

## CONTROL Y GESTIÓN DE LAS EMOCIONES EN LA EDUCACIÓN INFANTIL: PROPUESTA PARA SU TRATAMIENTO

## CONTROL AND MANAGEMENT OF EMOTIONS IN EARLY CHILDHOOD EDUCATION: PROPOSAL FOR TREATMENT

### Autor:

Espejo-Garcés, T. <sup>(1)</sup>; Padial-Ruz, R. <sup>(2)</sup>; García-Martínez, I. <sup>(2)</sup>; Báez-Mirón, F. <sup>(2)</sup>; Moreno-Arrebola, R. <sup>(2)</sup>;

### Institución:

<sup>(1)</sup>Universidad de Cádiz [tamara.espejo@uca.es](mailto:tamara.espejo@uca.es)

<sup>(2)</sup>Universidad de Granada

### Resumen:

Las emociones se encuentran en cada individuo desde los primeros meses de vida, considerándose fundamental en comienzo y fomento del tratamiento de la gestión y control de las emociones en las edades más tempranas. Cada tipo de emoción comparte la característica esencial de tener una base biológica, las emociones más simples pueden combinarse para formar emociones más complejas, y emociones pueden ser reguladas, pero no fundamentalmente alteradas. De este modo, toda escuela se plantea como objetivo el desarrollo integral de su alumnado, contribuir al desarrollo de competencias que otorguen la posibilidad al individuo a integrarse en la sociedad. Tras la búsqueda realizada en la base de datos Web of Science se puede observar como existe incremento de publicaciones sobre la temática en los últimos años. Atendiendo a todo ello, se plantea una propuesta de actuación para el tratamiento de las emociones en la etapa infantil.

### Palabras Clave:

Emociones, motricidad, infantil, educación

### Abstract:

Emotions are found in each individual from the first months of life, being considered fundamental in the beginning and promotion of the treatment of the management and control of emotions at the earliest ages. Each type of emotion shares the essential characteristic of having a biological basis, the simplest

Espejo-Garcés, T.; Padial-Ruz, R.; García-Martínez, I.; Báez-Mirón, F.; Moreno-Arrebola, R. (2018). Control y gestión de las emociones en la educación infantil: propuesta para su tratamiento. *Trances*, 10(Supl. 1):389-400.

emotions can be combined to form more complex emotions, and emotions can be regulated but not fundamentally altered. In this way, every school considers the objective of the integral development of its students, to contribute to the development of competences that grant the possibility to the individual to integrate in society. After the search carried out in the Web of Science database, it can be observed how there has been an increase in publications on the subject in recent years. Attending to all this, a proposal of action for the treatment of the emotions in the infantile stage is raised.

## **Key Words:**

Emotions, motricity, infantile and education.

## **1. INTRODUCCIÓN**

Las emociones se encuentran en cada individuo desde los primeros meses de vida, a pesar de no conseguir su exteriorización y/o comprensión de lo que provocan. De este modo, la gestión y control de las emociones se encuentra relacionado con la personalidad, el bienestar psicológico, factores psicosociales, estilos de crianza, la familia, el entorno, entre otros. Tal y como afirman Alonso, Molina y Manuel (2004) la conducta emocional precede a componentes fisiológicos, perceptivos, cognitivos, expresivos y subjetivos.

En este sentido, se recoge lo señalado por Martínez, Pérez y Sierra (2013) en base a que se requiere de un tiempo considerado para la asimilación, consolidación y mejora del desarrollo personal de los individuos en la adquisición de hábitos, lo cual se considera fundamental en comienzo y fomento del tratamiento de la gestión y control de las emociones en las edades más tempranas.

Focalizando el objeto de estudio, las emociones son definidas como estados afectivos que provocan un reacción o respuesta en el organismo, logrando una adaptación al estímulo de forma interna o externa (Espinosa, 2012).

Atendiendo a Bisquerra (2009) expone como principales características de las emociones las siguientes:

- Fisiológicas: Consiste en las reacciones físicas que se manifiestan de manera involuntaria frente a un determinado estímulo. Por ejemplo: la sudoración, la taquicardia, el rubor, el tartamudeo, etc.

- Cognitivas: Hace referencia a las experiencias subjetivas, al etiquetado de las emociones de manera consciente como puede ser reconocer el estado emocional o identificar el miedo, la angustia, la rabia.

- Conductuales: Se trata de un cambio en el comportamiento del sujeto que se pueden controlar y regular, como puede ser las expresiones faciales, el tono de voz, los movimientos del cuerpo, etc.

Son diversas las definiciones sobre emoción recogidas a lo largo de los años por distintos autores, de este modo se recogen algunas relevantes en la siguiente tabla:

Tabla 1. Definiciones del concepto “emoción”

Autores	Definición
Cannon y Bard (1927, citado en Morlán 2012)	“Respuesta corporal ante un estímulo, es decir, el cerebro recibe el estímulo, y el cuerpo reacciona a él, adoptando una postura tanto corporal como facial diferente, dependiendo de la reacción que tengamos a este estímulo”
Arnold (1960)	“Las emociones son activadas por una cognición previa, que puede ser inconsciente, pero que puede hacerse consciente por la capacidad de la inteligencia humana de reflexionar”
Mayer y Salovey (1997)	“A través del modelo de inteligencia emocional como facilitadora del pensamiento, ya que dirige la atención a la información importante; facilitadora de la formación de juicio y recuerdos; y, las variaciones emocionales llevan consigo diferentes puntos de vista”
Bisquerra (2011)	“Estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción. Las emociones, se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno”
Goleman (2012)	“Sentimiento y sus pensamientos característicos, a las condiciones psicológicas u biológicas que lo caracterizan, así como a una serie de inclinaciones a la actuación”

En resumen, se considera que cada tipo de emoción comparte la característica esencial de tener una base biológica, las emociones más simples pueden combinarse para formar emociones más complejas, y emociones pueden ser reguladas, pero no fundamentalmente alteradas.

Espejo-Garcés, T.; Padial-Ruz, R.; García-Martínez, I.; Báez-Mirón, F.; Moreno-391 Arrebola, R. (2018). Control y gestión de las emociones en la educación infantil: propuesta para su tratamiento. *Trances*, 10(Supl. 1):389-400.

## 2. IMPORTANCIA DEL CONTROL Y GESTIÓN DE LAS EMOCIONES EN LA ETAPA INFANTIL

Toda escuela se plantea como objetivo el desarrollo integral de su alumnado, contribuir al desarrollo de competencias que otorguen la posibilidad al individuo a integrarse en la sociedad. De este modo, Bisquerra y Pérez-Escoda (2007) señalan que la adquisición de competencias emocionales va a favorecer las relaciones interpersonales y sociales, facilitar y contribuir en la resolución de conflictos de forma positiva, una adecuada salud física y mental, así como una mejora del rendimiento académico. Así lo demuestran diversos estudios como Greco (2010), Oros (2011) y Fredrickson (2013) sobre el análisis de las emociones en edades escolares.

Es en relación a lo expuesto con anterioridad, se plantea el tratamiento en las edades más tempranas de la gestión y control de las emociones, tal como señala Del Barrio (2006) manifestando estos individuos las emociones de una manera más inconsciente que a medida que crecen, lo cual va a proporcionar a los más pequeños un correcto desarrollo de la autoconciencia, la empatía, la confianza en uno mismo, autorregulación, entre otros factores. En este sentido, se destaca la importancia del papel de la educación en los diversos contextos, como van a ser los educativos y familiares, para contribuir al fortalecimiento de la educación emocional. Partiendo de esta idea, cada niño o niña va a tener un desarrollo emocional diferente pues dependerá de las experiencias vividas promovidas por su entorno social, familiar, desarrollo psicológico, etc. (Guedes y Álvaro, 2010; Fernández-Abascal, 2011 y Roca, 2014).

Por un lado, las familias poseen un papel relevante en este ámbito, en la medida de escuchar, empatizar, comprender las emociones de los hijos va a favorecer la expresión y gestión de los mismos de una forma más libre. (Morris, Silk, Stenber, Myers y Robinson, 2007).

Ramírez-Lucas, Ferrando y Sainz (2015) concluyen en su estudio la relación de un estilo de crianza democrático llevado a cabo por padres

emocionalmente inteligentes con el tener hijos con altos niveles de inteligencia emocional, donde se establece una mayor regulación emocional, estado de ánimo y gestión del estrés.

Por otro lado, los docentes tienen el escenario ideal para su tratamiento. De este modo, es tarea del docente crear un clima de comunicación y afecto que proporcione seguridad y confianza entre sus alumnos (Vissupe, Gallo y Morales, 2017). Con la puesta en marcha de estrategias metodológicas de globalización y principio de atención a la diversidad, va a fomentar el desarrollo de aprendizajes emocionales y significativos para los alumnos, así como la exploración de los entornos para aumentar los aprendizajes. En este sentido, son diversos los estudios que han desatacado el factor emocional en relación con el éxito académico de los escolares, como son los planteamientos de Fregoso, López, Navarro y Valadez (2013)

Atendiendo a lo recogido por Bisquerra (2012) y Fernández-Berocal, Barrios-Martos, Extremera y Augusto (2012), la enseñanza y tratamiento de contenidos puramente académicos con relación a los referidos a educación emocional no resultan ser indiferentes, sino que presentan una interconexión que fundamenta la enseñanza de ambos contenidos de forma conjunta.

A continuación, se muestra el volumen de estudios publicados en la base de datos Web of Science (WOS) atendiendo a los descriptores “emotions” y “children”, obteniendo un total de 254 investigaciones científicas en una franja temporal de 2004 a 2017.



Figura 1. Evolución de las publicaciones de estudios científicos relacionados con las emociones en niños y niñas.

Se puede observar en la Figura 1 el punto más álgido de publicaciones se encuentra en los años 2014 y 2015 (n=38, n=28, respectivamente), dándose un descendimiento de la producción en el 2013 (n=11) siendo similar al número de estudios publicados en los inicios de la franja temporal establecida.

De esta forma, se puede apreciar en la Tabla 2, que el mayor número de publicaciones han sido desarrolladas en USA con un 46,06% (n=117) de las publicaciones según los criterios, siguiendo en una menor medida England, Canada y Australia con un 9,06%, 8,27% y 7,48%, respectivamente. Encontrándose en España un total de n=2 publicaciones que hacen referencia a los criterios planteados.

Tabla 2. Publicaciones según el lugar de desarrollo.

Lugar	Número	Porcentaje
USA	117	46,06%
ENGLAND	23	9,06%
CANADA	21	8,27%
AUSTRALIA	19	7,48%
ISRAEL	9	3,54%
NEW ZELAND	7	2,76%
GERMANY	6	2,36%
ITALY	6	2,36%
SPAIN	2	0,79%

### 3. PLANTEAMIENTO DE LA PROPUESTA PARA EL TRATAMIENTO DEL CONTROL Y GESTION DE EMOCIONES EN LA EDUCACIÓN INFANTIL

La propuesta versará de los fines del tratamiento de las emociones en la etapa infantil siendo, el favorecer la capacidad de comprender y regular las propias emociones, así como mejorar la cantidad y calidad de las interacciones del grupo aula para la mejora del clima y cohesión grupal. Proporcionar las estrategias para la gestión de las emociones y competencias para un equilibrio personal y positivos niveles de autoconcepto. Potenciar actitudes de respeto, tolerancia y prosocialidad.

Para ello se plantea un recorrido por cinco estaciones quedando el grupo dividido para rotar por cada estación y todos se encuentren en una de ellas vivenciando y experimentando lo planteado mediante el juego.

1ª Estación: “El camino del revés”. Se realizará en un tablero con casillas donde se presentan distintas situaciones de la vida cotidiana que suelen provocar emociones como la tristeza o la ira. Consistiendo en intentar dar la vuelta a dicha situación buscando una solución para sentirse bien. Por ejemplo, otro compañero tiene el juguete que a ti te gusta. El docente con el resto de compañeros reconducirá la situación para concluir con una resolución de la situación planteada de forma adecuada y positiva.

2ª Estación: “Los olores”. Mediante la lectura de un cuento sobre los olores a lo largo de un día, desde que se levantan con el olor del desayuno por ejemplo el café o las galletas, pasando por el olor de la contaminación de camino al colegio, así como la comida del mediodía, etc. Se experimentarán distintas emociones y observaran las similitudes o diferencias entre los compañeros.

Para ello, se utilizarán distintos botes con olores que se irán pasando a los alumnos a medida que avanza el cuento, dichos botes contendrán olores más agradables y otros menos.

3ª Estación: “La diana del querer”. Se dibujará una diana donde cada círculo de tiene unas acciones implícitas. El alumnado lanzará lanzara un

frisbee, y según la franja donde se pose, deberán realizar dicha acción. Las acciones serán abrazarse, hacer cosquillas, acariciar, saltar de la mano todos juntos, aplaudir, entre otras.

4ª Estación: “¿Cómo se siente el Sr. Potato?”. Con una cartulina grande con un Señor Potato dibujado, sin expresión en su rostro. El alumnado cogerá los elementos que componen la cara, formando un Sr. Potato alegre, enfadado, asustado, etc. De este modo, cada alumno expresará el sentido de su elección compartiendo entre sus iguales miedos, alegrías, tristezas.

Finalmente, se recurrirá a la asamblea para debatir sobre lo experimentado, y de este modo se recogerá información relevante sobre la competencia emocional del alumnado, así como para la mejora de la propuesta.

#### **4. CONCLUSIONES**

Atendiendo a la importancia otorgada a la creación de hábitos saludables, así como de estructuras psicológicas y cognitivas que proporcionen equilibrio y bienestar del individuo, se desarrolla este trabajo en la etapa infantil como etapa en la que se da la necesidad de tratar las emociones encontrándose los niños y niñas en un entorno social que favorece a ello.

En este sentido, la gestión y tratamiento de las emociones son fundamentales para el desarrollo integral de los niños y niñas, en referencia a la resolución positiva de conflictos, relaciones sociales, salud psíquica, rendimiento, entre otros aspectos. Por ello, en la medida de lo posible se plantea la posibilidad de trabajar con las edades más tempranas con el objetivo de conseguir un afianzamiento de gestión y control de las emociones que perduren en las etapas posteriores facilitándole al individuo un bienestar personal y mejor calidad de vida.

## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Alonso, Á. L., Molina, F. C., y Manuel, J. (2004). Neuropsicología de la percepción y la expresión facial de emociones: Estudios con niños y primates no humanos. *Anales de Psicología*, 20, 241–259. <https://doi.org/10.1023/A:1006036105296>
2. Arnold, M.B. (1960). *Emotion and Personality: Psychological Aspects* (Vol. 1). New York: Columbia University Press
3. Bisquerra, R. (2012). De la inteligencia emocional a la educación emocional. *Cómo educar las emociones*, 24-35.
4. Bisquerra, R., y Pérez-Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
5. Bisquerra, R. (2009). *Componentes de la emoción*. Recuperado de <http://www.rafaelbisquerra.com/es/biografia/publicaciones/articulos/101-educacion-emocional-competencias-basicas-para-vida/209-componentes-emocion.html>
6. Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower.
7. Espinoza, C. (2012) Emoción Psicología: concepto general de la emoción en la psicología, 6 categorías básicas de la emoción. Recuperado de <https://psicologosenlinea.net/156-emocion-psicologia-concepto-general-de-la-emocion-en-la-psicologia-6-caterorias-basicas-de-la-emocion.html>
8. Fernández-Abascal, E.G. (Coord.). (2011). *Emociones positivas*. Madrid: Pirámides.
9. Fernández-Berrocal, P., Berrios-Martos, P., Extremera, N., Augusto, J. M. (2012). Inteligencia emocional: 22 años de avances empíricos. *Behavioral Psychology*, 20(1), 5-13.
10. Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. *Advances in experimental social psychology*, 47, 1-53. Doi: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2>

11. Fregoso, O. A., López, J., Navarro, G. y Valadez, M. (2013). Habilidades emocionales en estudiantes de educación secundaria. *Uaricha*, 10(23), 89-102.
12. Greco, C. (2010). Las emociones positivas: Su importancia en el marco de la promoción de salud en la infancia. *Liberabit*, 16(1), 81-94.
13. Goleman, D. (2012). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós.
14. Guedes, S. M. y Álvaro, J. L. (2010). Naturaleza y cultura en el estudio de las emociones. *RES*, 13, 31-47.
15. Martínez, M., Pérez, M. y Sierra, B. (2014). Incidencia de los hábitos educativos en el aprendizaje del alumnado de Educación Infantil. *Enseñanza y Teaching*, 32(2), 147-176
16. Mayer y Salovey, P. (1997). "What is emotional intelligence?" En P. Salovey y D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books
17. Morlán, L. (2012). *Cerebro emocional. Conceptos de historia, localización y función*. *Avances en Supervisión Educativa*, (16).
18. Morris, A., Silk, J., Stenberg, L., Myers, S. y Robinson, L. (2007). The Role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Develoment*, 16(2), 362-388.
19. Oros, L. B. (2011). Nuevas contribuciones para el desarrollo de emociones positivas en niños. En M. C. Richaud, V. Lemos (Eds.), *Psicología y otras ciencias del comportamiento. Compendio de investigaciones actuales* (pp. 63-78). Entre Ríos: Universidad Adventista del Plata.
20. Ramírez-Lucas, A., Ferrando, M. y Sainz, a. (2015). ¿Influyen los estilos parentales y la Inteligencia Emocional de los padres en el desarrollo emocional de sus hijos escolarizados en 2º ciclo de educación infantil? *Acción Psicológica*, 12(1), 65-78.
21. Roca, M. A. (2014). ¿Psicología positiva... o una mirada positiva de la psicología? *Alternativas cubanas en Psicología*, 2(6), 7-15.

22. Vissupe, M., Gallo, L. A. y Morales, V. M. (2017). Características de la expresión emocional en los escolares primarios y su manejo desde la perspectiva del personal docente-educativo. *Revista Electrónica Educare*, 21(1), 2.

