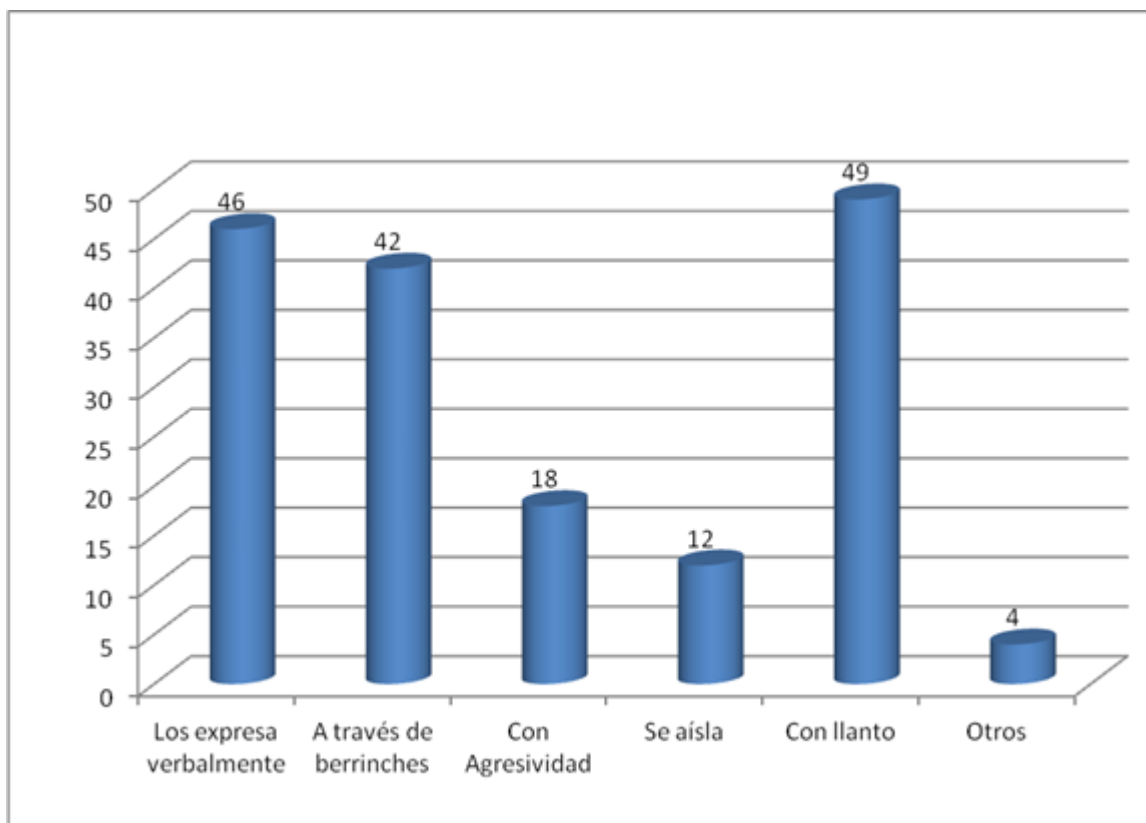
Figura Nro. 5



Los resultados de este cuadro permiten visibilizar que cuarenta y ocho padres manifiestan que sus hijos pueden describir sus sentimientos con facilidad pero el veinte y seis de ellos no.

6. De qué manera comunica su hijo-hija sus propias emociones?

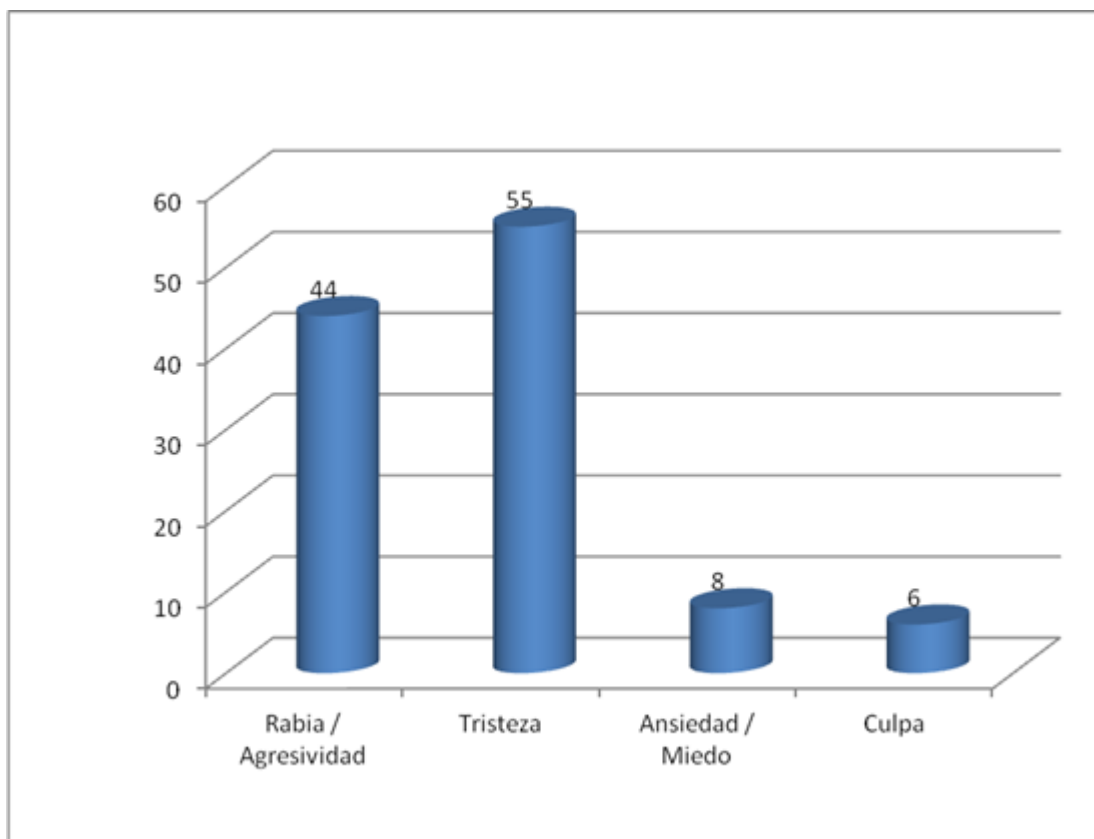
Figura Nro. 6



Respecto a esta pregunta, se puede observar que cuarenta y nueve niños expresan sus emociones de una forma inadecuada, es decir con el llanto, los padres manifiestan que cuarenta y seis lo expresan verbalmente, es importante recalcar que cuarenta y dos de ellos revelan sus emociones a través de berrinches, dieciocho con conductas agresivas y doce de los chicos se aíslan, por lo tanto se refleja en estos resultados que los niños no tienen un autocontrol de las emociones.

7. En los momentos que su hijo-hija está enfadado que emociones suele presentar?
Enumere.

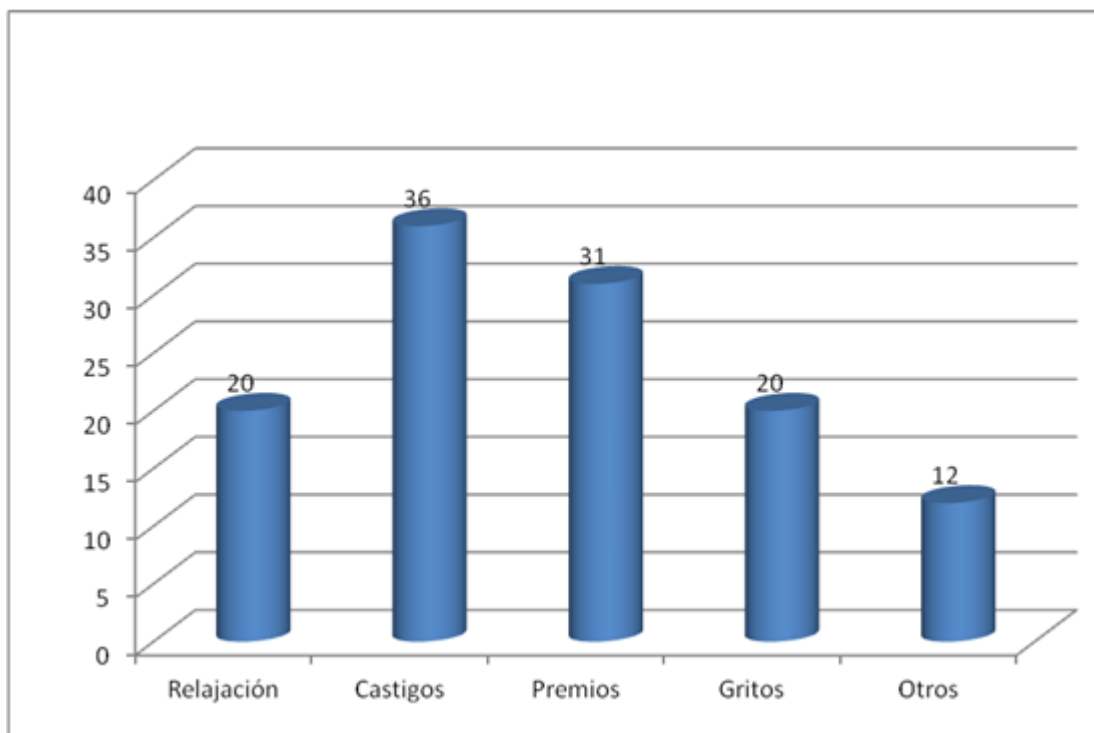
Figura Nro. 7



Al analizar este cuadro se observa que cuarenta y cuatro padres de familia manifiestan que cuando sus hijos están enfadados expresan rabia y agresividad, el cincuenta y cinco presentan tristeza, mientras ocho manifiestan ansiedad y miedo, seis de ellos se sienten culpables, estos resultados tal vez se deba por que no existen la expresión adecuada de las emociones y por ende no hay el autocontrol de las mismas.

8. ¿Qué técnicas utiliza para controlar las emociones de su pequeño?

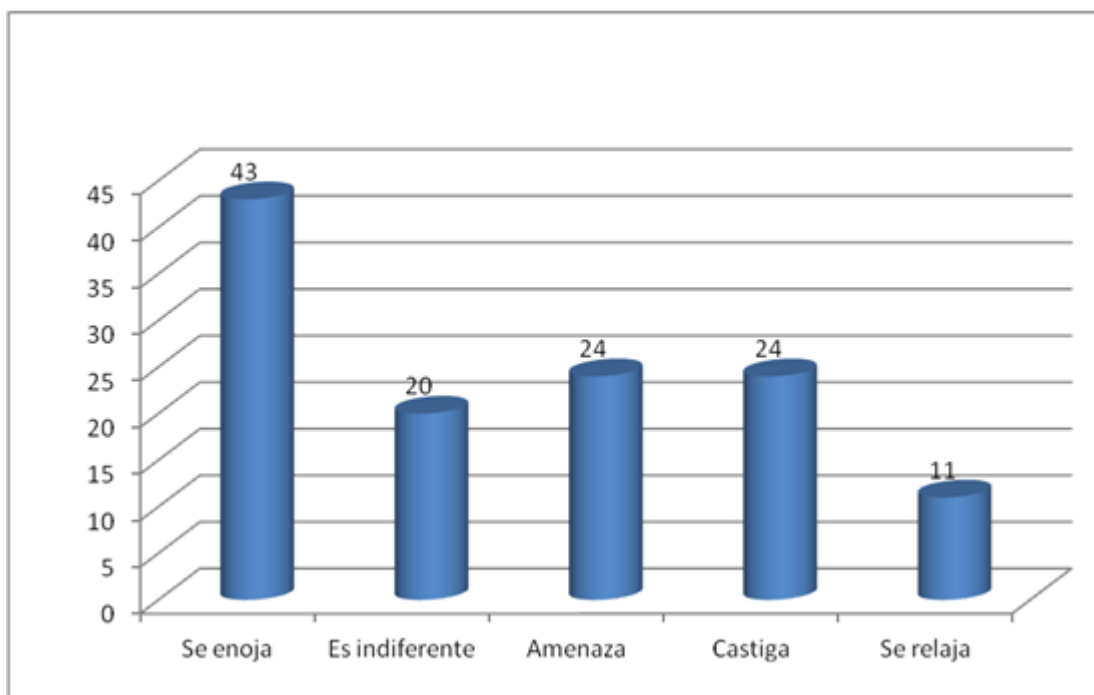
Figura Nro. 8



En la figura 8 se puede constatar que treinta y seis padres utilizan el castigo como una técnica para controlar las emociones de sus hijos, treinta y uno utilizan reforzadores positivos como premios, veinte tratan de relajarse y el veinte restante usan los gritos. Estos resultados se debe a la falta de conocimiento de los padres, por tal razón es imprescindible informarles sobre las técnicas que se usan para controlar las emociones tanto negativas como positivas.

9. ¿Cómo reacciona Usted cuando su hijo expresa una emoción desagradable?

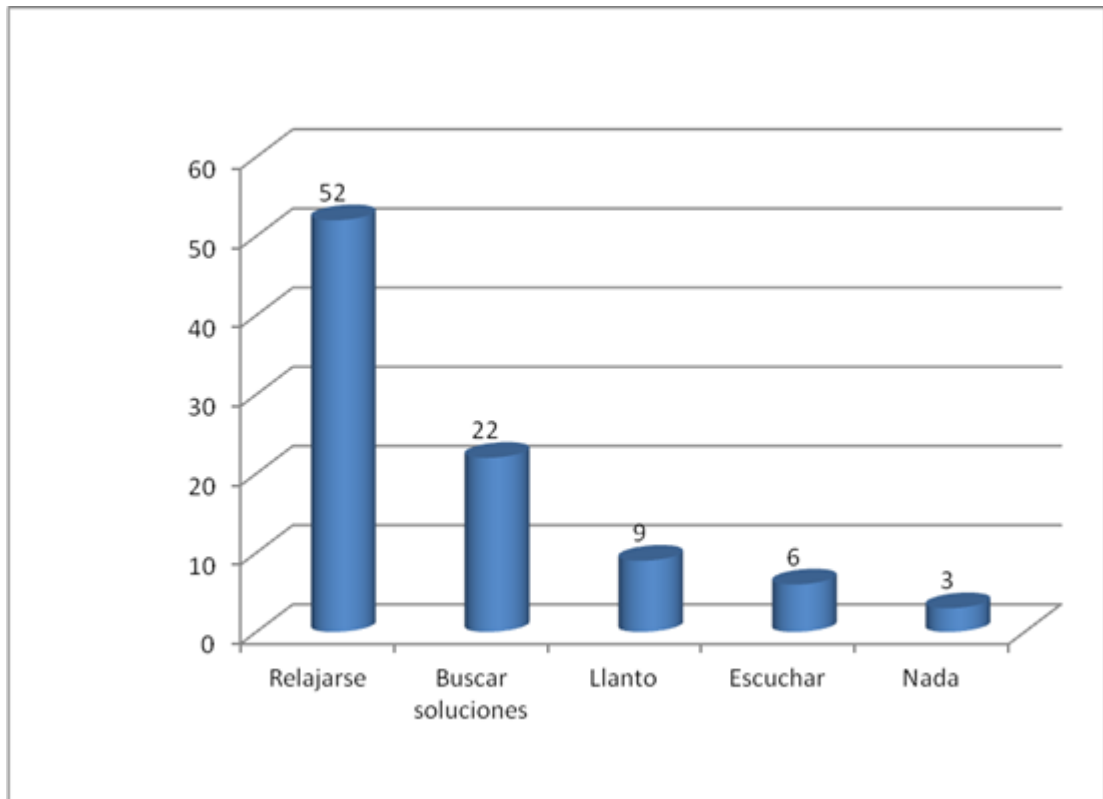
Figura Nro. 9



Analizando este cuadro se constata que cuarenta y tres de los padres encuestados se enojan al ver una emoción desagradable de su hijo, veinte y cuatro padres amenazan y castigan, veinte de ellos son indiferentes y once padres se relajan para mantener la calma. Los resultados de este gráfico permite determinar que los padres no conocen con certeza las técnicas para enseñar a sus hijos el autocontrol de las emociones.

10. Qué hace Usted para controlar sus propias emociones? Indique

Figura Nro. 10

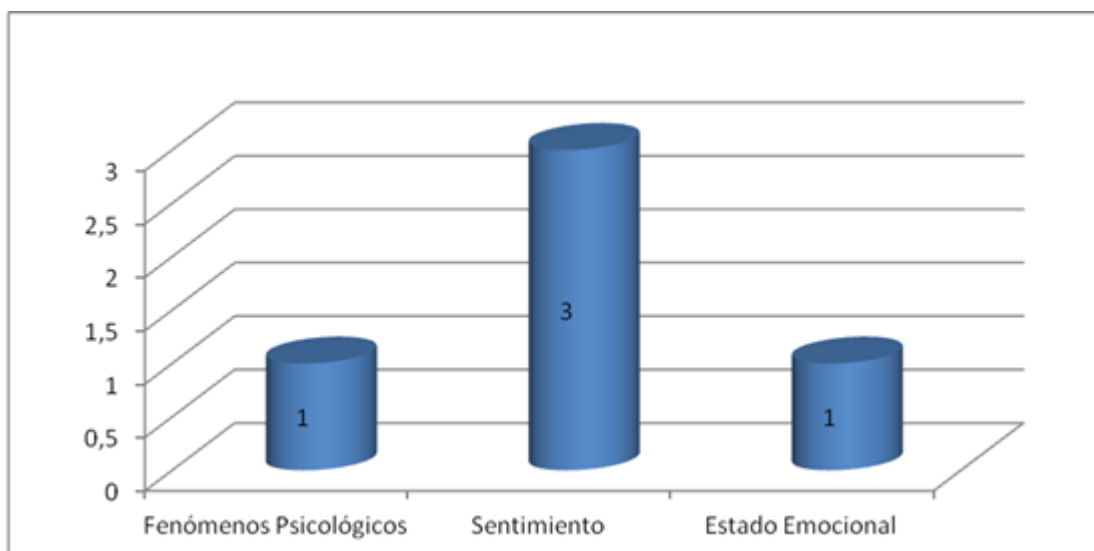


Se puede observar en este gráfico que cincuenta y dos padres de familia se relajan para mantener el autocontrol de sus emociones, veinte y dos buscan soluciones, nueve manifiestan con llanto, seis padres escuchan y tres de ellos no saben cómo actuar por lo tanto no hace nada.

ENCUESTA DIRIGIDA A PROFESORAS

1. Para Usted qué es una emoción?

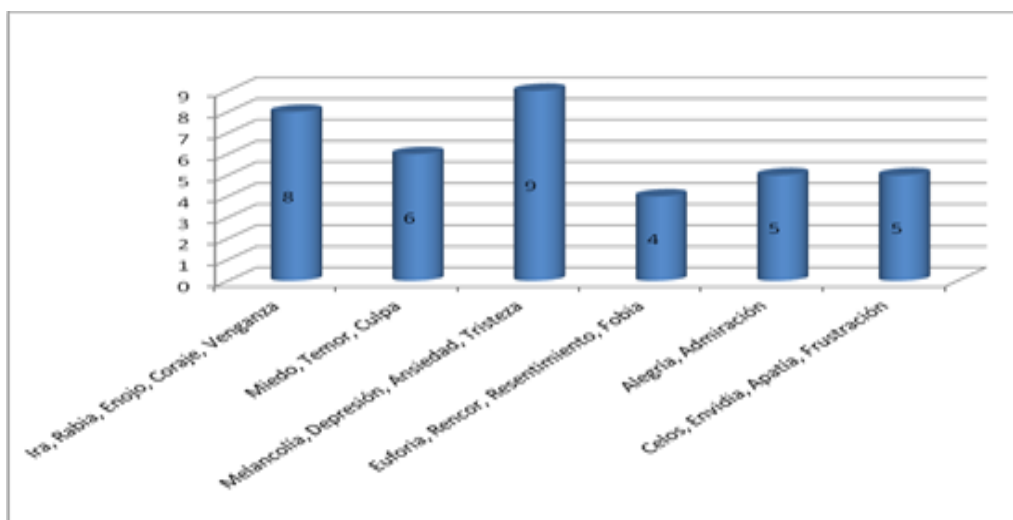
Figura Nro. 1



Tres maestras encuestadas del CEIAP definen a la emoción como un sentimiento, dos de ellas como fenómenos psicológicos y estado emocional.

2. Qué tipos de emociones conoce? Enumere.

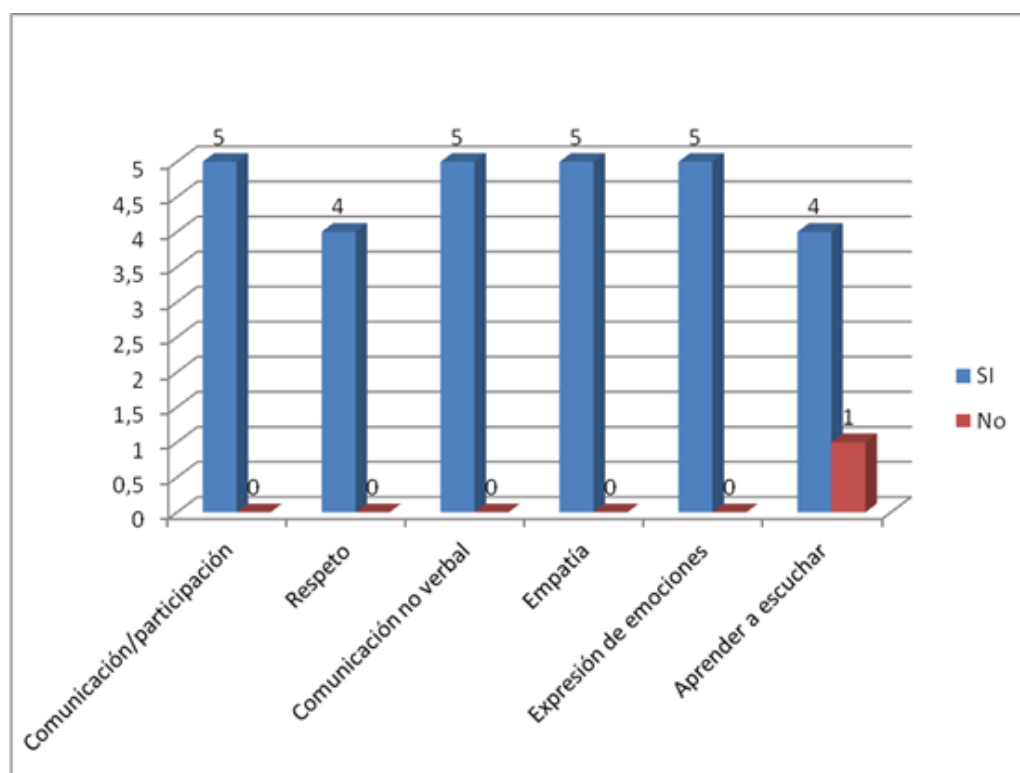
Figura Nro. 2



Con respecto a los tipos de emociones, se refleja en el gráfico que el puntaje más alto se otorga a las emociones de melancolía, depresión, ansiedad y tristeza, continuando con la ira, rabia, enojo, coraje, venganza, luego el miedo, temor, culpa, con un puntaje menor euforia, rencor, resentimiento, fobia y por último celos, envidia, apatía, y frustración.

3. Cuáles son las habilidades emocionales que Usted encuentra en sus estudiantes?

Figura Nro. 3

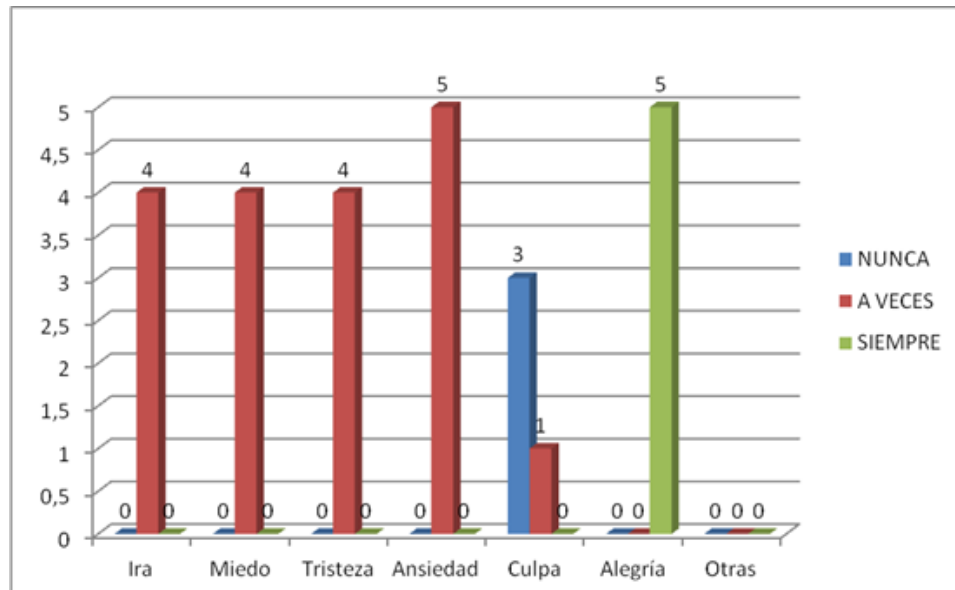


Se puede interpretar en este gráfico que las maestras encuestadas conocen las habilidades emocionales de sus alumnos, las cinco profesoras afirman que observan en los niños comunicación y participación, comunicación no verbal, empatía, y expresión de emociones, mientras tanto una de ellas manifiesta que sus estudiantes no tienen la habilidad de aprender a escuchar.

De la encuesta realizada se puede determinar que cuarenta y tres padres enseñan a sus hijos a enfrentar el estrés y treinta y uno no saben cómo hacerlo, quizás por falta de información acerca del tema.

4. Qué emociones cree Usted que son más frecuentes en los niños-niñas?

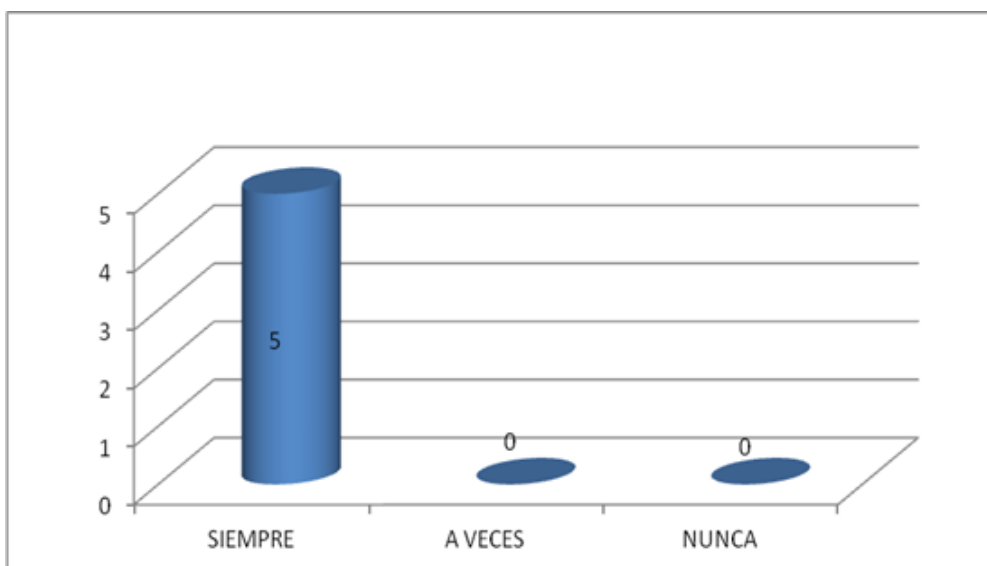
Figura Nro. 4



Con respecto a los resultados de este gráfico se observa que las emociones más frecuentes de los niños son las que están marcadas con el color verde ya que se presentan con mayor intensidad y con el color rosado las que se presentan a veces como ira, miedo tristeza y ansiedad.

5. Influyen las emociones en el proceso de aprendizaje?

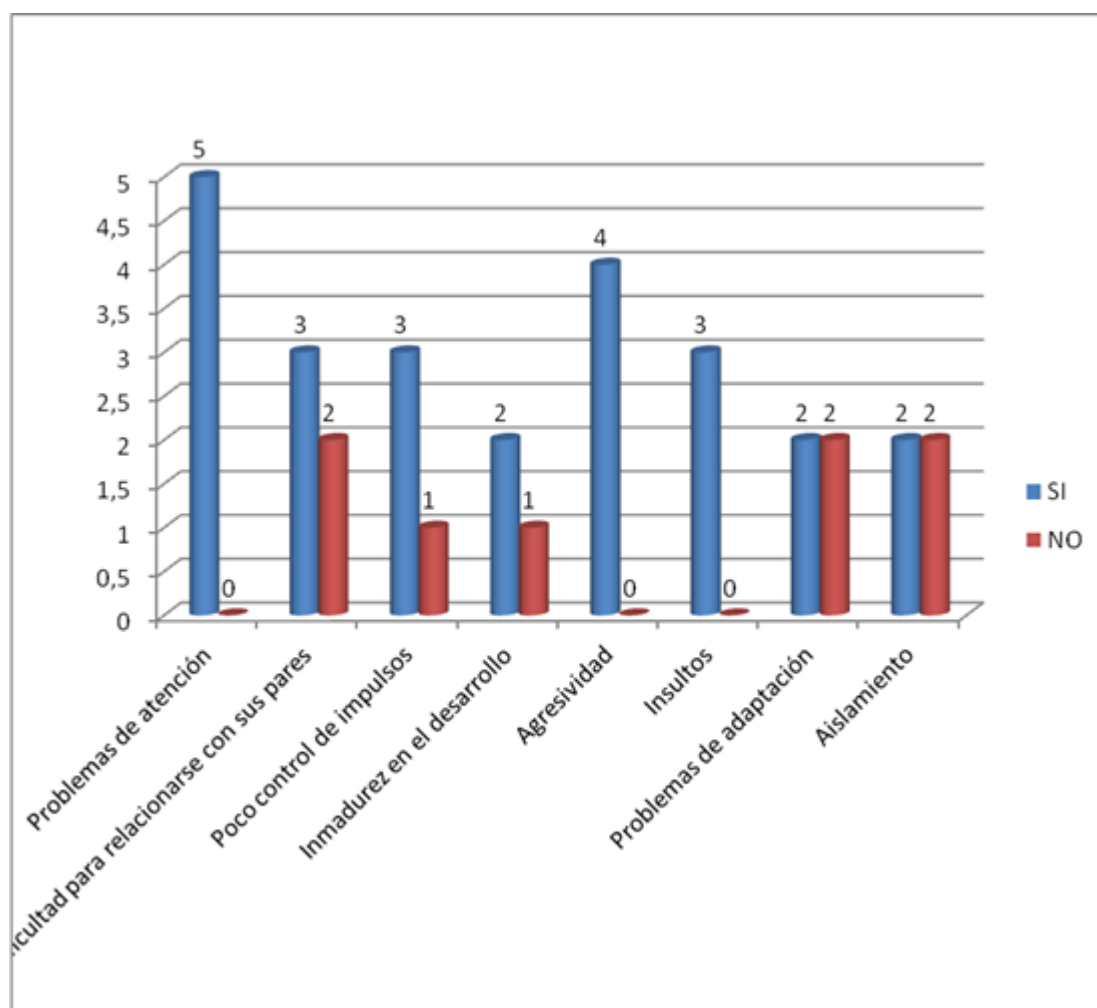
Figura Nro. 5



Se observa sin duda que las emociones influyen en el proceso enseñanza-aprendizaje por tal razón es necesario aplicar las actividades que se plantea en el programa de control de emociones para lograr un adecuado aprendizaje.

6. Cuáles son las conductas más relevantes de los niños-niñas que carecen autorregulación emocional?

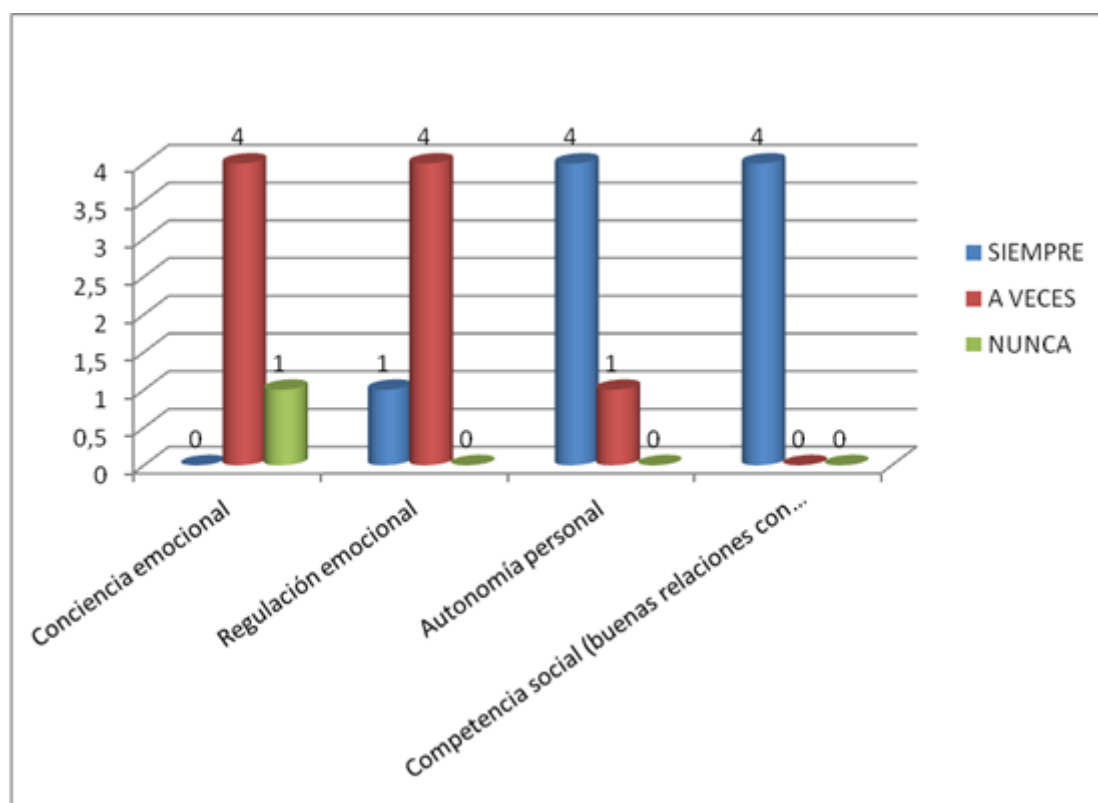
Figura Nro. 6



Las conductas sobresalientes de los niños que carecen de auto regulación emocional se manifiestan con problemas de atención con el puntaje más alto, dificultad para relacionarse con sus pares, poco control de impulsos, agresividad, inmadurez en el desarrollo e insultos.

7. Cuáles son las competencias emocionales que ha encontrado en los niños-niñas?

Figura Nro. 7



Las maestras coinciden que los niños demuestran siempre las siguientes competencias emocionales: autonomía personal y competencia social (marcadas con el color azul) y a veces conciencia emocional y autonomía personal (marcadas con el color rojo).

EMOCIONES MAS FRECUENTES EN LOS NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS DEL CEIAP

Alegría	Amor	Melancolía	Ansiedad	Tristeza
Ira	Rabia	Enojo	Temor	Culpa

Dichas emociones los niños expresan a través de llanto, berrinches, agresividad, muchos de ellos se aíslan y sienten tristeza.

Test de Frostig:

Es necesario mencionar que los resultados de la aplicación del test de Frostig a los niveles de pre básica del CEIAP, reflejan un alto grado de retraso significativo en la percepción y en las otras habilidades. Se detalla a continuación:

- Dieciséis niños tienen problemas en la coordinación viso motriz presentando un retraso de seis meses a un año.
- Veinte y tres niños presentan dificultad en figura fondo con un retraso de dos meses hasta un año cuatro meses.
- Dieciséis niños tienen retraso en constancia de forma con un retraso de dos meses hasta dos años tres meses.
- Veinte y ocho niños tienen problemas en la habilidad posición en el espacio con un retraso desde los dos meses hasta los dos años tres meses.
- Cuatro niños tienen dificultad en relaciones espaciales con un retraso de tres meses hasta los siete meses.

Se aplicó algunas actividades o ejercicios para trabajar en cada habilidad se sugiere algunas de ellas:

1. Coordinación viso motriz:

Coordinación motora gruesa: Las actividades deberán incluir: brincar, correr en una pista con obstáculos, saltar con un solo pie, galopar, brincar la cuerda, correr para coger objetos de un lugar y llevarlos a otro, ejercicios de flexión de

espalda. Realizar ejercicios que incluyan abdominales, levantar las piernas, empujar objetos, ejercicios de equilibrio, etc.

Coordinación motora fina: colorear, trazar, calcar, trabajar con tijeras, pegado, ensartar cuentas, pintar utilizando pintura digital, usar arcilla, masa, plastilina.

2. **Figura Fondo:** Buscar objetos que tengan una forma particular (circula, rectangular, triangular), Agrupar o clasificar objetos, de acuerdo con una de las características forma, color, tamaño, buscar objetos específicos en una lámina.

3. **Constancia de forma:** Aprender los nombres de figuras y formas, trazar formas en papel y otros materiales, ordenar de manera seriada objetos de acuerdo a una característica en particular: color, peso, profundidad, espesor, etc, buscar en el ambiente o en un dibujo determinadas figuras geométricas.

4. **Posición en el espacio:**

Conciencia o imagen corporal: Identificar las partes del cuerpo, identificar derecha-izquierda en su propio cuerpo, en un dibujo y en otras personas, armar la figura de una persona, dibujar figuras humanas, etc.

Dirección: Asociar movimientos del cuerpo con diferentes direcciones al dibujar una línea en el pizarrón y luego en un papel, líneas hacia arriba, hacia abajo, adentro, afuera, moverse adelante, atrás, a los lados, pararse o sentarse encima, debajo, a un lado o detrás de una silla, brincar dentro de un círculo.

5. **Relaciones espaciales:** Copiar diseños con cubos, cuentas, clavijas, mosaicos, y reproducir dichos diseños de memoria, además de describirlos verbalmente, construir un modelo siguiendo instrucciones.

CONCLUSIONES

- Como conclusión se puede decir que es de vital importancia trabajar en las habilidades de percepción mencionadas ya que existe un gran porcentaje con un retraso significativo, por tal razón se propone las actividades plasmadas en esta tesis.
- Existe un conocimiento general y disperso del término emoción por parte de los padres de familia del CEIAP, sin embargo se puede evidenciar que no lo definen con seguridad y exactitud, tal como indica el cuadro número uno.

- Los niños expresan diferentes tipos de emociones ya sean positivas, negativas, primarias, secundarias, etc, por lo tanto, es necesario diferenciar entre cada una de ellas para lograr un autocontrol emocional. Es importante recalcar que muchos padres desconocen las técnicas que se debe aplicar para el manejo de la disciplina de sus hijos debido a la dificultad que mostraron al responder ciertas preguntas, lo cual se refleja en el comportamiento de los niños en el aula. Esto se demuestra en los cuadros 6, 7, 8, y 9.
- Existe un porcentaje alto de niños que expresan sus emociones de una forma inadecuada, es decir: con el llanto, berrinches, ira, miedo, conductas agresivas, algunos de ellos se sienten ansiosos y culpables debido a que no existen la expresión adecuada de las emociones y por ende no hay el autocontrol de las mismas.
- Prevalece una actitud abierta y positiva de los maestros del CEIAP, pese a la actitud positiva los docentes manifiestan no sentirse preparados para aplicar las técnicas de autocontrol emocional a pesar de que conocen sobre el tema, por falta de capacitación, por tanto es fundamental brindar la información necesaria para lograr en los niños una adaptación correcta al medio.
- Se observa claramente que las emociones juegan un papel importante en el proceso de enseñanza- aprendizaje.
- Por todo lo expuesto y de acuerdo a los resultados obtenidos se considera que la creación de la propuesta del programa de control emocional para niños de 4 a 5 años es de vital importancia para dar respuesta positiva al proceso de enseñanza-aprendizaje y por ende poder intervenir en los casos que se requiere.

CAPÍTULO IV

PROGRAMA DE CONTROL EMOCIONAL PARA NIÑOS DE 4-5 AÑOS

INTROUCCION

Podemos percatarnos fácilmente que de nada nos sirve tener muchos conocimientos, si no somos capaces de desarrollar y manejar adecuadamente nuestras emociones ante las situaciones que se nos presentan. De esta manera, el concepto de inteligencia emocional surge como una alternativa a un modelo educativo que nos proporciona cantidades inmensas de información, pero no nos aporta mecanismos para tener una mejor relación con nosotros mismos ni con nuestros pares.

También, sabemos que la cultura educa nuestras emociones. Al niño se le va enseñando cuándo son aceptables ciertas emociones y cuándo no. Se le enseña a minimizar ciertas emociones, a exagerar otras, a reemplazar una emoción por otra y a reprimir algunas. De ahí, que saber manejar lo emocional es tener una personalidad integrada.

No es lo mismo poseer conocimientos científicos que poseer sabiduría. El conocimiento científico es importante pero parcial; en cambio, la sabiduría abarca a la persona de manera integral, en otras palabras, abarca el saber, el ser y el hacer; un saber que se modifica en actividades interiores positivas y en compromisos solidarios con los demás. Las emociones humanas son fundamentales en cualquier aprendizaje, ya que, por medio de ellas damos sentido a las personas. No se debe desacreditar lo intelectual, pero toda auténtica educación debe integrar lo emocional si no quiere limitarse a ser solamente una mera instrucción. Lo anterior, es lo que hoy en día se conoce como educación holística.

4.1.- FUNDAMENTO TEÓRICO

El programa de control de emociones se basa en el modelo sistémico, en la teoría constructivista de enseñanza-aprendizaje y la orientación humanista que tiene como objetivo el ser humano con sus necesidades y problemas.

Es importante este modelo ya que da validez a la comunicación como una herramienta poderosa de cambio en la conducta. Y el modelo constructivista, se basa en que el aprendizaje es una construcción personal que toma como punto de partida las experiencias, conocimientos, ideas, intereses de cada persona para lograr un proceso de enseñanza aprendizaje orientado a la formación integral del niño/a.

En cuanto al papel del docente se puede decir que es el experto asumiendo un rol activo planificando y orientando a los alumnos en el sentido de lo que quiere lograr, es importante que el maestro promueva un ambiente acogedor, afectivo, de confianza donde los estudiantes desarrollen interacciones positivas y tengan la oportunidad de aprender.

Esta tesis presenta un programa de educación emocional, destinado a niños de 4 a 5 años, el mismo que ofrece al docente actividades, técnicas, juegos concretos para contribuir a la formación humana de los alumnos, la que debe ocupar en la escuela un lugar primordial como la formación académica. Esta propuesta se construye a partir de de la experiencia y la práctica, por lo que constituye un punto de partida para nuevos aportes.

Es importante promover en los niños y niñas la confianza, la amistad, la solidaridad, el cuidado, el respeto de sí mismo y de los otros, desarrollar actitudes para resolver problemas con certeza con el fin de lograr una adaptación adecuada a la sociedad, por tal razón es necesario incluir en la educación el manejo adecuado de las emociones. Este manual apunta a una intervención educativa temprana que promueve

en los alumnos un mayor conocimiento de sí mismos y una educación de su autoestima, para que puedan establecer relaciones positivas con los demás.

Las actividades que plantea el programa se elaboró a partir de la propia experiencia, y con el sustento científico necesario, las mismas se centran en la dimensión personal del alumno, partiendo del autoconocimiento y luego la dimensión social que incorpora nuevas habilidades como empatía, confianza, seguridad, tienen un carácter pedagógico-didáctico por lo tanto es necesario que el personal docente tenga conocimiento acerca de educación emocional.

Es esencial compartir con los padres de familia los objetivos del programa e insistir en la importancia de la participación familiar en las actividades.

Si bien las actividades están diseñadas con contenidos fijos se puede modificar algunas de ellas según las necesidades del grupo o lo que pretenda priorizar el docente, recordemos que todas ellas son lúdicas.

Los materiales que se requieren son sencillos (cuentos, bits, música, colchonetas, objetos), es necesario utilizar material variado y llamativo por lo que promueve un ambiente favorable y afectivo.

Para el éxito del programa es necesario establecer reglas básicas que favorezcan un clima confiable y tranquilo, tales como:

- Respetar la opinión de todos.
- Expresarse libremente
- Ayudar al niño a involucrarse con las actividades cuando sea necesario.
- Compartir vivencias personales con respeto, esto crea un ambiente de cercanía y confianza.

Plan general del programa

Objetivos generales:

- Favorecer el desarrollo de la confianza y la seguridad en sí mismo como base para la formación de la persona.
- Construir una actitud empática como base de la solidaridad.

Objetivos específicos:

- Desarrollar la conciencia emocional entendida como la capacidad de reconocer las emociones y regularlas.
- Promover una autoestima positiva, entendida como el reconocimiento de la capacidad y el valor personal, es decir la suma y la confianza de sí mismo.
- Construir habilidades sociales que permitan establecer relaciones interpersonales satisfactorias y enriquecedoras.

Contenidos:

- **Conciencia emocional:** Identificación de emociones básicas, en uno mismo y en los demás, y regular emociones a través del cuerpo.
- **Autoestima:** Reconocimiento de capacidades, de fortalezas y limitaciones, normas y reglas.
- **Habilidades sociales:** Empatía, amistad, resolución de conflictos (resiliencia) y habilidades de comunicación.

4.2.- ESTRATEGIAS PARA LA ESCUELA

Con estrategias facilitamos el proceso de enseñanza-aprendizaje en la clase, desde el nivel infantil al universitario. Es aquí donde se debe enfatizar las estrategias para desarrollar el conocimiento en diferentes áreas. El educador debe seguir algunas de las siguientes estrategias sugeridas para lograr sus objetivos, climas y ambientes creativos, películas, música, diálogos analógicos, narración de cuentos cargados de sentimiento, dramatizaciones, historias de vida o relatos, diarios de clase, utilización del humor, de la interrogación didáctica, fábulas, etc.

El número de recursos y estrategias es tan abundante como lo sea la creatividad del educador. Se mencionará algunas estrategias y técnicas para proporcionar a los niños un adecuado modelo de control emocional.

Música.

La música es el estímulo más apropiado para producir estados emocionales, para desarrollar la sensibilidad, valores y actitudes constructivas, se está utilizando como terapia en la educación de niños usando entre una de las técnicas la relajación ya que estimula, libera, y provoca reacciones. También puede utilizarse como estrategia para reflexionar, sensibilizar y educar en la tolerancia, ayuda en la introspección.

Se puede utilizar al iniciar las sesiones de clase con canciones que tengan alguna relación con el tema del día. Luego de escucharla se le pide a alguno de los estudiantes que se expresen oralmente o dibujando (con ayuda de la maestra) lo que les ha hecho pensar, sentir, imaginar, y el estado de ánimo. Finalmente, el educador hace un comentario más amplio sobre el por qué y para qué de la misma.



Comunicarse de forma eficaz:

Comunicar supone manifestar actuaciones, pensamientos o sentimientos en situaciones interpersonales. Todo es comunicación, desde un gesto hasta una palabra. Es evidente que existen diversas formas de comunicar, cada persona que observemos tendrá un estilo u otro. Sin embargo, la manera que refleja una madurez emocional es la llamada comunicación asertiva, aquella que consigue sus objetivos teniendo en

cuenta las señales que el otro transmite, esta comunicación asertiva demuestran las personas que hablan seguras y confiadas, con una postura relajada, se expresan en forma clara teniendo en cuenta los sentimientos del otro, empatizando con ellos. Una persona asertiva puede potenciar en el otro emociones positivas y supone un modelo seguro de control emocional.

La asertividad se refiere a transmitir seguridad y confianza, es importante ser asertivos en nuestra relación con los niños, esto se logra poniéndonos a su lado e intentando pensar como ellos, según su edad, lo que les gusta y lo que más les cuesta. Esta forma de comunicar, de sintonizar con él, conviene que sea aceptada y generalizada en el hogar y la escuela, para crear una coherencia en el niño y motivarle entre todos.



Desarrollar la afectividad

Demostrar afectividad no es una tarea siempre fácil. Muchas veces la rutina hace que no nos fijemos en su importancia para los niños. El rostro es una parte de nuestro cuerpo que proporciona información sobre el grado de aceptación y el humor. A través del rostro, el tono de voz y el movimiento corporal ellos pueden captar distintas emociones que le proporcionen respuestas ante lo que él hace.

El acercamiento físico, a través del tacto y caricias, es una buena demostración que al niño le ayuda a sentirse a gusto. Sin embargo, no conviene caer en el error; no hace falta premiar siempre que el niño hace algo correcto con refuerzos tangibles como golosinas, cromos, muñecos, etc, es efectivo el refuerzo social a través de los elogios y manifestaciones afectivas, sobre todo, ayudará al niño a considerar la importancia de las relaciones sociales a lo largo de toda su vida.

Otras estrategias importantes es sugerir palabras que el niño puede usar para comunicar cómo se siente. Si se enoja mientras juega, anímele a usar palabras para expresar el enojo, como "¡Eso me enfada mucho!" o "¡No me gusta cuando juegas el juego así!".

Es necesario poner en claro que no se permite hacerles daño a otros. Cuando el niño se enfada mientras está jugando y le da empujones o pega a otro niño, apártele del grupo y recuérdole que se prohíbe hacerles daño a los demás, es valioso ayudar al pequeño a idear nuevas maneras para resolver los problemas es decir cuando surge un desacuerdo con otro niño, sugiérale soluciones como turnarse o compartir.

Es imprescindible conversar con el niño las razones que existen detrás de las reglas y explicarle las consecuencias del mal comportamiento, por lo que le ayuda a desarrollar modos internos de controlar su propio comportamiento.

Otra estrategia útil es poner el ejemplo del autodomínio al hacer frente al estrés o la frustración, los niños aprenden muchos comportamientos observándole a usted. Cuando usted pone el ejemplo de la autodisciplina y el autodomínio en situaciones difíciles, él aprenderá a seguir su ejemplo.



Capacidad de modular y controlar los sentimientos.

La capacidad de modular y controlar los sentimientos propios en una forma adecuada constituye una sensación de control interno, aspecto fundamental en el desarrollo emocional. Para solucionar cualquier problema resulta importante que el niño aprenda a tener control sobre sus miedos, temores y angustia, esto le permite encontrar estrategias diferentes para enfrentar los pequeños problemas y poner a funcionar todos sus recursos internos. La mayoría de los problemas emocionales de los niños de hoy (pequeños y mayores) se debe a reacciones de ira y agresividad. Por lo tanto, los maestros tienen el deber de ayudarles a identificar y manejar estas reacciones. El primer paso para el control emocional es enseñarle al niño a identificar y reconocer sus estados emocionales.

- escoja una emoción, por ejemplo el enojo e invítelo a pensar en cómo reacciona cuando se molesta, qué actitudes de los demás o del medio le provocan rabia, así como qué le permite ganar un poco de calma.

- Muestre al niño los beneficios de pensar antes de actuar, por ejemplo puede contar de uno a diez o respirar profundamente antes de explotar.

- Controle sus propias emociones, recuerde que el niño aprende más de lo que ve que de lo que oye.

- acuerde con el niño que cuando él se encuentre sin control se retire a un lugar neutral hasta que logre calmarse.

- Una de las alternativas más claras en la pelea o la discusión la constituye la negociación a través de ella los niños aprenden a no sentirse derrotados ni a desplegar su ira cuando se les lleva la contraria, sino aprendan a ceder algo a cambio de otra cosa que deseen o a esperar un tiempo para así ganar algo mejor, es decir, sustituyen la reacción agresiva por una analítica.

- Muestre al niño las consecuencias de un actuar impulsivo sobre los demás, pero también sobre sí mismo.

- Enfatice la importancia de las disculpas cuando el niño ofenda o hiera a los demás por haber perdido el control.

- Pídale que repita varias veces frases como: no daré patadas cuando me hagan enojar; no me tiraré al piso cuando no me den lo que quiero.

- Establezca, reglas y límites los niños las necesitan para manejar su comportamiento, desarrollar un sistema interno de organización, para poder ver los resultados de los sucesos de la vida.

- Dejar que los niños hagan más cosas por su propia cuenta, esto refuerza su sensación interna de controlar la capacidad de comprender, integrar y responder con efectividad a las circunstancias que se le presenten. Permitir a los niños tomar decisiones y asumir las consecuencias de éstas.



Grado de control y solución de problemas.

Se refiere a ser conscientes de nuestra capacidad para afrontar y resolver de forma eficaz los problemas que se han planteado a lo largo de la crianza.

Apego seguro

El bebé antes de los 12 meses establece un vínculo afectivo con la persona que lo cuida, este vínculo procura la supervivencia y proporciona seguridad emocional, se manifiesta a través de la búsqueda de proximidad, protesta o ansiedad por la separación, búsqueda de refugio emocional y búsqueda de seguridad.



Estilo democrático/Autorizado:

Se refiere a utilizar la inducción, explicación y razonamiento sobre el sentido de las normas en un marco de calidez afectiva y de aceptación. La gran ventaja es el impacto positivo en el desarrollo psicológico infantil del estilo educativo democrático o autorizado.

Los niños/as criados con el estilo democrático/autorizado poseen un estado emocional estable y alegre, muestran una elevada autoestima, exhiben un elevado autocontrol, tienen escasos problemas de conducta y obtienen un mejor rendimiento escolar.

TÉCNICAS PARA LA ESCUELA

Técnicas de autocontrol:

El objetivo de los programas del control de emociones es que el individuo aprenda a ser su propio terapeuta, que la persona asuma progresiva y gradualmente su responsabilidad en el proceso de cambio, incorporando a su registro conductual todo lo aprendido, de tal forma que sea capaz de poner en práctica automáticamente ante las situaciones que sean necesarias, o de generalizar el uso de las técnicas en el afrontamiento de problemas distintos.

Técnicas de modelado:

Es un proceso de aprendizaje observacional en el que la conducta de un individuo o grupo actúa como un estímulo para generar una conducta, pensamiento o actitudes semejantes en otras personas que observan la actuación del modelo. El procedimiento del modelamiento, consiste en exponer al niño ante uno o más individuos presentes o filmar el comportamiento adecuado que debería adoptar. Dicha técnica intenta enseñar los principios o reglas que deben guiar la conducta en un contexto determinado más que respuestas imitativas simples.

El modelado puede utilizarse para aprender nuevas conductas, o inhibir y desinhibir patrones comportamentales, facilitar respuestas, aumentar los efectos de los estímulos o incrementar la activación emocional o afectiva. Las técnicas de modelado cada vez se utilizan de forma más eficaz para el aprendizaje de comportamientos adecuados.



Técnica de diálogo y auto instrucciones:

El entrenamiento de auto instrucciones supone instaurar verbalizaciones internas adecuadas que permitan la realización o el afrontamiento de una determinada tarea o acontecimiento.

La modificación del diálogo interno, objetivo principal del entrenamiento auto instruccional, requiere del uso combinado de diversas técnicas conductuales.

Las auto verbalizaciones que el niño debe aprender e interiorizar están relacionadas con el tipo de tarea y con las secuencias de respuestas encadenadas que ésta requiera.

El entrenamiento auto instruccional se utiliza con mucha frecuencia para modificar los efectos de pensamientos automáticos que interfieren con la ejecución correcta de una tarea o el afrontamiento de una situación.

Técnica del disco rayado.

Esta técnica es la repetición de las palabras que expresan nuestros deseos, una y otra vez, enseña la virtud de la persistencia, sin tener sentimientos de ira, es seguir con el mismo argumento desde el principio, sin variarlo. Un ejemplo que puede aclarar este concepto: Un niño dice no quiero comer, quiero un caramelo, se le responde: después de la comida te daré, pero quiero ahora, se le repite después de la comida te daré, pero este rato quiero se le dice, después de la comida te daré.

Como se ve, la técnica del disco rayado no ataca a la otra persona; ni evita la situación, es más, hasta le da la razón en ciertos aspectos, pero insiste en repetirse. Esta técnica está especialmente recomendada cuando tenemos que hacer frente a cualquier tipo de manipulación y queremos mantenernos en nuestra postura, sin ceder a nuestras intenciones, saber decir que no, es más efectiva cuando se simula prestar poca atención a las quejas. Los padres deben continuar lo que estaban haciendo, cantando la respuesta cada vez que el niño ruegue de nuevo de esta manera se obtienen resultados interesantes.

Muchas veces el niño reacciona enfadándose, puede hacer una rabieta, gritar o quejarse pero sus peticiones irán disminuyendo porque se cansará de pedir y obtener siempre la misma respuesta.



Contratos conductuales

Otra técnica que se utiliza para el control de las emociones y para lograr un comportamiento adecuado es establecer con el niño contratos conductuales, en el que se compromete a portarse bien, el mismo que será firmado y entregado por el niño a profesores y padres.

En un contrato conductual, deben especificarse:

1. La conducta o conductas que se espera que emita cada una de las personas implicadas.
2. Las consecuencias que obtendrán en caso de realizar esas conductas.
3. Las consecuencias que obtendrán en caso de no realizar esas conductas.

Eventualmente, pueden incluirse dos elementos más:

1. Una cláusula de bonificación por largos periodos de cumplimiento.
2. Un sistema de registro que permita controlar las conductas emitidas y los reforzamientos recibidos.

Algunas condiciones generales que debe reunir un contrato:

1. Debe incluir un enunciado detallado de la conducta o conductas específicas que se desean modificar o controlar.
2. Deben establecerse criterios sobre la frecuencia de las conductas especificadas y el límite de tiempo en que deben llevarse a cabo, para cumplir los objetivos del contrato.
3. Deben especificarse las contingencias que se derivarán al llevar a cabo las conductas señaladas como objetivo.
4. Deben especificarse las contingencias que se derivarán al no llevarse a cabo las conductas objetivo, bien por fallos en la frecuencia, en la intensidad y en el tiempo.
5. Conviene incluir bonificaciones adicionales si la(s) persona(s) implicada(s) exceden los requisitos mínimos del programa, a fin de que sea más ventajoso procurar las mejores realizaciones posibles.

CONSIDERACIONES ADICIONALES

- Los contratos pueden ser unilaterales, cuando implican a una sola persona (entre el psicólogo y una persona), o multilaterales, cuando implican a más de una persona (además del psicólogo).
- Las multilaterales son más deseables, dado que, las distintas personas implicadas, funcionan a la vez como controladores y fuentes de reforzamiento para cada una de las otras.
- Una vez que se han corregido las conductas, deben ser descontinuadas, pues el objetivo es que la persona se adapte de forma completa a las condiciones habituales del medio.

El modelaje. Se refiere a que el docente y los otros estudiantes modelan el comportamiento adecuado. Cuando el modelaje lo hace el compañero tiene un afecto más significativo.



Las señales preventivas.

Se establecen con el estudiante y se emplean para detener la conducta disruptiva, esto ayuda a focalizar la atención. Ejemplo: si me toco la oreja es que debo escuchar.

Una forma de recompensar las conductas positivas son los premios los que deben ser algo deseado para el niño puede ser juegos, juguetes, golosinas y entre los premios sociales aprobación por los demás y elogiar en público

Auto monitoreo.

Se refiere a enseñar al alumno conductas de autoevaluación y auto control de su comportamiento. **Reflexionar lo que yo hice.**

Entrenamiento de resolución de problemas.

El niño se tomará tiempo para enfrentar problemas y buscar soluciones.

Técnica del espejo.

Cuando el niño no tiene autocontrol de las emociones y se siente mal al portarse inadecuadamente se trabaja frente al espejo para que refleje sobre él su sentimiento, es necesario conversar después de dicha actividad.



Técnica de la tortuga.

Esta técnica fue diseñada por Schneider en 1974, es un método para controlar la conducta impulsiva en el aula para niños entre los 3 a 7 años de edad. El niño toma conciencia de su comportamiento inadecuado, va a un rincón agradable de la clase, se pone en posición fetal, como si estuviera escondiéndose en el caparazón de la tortuga.



Auto refuerzo colectivo.

Sistema de contingencias basado en puntos que cada niño empleará para auto premiarse, es necesario hacer una lista de conductas que desea mejorar, el maestro se sentará con cada uno para analizar dichas conductas.

Cada vez que el niño logre alcanzar la meta, el maestro escribirá una nota positiva al hogar.



Entrenamiento de destrezas sociales.

Es uno de los entrenamientos más importantes, se trabaja con programas específicos, enseñando de manera directa habilidades sociales, solución de problemas, juegos con supervisión respetando derechos y buscando soluciones en grupos pequeños. Lo que interesa es que participe el chico que causo la conducta mediante discriminación de expresiones faciales, es decir reconocer que significa los gestos y lograr diferenciar e identificar las diferentes emociones.

Ejemplo: se le pregunta al niño ¿estás triste? y se le pide la carita triste, esto ayuda a interpretar las emociones de los demás.

Para que estos programas sean exitosos es necesario:

- Aumentar el autocontrol, manejo de la frustración, es importante manejarle a estos chicos con límites claros.
- Reconocer los errores pero actuar o manifestar de forma adecuada.
- Saber perder: Los niños que no saben perder tienen la autoestima baja y falta de confianza en sí mismo, es decir reaccionan a la defensiva.



4.3.- ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS PARA LOS PADRES

Hablar abiertamente de los sentimientos con nuestros hijos es la mejor manera de enseñarles a comprender y comunicar sus emociones y las de los demás, esto facilitará su interacción social. Que sepa expresar con palabras si se siente feliz o triste, angustiado, preocupado, entusiasmado, enfadado, etc., ya que aprender a darse cuenta de que le está pasando es un aspecto vital para el control emocional y para saber escuchar y comprender a los demás.

En este sentido los niños han estado más discriminados que las niñas. A muchos hombres de hoy se les ha inculcado el disimular y ocultar los sentimientos; recordemos la expresión típica: “los hombres no lloran”. Debido a esta educación social represora, a muchos hombres les resulta muy difícil hablar de sentimientos con sus parejas y con sus amigos. Pero en el sentido de controlar la ira y la agresividad ha ocurrido lo contrario, la expresión de la ira y la agresividad se les han permitido a los niños, pero no a las niñas, y eso también va en pérdida de los chicos, procuremos pues, ayudarles a controlarlas, para mejorar y aumentar, tanto en niños

como en niñas su coeficiente emocional para lograr personas más felices y con éxito en la vida.

Para la mayoría de los padres disciplina equivale a castigo, pero, la palabra disciplina significa realmente formar o enseñar, y combina tanto técnicas positivas como negativas. Cuando se disciplina a los niños, se les enseña a comportarse, se les dan instrucciones antes de pedirles que intenten poner algo en práctica. Usted se convierte en modelo de comportamiento para ellos, les señala una y otra vez aquello que están haciendo correctamente y cuando es necesario se les indica lo que no hacen bien. La disciplina eficaz es señalar: **Eso está bien**, cuando el niño le lanza una mirada en busca de aliento mientras titubea, es ignorar cuando un niño intenta repetidas veces interrumpir una conversación telefónica, pero también prestarle atención en seguida, después de que haya esperado su turno pacientemente. Es necesario recalcar que el **sí** es muchas veces más importante que el **no**, porque con él sí el niño sabrá cuándo se está comportando tal como los padres desean.

El ser padre o madre no se completa en un día y la disciplina no es un esfuerzo intermitente. En ambos casos se trata de esfuerzos constantes y consecuentes siendo, al mismo tiempo, eficaces y afectuosos con el niño.

Para lograr resultados óptimos es necesario tener en cuenta ciertas recomendaciones:

- Los padres deben aprender a relajarse, de ese modo podrán afrontar acontecimientos imprevistos con más calma y más eficacia.

- Examinar metas y necesidades del niño para saber lo que se puede esperar.

- Ser constante y consecuente, diciendo lo que se piensa y pensando lo que se dice, manteniéndose firme en ello.

- Mantener una actitud positiva ante el oficio de padre, reteniendo en la mente una imagen de cómo se quiere que el niño actúe y acordando indicarle los comportamientos que se consideran inaceptables.

Las técnicas básicas para educar que se exponen detalladamente en este capítulo, y que se usan repetidamente en las soluciones que se dan a lo largo de los siguientes apartados son la base para lograr un buen comportamiento. Se deben comprender a fondo antes de empezar a aplicarlas para llegar a ser un padre más seguro y eficiente para que el niño tenga una conducta adecuada.



Elogios.

El propósito de elogiar es aumentar conductas deseables, de modo que es necesario hacer hincapié qué conducta se persigue. Cuanto más concreto sea el elogio, mejor comprenderá el niño qué es lo que hace bien y será más probable que lo repita. Se considera que este apartado es uno de los más interesantes de las técnicas que se tiene que emplear con los niños.

Es fácil para los padres centrar su atención en lo que los niños hacen mal y no darse cuenta de lo que hacen bien, piensan que la buena conducta está garantizada y cuando el comportamiento no es correcto critican, esa no es una técnica adecuada para lograr resultados positivos por lo contrario los elogios son una influencia tan poderosa que sólo con unos pocos se puede lograr una nueva conducta y se mantendrá el cambio, el elogio es una técnica de disciplina notoriamente eficaz.

Es de gran importancia elogiar el comportamiento y no la personalidad, los padres muchas veces describen la personalidad de sus hijos con términos tales como rebelde, desobediente, egoísta, este es un círculo vicioso que no conduce a ningún sitio. El objetivo de elogiar el comportamiento es lograr el cambio en la conducta porque la personalidad es más resistente a los cambios.

El modo más eficaz de formar una buena conducta es moldearla con elogios que es una herramienta educativa que debe usarse repetidamente para mostrar la aprobación de los comportamientos nuevamente establecidos del niño.

Cuando los padres tienen dificultades para manifestar algo positivo de su hijo, se les pide que mantengan un registro de buenas conductas, donde apuntarán todo lo que el niño hace correctamente. Algunos padres exclaman: Las páginas estarán en blanco, pero, normalmente, se asombran de ver cuántas conductas positivas pueden anotar y cuánto les ayuda para aprender a elogiar al niño.

Se debe empezar a elogiar el progreso o adelanto del pequeño paso a paso para lograr la conducta. Al principio se le elogiará por recoger un juguete aunque los demás sigan en el suelo. O supongamos que el niño está acostumbrado a que se le atiende enseguida y no deja terminar una conversación sin interrumpir. La primera vez que espere treinta segundos, es bueno hacer una pausa en la conversación y darle

las gracias por no interrumpir. Hay que responder al niño antes de seguir hablando. A la siguiente oportunidad, se debería esperar un poco más antes de hacer la pausa para darle las gracias a fin de que su espera sea moldeada. Es mejor empezar con objetivos a corto plazo a fin de alcanzar la meta propuesta.

Cuando el nuevo comportamiento esté bien establecido, se necesitarán menos elogios para mantenerlo. No es necesario continuar elogiando al niño constantemente. Es mejor elogiarle de vez en cuando, Esto será suficiente para ir reforzando la nueva conducta y pronto se hará natural para ambos. No obstante, no suprima nunca los elogios de forma radical.

Es indispensable elogiar adecuadamente para suscitar la respuesta requerida, el elogio debe ser adecuado como abrazos, besos y otras señales físicas de afecto junto con las palabras correspondientes, son muy eficaces.

Si el niño parece no dar importancia a los comentarios paternos pero más adelante repite el buen comportamiento, está usted comprobando que esta forma de elogiar es eficaz, para lograr la conducta adecuada es necesario elogiar inmediatamente, es decir no debe pasar demasiado tiempo entre el comportamiento positivo del niño para elogiarlo.



Ignorar.

Un modo eficaz de eliminar comportamientos específicos que irritan es simplemente ignorarlos. Puede que, al aplicar esta técnica, le parezca que no está haciendo nada en absoluto para cambiar las cosas, pero comprobará cómo al ignorar sistemáticamente ciertos comportamientos, y actuando como si no existieran, se consiguen resultados asombrosos.

La ignorancia sistemática es el arte de ignorar los comportamientos que desagradan y prestar atención positiva a los que agradan. Nunca se debe hacer una cosa sin la otra sin embargo, antes de intentar esta estrategia, valore usted el comportamiento y decida si se puede ignorar sin problemas. Es evidente que no se pueden ignorar conductas peligrosas como correr por la calzada o subirse al frigorífico y tampoco se pueden ignorar acciones intolerables como pegar y morder.

Otro punto a considerar: la ignorancia sistemática es una técnica que utilizan sólo algunos padres eficazmente. En otros, sólo se consigue aumentar la tensión porque su capacidad para ignorar es demasiado baja. Si éste es su caso, puede intentar alguna otra de las soluciones que se ofrecen para tratar el problema.

Reforzar las conductas deseables.

Se puede activar la extinción de las conductas indeseables reforzando las buenas con elogios y recompensas. Si se está intentando terminar con los lloriqueos, elogie al niño inmediatamente si se pone a jugar con tranquilidad después de haber dejado de lloriquear, acérquese a él y demuestre interés en lo que hace. Si el lloriqueo comienza otra vez, ignórelo hasta que pare, dígame lo mucho que aprecia la forma en que se auto controló.



Recompensas:

Las recompensas de conductas deseables actúan como refuerzos que hacen que el niño se sienta bien por lo que ha hecho y quiera hacer lo mismo más a menudo, proporcionan motivación y se deben entregar siempre las recompensas, el incumplimiento o el retraso al entregar una recompensa prometida, suponen una

traición. No se deben hacer promesas que no se pueden cumplir y tampoco se debe hacer cambios

Comience a dejar la fase de las recompensas para sustituirla por las consecuencias naturales y el reconocimiento. Cuando los padres están seguros de que la nueva conducta se ha convertido en un hábito positivo, deben sustituir las recompensas por consecuencias naturales positivas y mantenerlas con su reconocimiento.



Castigar:

Los padres tienen firmes opiniones sobre el castigo y lo admitan o no, usan el castigo como una forma para enseñar al niño la conducta adecuada. Si se manda al niño a su habitación, se le restringe el tiempo para ver televisión, se le retira un juguete que le gusta, se están empleando los principios del castigo para modificar conductas.

Sería maravilloso poder educar a los niños utilizando sólo técnicas positivas, pero no es posible, para enseñarles patrones de conductas deseables, hay que hacer uso de las consecuencias positivas y negativas. El castigo no debe considerarse necesariamente como bueno o malo, los autores no están en contra de su aplicación por lo contrario están a favor del uso eficaz del castigo, con una buena técnica y con refuerzos positivos se logrará conductas adecuadas.

Para que exista resultados positivos no se debe retrasar el castigo, si se va a castigar al niño, hágalo tan pronto como sea posible después de la mala conducta. Las conductas se controlan mediante consecuencias inmediatas, así que no hay que esperar **hasta que venga papá**, no espere hasta la tarde, o hasta mañana, o la semana que viene. Todo castigo pierde su eficacia si se retrasa y el niño puede no relacionarlo con la mala conducta que lo causó.

Es importante ser firme, el castigo eficaz no es solamente repentino, sino que también es predecible. Debe darse siempre y en cada ocasión en que ocurra la mala conducta, si se le ha dicho al niño que si lanza un juguete se le quitará, se le debe quitar inmediatamente después de que lo haya tirado.

Otro aspecto importante, no se debe amenazar al niño con castigarle y luego no seguir adelante, no hay que darle una segunda, tercera, décima oportunidad antes de entrar en acción. Se debe decir lo que se va a hacer y hacer lo que se ha dicho en todas las ocasiones. La falta de consistencia y las amenazas vanas conducen a la mala conducta, que se convierte en más firme y más resistente al cambio.

No es recomendable aplicar el castigo físico, en su lugar, se deben aplicar las técnicas de modificación de conducta como son la de ponerle de cara a la pared, la sobre corrección y otras formas de castigo como las restricciones y supresión de

privilegios u objetos. Hay que recordar siempre que las mejores técnicas de disciplina incluyen consecuencias tanto positivas como negativas previstas como forma de cambiar una conducta.

Técnica del rincón

La técnica del rincón lleva mucho tiempo utilizándose. Se utiliza también con otros nombres, como la de poner de cara a la pared o la de fuera de juego. En términos prácticos, significa apartar al niño de una actividad o situación para que no pueda tomar parte en esa actividad o recibir elogios y atención.

Para que sea eficaz la técnica del rincón o fuera de juego, el niño tiene que sentir que le falta algo mejor de lo que está experimentando en el rincón. Por lo tanto, el lugar debe ser un sitio aburrido. Puede servir cualquier lugar de la casa que no sea interesante. Un **rincón de meditación** funcionará también, si está apartado de la zona principal de la actividad familiar, un dormitorio también sirve si el niño puede ser reducido a su cama. El lugar en sí tiene menos importancia en realidad que el hecho de que el niño prefiera estar en otro sitio.

Ante todo es necesario explicarle al niño las reglas de estar en el rincón o de cara a la pared. En un momento tranquilo antes de tener que usar esta técnica, se debe decir al niño que se le mandará al rincón si continúa desobedeciendo. Explíquele que esto le ayudará a romper con este hábito. A continuación persevera con la técnica cada vez que el comportamiento se repita.

Al principio se debe aplicar el mandarle al rincón solamente para un comportamiento., cuando haya cambiado dicho comportamiento, úselo para otro. Si se usa para muchos comportamientos incorrectos al mismo tiempo, el niño se confundirá, preguntándose por qué está en el rincón en ese momento, además, el

tiempo en el rincón, como cualquier técnica de castigo, pierde su eficacia al utilizarla demasiadas veces. El tiempo máximo para el rincón es según la edad del niño, tiene que estar en el rincón tantos minutos como años tenga, es necesario añadir minutos si hay resistencia al igual consecuencias de apoyo para la resistencia excesiva, si se llega a un punto en el que es necesario un apoyo para las palabras y acciones paternas, se puede informar al niño de que, si no cumple su tiempo en el rincón, perderá su juguete favorito o un privilegio durante unos días. Sea consecuente con ello. A menudo, la resistencia se hará menor al saber que existe una consecuencia de apoyo.

Sobre corrección.

La sobre corrección, tal como fue utilizada por el doctor Nathan Azrin, psicólogo, es un potente conjunto de técnicas preparado para acabar con los comportamientos indeseables persistentes. Utiliza consecuencias naturales para romper con los malos hábitos y para enseñar comportamientos apropiados al mismo tiempo. Es una alternativa extremadamente eficaz en lugar de gritar, regañar, pegar o cualquier otro castigo que se utilice para tratar de hacer que los comportamientos desagradables o difíciles se conviertan en aceptables.

Cuando se utiliza la sobre corrección, se obliga al niño a deshacer el perjuicio que ha causado y después se le hace practicar (practicar y practicar) la manera correcta de realizar la tarea o lo que se le pida. El niño repite la acción hasta el punto que no quiere repetir más el comportamiento indeseable. Mientras tanto el padre debe ignorar la resistencia, los llantos, las rabietas y seguir firme hasta el final. Puede que esto no resulte fácil, pero es esencial.

Consideremos el siguiente ejemplo: El niño dibuja en la pared por enésima vez. Se le debe decir que la pared está sucia a causa de los garabatos y que alguien tiene que limpiarla para que quede bien otra vez. Dele al niño los materiales de limpieza

adecuados y supervise el proceso de limpieza, después explíquelo que la zona limpiada ha quedado más clara que el resto de la pared, de modo que hay que limpiar esa parte también.

Si el niño se niega, el padre debe decirle tranquila pero firmemente que comprende cómo se siente pero que es evidente que no ha sabido limpiar bien y que le enseñará con agrado cómo hacerlo. Cuando la zona está limpia, se debe preguntar al niño que muestre cuál es el lugar para dibujar. Si vuelve a escribir en la pared, repita todo el proceso una vez más. Esta técnica es eficaz tanto con niños pequeños como con mayores.

Escuchar y hablar con el niño

El mantener las líneas de comunicación abiertas entre padres e hijos es extremadamente importante para una buena relación.

Los niños no nacen sabiendo cómo expresar sus pensamientos y sentimientos apropiadamente ni tampoco están automáticamente preparados para escuchar lo que los padres les dicen y seguir sus directrices hay que enseñarles a expresarse y a escuchar a los demás.

Hay que recordar que hablar no lo es todo, no se pueden solucionar todos los problemas de conducta hablando los niños necesitan conocer los límites para su conducta y normalmente no es suficiente una mera explicación. Muchos padres intentan demasiadas veces instruir a sus hijos o razonar con ellos, repiten muchas veces las mismas cosas una y otra vez sólo que más fuerte pero no resultan eficaces por eso. Es mejor hablar en voz baja pero que conlleve una consecuencia real. (Clemens Harris 2001)

4.4.- TÉCNICAS DE MODIFICACIÓN DE CONDUCTA.

Origen de la Modificación de Conducta

Las diferentes técnicas de Modificación de Conducta se basan en el denominado modelo conductual, dicho modelo surgió como una reacción y renovación de los postulados psicológicos vigentes a principios del siglo XX. En ese tiempo el objeto de estudio predominante de la psicología era la mente o la conciencia y su contenido, siendo la introspección su método. El psicoanálisis freudiano contemplaba la existencia de muchos elementos inobservables tales como el inconsciente, los conflictos intrapsíquicos, entre otros y surgía la necesidad de cambiar estos conceptos por algunos más acordes con las nuevas tendencias, que apostaban por desplazar a la mente como objeto de estudio a favor de la conducta, y la introspección como método por el utilizado en la ciencia experimental.

El postulado fundamental de la nueva psicología conductual era que la conducta es fundamentalmente una consecuencia del aprendizaje que tiene lugar en el medio social en el que crece y se desenvuelve el individuo. La Psicología, por fin, podía constituirse en una disciplina experimental donde su objeto de estudio, la conducta, podría ser cuantificada, observada objetivamente y manipulada para producir igualmente cambios susceptibles de verificación.

La base teórica en la que se sustentan los diferentes enfoques del modelo conductual, se remontan a los estudios pioneros a principios del siglo XX de la escuela rusa a través de autores tan relevantes como Paulov (condicionamiento clásico), Sechenov o Betcherev (reflejos) o de psicólogos experimentales como Watson o Thorndike. Sus trabajos comprendían rigurosos estudios de experimentación animal con los que intentaban llegar a encontrar las bases científicas para poder explicar la conducta humana.

Características generales del modelo conductual

La conducta tanto normal como anormal es principalmente una consecuencia del aprendizaje en las condiciones sociales del medio. El modelo concede una especial importancia a las influencias del medio como causa o determinante de la conducta y un menor protagonismo a los factores innatos o hereditarios, si bien no ignora, en absoluto, la posible influencia sobre la conducta de determinados factores genéticos.

El objeto de estudio del enfoque está centrado sobre la conducta como actividad medible o evaluable. Hay que señalar que por medible no debe entenderse necesariamente observable, ya que algunas mediciones se efectúan sobre variables psicofisiológicas que no son observables directamente pero sí medibles a través de ciertos instrumentos.

El modelo conductual concede una importancia especial al método científico experimental, en este sentido puede afirmarse que cualquier intervención dentro del modelo puede ser considerado esencialmente como un experimento, la mayoría de técnicas y métodos utilizados por el enfoque conductual, tanto en evaluación como tratamiento han sido derivados de los procedimientos experimentales, una vez comprobada su eficacia. Es importante señalar que, contrariamente a lo difundido por otros enfoques más humanistas el modelo conductual especialmente en las versiones actuales del mismo, es igualmente sensible hacia el bienestar del individuo.

Sin duda, fue Skinner quien dio un mayor impulso al modelo conductual, a partir de los años 40-50 con su teoría del análisis funcional de la conducta, y su teoría sobre el condicionamiento operante, introduciendo conceptos y términos actualmente vigentes como los de refuerzo, extinción, castigo, etc.

Este enfoque está centrado, en primer lugar, en el estudio de la conducta externa o manifiesta y en las relaciones funcionales de ésta con los estímulos del medio de esta forma podemos obtener una descripción y explicación tanto del desarrollo, como del mantenimiento y modificación de la conducta humana, en la normal como la anormal

por lo que la conducta humana está controlada por las influencias exteriores del medio, si bien, también se admite la influencia de factores genéticos o hereditarios.

El estudio psicológico debía, pues, basarse, según Skinner en el análisis experimental de la conducta, centrado en el estudio intensivo de casos únicos, en lugar del establecimiento de comparaciones estadísticas entre grupos.

A continuación se exponen algunos de los términos más utilizados en la modificación de conducta. Todas estas técnicas van encaminadas a establecer las conductas que deseamos pero también a eliminar o minimizar la ocurrencia de las disruptivas. Como se ha comentado antes, éstas técnicas se centran en el aquí y ahora, en el análisis de conductas manifiestas y formulando hipótesis funcionales acerca de sus causas, son buenas herramientas para tratar síntomas y aspectos conductuales concretos en población infanto-juvenil, sin perjuicio de que ante ciertas patologías se requiera un abordaje más profundo.

Las técnicas que se describen a continuación están basadas en los principios de la modificación de conducta. Existen numerosas técnicas eficaces para instaurar, corregir o modificar conductas en niños. Se han aplicado con éxito en diferentes campos, situaciones y personas, tanto en población normal como en población con trastornos severos. Hoy en día se aplican en centros escolares de forma individual o en grupo, aportando soluciones prácticas, utilizando la observación y medición de la conducta como variable fundamental. No se trata de eliminar la introspección o el análisis de otros factores de riesgo existentes (entorno social, familiar, enfermedades orgánicas, factores emocionales...) sino de aportar soluciones inmediatas y eficaces para el control de sus emociones en especial cuando existen problemas conductuales específicos que provocan gran malestar o desadaptación del niño en su entorno próximo ya sea en la escuela o en el seno de la familia.

A modo de ejemplo podemos citar su uso por parte de educadores o maestros dentro de la clase. Es evidente que con un grupo numeroso de niños, el maestro necesita

pautas de actuación concreta delante de episodios de desobediencia, agresividad, etc. En esos momentos no hay tiempo para un análisis pormenorizado de las circunstancias de cada niño y se imponen medidas concretas. Es aquí donde las técnicas conductuales cobran mayor importancia. Las técnicas que se exponen a continuación, aunque se describen de forma separada, pueden utilizarse individualmente o en combinación, según el caso.

Es importante destacar también que hay que conceptualizarlas como herramientas puntuales pero que a nivel de intervención psicológica el uso de dichas técnicas debe ser complementado con un análisis más detallado del caso en la que se incluyan todos los factores de riesgo para su debido tratamiento psicológico.

Reforzamiento negativo:

Se llama reforzamiento negativo al aumento en la probabilidad de que una respuesta se presente como consecuencia de la omisión de un estímulo u objeto. No basta la simple ausencia del objeto o hecho para que la respuesta sea reforzada negativamente, sino que es fundamental que la respuesta sea el medio a través del cual se retire o excluya aquel objeto o hecho, es decir la desaparición del hecho o estímulo debe ser una consecuencia de la conducta.

Reforzamiento positivo:

Tanto el reforzamiento positivo como el reforzamiento negativo aumentan la posibilidad futura de las conductas. Lo que los distingue es que, en el positivo la consecuencia es un hecho u objeto que se presenta después de la conducta, en cambio, en el negativo, la consecuencia de la adquisición conductual, es la desaparición de un objeto o hecho que se presenta antes de la conducta terminal.

Imitación:

Procedimiento para fomentar la adquisición de una nueva conducta. La conducta del sujeto debe copiarla del modelo que se le presenta, es importante aclarar que no es indispensable que las dos conductas sean idénticas. Debe existir una relación temporal estrecha entre la conducta del modelo y la conducta del sujeto. La respuesta se debe producir inmediatamente después de la del modelo o luego de un intervalo muy breve.

En la imitación hay tres aspectos importantes:

- La semejanza entre la conducta del sujeto imitador y la del modelo.
- La relación temporal entre estas conductas
- La omisión de instrucción explícitas para que el sujeto imite la conducta.



Principio de Premack:

De cualquier par de respuestas o actividades en las que se involucra un individuo, la más frecuente reforzara a la menos frecuente, es decir que una conducta de más alta probabilidad puede reforzar una de menor probabilidad.

El principio de Premack es útil para propósitos aplicados porque amplía el rango de reforzadores que puede emplearse en la modificación conductual. Ejemplo de principio de Premack:

El niño no quiere hacer la tarea porque quiere ver sus caricaturas favoritas, por lo tanto:

Se le dice al niño que si no hace su tarea no podrá ver su programa favorito.

Ver su programa favorito es la respuesta de alta probabilidad

Hacer la tarea es una respuesta de baja probabilidad.

Mantenimiento de conductas:

El propósito es lograr que una conducta se siga emitiendo indefinidamente incluso bajo condiciones distintas a las de su adquisición, es decir que no se requiera seguir reforzando siempre cada una de todas las que se presentan. El objetivo es mantener la respuesta indefinidamente con muy poco o ningún reforzamiento.

A continuación pasaremos a mencionar una serie de procedimientos para el mantenimiento de conductas:

Retirada de la Atención.

Es una de las técnicas más eficaces para el control de la conducta infantil, en especial, para aquellas conductas que se manifiestan con rabietas, pataletas, lloros, pero sin que existan manifestaciones agresivas. La técnica no puede ser más sencilla en su concepción. Se trata ante las manifestaciones de gritos, rabietas u otros, dejar automáticamente de prestar atención al niño.

Este modo de actuar se justifica bajo la hipótesis de que el niño efectúa tales manifestaciones para reivindicar ciertas demandas o llamar la atención del adulto. El

niño puede estar acostumbrado a conseguir lo que desea mediante este comportamiento (refuerzo positivo). Así, puede haber aprendido que si efectúa cualquier petición acompañada de lloros o pataletas, la atención de los padres es mucho mayor y es atendido antes en sus peticiones. Esto llega a convertirse en un hábito, en un círculo vicioso que crea malestar en la familia. Es importante que el niño no vea al adulto alterado emocionalmente, debemos transmitirle una sensación de que tenemos el control de la situación y que con su actitud no va a tener el resultado que el niño desea. Diríjale la atención cuando esté tranquilo.

Una vez calmado puede intentar explicarle lo que ha sucedido en tono calmado. La idea no es transmitirle: **Te has portado mal, te desprecio**, sino: **Puedes conseguir algunas cosas si lo pides de otra forma**. Esta técnica produce efectos de mejoría en forma progresiva.



La técnica del Tiempo Fuera

Esta técnica supone una variación de la anterior por lo tanto es una técnica que utiliza básicamente la retirada de atención, por lo que muchos de los principios allí expuestos son válidos pero con algunas matizaciones.

Delante episodios de lloros, rabietas (por ejemplo, cuando se produce el descontrol), puede utilizarse la técnica de **tiempo fuera**, en el que el niño se le retira físicamente del espacio actual para trasladarlo a su habitación u otro lugar, por un breve espacio de tiempo.

Existen algunos puntos claves para el buen funcionamiento:

- 1- El sitio al que lo retiremos temporalmente debe ser un sitio en el que no tenga al alcance juegos u otras compañías para entretenerse. No se trata de buscarle un sitio hostil sino un sitio que sea aburrido con escasas posibilidades de que pueda hacer algo para pasar el tiempo.
- 2- Debemos trasladarlo inmediatamente después de aparecer la conducta o en el momento que ha llegado a un punto insostenible.
- 3- No discuta con él, no entre en recriminaciones ni calificativos despectivos como: **Eres muy malo y te voy a castigar**. Sí puede explicarle, con un tono calmado pero seguro el motivo de su retirada. Recuerde que debe mostrarse enfadada pero no fuera de control. La idea es lanzarle un mensaje muy claro de que ha hecho algo mal y que estamos disgustados con él. Al respecto y de forma muy breve puede también decirle (ajustando el mensaje a la edad del niño) algo así como: me has decepcionado tanto que, en estos momentos no quiero estar contigo. Me siento muy triste.
- 4- No permita que salga antes de tiempo del lugar de aislamiento. Si lo hace adviértale de consecuencias negativas como que deberá estar más rato en esta situación.
- 5- El tiempo de aislamiento normalmente se calcula en base a un minuto por año del niño. No se aconsejan tiempos más largos ya que pueden producir la conducta contraria a la que se quiere eliminar.
- 6- En el caso de que haya provocado desperfectos en el interior del lugar (ha desordenado o roto alguna cosa) deberá reponerlo o corregirlo con alguna acción antes de salir.

Ésta técnica suele ser efectiva si se utiliza adecuadamente y con decisión. Como en todas las técnicas basadas en la retirada de atención, recuerde que deben introducirse momentos de escucha hacia el niño contingentemente a la aparición de conductas deseadas, siendo los refuerzos verbales y físicos importantes.

Economía de fichas.

La técnica denominada de **economía de fichas** suele funcionar muy bien para regular los refuerzos que recibe el niño. Para obtener un premio (juguete, salida a parque, excursión, etc...) deberá efectuar una serie de conductas deseadas. Tras efectuar esta conducta se le dará inmediatamente un reforzador (puntos, fichas...) que el niño ira recogiendo hasta llegar a una determinada cantidad, momento en el que se le entregará el premio final. También se pueden pactar pequeños premios inmediatos para ciertas conductas deseadas al tiempo que se acumulan puntos para el premio mayor (refuerzo demorado). Lo importante es conseguir que el niño se dé cuenta que obtiene mayores beneficios y privilegios actuando de forma correcta.

Existen algunos puntos claves para el buen funcionamiento:

1- Dichos premios deben estar pactados de antemano, ser claros y atractivos para el niño. Busque realmente cosas que le gusten (no sirve pretender que se gane algo que necesita, por ejemplo, unos nuevos lápices para el colegio).

2- Asegúrese de que al principio puede ganarlos más fácilmente para motivarle. La entrega de estos premios debe ir acompañada de un halago sincero **estoy muy contento, lo haces muy bien** y, evidentemente, nunca deben ir acompañados de verbalizaciones negativas del tipo **a ver cuánto dura**, cuanto más pequeño sea el niño o más inquieto, más cortos deben ser los períodos en los que se evalúa la conducta.

3- En el caso de niños hiperactivos tenga en cuenta que hay especial dificultad para posponer las cosas. En todos estos casos, si se entrega una ficha como

reforzador, ésta podrá ser intercambiada (al menos al principio) inmediatamente por algún objeto de su deseo (pequeño juguete, golosinas, etc.).

Deberá procederse de igual modo con niños que presenten discapacidad intelectual.

4- Es importante que se cree una lista o cartel donde se puedan visualizar el estado de los puntos obtenidos y los que le faltan para llegar al premio, cuando éste se demora según el plan establecido. En caso de la aparición de mala conducta puede también utilizarse la retirada de alguno de los puntos (coste de la respuesta).

5- Sea constante en la aplicación de ésta técnica y no se deje llevar por la frustración en el primer contratiempo. Se necesita tiempo para cambiar hábitos mal adquiridos y no hay soluciones mágicas al respecto.

6-Recuerde que cuando dé instrucciones al niño, debe hacerlo de forma clara y concreta, sin contradicciones y de forma que sean comprensibles para su edad.

Estas técnicas suelen ser muy efectivas para el control de las conductas tanto en el ámbito familiar como en el escolar. No se trata de que el niño aprenda a funcionar siempre a base de premios sino de darle, al principio, motivos para iniciar un cambio en sus conductas. Lo que se espera en el futuro es que las conductas adecuadas se mantengan no por los premios sino por lo que llamamos **reforzadores naturales**. Por ejemplo, un niño puede empezar a no efectuar determinadas conductas disruptivas por ganarse el premio, pero este cambio de comportamiento puede hacer que funcione mejor con sus amigos y esto convertirse a medio plazo en un reforzador más potente que el premio inicial. Las conductas pasan a ser controladas por las consecuencias positivas que se generan en su entorno.

La intención paradójica

Es una técnica que bien utilizada puede tener un efecto drástico sobre la conducta que queremos eliminar. Se trata de pedirle al niño que haga aquello que precisamente queremos evitar.

Imaginemos una situación en un aula donde un niño se niega a efectuar cualquier actividad escolar. Qué ocurriría si un día el maestro le dice: **Hoy no hagas nada, te voy a dar permiso para que estés todo el tiempo sin hacer ninguna actividad, no me escuches sólo debes permanecer callado y sin hacer ruido en tu sitio.**

Ese tipo de instrucciones pueden crear en el niño una situación de incertidumbre, aunque al principio pueda vivirlo de forma gratificante. El hecho de que se inviertan los roles, es decir, siempre la desobediencia se producía para dejar de hacer la actividad concreta ahora para no hacer la actividad debo obedecer las instrucciones, con lo cual el niño pasa a perder su papel de desobediente.

Para este día se puede planificar actividades gratificantes para el resto de los niños y en las que no podrá participar el niño que tenemos bajo las instrucciones de **no hacer nada**. Debemos procurar que se aburra lo máximo posible e incluso si interviene en alguna actividad recordarle que él no puede hacer nada ese día.

Con esta actuación se espera que el niño haga un cambio de planteamientos y que sus conductas negativas en el aula disminuyan.

Evidentemente la técnica tiene sus limitaciones y debe valorarse antes su idoneidad según el perfil del niño. Suele funcionar bien en niños de entornos problemáticos pero con un perfil cognitivo normal.

Técnicas de solución de problemas:

Para D`Zurilla y Goldfried, la meta de dicha técnica y de la modificación de conducta es la misma, es decir, producir consecuencias positivas, refuerzo positivo y evitar las consecuencias negativas. La solución de problemas es una técnica de modificación de conducta que facilita una conducta eficaz. La base fundamental de la que parte está terapia es que los seres humanos se caracterizan por ser solucionadores de problemas, y de que de unas a otras personas existen diferencias en esta habilidad. Ello implica que aquellas personas que resuelven sus problemas correctamente suelen tener una adecuada competencia social. Aquellos que carecen

de dicha competencia para solucionar problemas pueden ser entrenados para solucionar tanto problemas cotidianos como problemas clínicos o comportamentales.

Técnica del Semáforo:

Esta técnica está especialmente indicada para la enseñanza del autocontrol de las emociones negativas: ira, agresividad, impulsividad, etc. Dicho recurso resulta esencial en estos momentos dada la importancia de educar en actitudes de tolerancia, respeto, convivencia, etc. La sociedad está siendo cada vez más consciente de la necesidad de erradicar fenómenos de violencia en los centros educativos, resultando primordial la educación de los aspectos emocionales de la inteligencia.

Pasos para la enseñanza de la Técnica del Semáforo: Asociar los colores del semáforo con las emociones y la conducta:

1. Rojo: Pararse. Cuando no podemos controlar una emoción (sentimos mucha rabia, queremos agredir a alguien, nos ponemos muy nerviosos), tenemos que pararnos como cuando un coche se encuentra con la luz roja del semáforo.

2. Amarillo: Pensar. Después de detenerse es el momento de pensar y darse cuenta del problema que se está planteando y de lo que se está sintiendo.

3. Verde: Solucionar. Si uno se da tiempo de pensar pueden surgir alternativas o soluciones al conflicto o problema. Es la hora de elegir la mejor solución.
4. Para asociar las luces del semáforo con las emociones y la conducta se puede realizar un mural con un semáforo y los siguientes pasos:
 5. Luz Roja: ALTO, tranquilízate y piensa antes de actuar.
 6. Luz Amarilla: PIENSA soluciones o alternativas y sus consecuencias.
 7. Luz Verde: ADELANTE y pon en práctica la mejor solución.

(Kadzin, A 2006)

CONCLUSIÓN

Se utiliza estas técnicas para conseguir que el niño extinga hábitos mal adquiridos y este proceso llevará un tiempo. Paralelamente debemos trabajar y potenciar las conductas alternativas que nos interesa que el niño utilice. Insistimos en que los maestros y padres intenten mantener la calma ya que el niño va interiorizando estos estados emocionales.

Debemos ser constantes y coherentes en su aplicación. Al inicio la aplicación de estas técnicas suelen producir un aumento en la frecuencia e intensidad de las conductas que precisamente intentamos eliminar. Es un hecho normal e indicador de que vamos por el buen camino. No se desanime tras los primeros fracasos.

4.5.- AFIRMACIONES POSITIVAS

Según Louise Hay, las afirmaciones positivas son como sembrar una semilla uno no planta una semilla y obtiene una hermosa flor al día siguiente, esto lleva tiempo, primero hay que regar la semilla, cuidarla y protegerla. Lo mismo ocurre con las afirmaciones positivas. Tal vez no veas los cambios inmediatamente, pero si los alimentas y estimulas lo suficiente, puedes cambiar tu manera de pensar negativa y mirar las cosas bajo una luz nueva y positiva.

Las afirmaciones positivas son oraciones o frases cortas, las mismas que describen un evento o situación que deseamos que suceda en nuestra vida, tiene como objetivo cambiar conductas y pautas mentales, se suelen utilizar repitiéndolas de manera continua varias veces al día, el propósito de estas repeticiones es conseguir que las afirmaciones lleguen a nuestro subconsciente, y sustituyan las pautas mentales que se

desea modificar. La repetición de una afirmación varias veces al día y diariamente requiere de una concentración absoluta en dichos pensamientos para que se convierta en una realidad. Sacar de la mente pensamientos negativos es como deshierbar el jardín y limpiarlo de cualquier tipo de mala hierba. Se debe eliminar primero los pensamientos negativos para que por medio de las afirmaciones positivas se logre atraer lo positivo a la vida.

Las afirmaciones son muy parecidas a la creación de una visualización, la constante repetición de los pensamientos nos lleva a la convicción y las palabras que pronunciamos y repetimos muchas veces llevan al inconsciente a convencerse que son una realidad. De igual manera las visualizaciones o cuadros mentales funcionan para atraer metas. Nuestra mente inconsciente no tiene sentido del humor, todo lo que le sugerimos que piense y se imagine, eso es lo que se cree. El visualizar un acontecimiento es un camino de llegar a esa meta. Las visualizaciones no son otra cosa que un deseo fuerte de alcanzar ciertas situaciones que queremos atraer hacia nosotros, la repetición de esas imágenes mentales hace que la mente inconsciente las acepte y eso permite que ocurran.

Quizás parezca imposible que un pensamiento positivo pueda cambiar la vida; ¿pero cuántas veces se afirma repetidamente un pensamiento negativo hasta que al final se ha hecho realidad?, por tal razón es imprescindible cambiar esos pensamientos negativos por positivos, el poder del pensamiento positivo es una reconocida fuerza sanadora. Las afirmaciones diarias funcionan como los comandos que colocamos en una computadora. Si se inserta en el cerebro estas afirmaciones diariamente, repetitivamente y constantemente se verá cambios positivos en la vida. Para crear afirmaciones es necesario tomar en cuenta algunos puntos importantes:

8. Las afirmaciones se deben expresar siempre de una manera positiva, puesto que decir afirmaciones en el sentido positivo pone nuestro enfoque en lo que queremos.
9. Al hacer afirmaciones es necesario escribir y decir como si ya existen. Por

ejemplo, "Yo soy un corredor rápido", no "voy a correr rápido." Los resultados son efectivos cuando se dice las autoafirmaciones en presente y en primera persona ya que nuestra mente subconsciente siempre cree en el ahora.

10. Poner énfasis en las palabras **yo soy**. Anime a los niños a usar la estima de la capacidad "Yo soy" como: "Yo soy creativo," "Yo soy servicial y atento."
11. Mantenga afirmaciones cortas, simples y claras. Cuanto más corto sea, mejor, porque esto hace que sea fácil de recordar y repetir.
12. Evocar emociones positivas. Se refiere a involucrar todos los sentidos como sea posible hasta sentirse bien internamente.
13. Se debe potenciar las afirmaciones en los niños es necesario que sean personalizadas para cada uno según la edad, la comprensión del vocabulario y las necesidades e intereses.
14. Cuando los niños se sienten deprimidos, enojados o molestos, el uso de afirmaciones y visualizaciones positivas pueden cambiar su forma de pensar y actuar. Es interesante interiorizar en los niños afirmaciones positivas ya que todavía recuerdan la verdad de su poder interior. Reforzando estos pensamientos y sentimientos da a los niños la confianza en sí mismo, una actitud positiva y la creencia que les ayuda a crear una actitud positiva y la creencia que les ayuda a crear las experiencias alegres.
15. Existen afirmaciones positivas que se pueden trabajar con los niños, se nombrará algunas de ellas:

Confianza en uno mismo	Espiritual	Emocional	Social	Salud
Soy grande, poderoso, bueno, cariñoso/a.	Estoy lleno/a de luz y amor, soy único y	Soy amado/a, soy cariñoso/a,	Soy amigable, yo soy un buen amigo.	Estoy sano, soy fuerte.

	especial, soy perfecto tal y como soy.			
Soy un buen lector, soy bueno para matemáticas.	Soy agradecido/a, me siento bendecido/a.	Elijo como me siento por mi forma de pensar y actuar.	Soy amable con los demás y conmigo mismo.	Me gusta mi cuerpo, estoy en forma.
Soy un aprendiz rápido, soy muy inteligente.	Siempre estoy en el lugar correcto y en el momento adecuado.	Me siento feliz.	Me resulta fácil hacer amigos, tengo muchos amigos que me quieren.	Puedo comer de manera saludable.
Soy buena influencia para los demás, soy único y valioso.	Veo un universo lleno de armonía, estoy a salvo.	Me siento tranquilo y relajado.	Soy útil e independiente.	Me gusta hacer ejercicios.

Se mencionará algunas maneras divertidas para introducir y reforzar las afirmaciones positivas con los niños.

Los ejercicios que se citan a continuación son de mi autoría, basados en mis experiencias profesionales y aplicadas en mis alumnos.

Mi Collage

Los recordatorios visuales de pensamientos felices y positivos son útiles para que los niños se centren en lo que ellos quieren experimentar. Un gráfico de la afirmación en la pared es un recordatorio eficaz y constante que refuerza el deseo de su vida. Ellos pueden ver sus afirmaciones cada mañana y cada noche antes de acostarse.

Haga que los niños realicen su propia carta. Se necesitará

- Un pedazo grande de papel, 11 x 17 pulgadas, o una cartulina.
- Marcadores de colores.
- Imágenes, fotos, recortes que ayudan a los niños a sentirse bien.
- Pensamientos maravillosos sobre sí mismos los que ellos imaginen: soy amado, soy especial, soy cariñoso, etc.

Mi caja de afirmaciones

Cada niño puede tener su propia caja especial llena de afirmaciones alegres en la mañana se recoge una afirmación que se centra en el día, usted puede pasar unos minutos con ellos para crear una imagen visual de su afirmación, para hacerse una idea de él, y para decirlo en voz alta con el significado. Los niños pueden hacer y decorar su propia caja para que sea especial para ellos. Se necesitará:

- Una caja de tamaño medio (debe ser suficientemente grande para contener más de 40 hojas de papel).
- Decoración de la caja (marcadores, pinturas, papel, tela, pega, brillo, etc.)
- Imágenes, fotos, recortes en relación con las afirmaciones del niño.
- Una vez terminada la caja, con ayuda de los maestros y de los padres es necesario escribir las afirmaciones que manifestaron los niños en las hojas de papel y finalmente leerlas.

Vamos a cantar:

Las canciones son una forma divertida de reforzar las afirmaciones. Las canciones son repetitivas y provoca emociones siendo dos factores claves para desarrollar afirmaciones eficaces. Se puede modificar la letra de la canción en base a las afirmaciones, o también crearla, la melodía de la canción se basa en la creatividad, es importante escuchar y cantar varias veces con el niño para la interiorización de la misma.

Se puede cantar las siguientes canciones:

AMOR Y PAZ

Yo soy amor, yo soy amor.

Yo tengo paz, yo tengo Paz.

Mi día está lleno de diversión, amor y paz.

En todo lo que hago hay luz y alegría.

Amor y Paz.

Amor y Paz.

ALEGRIA

Yo soy la alegría, yo soy la alegría

Yo soy la alegría de hoy.

Yo soy la alegría, yo soy la alegría.

Yo soy la alegría todo el día.

Mis cuentos divertidos.

La lectura de cuentos infantiles en donde los personajes usan afirmaciones positivas es la mejor manera de demostrar cómo se utiliza la auto-charla para crear un resultado feliz. Un ejemplo de un cuento con auto charla positiva.

La Traviesa Cucaracha

Estaba una cucaracha en su casa, trataba de poner todo en orden, cuando vino su hijo menor y le dijo: Mami: ¿para qué quieres arreglar? Si tú y yo sabemos que: según los humanos nosotros somos sucios, desordenados y no servimos para nada. Le contesto la cucaracha: no señor, aunque los humanos digan cosas que muchos de ellos no saben, no quiere decir que es así, algunos, se han preocupado por conocer más allá de lo que dice la gente y han encontrado que somos seres prehistóricos y gracias a nuestra constancia, perseverancia hemos salido adelante sin extinguirnos, caminando muchas épocas y centurias logrando evolucionar hasta llegar a donde estamos.

¡Ay! eso, si se llama insistencia, pero dicen que no tenemos gracia. La gracia hijo, es aquella cualidad que cada ser le da a quien cree merecerlo; pero realmente desde el más pequeñito hasta el más grande, todos tenemos nuestra gracia, que se llama vivir, para llegar a la meta donde estamos designados, amado hijo, ten la seguridad, que nosotros los insectos llamados cucarachas, poseemos un valor de templanza y voluntad. **Fin.**

Meditaciones a la hora de dormir.

Leer las afirmaciones antes de dormir es una manera dulce y maravillosa de conectar con los pequeños. Su voz amorosa traerá mucha comodidad al niño, puede expresarle en voz baja los pensamientos positivos mientras ellos están durmiendo o se puede grabar una cinta con sus afirmaciones favoritas.

CONCLUSIÓN

Como maestros y padres, somos modelos de conducta de nuestros pequeños, por tal razón debemos capacitarlos mediante la auto-charla positiva. El uso de afirmaciones positivas refleja la confianza, el amor y la seguridad de crear nuestra realidad siendo el mejor ejemplo que podemos dar a los niños. Nos corresponde ofrecerles las herramientas necesarias para contrarrestar los pensamientos negativos y lograr una vida feliz.

4.6.-SESIONES DE RELAJACIÓN

Concepto de Relajación: Del latín relaxatio, relajación es la acción y efecto de relajar o relajarse (aflojar, ablandar, con el objetivo de descansar. La relajación, por lo tanto, está asociada a reducir la tensión física y/o mental.

Se conoce como técnicas de relajación a los métodos que permiten alcanzar la calma y reducir el estrés. Estas técnicas implican diversos beneficios que ayudan a disminuir la tensión muscular, la presión arterial y el ritmo cardiaco. Una de las prácticas más asociadas a la relajación es el yoga, un conjunto de disciplinas originadas en China que buscan que el sujeto alcance la perfección espiritual y la unión con lo absoluto. En el mundo occidental, el yoga se asocia al dominio del cuerpo y la capacidad de concentración.

Edmund Jacobson es el creador del método de relajación conocido como relajación progresiva. A principios de siglo concibió un método para relajarse cuya finalidad era la de provocar una tranquilidad mental al suprimir progresivamente todas las tensiones musculares. Este método pretende un aprendizaje de la relajación progresiva de todas las partes del cuerpo.

Jacobson descubrió que, tensando y relajando sistemáticamente varios grupos de músculos y aprendiendo a atender y a discriminar las sensaciones resultantes de la tensión y la relajación, una persona puede eliminar, casi completamente, las contracciones musculares y experimentar una sensación de relajación profunda (Brito 35).

Beneficios de las técnicas de relajación:

- En los niños las técnicas de relajación sirve para distender el organismo y disminuir el estrés muscular y mental.
- Ayuda aumentar la confianza en uno mismo, la memoria y la concentración, lo cual permite mejorar la calidad de aprendizaje.
- Tras una actividad intelectual y física la relajación permite al niño alcanzar un estado de bienestar, tranquilidad y de concentración armoniosa para emprender su próxima actividad.
- Canaliza la energía de los niños, ajusta el nivel de activación y produce un bienestar global.
- Ayuda a enriquecer la sensibilidad y mejorar la calidad de sueño.
- Se empezará con unos ejercicios básicos para el desarrollo de las actividades y las sesiones de relajación.

Ejercicios de relajación:

Aprendo a respirar

Esta actividad se basa en la importancia de la respiración como proceso para relajarse. Se utiliza dibujos o globos, se les puede explicar a los niños cómo el aire

limpio entra por la nariz o la boca hasta los pulmones, que se hinchan cuando se llenan de aire, igual que un globo, después sale el aire sucio y los pulmones se quedan limpios, se les pide que tomen aire (inspiren) por la nariz estando acostados boca arriba, pueden ponerse un papel de celofán en el vientre para que sientan cómo sube y baja con la respiración, es necesario practicar la respiración estando los niños acostados, cada uno en su colchoneta, inspirando aire y aspirando, esta actividad se debe hacer de forma relajada, sin prisas, y controlando que los niños no respiren demasiado rápido, puede acompañarse de música relajante, con sonidos de la naturaleza, concierto para piano, música clásica e instrumental, etc.

La respiración es un buen ejercicio de atención. La adquisición de la respiración nasal de forma equilibrada, permite al niño adaptarse a situaciones o tareas distintas, y a controlar sus emociones, se utiliza frecuentemente, con niños inestables, ansiosos o con tics, estos ejercicios deben realizarse cuando el niño se encuentra relajado, inspirando por la nariz y haciendo espiración nasal o bucal.

Existen otras posibilidades para realizar actividades de control de la respiración, mediante otros juegos que se pueden proponer en momentos distintos del de la relajación, como soplar una cerilla o vela aumentando progresivamente la distancia, soplar un matasuegras o pito, hacer burbujas, hacer bolitas de papel y soplar para hacerlas desplazar sobre la mesa, inflar globos y soplar manteniéndolos en el aire, inflar bolas de plástico y explotarlas, emitir sonidos de diferente intensidad y duración, imitar sonidos de animales y de objetos.

Podemos aprovechar para hacer un trabajo de conocimiento del esquema corporal, si nombramos las partes del cuerpo durante el masaje

Respiración consciente: Sentado en tu silla, con la espalda muy recta, respira tranquilamente. Observa cómo es tu respiración: agitada o serena, corta o profunda,

cierra los ojos y concéntrate en el recorrido del aire en tu interior cómo entra y cómo lo expulsas, trata de que tu respiración sea cada vez más profunda, respira tres veces llenando de aire el abdomen y el pecho, expulsa el aire cada vez, muy despacio. Por último, abre los ojos y mueve los hombros en círculos, hacia atrás.

Sonidos de fuera, sonidos de dentro: Sentado cómodamente en tu silla, con los pies apoyados en el suelo, la espalda muy recta y las manos sobre tus rodillas, cierra los ojos y concéntrate en todos los sonidos y ruidos que llegan de fuera: unos pasos, una puerta que se cierra, el ladrido de un perro a lo lejos, poco a poco, empieza a prestar atención a los sonidos de dentro: un pitido agudo o quizás oigas el latido de tu corazón, lentamente, vuelve a escuchar los sonidos de fuera. Abre los ojos al mismo tiempo que estiras los brazos hacia delante.

Columna de hierro, columna de goma: Sentado cómodamente en tu silla, con los pies apoyados en el suelo, la espalda muy recta y las manos sobre tus rodillas, cierra los ojos y respira tres veces profundamente, empieza a respirar lentamente y concéntrate en tu columna vertebral (se le tocará al niño la columna para que identifique), imagina que tiene la dureza y rectitud de una barra de hierro, imagina que de pronto se fuera convirtiendo en una barra de goma, flexible y blanda, vuelve a sentir que tu columna es, sucesivamente, de hierro y de goma. Después, lentamente, mueve los hombros hacia atrás y abre los ojos.

El casco de minero: Sentado en tu silla, con la espalda muy recta y los ojos cerrados, respira tranquilamente, respira tres veces profundamente, expulsa el aire cada vez, muy despacio, imagina que sobre tu cabeza llevas puesto un casco de minero, de esos que tienen una lámpara en la frente, intenta, sin abrir los ojos, mirar

La biblioteca misteriosa. Sentado en tu silla, con la espalda muy recta, respira

tranquilamente, cierra los ojos, y respira tres veces profundamente, imagina que tu cuerpo es una casa, llena de habitaciones, los pies, las piernas y los muslos son el sótano; las caderas, el vientre y la cintura, la planta baja, el estómago, el pecho y el tórax, el primer piso, la columna vertebral y la espalda, son las escaleras que unen las habitaciones, los hombros, el cuello y la cabeza forman el último piso, imagina ahora que en la parte más alta de tu cabeza se levanta una torre donde está una extraña biblioteca, llena de hermosos libros y cuentos, imagina que estás ahí y que tienes un cuento en tus manos: siente su tacto y la textura del papel, intenta recordar el olor de sus hojas, en esa torre, coincidiendo con el centro de tu frente, hay una ventana que se abre a un espacio infinito, asómate a ella durante unos segundos, antes de abrir suavemente los ojos, mientras giras los hombros hacia atrás y estiras, por fin, los brazos.

Aprendo a relajarme.

Es importante notar la diferencia entre el malestar de tener un músculo contraído y el bienestar que se produce cuando lo relajamos, la relajación se consigue de forma gradual, practicándola progresivamente, mejorando paso a paso no se consigue todo en un día, es importante ser constantes para obtener resultados positivos.

Ejercicios de relajación:

Este tipo de ejercicios se pueden utilizar en diferentes momentos de la sesión: al final de la misma se trabajará en una actividad de representación o que requiera atención, para preparar al niño corporalmente, o después de la realización de una actividad sensorio motriz o de movimiento, que posibilitará al niño disfrutar de un momento de descanso, inhibición del movimiento y distensión. Podemos aprovechar para realizar ejercicios de control de la respiración.

Relajación:

Trabajo de relajación global y segmentaria que facilita la atención y la escucha de sí mismo, la conciencia de las distintas partes del cuerpo y sus límites, independencia de sus elementos corporales, sensaciones de peso y contactos con el suelo. Sirve también, como técnica de reeducación del tono y para la reducción de tensiones psíquicas. Por tanto, contribuimos a la integración del esquema corporal y al dominio de sí.

Tensión-distensión de los miembros asociado a términos como fuerte-flojo, duro-blando, apretar-soltar, estiramientos, apoyos y presiones contra el suelo. Es interesante realizar estos ejercicios con los ojos cerrados, suprimiendo las referencias visuales para una mayor interiorización de las sensaciones.



Relajación en el agua

Incluso un día de piscina puede convertirse en un momento que invite a los niños a relajarse y controlar su estado emocional. En el agua pueden realizarse ejercicios de relajación profunda o dinámica, nos situaremos en una zona de la piscina en la que todos los niños puedan pisar el fondo.

Para la relajación dinámica se ensayarán ejercicios en el agua recorriendo los distintos grupos musculares:

Brazos: Se levanta los brazos hacia adelante, encima de la cabeza y a los lados, luego se les pide a los niños que aprieten fuertemente los puños, para soltar los músculos simulamos como si estuviéramos tocando un piano.

Piernas: Los niños se cogen del borde de la piscina, boca abajo y moverán alternativamente las piernas, como para hacer mucha espuma en el agua. Se repetirá el mismo ejercicio boca arriba.

Pies: Boca arriba y apoyados en el borde de la piscina, mover las puntas de los pies hacia arriba y abajo.

Abdomen: Agacharse y subir, imitar a un molino desplazando los brazos muy de prisa a los lados del cuerpo como si fueran las aspas

General: Sentir el peso del agua, andar y bailar en la piscina notando la presión que ejerce el agua en el cuerpo.

Lo beneficioso sería poder practicarlo durante varios días. Se les pondrá música moderna y, entre una y otra canción, se practicarán ejercicios de respiración. La última canción debe ser lenta, para lograr una relajación profunda.

Se debe contar con los siguientes recursos materiales: una piscina de poca profundidad, música clásica o moderna, balones grandes, tablas, etc.

Los niños necesitan jugar y moverse, pero también requieren momentos para calmarse, relajarse y descansar para ello existen sesiones, juegos y actividades de relajación, los cuales fomentan la tranquilidad, disminuyen el estrés y la ansiedad. Todas estas técnicas enseñarán a los niños a relajarse desde edades tempranas, convirtiéndose en un hábito y parte de sus vidas. Antes de iniciar con las sesiones de relajación es necesario indicar unas recomendaciones para que se desarrolle dicha sesión con eficacia.

El papel que cumple la educadora es tan importante porque es ella quien transmite a los niños la confianza y la seguridad necesaria para realizar las diferentes actividades, por tal razón la maestra debe estar relajada y previamente debe realizar estos ejercicios ya que la sensación de tranquilidad o de estrés se puede transmitir fácilmente a los niños.

El lugar para realizar las sesiones de relajación tiene que cumplir unos requisitos mínimos tales como: ambiente tranquilo, sin demasiados estímulos ni ruidos, la temperatura del local tiene ser templada y la luz debe ser tenue para facilitar la relajación.

La frecuencia de las sesiones de relajación se debería realizar 20 minutos diarios, pero dependiendo el caso del niño conviene fragmentar esta sesión en periodos más cortos.



SESIONES:

Camino de la playa.

Estoy acostado con los ojos cerrados, me voy alejando de los ruidos, comienzo a visualizarme con todo tipo de detalles paseando por un camino que llega en la playa, hace un día cálido, el sol me calienta y la sensación es agradable, una

fresca brisa en mi frente me refresca, siento como los pies se hunden en la arena caliente y me gusta, es algo delicioso, desde aquí puedo mirar al cielo, veo el azul del mar, tengo la sensación de estar rodeado de azul, un azul que me relaja y me llena, percibo los olores del mar, de la arena, escucho el sonido del viento que mueven las hojas de unos árboles cercanos, me acuesto en la arena y siento que da calor a mi espalda, estoy muy relajado y con mis músculos flojos. El cielo azul, el mar azul me relajan, el sonido del viento entre las hojas me relaja, el sonido de las olas me relaja, siento la relajación y la calma, permanezco en este estado unos momentos y me preparo para abandonar el ejercicio, tomo conciencia del estado de relajación en que me encuentro, me doy cuenta que puedo volver a esta playa interior a relajarme cuando lo desee, sé que mi imaginación es una fuente de calma y de paz.



Visualización tensión – distensión.

Estoy acostado con los ojos cerrados, no escucho los ruidos del ambiente, visualizo mi cuerpo como si lo estuviera mirando frente a un espejo, siento las partes de mi cuerpo que están tensas y también las que siento relajadas, pienso en el color rojo e imaginariamente pinto a las partes de mi cuerpo que están tensas

con ese color, con el color azul a las zonas que siento relajadas de esta manera visualizo mi cuerpo con dichos colores. A partir de este instante miro que con cada respiración entra un aire azul, limpio, puro, relajante, conforme el aire azul penetra en mi organismo relaja mi cuerpo, la tensión comienza a desaparecer, con cada espiración sale un aire rojo, la tensión se va, se disuelve, entra un aire azul, relajante, expulso un aire rojo y con él se va toda la tensión y las impurezas de mi organismo, entra un aire azul, relajante, expulso un aire rojo y con él se va toda la tensión y las impurezas de mi organismo, siento la relajación y la calma, Me quedo por un momento en este estado, tomo conciencia del estado de relajación en que me encuentro, me doy cuenta que puedo volver a este ejercicio para relajarme cuando lo desee, sé que mi imaginación es una fuente de calma de tranquilidad y de paz.

Viaje al país de los sueños alegres.

Me pongo en posición cómoda, puedo sentarme o acostarme en la colchoneta, respiro profundamente y siento como mi estómago se mueve, suelto el aire suavemente y cierro mis ojos, escucho música muy tranquila y relajante, me imagino que estoy viajando a un lugar maravilloso, este lugar está lleno de estrellas, de magia y color, observo una puerta, me acerco y la abro, entro a un país llamado sueños alegres, observo un bosque muy grande donde hay palmeras, árboles, animalitos, flores de diferentes colores: amarillas, rosadas lilas, celestes, también miro un riachuelo y escucho el sonido del agua, siento como el agua va mojando mis pies, mis piernas, mi pecho, mis brazos hasta mi cabeza me sumerjo en el agua siento paz y alegría, lentamente salgo del riachuelo y me transporto al cielo, a un arco iris donde juego con él salto, toco sus colores, observo las nubes, es un viaje precioso, camino sobre las nubes de algodón y siento una sensación muy agradable, al percibir un aroma delicioso me quedo dormido sobre ellas. Permanezco en mi viaje imaginario y fantástico por un momento más, escucho música alegre, me incorporo y me levanto lentamente, abro mis ojos, siento mi cuerpo muy relajado y estoy tranquilo.



De hormiga a gigante.

Me imagino que estoy recorriendo un bosque lleno de árboles enormes, siento la brisa de las hojas y el sonido que provoca el viento que nos acaricia la cara, voy por un camino que poco a poco se va convirtiendo en un sendero cada vez más estrecho y me hago más pequeño hasta ser del tamaño de una hormiga, a mi lado todo es gigante, las hojas de los árboles, el césped que crece irregular, los pequeños pajaritos parecen gigantes, algunas ramas caídas parecen troncos, comienzo a jugar con todos los animalitos, un gusanito, las hormigas, los conejos, no me hacen daño a pesar de que me ven tan pequeño, me protegen, me miman y me cuidan, me despido de mis amigos pero continuo con el viaje caminando por el sendero que se convierte en un camino cada vez más y más grande, lentamente me voy transformando en grande tan grande que llego a ser un gigante, llego a un pueblo y observo a los habitantes como hormiguitas a mi lado, juego con ellos, y disfruto mucho, me despierto de mi sueño y al final me doy cuenta que a cada

lado me acompañan dos gaviotas que me elevan por el aire y me llevan de regreso a casa.

La mariquita perezosa (Cuento musical).

Se ambientará la historia con música del bosque, los niños permanecerán acostados sobre la alfombra y a medida que se narra el cuento se sentirán los movimientos y los sonidos de los animales.

Esta es la historia de la mariquita muy perezosa, le gustaba dormir todo el día y toda la noche sobre la rama de un gran árbol y como dormía todo el día no sabía volar. Un día la mariquita perezosa quiso dormir en otro lugar. ¿Pero qué podía hacer si no sabía volar?, entonces se le ocurrió una gran idea.

Paso por ahí un conejo saltando, se agarró fuertemente de sus orejas pero como le gustaba saltar mucho al conejo la mariquita dijo: no puedo dormir aquí, mucho movimiento, luego pasó un lobo y salto hasta su lomo pero a él le gustaba aullar y la mariquita dijo: no puedo dormir aquí hay mucho ruido al instante pasó un mono meciéndose ella salto hasta su cabeza pero al mono le gustaba mecerse de rama en rama, la mariquita dijo: no puedo dormir aquí estoy mareada, pasó un oso ella brinco hasta su oreja pero al oso le gustaba rascarse, la mariquita perezosa dijo no puedo dormir aquí, nunca estará quieto, entonces pasó un elefante moviéndose pesadamente, brinco hasta su trompa y la mariquita dijo por fin encontré a alguien que no brinca, no aúlla, ni se rasca, ni se mece, pero en ese instante el elefante estornudo achisssssss y la pobre mariquita perezosa salió volando por encima de todos los árboles del bosque y ¡por fin aprendió a volar!.. **Fin**

El bosque encantado.

Nos sentamos en la alfombra haciendo un círculo o también acostados boca abajo. Tocamos suavemente con nuestras manos untadas en crema sobre la espalda de los niños mientras contamos el cuento.

Al salir del pueblo me fui hasta el bosque (caminamos con nuestros dedos sobre la espalda del niño). Y allí había hormigas que caminaban lentamente se subían y se bajaban (pasamos los dedos suavemente por la espalda), también habían gusanitos que caminaban muy lentamente (imitamos tocando con papel de seda sobre la espalda del niño), después encontré saltamontes (imitamos con nuestros dedos sobre la espalda el movimiento) que se pasaban muy bien sin molestar a las hormigas (recordamos el movimiento de las hormigas), también habían conejos que corrían y saltaban, daban vueltas por el bosque lleno de árboles, había una oveja que tenía el cuerpo cubierto de lana muy suave (acariciamos la espalda con algodón) y comía la hierba que encontraba por el suelo (hacemos cosquillas en la espalda con el llano), ceca había un caballo que tenía la cola muy larga y trotaba sin parar (pasamos nuestro pelo por la espalda, cada uno corría por el bosque mirándose y sonriendo, también había un elefante que pisaba con fuerza (damos palmaditas en la espalda), muchos pajaritos volaban por el bosque con sus plumas suaves (pasamos una pluma en la espalda), pero al llegar la noche todos los animalitos se esconden, el bosque está tranquilo, no se escucha ruido, duerme un sueño profundo, se respira paz, silencio shhhhhh!

Nota: Podemos inventarnos el cuento con otros animales y con otra parte del cuerpo.

MASAJES.

A través del contacto manual, el educador toca las diferentes partes del cuerpo del niño (el niño acostado), deslizando la mano de forma suave, o realizando presiones sobre el cuerpo (fuerte-flojo, rápido-lento).

Pueden realizarse con distintos materiales para dar a conocer al niño nuevas sensaciones a través de texturas distintas (pelotas grandes y pequeñas, telas, cojines, globos). Estos materiales pueden utilizarse como objetos intermediarios, en el caso que el niño no aceptara el contacto corporal directo del terapeuta. Aun así, podemos encontrarnos con niños muy angustiados que muestran conductas fóbicas ante estas situaciones. Debemos encontrar otras alternativas de trabajo, en las que el reeducador se posicione de forma más distante o menos invasiva para el niño. Para otro tipo de niños, estos momentos de masaje suponen un momento único y placentero con su cuerpo en relación con el otro, ayudándole en su evolución a nivel afectivo y relacional.

Masajes con pelotas

Me acuesto en la colchoneta, cierro mis ojos, siento como mi amigo me masajea con la pelota rodando por todo el cuerpo, por mi cabeza, mi cara, mi pecho, mis brazos, mi espalda, mis piernas y mis pies, mientras recitamos:

La pelota rueda,

rueda la pelota

la pelota sube,

la pelota baja

rueda por los hombros,

rueda por los brazos,

la pelota rueda y rueda.

Nota: Las pelotas debe ser cada una de diferente textura. Y se puede realizar este mismo ejercicio con varios materiales como: tallarines, gelatina, harina, etc.



JUEGOS

Choca los cinco: En grupo los niños se desplazan por el patio, cuando se crucen entre ellos se saludan girando y chocando los cinco.

Variantes: Se saludan con chocando el pie, arrodillándose, con un beso, con la espalda, etc.

Girar y girar: Todos los niños caminan por el patio cuando el maestro da una palmada deben realizar un giro. Se observan los giros que dan los alumnos y ordenamos al resto de la clase que gire como uno de los niños que ayudará como modelo.

Variantes: Giramos como si fuéramos un trompo, un trompo con los brazos abiertos, ahora con los brazos pegados al cuerpo, en la cabeza, giramos con las piernas

abiertas, etc.

Sígueme que te cogeré: Se colocan por parejas alrededor de un aro. Colocan las manos en el suelo en el centro del aro y empiezan a girar sobre él intentando atrapar a su compañero/a.

Variantes: Colocan un pie en el centro del aro y giran sobre él, luego pueden poner los dos pies y giran sentados sobre el mismo, cogen el aro y giran agarrados, se coloca un niño en el centro del aro y el otro hace girar alrededor de su compañero, etc.

Los lápices locos: En una colchoneta deben girar como un lápiz que rueda.

Variantes: Con los brazos estirados, con los ojos cerrados, uniendo los pies con otro compañero y girando a la vez, etc.

Pelota-ota: ¿Cómo ruedan las pelotas?: En una colchoneta nos cogemos las piernas con las manos e intentamos rodar como una pelota.

Variantes: Rodamos sobre la espalda, rodamos de lado derecho e izquierdo, hacemos balanceos, etc.

Imitamos al inventor: Un compañero propone una acción en la que intervenga un giro y los demás lo imitan.

Variantes: Salto, giro y palmada, Salto, giro y mano en la cabeza, giro y mano a la oreja derecha, giro y dos palmadas, girar y agacharse, etc.

El trompito: En pareja cada uno con una cuerda cogida por los extremos, uno de

los compañeros empieza a girar sobre sí mismo, enrollándose la cuerda sobre su cuerpo, el otro sigue sosteniendo la cuerda por un extremo, cuando su compañero está totalmente enredado tira de la cuerda y el otro va dando vueltas como un trompo.

Variantes: Se enredan los dos a la vez, giro hacia la derecha, giro hacia la izquierda, etc.

Carrera de salchichones: Se colocan pequeños grupos de 5, a la señal, los primeros de cada grupo salen hacia la colchoneta, al llegar a ella se extienden en forma transversal a la colchoneta y ruedan a todo lo largo de la misma. Gana el equipo que cumpla con las reglas establecidas del juego y que hayan rodado bien por la colchoneta.

Variantes: Realizar las volteretas longitudinalmente, con las manos en la cabeza, con los brazos abiertos, etc.

Vuelta a la calma

La palabra prohibida: Por parejas, uno sentado frente al otro con una pelota en el centro. El maestro/a cuenta una historia en la que hay una palabra prohibida “Fantasma”, cuando la dice hay que coger la pelota antes que el compañero.

Adivino: Todos sentados en círculo cantan una canción mientras uno de los compañeros coloca un objeto en la espalda de uno de ellos el resto de niños tienen que adivinar detrás de qué compañero ha colocado el objeto.

A dormir, a dormir: Se ponen cómodos cada uno en su colchoneta, escuchan música clásica para descansar y lograr una relajación total.

Vamos a mover nuestro cuerpo.

Poner a los niños música que invite al movimiento se les pide que muevan su cuerpo al ritmo de la música, primero la cabeza, luego el tronco y por último las extremidades, les decimos que corran unas veces muy deprisa y otras más lento. Los niños notarán cómo, después de haber forzado a trabajar a los músculos de su cuerpo, se sienten más relajados.

El globo mágico.

Se les pide a los niños que observen un globo inflado y animarles a que no toque nunca el suelo, los niños correrán tras él, intentando alcanzarlo. Se les puede proponer que bailen con la música pero que, cuando deje de sonar, tienen que parar y estar muy quietos hasta que vuelva a escucharse la melodía.

Animalitos en acción.

Otros juegos de relajación consiste en imitar animales moviendo todas las partes del cuerpo, se les pide a los niños que caminen lento muy lento como una hormiga, una tortuga, vamos ahora a movernos como un mono de un lado a otro, vamos a caminar como un pato emitiendo su sonido, ahora a saltar como el conejo y por último nos quedamos dormidos como un oso. En cada uno de ellos se utilizará una música que contenga distintos ritmos para que los niños se muevan de acuerdo al sonido que escuchan.

Conviene fomentar la participación de todos los niños y proponer cada ejercicio a modo de juego, que lo perciban como algo agradable que les anima a estar contentos y relajados.

La ducha

Hacemos grupos de cuatro o cinco personas. Cada grupo formará un pequeño círculo y uno de ellos se pone en el medio, los compañeros lo masajean con las yemas de los dedos simulando al agua de una ducha. Después se cambiará hasta que pasen todos por el centro.

La esponja

Este juego se hace por parejas. Uno de ellos está estirado en el suelo y el otro, junto a él, tendrá una pelota suave, blandita, que representará ser una esponja. El que tiene la “esponja” recorre con ésta todo el cuerpo de su compañero, como si lo estuviera enjabonando.

4.7.- TERAPIA Y EDUCACIÓN EMOCIONAL.

La terapia emocional es un nuevo concepto dentro de las técnicas terapéuticas que ayudan a las personas a comprender y resolver sus problemas emocionales. La terapia emocional se basa en la premisa de que muchos de los errores que cometemos se originan debido a la falta de información, si contáramos con información que actualmente desconocemos probablemente tomaríamos decisiones adecuadas, reaccionaríamos de un modo diferente ante las situaciones de la vida y nos sentiríamos de un manera distinta con respecto a nosotros mismos y a los demás.

En la vida hay cosas que están bajo nuestro control que podemos decidir las pero otras no y solamente podemos influir parcialmente sobre ellas. La terapia emocional brinda información útil que les permite a las personas ampliar sus conocimientos, comprender mejor sus problemas emocionales, tomar decisiones, aplicar estrategias

y soluciones convenientes y como consecuencia, vivir una mejor calidad de vida.

En nuestra cultura no es habitual la educación en expresión verbal y no verbal de las emociones. Es el momento de irles enseñando progresivamente a los niños a poner nombre a las emociones básicas y a captar los signos de expresión emocional de los demás, a interpretarlas correctamente, asociarlas con pensamientos que faciliten una actuación adecuada y a controlar emociones que conlleven consecuencias negativas. Puede aprovecharse cualquier situación para hacer que se fijen los niños en las emociones, por ejemplo, cuando se sientan contentos, tristes o enfadados, hay que animarles a que presten atención a los gestos de cada emoción, a lo que les produce cada una de ellas, el siguiente paso es fijarse en las emociones de otros, en cómo se sienten, para que puedan llegar a compartir emociones y tener presente su importancia dentro de las relaciones sociales. Dichas habilidades se pueden aprender aprovechando cada momento cotidiano en el hogar o en el aula sin embargo, enseñar al niño a controlar sus emociones es diferente a reprimirlas, tendrá que aprender a expresarlas de acuerdo con el momento, la situación y las personas presentes.

Desde que el niño es pequeño y juega con sus pares será importante ir enseñándole lo que significa el respeto a los demás (mediante el respeto de turnos, prestar juguetes, no mostrarse agresivo), la relación con los demás (saludando y despidiéndose, pidiendo las cosas antes de quitarlas, aprendiendo a iniciar juegos) y la expresión de los propios sentimientos. Esto se convertirá en una tarea mucho más fácil si la educación emocional comienza desde que el niño nace, si procuramos que el entorno familiar sea estimulante para el niño, proporcionándole a menudo expresiones de cariño.

En los capítulos anteriores se habló sobre la definición de emoción y su clasificación en emociones positivas y negativas, estos estados emocionales son habitualmente vividos de forma negativa y suelen dar lugar a conductas inadecuadas, lo que hace que las personas busquen formas de eliminarlos.

Existen técnicas de control emocional que sirven para manejar respuestas emocionales justo en la situación y en el momento que se dispara la reacción, algunas de ellas son:

- Respiración profunda
- Detención del pensamiento
- Relajación muscular
- Ensayo mental

Respiración profunda

Esta técnica es muy fácil de aplicar y es útil para controlar las reacciones fisiológicas antes, durante y después de enfrentarse a las situaciones emocionalmente intensas. Se trata de hacer las distintas fases de la respiración de forma lenta y un poco más intensa de lo normal, pero sin llegar a tener que forzarla en ningún momento. Para comprobar que se hace la respiración correctamente se puede poner una mano en el pecho y otra en el abdomen para sentir el movimiento

- Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4
- Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4
- Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8
- Repite el proceso anterior

Detención del pensamiento

Esta técnica puede utilizarse también antes, durante o después de la situación que nos causa problemas, es una estrategia que se centra en el control del pensamiento. Para ponerla en práctica se debe seguir los siguientes pasos:

Cuando te empieces a encontrar incómodo, nervioso o alterado, préstale atención al

tipo de pensamientos que estás teniendo, e identifica todos aquellos con connotaciones negativas (centrados en el fracaso, el odio hacia otras personas, la culpabilización, etc.)

- Di para ti mismo “¡Basta!”
- Sustituye esos pensamientos por otros más positivos
- El problema de esta técnica es que se necesita cierta práctica para identificar los pensamientos negativos, así como para convertirlos en positivos. En el siguiente cuadro se presenta algunos ejemplos:

PENSAMIENTOS NEGATIVOS	PENSAMIENTOS POSITIVOS
“Soy un desastre”	“Soy capaz de superar esta situación”
“No puedo soportarlo”	“Si me esfuerzo tendré éxito”
“Me siento desesperado”	“Preocuparse no facilita las cosas”
“Todo va a salir mal”	“Esto no va a ser tan terrible”
“No puedo controlar esta situación”	“Seguro que lo lograré”
“Lo hace a propósito”	“Posiblemente no se haya dado cuenta que lo que hace me molesta”

Relajación muscular

Esta técnica sirve para aplicar antes, durante y después de la situación, pero para su empleo eficaz requiere entrenamiento previo.

- Siéntate tranquilamente en una posición cómoda. Cierra los ojos.
- Relaja lentamente todos los músculos de tu cuerpo, empezando con los dedos de los pies y relajando luego el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos del cuello y la cabeza.
- Una vez que hayas relajado todos los músculos de tu cuerpo, imagínate en un lugar pacífico y relajante (por ejemplo, acostado en una playa). Cualquiera que sea el lugar que elijas, imagínate totalmente relajado y despreocupado.
- Imagínate en ese lugar lo más claramente posible. Practica este ejercicio al menos una vez al día durante unos 10 minutos en cada ocasión.

Ensayo mental

Esta técnica es empleada antes de afrontar situaciones en las que no nos sentimos seguros. Consiste simplemente en imaginar que estás en esa situación (por ejemplo, pidiéndole a alguien que salga contigo) y que lo estás haciendo bien, a la vez que te sientes totalmente relajado y seguro. Debes practicar mentalmente lo que vas a decir y hacer. Repite esto varias veces, hasta que empieces a sentirte más relajado y seguro de ti mismo.

Antes de realizar las actividades con los niños es necesario indicar que la base de la inteligencia emocional es conocerse así mismo ya que conocerse es tomar conciencia de quién es uno, qué se siente y cómo expresa las emociones, el niño que se conoce a sí mismo tiene la capacidad de observar por dentro y por fuera, lo que siente y lo que hace; utiliza sus preferencias para guiar la toma de decisiones y va descubriendo sus capacidades y limitaciones. El conocimiento de uno mismo es un gran paso en la inteligencia emocional, si no nos conocemos a nosotros mismos difícilmente podremos conocer cómo son los demás.

La mayoría de las emociones se expresan de forma no verbal, es decir, sin palabras pero a través del lenguaje corporal. Por ejemplo, cuando nos emocionamos cambia nuestra mirada, orientamos nuestro cuerpo y colocamos las manos de una forma determinada, incluso, llegamos a modular el contacto físico o la propia voz.

Reconocer e interpretar el lenguaje no verbal es complicado, requiere mucho esfuerzo y práctica; sin embargo, es uno de los ingredientes fundamentales de la inteligencia emocional.

No conviene someter a crítica las emociones, ya que entenderlas constituye uno de los aprendizajes más importantes en la vida de una persona y disfrazarlas no contribuirá a desarrollar su madurez emocional. Una vez que el niño ha aprendido a etiquetar las emociones básicas se le puede facilitar un mayor conocimiento sobre lo que éstas avivan en él. Se trata de que ellos mismos descubran que sentirse contento, optimista, tiene muchas más ventajas que estar triste o enfadado. Sin embargo, conviene subrayar que tampoco debemos ocultar las emociones que nos disgusta, todas forman parte de nosotros y para manejarlas, el primer paso es reconocerlas.

Aunque nos parezca algo sencillo muchas veces somos los adultos quienes fallamos en esta observación y, ante un pequeño contratiempo, nos enfadamos o se nos nota muy nerviosos, transfiriendo así un modelo erróneo a los niños. El adulto constituye el marco principal de referencia, es necesario tener presente la importancia de su propio control emocional. De nada serviría enseñar al niño a manejar adecuadamente las emociones si nos descontrolamos ante cualquier percance. Las emociones son habitantes del corazón, igual que los pensamientos son los habitantes de la cabeza. Dar salida, expresar una emoción, es un proceso muy saludable para pensar y actuar de mejor manera.



ACTIVIDADES

Los objetivos generales para el desarrollo de la educación de las emociones son los siguientes:

- Desarrollar la habilidad de regular las propias emociones
- Superar tensiones y ansiedades, creando una actitud positiva.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Facilitar una mejor autoconciencia de necesidades, habilidades, capacidades y limitaciones en el niño.
- Motivarse a sí mismos evitando anticipar fracasos.
- Valorarse a sí mismos, sintiéndose importantes.
- Incrementar su autoestima y desarrollar sentimientos de seguridad.
- Desarrollar su motivación hacia el aprendizaje.
- Fomentar la asunción de responsabilidades.
- Saber perseverar ante las dificultades.
- Vencer temores e inhibiciones.

- Fomentar un equilibrio emocional que contribuya a proteger la salud y bienestar del niño, expresar sus necesidades y pedir ayuda.

Aprendo a controlarme:

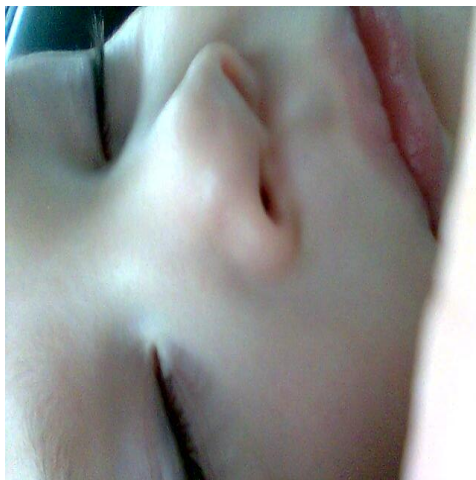
Es útil comenzar pidiendo a los niños que expresen lo que deben hacer para calmarse en una situación conflictiva. Lo normal es que entre todos surjan diferentes posibilidades, como distanciarse físicamente de la situación (alejarse del lugar, no volver hasta que esté tranquilo), distanciarse psicológicamente (respirar profundamente, hacer un rápido ejercicio de relajación, pensar en otra cosa), realizar alguna actividad distractora (contar hasta 10, pasear, hablar con un compañero) etc. Cuando los niños se dan cuenta de que existen muchas maneras de auto controlarse y calmarse, se trataría de ver cuáles serían las mejores para cada uno.

Existen varias actividades que se puede trabajar con los niños para iniciar en el reconocimiento, diferenciación y el buen manejo de las emociones básicas estas son:

Proporcionarles un vocabulario relativo a las emociones: es la forma para iniciar la identificación y comunicación de sentimientos.

Es importante brindarles un lenguaje emocional, es decir llamar a las emociones por su nombre, por ejemplo estoy enfadado, estoy triste, siento rabia, estoy contento.

Pintar caras de personas que expresen diferentes emociones: Se pintará con el niños caritas de alegría, tristeza, miedo, susto, admiración, enfado, entre otras haciendo que participe y se fije bien en la diferente expresión entre una y otra emoción. Estos dibujos pueden exponerse en un lugar visible de la escuela y de la casa, cuando el niño manifieste una emoción, es primordial llevarle a ese lugar para que intente señalar la que le ocurre a él, es una sencilla forma para aprender a etiquetar emociones.







Plantearle alternativas sobre qué emoción siente: El niño es el que siente cada emoción por lo tanto es necesario que identifique y que decida cuál es la que le ocurre. Se le pregunta: ¿Estás contento o enfadado?, ¿Estás triste o alegre?, ¿Sientes miedo o angustia?, de esta manera el niño está en capacidad de identificar con mayor claridad la emoción.

Imitar expresiones: Delante del espejo imitar con el niño distintas expresiones que representen estados emocionales, para que observen en ellos y en el adulto cómo cambian los ojos, la boca, la frente, las cejas, con cada una de ellas.

Realizar caretas: Esta actividad ayuda a los niños a discriminar los diferentes tipos de emociones que siente. Se elabora las caretas con cartulinas, cada una representará una emoción. Se puede jugar a que adivinen qué emoción representa cada careta.

Crear un álbum de fotos: Con un álbum de fotos se puede pasar un momento agradable y educativo emocionalmente, enseñando al niño cada emoción en sus propias fotos y en aquellas en las que aparecen otras personas. De esta forma será capaz de diferenciarlas y reconocerlas en sí mismo y en los demás.

Durante el juego o cualquier situación social o incluso conflicto se puede aprovechar para provocar emociones en los personajes, poner nombre a las emociones y hacer que el niño se fije en ellas, por ejemplo mira qué contento está el muñeco cuando gana la carrera o mira como llora Juan se ha caído y le duele mucho.

Narración de cuentos: Se utiliza cuentos infantiles con ilustraciones claras para que aprendan a situar las emociones en su cuerpo. Se hará preguntas a los niños sobre cómo se siente cada personaje, viendo cómo influye a su vez en los demás personajes del cuento. Se cuidará, ante todo, la entonación para enfatizar emociones, exagerando la musicalidad y haciendo pausas para llamar su atención.

Escuchar música: Que significativo es aprovechar el recurso de la música para sentir emociones, se les pone a los niños primero música triste y después algo muy alegre, les preguntamos ¿te gusta este tipo de música?, ¿qué sientes al escuchar esta canción?, ¿te acuerdas de algo o de alguien?, ¿cómo te sientes? ¿estas triste o feliz?, sería muy interesante que nos cuenten una experiencia nostálgica que ellos han experimentado, luego una vivencia alegre o chistosa. Por último los niños dibujaran como se sintieron al contar la experiencia alegre y la triste, de esta forma ellos notarán como afecta su estado de ánimo.

Realizar una función de títeres: Los títeres son muy llamativos para los niños y les atrae su atención con ellos se pueden representar cuentos o historias que escenifiquen situaciones asociadas a emociones. Se les preguntará a los niños la emoción de cada uno de los personajes y las consecuencias que han aparecido, con este recurso los niños identifican que emoción es la adecuada y aprenden a manejar correctamente sus emociones.

Mis fotos mágicas: Se le toma una foto a cada niño y se pega en el centro de una cartulina, sentados en círculo se irán comentando las características de cada uno, con la cartulina en el medio para que todos la vean. Se describirá el color de pelo, ojos, si es niño o n

simpatía, cualidades, etc. Las cartulinas se colocarán en una pared de la clase para que todos puedan mirarlas y observar lo positivo que tienen. El objetivo de esta actividad es tratar de que los niños vean que no existe otra persona igual que ellos, son únicos y sus compañeros y las personas que les quieren les aceptan tal y como son. (Sesión 1).

Cada niño traerá fotos de su familia y amigos, cogerán la cartulina de la actividad 1 y pegarán estas fotos alrededor. En círculo, cada uno irá saliendo al centro y enseñará a los demás quienes son todas esas personas que les quieren, comentará qué actividades realizan juntos, y al finalizar, los niños colgarán en un lugar visible el póster que han realizado. Cuando un niño sienta alguna emoción negativa a lo largo del curso podemos enseñarle su propio trabajo para que note cuántas personas le quieren tal y como es. (Sesión 2).

Pepe mi mejor amigo: Los niños se sentarán en círculo, junto con el educador presentará a Pepe, su marioneta. Los niños le saludarán, y Pepe les contará que sabe muchas cosas: saltará, dará una voltereta, pintará un dibujo, dará besos a los niños cada vez que Pepe haga algo bien hecho le aplaudirán y le dirán “¡Qué bien hace!”, en continuación se invitará a cada niño a expresar lo bien que realiza alguna actividad concreta, intentando pedir a cada uno de ellos alguna conducta que le salga muy bien la que pueda salir a con éxito. Conviene animar al grupo para que refuerce a cada niño su habilidad especial, para que vea su reconocimiento en los demás. Para la realización de esta actividad se deben tener en cuenta las características de cada niño en particular conviene conocer a los niños y haber observado, junto a la familia, los puntos fuertes de cada uno para proporcionarle durante la dinámica una situación que le garantice un éxito ante los demás.

Te diré, te diré: Estando los niños en círculo, uno de ellos sale al centro, los demás le dirán cosas agradables sobre cualidades físicas (pelo, ojos, adornos, ropa) o acerca de las competencias personales (simpatía, cooperación, habilidades para ayudar, habilidades para hacer los trabajos) y sobre su comportamiento (eres educado, obediente, te portas muy bien), cuando todos le hayan dicho algo positivo pasa el siguiente niño al centro del círculo, cuando un niño no sepa qué elogio puede decir a un compañero, se le puede ayudar diciendo que se fije en sus ojos, pelo, si juega mucho con él, si está contento, etc. Es recomendable que esta actividad se generalice y se haga de forma habitual en el aula, pueden reunirse todos los niños al terminar la clase, con ayuda del profesor, para hablar sobre cómo se han sentido y, a la vez, darse cuenta de cómo han hecho sentir a los demás.

Buscando soluciones: Los niños se sentarán en círculo, se les planteará por medio de bits situaciones que se considere difíciles para ellos:

- Mateo le ha quitado a su hermano menor un globo que le acaban de regalar.
¿Qué puede hacer?

- Juan se ha caído del columpio y se ha lastimado está llorando.
¿Qué se puede hacer

- A Valentina le han puesto una comida que no le gusta y está molesta.
¿Qué se puede hacer?

- Daniel quiere un helado antes de la comida y está enfadado porque no le dan.
¿Qué se puede hacer?

Se les pedirá que cada uno aporte una solución a cada escena haciendo una lluvia de ideas en la que no se juzgará si la solución que proponen es correcta o no, sino que se reforzará que cada niño aporte una solución distinta, puede dibujarse en una cartulina cada solución que proponen los niños y se analizará cada una de ellas, se irá tachando la solución que se decida que no es correcta hasta que quede sólo la más adecuada. Se hará hincapié en ver cómo todas las emociones influyen a la hora

de tomar decisiones. Es importante que todos los niños perciban la solución a cada problema como la forma más adecuada.

A carcajadas: Dividimos a los niños en dos grupos, uno de ellos debe intentar permanecer lo más serio posible mientras los otros hacen cosas para que se rían. El monitor debe contar la cantidad de niños que se ríen, hay un tiempo límite, una vez llegado a él, se cambian los grupos y se vuelve a comenzar. El grupo que logre estar más serio, gana.

Qué risa: Se representarán distintas situaciones cotidianas para los niños como la comida, la hora de la siesta, la llegada a la escuela. Una de las marionetas (Jacinta Risa, que siempre piensa en positivo ante cualquier dificultad) representará formas adecuadas de hacer las cosas y la otra representará lo que no se debe hacer en esas circunstancias, pensando que no puede y estando triste o enfadada. Se les preguntará a los niños cuál de las dos está tomando mejores decisiones y por qué la otra está eligiendo una solución incorrecta, se aplaudirá cada vez que la marioneta Jacinta risa realice algo de forma correcta y con un buen humor, Jacinta convencerá a su amiga marioneta para que realice con éxito las actividades sin dejarse llevar por sus emociones negativas.

RECOMENDACIONES

-El juego contribuye a que el niño entienda lo que le rodea, a la vez que pone de manifiesto sentimientos que tiene dentro. Permitir que el niño juegue libremente y sin dirigirle de forma constante es sano para él.

El niño desarrollará emociones positivas si le elogiamos lo que hace bien, sin embargo, no conviene adularle de forma excesiva ya que perdería todo su efecto motivador y no aprendería a discriminar cuándo se le está elogiando por su esfuerzo.

- Se debe potenciar los momentos de risa y alegría en la familia, un buen recurso

son los juegos cooperativos en los que todos puedan participar y comunicar emociones.

- El tiempo que se comparte con los niños es vital para proporcionarles un marco de apoyo en el que se desarrolle de forma adecuada su inteligencia emocional.

- Es conveniente admitir los adultos que nos equivocamos y cambiamos emociones negativas por positivas. Nadie es perfecto.

- El profesor podrá intervenir asimismo con su actuación profesional en el aula, proporcionando pistas para ayudar a sus alumnos para favorecer el contacto personal y la posibilidad de hablar de sentimientos de forma natural. Hay que tener en cuenta que un adecuado acuerdo entre el núcleo familiar y el centro educativo es fundamental para la formación integral del niño y la unificación de criterios. Desde ambos entornos se establecen los puntos de referencia necesarios para su desarrollo socio-emocional.

- La educación de las emociones tiene un gran peso en la prevención de posibles problemas emocionales y en el desarrollo de la personalidad del niño. Esta forma de educación debe ser, sin embargo, un proceso continuo y permanente, se puede y debe realizar a lo largo de toda la vida.

- La competencia emocional se logra a través de la experiencia, de la práctica diaria, contemplando cada momento como una gran oportunidad para aprender y mejorar en este aspecto.

Para llegar a establecer una relación armoniosa con el niño es necesario aceptarle tal y como es, una persona con sus propias características, pero siempre capaz de mejorar y aprender, incluso en el área de las emociones.

DISCUSIÓN CIENTÍFICA

“ESTUDIAR LA INFLUENCIA DE LAS EMOCIONES EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN INICIAL EN NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS DE EDAD DEL CENTRO DE ESTIMULACIÓN INTEGRAL Y APOYO PSICOTERAPÉUTICO DE LA UNIVERSIDAD DEL AZUAY CEIAP”.

Investigadora: Lcda. Johanna Zamora Torres.

La investigación que se presenta analiza la importancia y problematización de la influencia de las emociones en el proceso de aprendizaje en educación inicial por la relación que existe entre emoción y el rendimiento académico en los niños de 4 a 5 años. Se considera que no se dan las condiciones necesarias para un manejo adecuado de las emociones en el CEIAP por lo que las maestras no utilizan estrategias ni técnicas adecuadas que favorezcan el control de las emociones, persistiendo en prácticas tradicionales. Por estas razones se ha visto necesario efectuar una exploración minuciosa (fase de diagnóstico) sobre como impactan e influyen las emociones en el aprendizaje en los niveles de pre básicas de la Institución mencionada.

Esta investigación es cualitativa y cuantitativa. Cualitativa porque se efectuaron observaciones y se registraron ciertas conductas durante el periodo de clases, como en las actividades extras: la hora de lunch, de recreo, salidas, entre otras, se

involucra esta modalidad al establecer relaciones causa-efecto y comprender cómo y por qué se da dichos procesos. Es cuantitativa por que se realizo las encuestas a padres de familia y maestras sobre como manejan la parte emocional en sus hijos y alumnos, que técnicas utilizan para el control de las mismas, que emociones son más frecuentes en los niños, estableciéndose en cifras cual es la realidad de los niños y con la finalidad de obtener información necesaria y precisa.

El trabajo de acuerdo a la asignación de la maniobra fue observacional porque el investigador no controló la misma; esta fue determinada por los sujetos de estudio. Según el seguimiento fue transversal puesto que se efectuó el estudio con una sola medición, no se determinó interés en seguir el fenómeno. Con relación a la dirección del seguimiento fue prolectivo, ya que el seguimiento fue hacia adelante, el evento de interés se presenta después de iniciado el estudio. Por la fuente de información fue prospectivo porque la información fue obtenida de fuentes primarias.

Una vez analizados estadísticamente los datos obtenidos, se ha comprobado que si existe la posibilidad de desarrollar el manual con actividades, técnicas y estrategias para la educación emocional en niños de 4 a 5 años, basado en satisfacer las necesidades de cada uno de ellos.

Se puede comprobar además los criterios presentados en el marco teórico, Según H. Gardner, el niño construye su realidad a través de siete inteligencias: Lingüística, lógico matemática, espacial, musical, corporal - cinética, interpersonal e intrapersonal (entendidas estas últimas como la capacidad de comprender a los demás y de conocerse a sí mismo). Daniel Goleman incorpora el concepto de inteligencia emocional, donde la educación incluirá como rutina el inculcar aptitudes esencialmente humanas, como la conciencia de la propia persona, el autodomínio, la empatía, el arte de escuchar, resolver conflictos y cooperar. En suma, el objetivo más ambicioso e irrenunciable de la educación es “aprender a

aprender”, adquirir aprendizajes significativos, estrategias cognitivas de exploración y descubrimiento así como de planificación y regulación de la propia actividad (meta cognición).

Así como también el criterio de Trianes, al mencionar que el comportamiento social es una expresión que engloba dimensiones cognitivas y afectivas siendo estas positivas, que se traducen en conductas y comportamientos adecuados favoreciendo la adaptación y aceptación de los demás.

El desconocimiento de crear un comportamiento social correcto trae problemas como agresividad, ansiedad, violencia, frustración, hasta fracaso escolar, es un inconveniente el no educar las emociones ya que el comportamiento social desde el punto de vista cognitivo-emocional del niño, explica el desarrollo de la personalidad y la adaptación al medio ambiente, los mismos que ocupan un rol fundamental en la familia, escuela y comunidad en general.

Resulta necesario desarrollar en el niño un comportamiento apropiado que le permita manejarse satisfactoriamente en las relaciones intra e interpersonales, donde empieza a comprender no solo sus propias características sino también con aquellos que vive y las de las relaciones a las que se siente ligado como autoridad, amistad, sumisión, es decir para el conocimiento de las emociones y relaciones sociales, los niños se basan en las características externas, físicas y concretas, en su propio interés, concibiendo las relaciones como impuestas y no como relaciones consensuadas.

La propuesta metodológica se ha convertido en una guía clara, práctica, secuenciada y efectiva para docentes y padres ya que permite establecer que un método aplicado de forma idónea eleva la calidad en el proceso de asimilación de habilidades lúdicas, intelectual y emocional.

Es por tanto de importancia la socialización con profesionales de la educación para mejorar el uso y manejo de técnicas y estrategias para un control adecuado de las emociones.

Se considera debilidad de la investigación que parte de la población a la que se aplicó la encuesta, es decir los padres de familia expresaron respuestas que se reflejan no fueron certeras por la negación de ciertas conductas de sus hijos y por la falta de información sobre el tema.

El próximo paso que se deriva de la investigación es la necesidad de dar continuidad en el proceso enseñanza- aprendizaje utilizando como instrumento de base el programa de control de emociones para niños de 4 a 5 años de edad.

Palabras claves:

- Influencia de las emociones.
- Proceso de aprendizaje.
- Educación inicial.
- Propuesta metodológica.
- Control de emociones.

CONCLUSIONES GENERALES

El objetivo general de la investigación fue:

- Determinar el nivel de influencia de las emociones en el proceso de aprendizaje fue un gran esfuerzo al realizar el Programa de Control de Emociones basándose en la extensa investigación bibliográfica para verificar o comprobar cómo afecta las emociones en dicho proceso; a la experiencia de muchos años de trabajo con niñas y niños con problemas emocionales en edades iniciales, aspecto que constituye un aporte significativo para los padres y maestros, apuntando de esta manera a elevar la calidad de atención; cumpliéndose el objetivo planteado.
- Por medio de la aplicación de encuestas a profesionales y padres del Centro de Estimulación Integral y Apoyo Psicopedagógico de la Universidad del Azuay (CEIAP) se pudo obtener información relativa al conocimiento real que tienen sobre la fundamentación teórica y práctica de la influencia de las emociones en el aprendizaje. Además se evidenció el interés de los mismos por ser capacitados en el tema con la finalidad de brindar atención de calidad y calidez. Se demuestra una sistematización visible y entendible de los datos recolectados por lo tanto se cumple con este objetivo.

- En base de las encuestas realizadas, el registro de conductas, la investigación científica y porque no decir la experiencia con los niños se pudo clasificar los tipos de emociones que cada uno de ellos expresan de diferente manera, en algún momento con mayor o menor intensidad. Es importante conocer los tipos de emociones para enseñarles a los pequeños a expresar de mejor manera. Esta referencia permitió realizar el manual o programa de control de emociones para lograr un correcto desenvolvimiento del niño en la sociedad.

- Se evidencia claramente en este trabajo investigativo el impacto del manejo inadecuado de las emociones en el proceso de aprendizaje, los maestros y padres de familia desconocen las técnicas y estrategias de cómo dirigir las emociones de los chicos, y el autocontrol de las mismas, por tal razón existe agresividad, ira, miedo, tristeza, culpabilidad, ansiedad, etc y esto se manifiesta negativamente en la parte académica afectando al proceso de enseñanza-aprendizaje.

- Construir un programa de manejo de emociones para los miembros del Centro de Estimulación Integral y Apoyo Psicoterapéutico de la Universidad del Azuay CEIAP.

- En este trabajo queda plasmado el Programa de Control de Emociones para niños de 4 a 5 años del CEIAP, un manual flexible, práctico y contextualizado a nuestra realidad sociocultural, aplicable para todos los Centros de Desarrollo Infantil, es una herramienta que cuenta con estrategias y técnicas que pueden ser utilizadas sin dificultad por los diferentes profesionales y padres de familia que asumen este importante reto.

- Además de lo expuesto anteriormente se puede concluir diciendo:

- El programa que se propone en este trabajo investigativo contiene fundamentos y factores claros y definidos con el objetivo que la aplicación del mismo sea práctica y de fácil entendimiento.
- Se tuvo total apoyo del equipo de profesoras del CEIAP y de los padres de familia, lo cual fortaleció el desarrollo de este trabajo.
- Las maestras y profesionales de la Educación Inicial, buscan capacitación permanente que fortalezcan su formación académica y humana, así como el mejoramiento de la atención en beneficio de los niños.

RECOMENDACIONES

Al finalizar este trabajo de investigación se sugieren las siguientes recomendaciones:

- Es valioso que se realice el seguimiento y la aplicación del programa de control de emociones planteado en esta propuesta.
- Es necesario involucrar en el pensum de estudios de las universidades que cuentan con las carreras destinadas a la atención y educación de niñas y niños en edades iniciales, el estudio de las emociones en el proceso de aprendizaje ligada a la aplicación del programa planteado, puesto que el mismo presenta una fundamentación teórica y práctica que aportará un beneficio a la sociedad.
- Desarrollar talleres de capacitación para los profesionales y padres que no participaron en este proceso.

- Fortalecer la educación y atención de las niñas y niños con problemas emocionales mediante la investigación permanente de temas relacionados.
- Utilizar este programa el mismo que fue construido con esfuerzo y dedicación siendo el fruto de varios años de trabajo e investigación

ANEXOS

ENCUESTA DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA CON LA FINALIDAD DE CONOCER LA INFLUENCIA DE LAS EMOCIONES EN LA CONDUCTA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS EN EDADES INICIALES.

Lea cuidadosamente y responda con sinceridad las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es para usted emoción?

2.Cuál de estas emociones y sentimientos expresa con mayor frecuencia su hijo-hija. Señale con un X.

Alegría

Miedo

Angustia

Rabia

Felicidad

Odio

Tristeza

Seguridad

Amor

3. Describa los sentimientos y emociones desagradables que experimenta cada miembro de la familia.

4. Ayuda a su hijo-hija a cultivar amistades.

SI-----

NO-----

5. Tiene usted formas claras y coherentes de disciplinar a su hijo y de hacer respetar las normas?

SI-----

NO-----

6. Le enseña usted a su hijo a relajarse como una forma de enfrentar el estrés, el dolor o la ansiedad?

SI-----

NO-----

7. Su hijo puede describir sus sentimientos con facilidad?

SI-----

NO-----

8. De qué manera comunica su hijo-hija sus propias emociones?

Los expresa verbalmente.....

A través de berrinches.....

Con Agresividad.....

Se aísla.....

Con llanto.....

Otros.....

9. En los momentos que su hijo-hija está enfadado que emociones suele presentar? Enumere.

10. Cuando se presenta eufórico que emociones suele presentar. Enumere

11. ¿Qué técnicas utiliza para controlar las emociones de su pequeño?

- Relajación-----
- Castigos-----
- Premios-----
- Abrazos-----
- Gritos-----
- Otros-----

12. ¿Cómo reacciona Usted cuando su hijo expresa una emoción desagradable?

- Se enoja-----
- Es indiferente-----
- Amenaza-----
- Castiga-----
- Se relaja-----

13. Qué hace Usted para controlar sus propias emociones? Indique

Gracias por su colaboración.

Lcda. Johanna Zamora Torres.

ENCUESTA PARA PROFESORAS DEL CEIAP

Esta encuesta es para profesoras de niños – niñas en edades de 4 a 5 años, le pedimos que responda a las siguientes preguntas con honestidad, así lograremos conocer la influencia de las emociones en el proceso de aprendizaje.

1. Para Usted qué es una emoción?

.....
.....
.....

2. Qué tipos de emociones conoce? Enumere.

3. Cuáles son las habilidades emocionales que Usted encuentra en sus estudiantes?

SI No

Comunicación/participación.....

Respeto.....

Comunicación no verbal.....

Empatía.....

Expresión de emociones.....

Aprender a escuchar.....

4. Qué emociones cree Usted que son más frecuentes en los niños-niñas?

NUNCA A VECES SIEMPRE

Ira.....

Miedo.....

Tristeza.....

Ansiedad.....

Culpa.....

Alegría.....

Otras.....

5. Influyen las emociones en el proceso de aprendizaje?

SIEMPRE.....

A VECES.....

NUNCA.....

6. Cuáles son las conductas más relevantes de los niños-niñas que carecen autorregulación emocional?

SI

NO

Problemas de atención.....

Dificultad para relacionarse con sus pares.....
Poco control de impulsos.....
Inmadurez en el desarrollo.....
Agresividad.....
Insultos.....
Problemas de adaptación.....
Aislamiento.....

7. Cuáles son las competencias emocionales que ha encontrado en los niños-niñas?

SIEMPRE A VECES NUNCA

Conciencia emocional.....

Regulación emocional.....

Autonomía personal.....

Competencia social (buenas relaciones con otros)

Gracias por su colaboración.

Lcda. Johanna Zamora Torres.

DISEÑO DE TESIS

TEMA: “Estudiar la influencia de las emociones en el proceso de aprendizaje en educación inicial en niños de 4 a 5 años de edad del Centro de Estimulación Integral y Apoyo Psicoterapéutico de la Universidad del Azuay CEIAP. 2010-2011”.

1: EL PROBLEMA

a. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La historia de la Educación Inicial ha tenido un proceso de búsqueda para ser reconocida y valorada como una alternativa que contribuye al desarrollo y a la educación de los niños y las niñas en sus primeros años de vida. Actualmente no se duda de la influencia que tiene la atención temprana en el desarrollo infantil y del impacto educativo que deja en los niños durante su crecimiento.

Este reconocimiento se logró después de un período extenso de investigaciones, análisis, aportaciones y sobre todo de los resultados de las acciones educativas que se instrumentaron en diversas instituciones para contribuir a una mejor formación de los niños y las niñas.

La Educación Inicial es un proceso necesario para proporcionar un conjunto de oportunidades de aprendizaje, que permita fortalecer los niveles de desarrollo alcanzados por los niños en su evolución, pero además, llevarlos a que construyan capacidades para mejorar sus condiciones de vida y sentar las bases para un enriquecimiento de su vida personal, familiar, escolar y social.

Los niños al nacer son vulnerables por lo que requieren de un apoyo externo para su supervivencia. Sin embargo, rápidamente aprenderán a ser seres independientes adaptándose a su contexto. Esto depende de sus experiencias en los primeros años de vida.

La Educación Inicial, además es un apoyo que se le brinda al proceso natural de desarrollo de los niños y las niñas fortaleciendo sus capacidades intelectuales, afectivas y físicas, mediante una intervención planeada, sistemática y de calidad

de los diferentes agentes educativos e instituciones que hacen vigentes los derechos de los niños y a su vez vigilan que los otros los respeten para que cada niño, independientemente de su contexto y características personales, tenga una vida plena y alcance un desarrollo integral.

El proceso que sigue, es un espacio donde los niños tienen oportunidad para opinar, tomar decisiones, actuar con iniciativa y organizarse con sus pares con diversas intenciones. Un lugar donde el agente educativo toma en cuenta los puntos de vista, informa a los niños sobre lo que van a hacer, cómo hacerlo y cómo participar, además de apoyar las acciones que emprendan.

El agente educativo debe saber que todos los niños desde su nacimiento son seres sociales capaces. Siegel (1999), señala que un gran número de estudios han aclarado que el desarrollo debe considerarse como resultado de los efectos de la experiencia sobre el potencial genético innato.

Para la Educación Inicial el centro de atención son los niños y las niñas entre el nacimiento y los seis años de edad, sin importar su condición física, social, étnica, económica, cultural o de género. En esta diversidad de condiciones, el proceso educativo ofrece oportunidades para mejorar, transformar, o crear mejores capacidades en su vida.

Desde el punto de vista de la enseñanza tradicional, el aprendizaje de las habilidades académicas, como las matemáticas, el lenguaje o las ciencias sociales, han cobrado hasta este momento el papel principal, centrándose en el desarrollo cognitivo, con un olvido generalizado de la dimensión emocional. Sin embargo, existe un acuerdo en admitir que la educación alcance metas consideradas como valiosas en función de los valores imperantes en la sociedad, la misma que debe orientarse al pleno desarrollo de la personalidad de los alumnos, esto implica que el desarrollo cognitivo se debe completar con la perspectiva del desarrollo emocional.

En este sentido, desde la década de los setenta y los ochenta, los planteamientos psicopedagógicos han ido ampliando el papel de la educación socio afectiva en la escuela a partir de los ideales de cambio social a través de la formación personal y democrática (De la Caba, 1999). Pero es a partir de los años

noventa cuando cobra fuerza en el currículo formal el desarrollo en el ámbito socio afectivo. A ello ha contribuido el enfoque psicopedagógico del constructivismo y su concepción del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Existe amplia información que indica que un número considerable de niños se enfrentan con importantes obstáculos sociales y emocionales, así como con limitaciones de salud mental que obstaculizan su éxito en la escuela y en la vida. Además, muchos niños se comportan con conductas desafiantes que los educadores deben atender para poder brindar una enseñanza de alto nivel. La encuesta de 2005 acerca de “Los riesgos del comportamiento en la juventud” (en Estados Unidos), indica que:

- El 6% de los jóvenes de entre 14 y 17 años no asistieron a la escuela durante uno, o más, de los últimos 30 días porque se sintieron inseguros en la escuela o en su camino de ida o de regreso de la escuela.
- El 7.9% de estos jóvenes dijeron que se habían sido amenazados o herido con un arma en la escuela en ese mismo periodo de tiempo.
- El 28.5% de los jóvenes dijeron que se habían sentido tan tristes o desesperados casi cada día durante dos semanas o más, en los últimos 12 meses, que dejaron de hacer alguna actividad habitual durante ese tiempo.
- El 13% de jóvenes dijeron que habían hecho un plan para intentar suicidarse durante ese periodo.

La información en los recursos de desarrollo que se considera importante para la salud mental y el desarrollo socio-emocional de los niños también es causa de preocupación.

Una encuesta de 202 comunidades norteamericanas, elaborado por el Search Institute en el 2003, indica que:

- Solo el 29% de los niños del grado 6 al 12 piensan que sus escuelas les proporcionan un ambiente en donde se sienten apoyados y cuidados.
- El mismo porcentaje afirma que las personas que los conocen bien dirían

que son capaces de planear por adelantado y de tomar decisiones.

La información reportada por el Illinois Children's Mental Health Task Force en su Informe Final de 2003 afirma que:

Al menos 1 niño de cada 10 padece un trastorno mental que le causa serios problemas en su desarrollo en la casa, en la escuela y en la comunidad.

Entre el 70 y el 80% de los niños con necesidades no reciben los servicios de salud mental adecuados.

Entre el 25 y el 30% de los niños norteamericanos sufren problemas de adaptación en la escuela.

El 32% de los niños (incluyendo aquellos de edades entre los 12 y 48 meses) de 10 centros infantiles en Chicago presentan síntomas de conductas problemáticas.

El 14% de los estudiantes de entre 12 y 18 años dicen haber sido molestados o sufrido acoso escolar en los 6 meses anteriores a la entrevista.

El proporcionar a los niños un programa de aprendizaje social y emocional que se caracterice por entornos seguros, cariñosos y por ambientes de aprendizaje bien organizados, que les enseñe habilidades sociales y emocionales, ayuda a superar muchos de éstos obstáculos de aprendizaje, gracias al establecimiento de vínculos con la escuela, a la disminución de los comportamientos de riesgo y a la promoción del desarrollo positivo y por tanto, influenciando de manera positiva los logros académicos.

En un estudio realizado en el año lectivo 2009-2010, en el Centro de Estimulación Integral y Apoyo Psicoterapéutico de la Universidad del Azuay, se constató que de 137 niños y niñas en edades iniciales el 56 % presentó dificultades de conducta tales como: conductas no colaboradoras, retraimiento o falta de atención, conducta social ofensiva, hábitos apáticos y repetitivos, conducta disruptiva, destrucción de objetos, heteroagresividad y comportamiento auto lesivo. Así también se comprobó que la prevalencia de dichas conductas se

sitúa en el 55% en niños, y el 45% en niñas.

Considerando estos resultados y por las razones expuestas anteriormente es importante realizar un estudio de la influencia de las emociones en los niños y las niñas entre 4 a 5 años, en el proceso de aprendizaje.

1.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Objetivo General:

Determinar el nivel de influencia de las emociones en el proceso de aprendizaje en niños y niñas de 4 a 5 años de edad en el CEIAP.

Objetivos Específicos:

Realizar una investigación diagnóstica de las diferentes manifestaciones emocionales y conductuales.

Clasificar las emociones en primarias y secundarias de los niños y niñas de 4 a 5 años.

Correlacionar los resultados de las evaluaciones en el proceso en el proceso de aprendizaje.

Explicar el impacto que tiene el manejo inadecuado de las emociones en el proceso de aprendizaje.

Construir un programa de manejo de emociones para los miembros del Centro de Estimulación Integral y Apoyo Psicoterapéutico de la Universidad del Azuay CEIAP.

b. JUSTIFICACIÓN O IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN

El objetivo de la presente investigación es conocer la influencia que tienen las emociones dentro del proceso de aprendizaje en niños y niñas de 4 a 5 años de edad y en base a la misma crear un programa de manejo de emociones que oriente y apoye a educadores, a padres y a la comunidad.

Al lograr la integración o adaptación social y emocional esta investigación pretende constituir un aporte a los educadores promoviendo que el proceso de aprendizaje sea óptimo y eficaz, por lo tanto, es necesario que en la práctica educativa a más de enseñar las destrezas académicas, sea necesario desarrollar las habilidades sociales, control de emociones y la capacidad de resolver problemas.

Se procura diseñar programas psicoeducativos tendientes a la prevención de futuros desajustes sociales.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

El presente marco teórico, brinda un resumen con el respaldo científico de los principales conceptos y corrientes paradigmáticas que permitirán consolidar esta investigación.

APRENDIZAJE

Es importante conocer las características que tiene el sujeto qué aprende y cómo lo hace. No se puede continuar manejando la concepción clásica por la cual se entendía al niño como un adulto en miniatura, es necesario contemplar las diferencias que hoy se reconocen en virtud de las diferentes etapas por la que pasa el sujeto a lo largo de la vida hasta constituirse en adulto, acompañando la evolución psicosexual del niño.

Estas diferencias se expresan básicamente en tres dominios: psicomotriz,

socio – afectivo y cognitivo. La apropiación del conocimiento debe ser promovida desde un proceso formativo, que contemple las necesidades e intereses de cada etapa educativa.

El aprendizaje, es todo cambio de conducta relativamente permanente, que se deriva de la experiencia. Existen dos teorías que explican el proceso mediante el cual se adquiere patrones de conducta, estas son: El condicionamiento operante y la Teoría del aprendizaje social.

16. **El condicionamiento operante.**- Teoría conductual que postula que la conducta voluntaria o adquirida, está en función de sus consecuencias.

17. **Teoría del aprendizaje social.**- Teoría que postula que las personas aprenden por medio de la observación y la experiencia directa.

Jean Piaget considera que las estructuras del pensamiento se construyen, pues nada está dado al comienzo. Piaget denominó a su teoría “constructivismo genético” en la cual explica el desarrollo de los conocimientos en el niño como un proceso de los mecanismos intelectuales.

Durante todo ese aprendizaje el desarrollo cognitivo pasa por cuatro etapas bien diferenciadas en función del tipo de operaciones lógicas que se puedan o no realizar.

<p>Primera etapa SENSORIOMOTRIZ</p>	<p>del nacimiento 2 años aproximadamente</p>	<p>El niño pasa de realizar movimientos reflejos inconexos al comportamiento coordinado, pero aún carece de la formación de ideas o de la capacidad para operar con símbolos.</p>
<p>Segunda etapa. DEL PENSAMIENTO PREOPERACIONAL</p>	<p>de los 2 - 7 años aproximadamente</p>	<p>El niño es capaz ya de formar, manejar símbolos, pero aún fracasa en el intento de operar lógicamente con</p>

		ellos, como probó Piaget mediante una serie de experimentos.
Tercera etapa, OPERACIONES INTELECTUALES CONCRETAS	de los 7 a los 11 años	Comienza a ser capaz de manejar las operaciones lógicas esenciales, pero siempre que los elementos con los que se realicen sean referentes concretos (no símbolos de segundo orden, entidades abstractas como las algebraicas, carentes de una secuencia directa con el objeto).
Cuarta etapa OPERACIONES FORMALES	desde los 12 años en adelante aunque, como Piaget determinó la escolarización puede adelantar este momento hasta los 10 años incluso	El sujeto se caracteriza por, su capacidad de desarrollar hipótesis y deducir nuevos conceptos, manejando representaciones simbólicas abstractas sin referentes reales, con las que realiza correctamente operaciones lógicas.

Según H. Gardner, el niño construye su realidad a través de siete inteligencias: Lingüística, lógico matemática, espacial, musical, corporal - cinética, interpersonal e intrapersonal (entendidas estas últimas como la capacidad de comprender a los demás y de conocerse a sí mismo). Daniel Goleman incorpora el concepto de inteligencia emocional, donde la educación incluirá como rutina el inculcar aptitudes esencialmente humanas, como la conciencia de la propia persona, el autodomínio, la empatía, el arte de escuchar, resolver conflictos y cooperar. En suma, el objetivo más ambicioso e irrenunciable de la educación es “aprender a aprender”, adquirir aprendizajes significativos, estrategias cognitivas de exploración y descubrimiento así como de planificación y regulación de la propia actividad (meta cognición).

APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL

El aprendizaje social y emocional es el proceso mediante el cual los niños y los adultos adquieren los conocimientos, actitudes y las habilidades necesarias para reconocer y manejar sus emociones, demostrar interés y preocupación por los demás, formar buenas relaciones, tomar decisiones responsablemente y manejar los desafíos en situaciones de manera constructiva.

La capacidad para usar las habilidades emocionales y sociales se promueve en un contexto de seguridad y apoyo escolar, familiar y de aprendizaje de la comunidad en el que los niños se sienten valorados, respetados y se motivan para aprender. Ser competente en el aspecto social y emocional es fundamental no sólo para el progreso social y emocional, sino también para su salud, el desarrollo de las cuestiones éticas, ciudadanas, la motivación al éxito y también el aprendizaje académico.

Es fundamental el aprendizaje social y emocional para el éxito en la vida y en los estudios de niños y jóvenes ya que las emociones y relaciones interpersonales afectan lo que aprendemos, cómo lo aprendemos, y cómo utilizamos lo que aprendemos en el trabajo, en la familia y en la comunidad. Por un lado, las emociones permiten generar un interés activo por aprender y ayudan a mantener responsabilidad con este interés. Por otra parte, el estrés y un deficiente control de impulsos interfieren con la capacidad de atención y memoria contribuyen a

desarrollar conductas que perjudican el aprendizaje. Además, aprender es un proceso intrínsecamente social e interactivo, por tanto, la capacidad de reconocer , manejar las emociones, establecer y mantener relaciones positivas, tiene un impacto tanto en la buena preparación para aprender como en la capacidad de aprovechar las oportunidades de aprendizaje, debido a que los entornos seguros, cálidos y bien organizados son esenciales para el dominio de las habilidades del aprendizaje emocional y social, también para el éxito de los niños en la escuela y en la vida.

Las competencias socio-emocionales, y el motivador ambiente del aprendizaje en que son enseñadas, fomentan la resistencia de los niños y niñas que identificaron comportamientos de riesgo, y aquellos en riesgo que ya exhiben problemas de tipo emocional o social y que por tanto necesitan un apoyo adicional.

Los niños y jóvenes con habilidades sociales y emocionales tienen capacidades en cinco áreas fundamentales: son conscientes de sí mismos, son capaces de controlar sus emociones, son conscientes de su entorno social, tienen buenas habilidades para relacionarse con los demás y son capaces de tomar decisiones de forma responsable. Según Trianes, el comportamiento social es una expresión que engloba dimensiones cognitivas y afectivas siendo estas positivas, que se traducen en conductas y comportamientos adecuados favoreciendo la adaptación y aceptación de los demás.

El desconocimiento de crear un comportamiento social correcto trae problemas como agresividad, ansiedad, violencia, frustración, hasta fracaso escolar, es un problema el no educar las emociones ya que el comportamiento social desde el punto de vista cognitivo-emocional del niño, explica el desarrollo de la personalidad y la adaptación al medio ambiente, los mismos que ocupan un rol fundamental en la familia, escuela y comunidad en general.

Resulta necesario desarrollar en el niño un comportamiento apropiado que le permita manejarse satisfactoriamente en las relaciones intra e interpersonales, donde empieza a comprender no solo sus propias características sino también con aquellos que vive y las de las relaciones a las que se siente ligado como autoridad, amistad, sumisión, es decir para el conocimiento de las emociones y relaciones sociales, los niños se basan en las características externas, físicas y concretas, en su propio interés, concibiendo las relaciones como impuestas y no como relaciones

consensuadas.

Considerando lo expuesto anteriormente, la socialización es un proceso que dura toda la vida, se desarrolla gracias a la interacción con otras personas, por lo tanto el sistema social influye notablemente en el comportamiento y en la conducta de los seres humanos, siendo estas positivas o negativas para adaptarnos emocionalmente, poder comunicarse y convivir con los demás miembros de la sociedad.

LAS EMOCIONES

CONCEPTO

Existen varias investigaciones (Kadzin, 1994, Yoerger 2002, y Olivero, 2005) que demuestran que cada vez es mayor el número de niños que necesitan ayuda por presentar desordenes emocionales y conductuales. Cuanto antes se produce en la vida del niño comportamientos antisociales, mayor es el riesgo de que tales problemas perduren hasta la adultez.

“Farrington manifiesta la existencia de algunos factores de riesgo temprano para la continuidad de la inadaptación social y el errado manejo de las emociones, se puede citar algunos factores:

18. Nivel socio económico.
19. Las conductas repetitivas entre padres-hijos implantadas en una disciplina inconsistente de los padres y por el inconformismo y la agresividad del niño.
20. Impulsividad.
21. Baja inteligencia.
22. Cualquier tipo de maltrato.
23. Falta de afecto de los padres hacia los hijos.
24. Familias disfuncionales.
25. Divorcio.
26. Depresión”. (V Congreso Internacional de las “Educación y Sociedad”)

Las emociones son estados anímicos que manifiestan una gran actividad orgánica, que se refleja a veces como un torbellino de comportamientos externos e internos, y otras con estados anímicos permanentes.

“Estas se conciben como un comportamiento que puede ser originado por causas externas e internas; que puede persistir, incluso, una vez que ha

desaparecido el estímulo y que acompaña necesariamente, en mayor o menor grado, toda conducta motivada.

Se puede decir, que las emociones no son entidades psicológicas simples, sino una combinación compleja de aspectos fisiológicos, sociales, y psicológicos dentro de una misma situación polifacética, como respuesta orgánica a la consecución de un objetivo, de una necesidad o de una motivación, las emociones como los motivos pueden

generar una cadena compleja de conducta que va más allá de la simple aproximación o evitación". ([http://www.monografias.com./trabajos16/.](http://www.monografias.com./trabajos16/))

Las emociones se originan en el cerebro, específicamente en el sistema límbico. El sistema límbico es una pequeña estructura situada en el centro del cerebro entre el centro del tronco cerebral y el centro superior o corteza. El tronco cerebral controla el estado de alerta y excitación y envía mensajes sensoriales a la corteza a través del sistema límbico. Gran parte de nuestro pensamiento y el aprendizaje tiene lugar en la corteza. La memoria, un componente importante de aprendizaje, afecta al sistema límbico. El sistema límbico interpreta y dirige la emoción y el comportamiento. Priscilla Vail, un experto en el aprendizaje, ha descrito la emoción como el "interruptor de encendido y apagado para el aprendizaje"; cuando el interruptor está apagado, el sistema está inactivo y sólo el potencial de aprendizaje está disponible. Cuando el interruptor está activado, el camino hacia el aprendizaje es abierto.

Las emociones surgen de los recuerdos y las reacciones a los acontecimientos actuales. Nuestras emociones están formadas por nuestra forma de pensar acerca de las experiencias pasadas y presentes. Todos tratamos de explicar nuestra propia conducta y la de los demás. Las formas en que tratamos de explicar las causas de la conducta son llamadas "atribuciones". El Dr. Martin Seligman se refiere a esto como nuestro "estilo explicativo". Según el Dr. Seligman, no es lo que nos sucede, sino lo que pensamos sobre lo que nos sucede lo que cuenta. Nuestros pensamientos y creencias son nuestra realidad. Nuestro estilo explicativo es parte de nuestra personalidad, se desarrolla en la infancia y, sin la intervención, es de por vida.

EDUCACIÓN EMOCIONAL

Definimos la educación emocional como un proceso educativo continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable de lo cognitivo. Ambos elementos son esenciales para el desarrollo integral de la persona. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones, con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que le plantea la vida cotidiana. El objetivo general es la mejora del bienestar personal y social (Bisquerra, 2000).

Existen diferentes programas y currículos que abordan, de forma más o menos extensa, el tema de las competencias emocionales y sociales (control de los impulsos, manejo de la ansiedad, comunicación asertiva...). Pero es a raíz de los trabajos de Salovey y Mayer (1990) y Gardner (1995, 2001) sobre las inteligencias múltiples, y de sus seguidores (Goleman, 1995, entre otros), que la investigación educativa se interesa especialmente por las emociones, esto es, la conciencia emocional como prerequisite de la regulación y las habilidades relacionadas, se propone trabajar la educación emocional a partir de cinco bloques temáticos: conciencia emocional, regulación emocional, autoestima, habilidades socioemocionales y habilidades de vida.

LAS EMOCIONES EN LA INFANCIA

La Inteligencia emocional, como toda conducta, es transmitida de padres a hijos, sobre todo a partir de los modelos que el niño se crea de sus padres. Tras diversos estudios se ha comprobado que los niños son capaces de captar los estados de ánimo de los adultos (en uno de estos se descubrió que los bebés son capaces de experimentar una clase de angustia empática, incluso antes de ser totalmente conscientes de su existencia). El conocimiento afectivo está íntimamente relacionado con la madurez general, autonomía y la competencia social del niño.

En nuestra sociedad se espera que el niño inhiba la expresión de emociones, tanto positivas como negativas: enojo y malestar, afecto y alegría, sensualidad y curiosidad sexual. Los padres esperan que ellos aprendan lo que Claire Kopp (1989) llama regulación de las emociones, es decir que las enfrenten de formas aceptables para la sociedad. La autorregulación es la creciente capacidad de controlar la

conducta, el niño adopta e interioriza una combinación de normas específicas de comportamiento, como el interés por la seguridad y el respeto por la propiedad ajena. La aquiescencia, que es un elemento de la autorregulación le permite obedecer las órdenes del cuidador.

Durante la niñez temprana, las órdenes de los padres pueden ocasionar llanto. En el tercer año de vida el llanto ocurre pocas veces y en su lugar aparece la “conducta de resistencia” o la “conducta opositora” la que desaparece a partir de los cuatro años. Kopp afirma que la disminución de la resistencia no obedece sólo al avance en las habilidades del lenguaje y la comunicación entre niño y padres, son que más bien las habilidades cognitivas alcanzan un nivel que le permite al niño expresar sus necesidades personales en formas más aceptables para la sociedad y menos emotivas. El control de las emociones es parte normal del desarrollo psicosocial del niño, sobre todo en los siete primeros años de vida. Los que no aprenden los límites de una conducta aceptable pueden desarrollar problemas emocionales moderados o graves.

Entre las emociones que el niño aprende a edad muy temprana a no expresar en público están la aflicción y el enojo y a medida que pasan los años, los padres tienen expectativas más rigurosas al respecto, el bebé puede llorar cuando tenga hambre y no así un niño de seis años, por ejemplo. Los preescolares que lloran mucho suelen ser poco populares entre sus pares.

Es importante aprender a controlar el enojo. En un estudio longitudinal se dio seguimiento hasta la adultez a un grupo de niños que todavía hacían berrinches a los 10 años (Caspi y otros, 1987). Los investigadores descubrieron que los niños solían ser adultos poco exitosos por sus continuos accesos de ira, no lograban conservar su empleo y había una alta probabilidad de que sus matrimonios terminen en divorcio. Con este estudio se hace énfasis en la importancia que tiene controlar las emociones negativas sin negar su existencia pues forman parte de la vida. El niño puede llegar a aceptar sus sentimientos de enojo como parte normal de su personalidad, y al mismo tiempo aprender a regular sus reacciones ante ellas.

Una de las fuerzas más importantes que el niño debe aprender a controlar es el estrés causado por el temor y la ansiedad. Las dos emociones no son sinónimas. El temor es la respuesta ante una situación o estímulos concretos, como tener miedo a la

oscuridad, a los truenos, a los perros o a ciertos lugares. Por otro lado la ansiedad es un estado emocional generalizado frente a situaciones determinadas, el cambio de escuela, el inicio del entrenamiento en el control de esfínteres. La ansiedad acompaña siempre al proceso de socialización ya que el niño trata de evitar el sufrimiento de la disciplina y el enojo de sus progenitores (Wenar, 1990).

El temor y la ansiedad pueden tener diversos orígenes. A veces los niños pequeños tienen miedo de que sus padres les abandonen o dejen de quererlos. Muchos preescolares desarrollan un miedo a la oscuridad que tiene una relación más estrecha con las fantasías y los sueños que con hechos reales en la vida del niño. En el mundo moderno hay varias fuentes de temor, ansiedad y estrés. Algunas son parte normal del crecimiento, como el hecho de que nos griten por romper algo o la burla de un hermano mayor. Otras fuentes son más serias: el estrés que proviene de fuerzas internas como la enfermedad y el dolor, o el estrés crónico y prolongado que ocasionan ambientes sociales negativos: pobreza, conflicto entre padres, consumo de drogas (Greene y Broks, 1985).

Muchos autores han intentado realizar una tipología de las emociones, sin embargo aún no se ha llegado a un consenso. Una de las clasificaciones más empleadas es la de distinguir entre emociones básicas o primarias y complejas o secundarias. Las emociones básicas también llamadas elementales o puras se reconocen por una expresión facial característica y a su vez son innatas por ser reconocidas por personas de distintas culturas, lo cual le otorga un carácter universal, de acuerdo a Paul Ekman (1992) de la Universidad de California.

Las emociones básicas se inician con rapidez y duran unos segundos cada vez, y se reconocen como tales: la alegría, la aflicción o tristeza, la ira, el miedo, la sorpresa y el asco. Estas no son aprendidas sino forman parte de la configuración del ser humano, además están grabadas en los circuitos nerviosos de los genes y no a través de la cultura.

Por otro lado las emociones complejas o secundarias emanan de las primarias y se deben a un grado de desarrollo individual y sus respuestas difieren ampliamente de unas personas a otras. Estas no presentan rasgos faciales característicos ni una tendencia particular en la acción. Son emociones de este tipo el amor, el orgullo, el bochorno, la culpa la envidia y el éxtasis

El reconocimiento y la clasificación de las emociones básicas de alegría, tristeza, ira y temor se desarrollan antes que otras como el desprecio y la vergüenza. Los niños entre 2 y 4 años elaboran expresiones faciales cada vez más apropiadas cuando se les proporciona una designación verbal; y entre los 3 y 4 años comienza a ser capaces de designar qué emociones son apropiadas para determinadas situaciones. Las experiencias emocionales se van definiendo cada vez más claramente con la interacción del niño con su entorno social.

2.3. INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN

¿Con qué instrumentos y bajo qué criterios se puede determinar la influencia que tienen las emociones en el proceso de aprendizaje de los niños y niñas de 4 a 5 años?

¿Cuál es el sustento teórico para clasificar las emociones en los niños de 4 a 5 años de edad?

¿Cuál es el sustento teórico para determinar el uso de estrategias y técnicas operativas que deben incluirse en el programa?

¿Bajo qué modalidad se debe socializar la propuesta a los miembros de la comunidad educativa del Centro de Desarrollo infantil?

3: METODOLOGÍA

3.1. CARACTERÍSTICAS DE LA INVESTIGACIÓN:

Para cumplir los objetivos de la presente investigación se realizará una investigación de tipo cualitativo, cuantitativo y un estudio descriptivo sobre las emociones y cómo influyen en el aprendizaje del niño en edades iniciales.

3.2. BENEFICIARIOS:

Con la presente investigación se beneficiará a las maestras, padres de familia, y a 80 niños y niñas que asisten al Centro de Estimulación Integral y Apoyo Psicoterapéutico de la Universidad del Azuay.

3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS:

La técnica que se utilizará en esta investigación es la observación estructurada y no estructurada de los niños dentro y fuera del aula, para registrar la frecuencia y duración de la conducta derivada de cada emoción. Además con la aplicación del test de Frosting a los niños de 4 a 5 años por parte del departamento de Psicología se obtendrá la madurez perceptiva, que pretende conocer el grado de madurez en el niño para el proceso lecto-escritor en la educación básica.

También se empleará la encuesta a padres de familia y maestros, las evaluaciones dadas por las maestras basadas en las cinco áreas de desarrollo para poder realizar correlaciones y detectar dificultades emocionales dando posibles soluciones psicopedagógicas.

3.5. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS:

Se realizará la tabulación de los resultados de las encuestas realizadas, considerando la necesidad del programa de control de emociones a través de la utilización de los programas Excel y SPS.

27. ESQUEMA DE CONTENIDOS

CAPÍTULO I

PROCESO DE APRENDIZAJE

INTRODUCCIÓN

28. Concepto de aprendizaje.
29. Proceso de aprendizaje.
30. Áreas de desarrollo.
31. Concepto de coeficiente de desarrollo.
32. Desarrollo evolutivo del niño y la niña de 4 a 5 años de edad.

CONCLUSIONES

CAPÍTULO II

LAS EMOCIONES

INTRODUCCIÓN

33. Concepto de las emociones.
34. Aprendizaje de las emociones.
35. Las emociones en niños y niñas de 4 a 5 años.
36. La emoción y la motivación.
37. La inteligencia emocional.
38. Clasificación de las emociones:
39. Emociones positivas y negativas
40. Intensidad y Manejar las emociones.
41. Prevenir los efectos de las emociones negativas.
42. Desarrollar emociones positivas.

CONCLUSIONES

CAPITULO III

DIAGNOSTICO DE LAS DIFERENTES MANIFESTACIONES EMOCIONALES Y CONDUCTUALES

INTRODUCCION

43. Diagnóstico
44. Educadoras y padres encuestados
45. Resultados de las encuestas

CONCLUSIONES

CAPÍTULO IV

ELABORACIÓN DEL PROGRAMA DE CONTROL EMOCIONAL PARA NIÑOS DE 4-5 AÑOS

INTRODUCCIÓN

46. Fundamento teórico
47. Estrategias y técnicas para la escuela.
48. Estrategias y técnicas para los padres
49. Técnicas de modificación de conducta.
50. Autoafirmaciones positivas.
51. Sesiones de relajación.
52. La interrogación cognitiva.
53. Terapia emocional y educación emocional.

CONCLUSIONES

CAPÍTULO V

SOCIALIZACIÓN DE LA PROPUESTA

INTRODUCCIÓN

54. Programa de capacitación
55. Trabajo final

CONCLUSIONES

5. MARCO ADMINISTRATIVO

5.1. CRONOGRAMA:

MESES	AG OST	SEPTI EMBR E	OCT UBR E	NOVI EMBR E	DICI EMB RE	EN ER O	FEB RER O	MA RZ O	AB RI L	M AY O
Investigación bibliogr	----- ----	----- --	----- ---	----- ----	-----	---- ----	----- ---	----- ----	---- ----	---- ----

áfica						-			-	-
Diseño del Esquema		----- ----	----- -----	----- -----						
Primer Capítulo				----- -----	----- ----					
Segundo Capítulo					----- ----- -					
Tercer Capítulo						----- -	----- ---			
Cuarto Capítulo							----- ---	----- -----	----- ----- -	
Conclusiones y recomendaciones										----- ----- -
Presentación										----- ----- -

a. PRESUPUESTO:

DESCRIPCION	VALOR
Bibliografía	\$ 200,00
Material de escritorio	200,00
Movilización	100,00
Derechos y hojas universitarias	230,00
Impresión y encuadernación	200,00
Otros	50,00
TOTAL	980,00

b. BIBLIOGRAFIA

DIRECCIONES ELECTRONICAS

<http://diverrisa.es/web/index.php?page=las-emociones-basicas>.

<http://mundogestalt.com/resumen-aprendizaje-y-memoria/> Universidad Gestalt.

Publicado el 03/07/02 a 22:35:06 GMT-06:00

<http://es.scribd.com/doc/3794071/Cinco-Procesos-del-Aprendizaje>

(<http://www.inteligencia-emocional.org/>

<https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:ObC7xjA7YZsJ:www.doredin.mec.es/documentos/> Electrónica Pedagogía Universitaria, volumen VIII.

<http://revistas.mes.edu.cu/> Pedagogía-Universitaria, volumen VIII.

<http://scholar.google.com.ec/scholarHernandez+P.F+1993>

<http://books.google.com.ec>. Handbook of individual differences, learning, and instruction-David H Jonasson, Barbara Louise Hopkin Grabowski.

<http://www.cuc.udg.mx/psicologia/skinner.html>

<http://www.vidaemocional.com/index.php?var=07091801>

<http://www.psicodiagnosis.es/areaespecializada/tecnicasdeintervencion/lamodificaciondeconducta/index.php>

<http://estrategiainteligenciaemocional.blogspot.com/>

<http://www.raulherrera.cl/content/view/184907/Las-emociones-basicas-y-su-rol-en-el-proceso-de-aprendizaje.html#content-top>

<http://globedia.com/aprendizaje-emocional-inteligente-eslabon-perdido>

<http://www.formarse.com.ar/crecimiento/AFIRMACIONES%20POSITIVAS.htm>

<http://isabelquiroz.wordpress.com/2007/05/04/el-poder-de-las-afirmaciones-positivas/>

<http://www.intercambiosvirtuales.org/libros-manuales/manual-de-estimulacion-temprana-0-4-anos>

<http://www.salusline.com> Visualización y creatividad (en línea). Portal de salud preventiva e información. Salusline.2003.

Espiritualidad para niños (en línea). Creations in conciousness . Caracas.Venezuela.2002.

<http://www.imaginarium.es> Cariñena, M. El niño y la relajación (en línea). 2000.

<http://info@psiquiatria.com> Portillo, R. Tratamiento psicológico de niños víctimas de abuso sexual. Psiquiatria.com (en línea) 2001; 5(3).

<http://www.filomusica.com> Gallego, C. Musicoterapia. Relajación e imaginería. Filomusica. 2001; (16).

<http://www.yoganin.html> Peragón, J. Yoga para niños. Sadhana. 2003

<http://mundogestalt.com/resumen-aprendizaje-y-memoria/>

LIBROS

(s.f.).

Los Derechos de la Primera Infancia. Número 347. (2008.). Revista de Educación.

Interacción entre Aprendizaje y Desarrollo. . (1988.). México. : Ed. Grijalbo.

Aprendizaje significativo: técnicas y aplicaciones. . (1993.). Madrid: :
Cincel, Colección Educación y futuro. .

Condicionados: el legado de Pavlov. (2003). Universidad Nacional de Educación a
Distancia. 1ª Ed .

Educación con Valores. Primera Edición. Grano de Arena No. 3. Familia y Escolar.
Unidad 3. . (2003.). Crecer-Ser.

(2009). Revista Estilos de Aprendizaje, 8.

Revista Estilos de Aprendizaje. número 4. Vol. 4 . (2009.).

A, A. (2003). Educación emocional y convivencia en el aula. Madrid.

Adaam, E. (2007). Emociones y Educación . España: Editorial Graó.

Adolfo., P. (s.f.). Psicología del desarrollo un enfoque sistémico. Editorial UOC.

Aguilera, A. (2005). Introducción a las dificultades del Aprendizaje . España:
McGraw-Hill/Interamericana de España.

Aguilera, P. E. (2005). Concepción teórico-metodológico para la caraterización de
perfiles de estilos de aprendszaje en estudiantes del primer año de la carrera
Educación Especial. Una propuesta didáctica. Bogotá: Cooperativa Editorial
Magisterio 2005.

Aguilker. (s.f.).

Alexander, O. O. (s.f.). Didactica problematizadora y aprendizaje basado en
problemas. . Elitoral 7.

Alfonso., C. U. (2008). El Paradigma Conductista en la Psicología Educativa. .
Universidad de Colima, Facultad de Ciencias de la Educación.

Alonso, C. M. (2002). Los estilos de aprendizaje: procedimientos de diagnóstico y
mejora. Bilbao: Mensajero.

ALONSO, C., & Gallego, D. .. (2000). Aprendizaje y Ordenador. . Madrid: Editorial
Dikisnon.

- Álvarez, M. (2001). Diseño y evaluación de programas de educación emocional. Barcelona: Ciss-Praxis.
- Álvarez., B. J. (1995.). Naturaleza de las Estrategias. Psicología de la Educación. .
- AR., D. (1996). El error de Descartes la emoción, la razón y el cerebro humano. Barcelona: Edit Critica.
- Arias G, D. (2005.). Enseñanza y Aprendizaje de las Ciencias Sociales: Una propuesta didáctica. . Bogotá. : Editorial Magisterio.
- Arias G, D. (s.f.). Enseñanza y Aprendizaje de las Ciencias Sociales.
- Arnold., G. (1999). Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia. .
- Ausubel, D. (1963). The psychology of meaningful verbal learning. Nueva York: Grune Stratton.
- Bados, A. (2008). Terapia cognitiva de Beck y Técnicas de Modificación de Conducta. Madrid. .
- Bandura, A. (1982.). Teoría del aprendizaje social. . Madrid: España-Calpe. .
- Bateman, A. A. (2004.). El concepto de dificultades de aprendizaje. . Madrid. : McGraw-Hill/Interamericana de España,.
- Bear MF, C. B. (2002.). Paradiso M.A: Neurociencia: explorando el cerebr. Barcelona: Masson.
- Beck, A. R. (1983.). Terapia Cognitiva de la Depresión. España: Desclée De Brouwer.
- Beck, J. .. (2000). Terapia cognitiva: conceptos básicos y profundización. Madrid: Gedisa.
- Berger. (s.f.). Psicología del Desarrollo infancia y adolescencia. Edición 7. Editorial Médica Panamericana.
- Beriso Gómez-Escalonilla, A., Plans Beriso, B., & Sánchez-Guerra Roig, M. y. (2003.). Cuadernos de terapia cognitivo-conductual. . Madrid: : EOS .
- Berrocal. (2008.). La inteligencia Emocional En La Educación. . D. F. .
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona.
- Bleichmar, N. M. (1999). El Psicoanálisis después de Freud. Teoría y clínica. . México: Editorial Paidós.
- Bolognini, S. (2004.). La empatía psicoanalítica. . Buenos Aires : Lumen.

- Bower, G. (1981.). Mood and memory. . American Psychologist, .
- Bower, G. a. (s.f.). Emotional influences in memory and thinking: Data and theory. In M.S. Clark and S.T. Fiske (eds.): Affect and Cognition. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Bruner, J. ((1988)). El aprendizaje por descubrimiento. México: Trillas. .
- C., L. A. (2002). Teoria de sistemas. Colombia: Universidad nacional de Colombia Sede Manizales.
- C.M, R. (1987). Instructional Theories in Action: Lessons Illustrating Selected Theories and Models. New Jersey: Laurence Erlbaum Associates. Hillsdale.
- C.M, R. (s.f.). Instructional Theories in Action: Lessons Illustrating Selected Theories and Models. Laurence Erlbaum Associates. Hillsdale.
- Clemens Harris, B. R. (2001). Como inculcar disciplina a sus hijos. Madrid España.: Ed. Debate .
- Clemens HARRIS, B. R. (2001). Cómo inculcar disciplina a sus hijos. Madrid España: Debate.
- D., A. (1983). El desarrollo infantil. Vol. 1: Teorías: Los orígenes del desarrollo. Vol. 2: El desarrollo de la personalidad. . Barcelona. : Editorial Paidos. .
- D., A. (1983.). El Desarrollo Infantil. Vol. 1: Teorías Los orígenes del desarrollo. Vol. 2: El desarrollo de la personalidad. . Barcelona: Paidos. .
- De la fuente Arias, J. C. (2006). Innovación y experiencias educativas.
- De la Mora, J. (2003.). Psicología del Aprendizaje. Teorías I. Editorial Progreso. México .
- De Zubiría, M. (1999). Pedagogía Conceptual: Desarrollos filosóficos, pedagógicos y psicológicos. Bogotá.: Fondo de publicaciones Bernardo Herrera Merino.
- De Zubiría, M. (1989.). Fundamentos de Pedagogía Conceptual. . Bogotá.: Plaza .
- De Zubiría, M. (1999). Fundamentos de Pedagogía Conceptual. . Bogotá. : Plaza. .
- De Zubiría, M. (1999.). Pedagogía Conceptual: Desarrollos filosóficos, pedagógicos y psicológicos. Bogotá.: Fondo de publicaciones Bernardo Herrera Merino .
- Dembo, M. H. ((1994).). Applying educational psychology (5th ed.). White Plains. NY: Longman Publishing Group. .
- Díaz Rizzo, M. C. (2012). Comprensión de emociones secundarias amor y culpa, en niños de 6 a 8 años.

- Dunn, R. y. (2002.). La comprensión del estilo de aprendizaje y su necesidad en el diagnóstico y prescripción individualizados”. en enseñanza y estilo individual de aprendizaje,. Madrid. España.
- Duque, Y. H. (2007). Conozca sus emociones y sentimientos. Bogotá-Colombia: San Pablo.
- E., A. D. (1983). El Desarrollo Infantil. Argentina. : Paidós.
- Elias, M. T. (1999). Educar con Inteligencia Emocional. Cómo conseguir que nuestros hijos sean sociables, felices y responsables. . Barcelona: Plaza y Janés.
- Fátima., B. (2009). Cuadernos de Educación y Desarrollo. Características generales del niño y la niña de 0 a 6 años. Vol 1, Nº 5 .
- Feldman, R. (2005). "Psicología: con aplicaciones en países de habla hispana". México: (Sexta Edición) , Mc GrawHill.
- Feldman, R. (2005.). Psicología: con aplicaciones en países de habla hispana. Sexta Edición). México, : MC-Grill Hill .
- Fernández-Abascal, E., & Jiménez, M. y. (2003-2007.). Emoción y Motivación. La adaptación humana. . Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces .
- Freddy, R. V. (2001). Enfoques sobre el aprendizaje humano. Ediciones Morata. .
- Freud, S. (s.f.). Obras Completas. Amorrortu Editores / Biblioteca Nueva.
- G., A. (2001). “Diseño y evaluación de programas de educación emocional”. . Barcelona.
- Gardner, H. (1983.). Frames of mind. . New York:: Basic Books.
- Gardner, H. (1996). Inteligencias múltiples. Buenos Aires Argentina: Vergara.
- Gendron, M. y. (2009). Reconstructing the Past: A Century of Ideas About Emotion in Psychology.
- Gesell, A. (s.f.). El niño de uno a cinco años. . Paidos.
- GI., V. G. (2008). Las Emociones.
- Glennon, W. (2002.). La inteligencia emocional de los niños. Claves para abrir el corazón y la mente de tu hijo. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (2001.). Inteligencia Emocional. Editorial Kairós. .
- Grünbaum, A. (1986). Precis of The Foundations of Psychoanalysis: A Philosophical Critique. Behavioral and Brain Sciences, 9. .

- Hartmann, H. ((1939)). “Ego Psychology and the Problem of Adaptation”. New York.
- Hederich, C. y. (2000). Estilo cognitivo en la Educación Itinerario Educativo, No 36, 43-74. . Santa Fe de Bogotá, Colombia.
- Hernández, P. F. (1993.). Concepciones en el estudio del aprendizaje de los estudiantes universitarios. Revista de Investigación Educativa, 117-150. España.: Universidad de Murcia,.
- Hurlock Elizabeth. (1988.). Desarrollo del Niño, . México, .
- Hurlock, E. (1994). Desarrollo del Niño. . México DF. : McGraw Hill.
- Iñesta., E. R. (2002). Psicología del aprendizaje XII. México- Guadalajara.
- J., A. T. (1991). Motivación y aprendizaje en el aula.
- Kadzin, A. (2006). Adolescence Mental Health: Prevention and treatment programs.
- Kavale, K. A. (2000.). What Definitions of Learning Disability Say and Don’t Say. Journal of Learning Disabilities.
- Kenneth, H. B. (2005). Psicología educativa para la enseñanza eficaz. Buenos Aires- Argentina: International Thomson Editores.
- Kerr, J. (1995.). La historia secreta del psicoanálisis. Barcelona: Editorial Crítica. .
- Kirk, I. A. (2004.). El concepto de dificultades de aprendizaje. . Madrid: McGraw-Hill/Interamericana de España. .
- Lawrence, S. (1997). La inteligencia emocional de los niños, Emociones Morales, . España, .
- Ledesma, J. G. (1979). Psicología del aprendizaje. México D.F.: Editorial Progreso.
- Levy, N. (2009). La sabiduría de las emociones.
- Liaudet., C. J. (2002.). Dolto para padres. . Primera Edición en bolsillo.
- Linda, D. (1980). Introducción a la Psicología. México: McGraw-Hill.
- López de Bernal María Elena, A. d. (2003). Estimule sus aptitudes, virtudes y fortalezas. . Ediciones Gamma. .
- M, R. C. (1983). Instructional Design Theories and Models: An overview of their current status. Lawrence Erlbaum Associates. Hillsdale.
- maestros, C. d. (2006). Educación Infantil. España: Editorial Mad, S L y Centro de Estudio Vector, 5ta edición.

- Martha Davis, M. M. (1998.). Técnicas de autocontrol emocional.
- Martha Davis, M. M. (1998.). Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés. .
- Martínez, G. P. (2007.). Estilos de aprendizaje. En Aprender y enseñar: Los estilos de aprendizaje y de enseñanza desde la práctica del aula. . España. : Bilbao: Mensajero,.
- Mireya Vivas, D. G. (2007). Educar las emociones. Mérida, Venezuela: Editoriales C.A.
- Miriam Alexandra Palacios Yépez, J. E. (2006). Elaboración de un manual en el área motriz (gruesa – fina) en niños de 3 – 4 años. .
- Morrison, G. (2005.). Educación Infantil. Madrid.
- NASIO, J. D. (1999). “El concepto de castración” en Enseñanza de siete conceptos cruciales del psicoanálisis. Barcelona: Gedisa.
- Otros., H. y. (s.f.). EDIN Ministerio de Salud. . San José Costa Rica.
- Paiget, J. (1971.). Teorías Psicológicas aplicadas a la educación. New York: Norton: Genetic Epistemology. .
- Pardo Merino, A. y. (1990.). Motivar en el aula. . Madrid. : Servicio de Publicaciones. Univ. Autónoma. .
- Piaget, J. e. (s.f.). Psicología del niño. Ediciones Morata.
- Piaget, J. y. (s.f.). El lenguaje y el pensamiento del niño pequeño. . Ediciones (Paidós).
- Pineda Chacón, J. y. (1997.). El cuerpo: Habilidades y destrezas. . Sevilla. : Wanceulen. .
- Pozo, J. (2006.). Teorías Cognitivas del Aprendizaje. . Madrid. : Ediciones Morata S,L. .
- Pozo., J. (2006.). Teorías Cognitivas del Aprendizaje. . Madrid. : Ediciones Morata S,L. .
- Reeve, J. (2003). Motivación y emoción. . México : McGraw-Hill Interamericana.
- Reigeluth.C.M. (s.f.). Instructional Theories in Action: LES.
- Riva Amella, J. (2009.). Cómo estimular el aprendizaje. . Barcelona, España. : Editorial Océano.
- Riva Amella, J. (2009.). Cómo estimular el aprendizaje. Barcelona, España. .

- Riva Amella, J. (2009.). *Cómo estimular el aprendizaje*. . Barcelona, España.: Editorial Océano. .
- Rojas, F. (2001). *Enfoques sobre el aprendizaje humano*.
- Rosenberg, G. F. (2009.). *Psicología: Cómo hacer las conexiones*.
- S., G. (2007.). *Didáctica o dirección del aprendizaje*. . Bogotá.: Cooperativa Editorial Magisterio.
- S., G. (2007.). *Didáctica o dirección del aprendizaje*. . Bogotá. : Cooperativa Editorial Magisterio. .
- Sadurni., A. P. (2007). *Psicología del desarrollo, un enfoque sistémico*. . Tercera Edición. Editorial UOC.
- Schmidt, L. A. (2003). *Special Issue on Affective Neuroscience. Brain and Cognition*. . .
- Shaffer, D., & Kipp, K. (2007.). *Psicología del Desarrollo Infancia y Adolescencia*. . España.: Séptima Edición. Thomson. .
- Smith, M. K. (2002.). *Howard Gardner and multiple intelligences, the encyclopedia of informal education*. .
- Verduzco Álvarez Ma. Angelica, M. T. (1990.). *Padres e hijos ¿amigos o adversarios?* .
- Vicente., C. (1999.). *Manual de evaluación y tratamiento de las habilidades sociales*. .
- Vivas, M. G. (2006). *Educación de las emociones*. Madrid: Dykinson, S.L.
- Watson, A. y. (s.f.). *Las emociones del niño escolar*.

