



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 22 OCTUBRE DE 2009

## “REGULANDO NUESTRAS EMOCIONES”

AUTORÍA <b>ZOHARA ARAGÓN LÓPEZ</b>
TEMÁTICA <b>INTELIGENCIA EMOCIONAL</b>
ETAPA <b>EI, EP, ESO...</b>

### Resumen

Hoy en día ha surgido un movimiento dentro de la Psicología que trata de investigar y poner en práctica formas saludables para desenvolverse en la vida, e ir forjando una personalidad equilibrada y optimista. Por tanto, nuestra labor como profesorado debe ir encaminada a la consecución de una regulación emocional en nuestros alumnos.

### Palabras clave

- Inteligencia Emocional.
- Percepción emocional.
- Comprensión emocional.
- Regulación emocional.
- Empatía.
- Autoestima.

### 1. ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Salovey y Mayer (1990), definieron inicialmente la Inteligencia Emocional (I.E) como “la habilidad de las personas para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa, la capacidad para asimilarlos y comprenderlos de manera adecuada, y la destreza para regular y modificar nuestro estado de ánimo o el de los demás”. Desde el modelo de habilidad de estos autores, la I.E. implica cuatro grandes componentes:

- Percepción y expresión emocional: una buena percepción implica saber leer nuestros sentimientos y emociones, etiquetarlos y vivenciarlos. Con un buen dominio para reconocer cómo nos sentimos, establecemos la base para posteriormente aprender a controlarnos, moderar nuestras reacciones y no dejarnos arrastrar por impulsos o pasiones exaltadas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 22 OCTUBRE DE 2009

- **Facilitación emocional:** capacidad para generar sentimientos que faciliten el pensamiento. Que nuestros alumnos estén felices o tristes, enfadados o eufóricos o hagan o no un uso apropiado de su I.E para regular y comprender sus emociones, puede incluso determinar el resultado final de sus notas escolares y su posterior dedicación profesional.
- **Comprensión emocional:** consiste en integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales. Para comprender los sentimientos de los demás debemos empezar por aprender a comprendernos a nosotros mismos, cuáles son nuestras necesidades y deseos, qué cosas, personas o situaciones nos causan determinados sentimientos, qué pensamientos generan tales emociones, cómo nos afectan y qué consecuencias y reacciones nos provocan. Si reconocemos e identificamos nuestros propios sentimientos, más facilidades tendremos para conectar con los del prójimo.

El nivel de I.E. de una persona está relacionada con las experiencias emocionales que nos ocurren a lo largo del ciclo vital. Desarrollar una plena destreza empática en los niños, implica también enseñarles que no todos sentimos lo mismo en situaciones semejantes y ante las mismas personas, que la individualidad orienta nuestras vidas, y que cada persona siente distintas necesidades, miedos, deseos y odios.

- **Regulación emocional:** dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz. Es la habilidad más complicada de desplegar y dominar con maestría. Tampoco se puede pasar por alto la importancia de la "destreza regulativa" a la hora de poner en práctica nuestra capacidad para automotivarnos. En este sentido, el proceso autoreglativo forma parte de la habilidad inherente para valorar nuestras prioridades, dirigir nuestra energía hacia la consecución de un objetivo, afrontando positivamente los obstáculos encontrados en el camino, a través de un estado de búsqueda, constancia y entusiasmo hacia nuestras metas.

Este término también fue popularizado por Goleman (1996) y, en la actualidad, es la base de multitud de programas dirigidos tanto a niños como a adultos. Centrándonos en aquellos niños y jóvenes con síndrome de Down tiene una especial importancia, para conseguir que sean cada vez más capaces de adecuar sus emociones a las diversas situaciones en las que se desenvuelven, sentirse bien consigo mismos y relacionarse con los demás, de manera que puedan ir avanzando en su desarrollo personal.

### **1.1. Componentes de la Inteligencia Emocional.**

Fundamentalmente, los componentes de la Inteligencia Emocional son: las emociones, los pensamientos y conductas, la auto-aceptación, la solución de problemas y las relaciones interpersonales.

- **Las emociones:** el primer paso será aprender a identificar y etiquetar las propias emociones, desarrollar un vocabulario emocional, evaluar su intensidad y manejar sus reacciones emocionales identificando maneras adecuadas de expresarlas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 22 OCTUBRE DE 2009

- Los pensamientos y conductas: conviene que los niños comprendan la mutua relación entre sus pensamientos, emociones y comportamientos. Se tiene que desarrollar la motivación de logro de cada uno, para que puedan adquirir seguridad en lo que hacen y pidan ayuda sólo cuando lo necesiten. Controlar las emociones significa, la capacidad para demorar gratificaciones y frenar la impulsividad.
- La auto-aceptación: lo principal es que los niños desarrollen una aceptación incondicional de sí mismos y de los demás. Con este fin aprenderán a conocerse mejor, reconociendo cuáles son sus puntos fuertes y débiles; aprendiendo a quererse y aceptarse con independencia de sus errores, debilidades, rendimientos o, incluso, con independencia de las opiniones de los demás.
- La solución de problemas: desde una edad temprana tienen que aprender que existen distintos tipos de situaciones y que cada una les exigirá unas u otras respuestas. Además, aprenderán a identificar diferentes alternativas de solución a los problemas. Todo ello se les enseñará con el fin de que aprendan a tomar las decisiones más convenientes y resuelvan de la mejor manera problemas cotidianos.
- Las relaciones interpersonales: se basan en el autocontrol y la empatía (ponerse en el lugar del otro). Implican el desarrollo de la competencia social, la cooperación y los lazos de amistad. Los niños deben aprender a ponerse “en la piel” de otras personas, a iniciar y mantener amistades, comunicarse mejor con sus amigos, padres y profesores.

## 1.2. ¿Qué hay que tener en cuenta para desarrollar la I.E?

En las emociones hay distintos componentes que se mezclan y relacionan entre sí y que hacen de ellas una de las grandes cualidades del ser humano.

Cuando una persona se “emociona”, esto puede advertirse en varios aspectos:

- Sus conductas: ante una emoción realizamos gestos faciales, decimos algo o nos movemos de un lado a otro. Estas expresiones pueden verlas los demás y, por lo tanto, nos comunicamos también por medio de ellas. Si los niños aprenden a reconocer estas señales será un gran paso para saber etiquetar emociones, ponerles nombre. Sin embargo, en multitud de ocasiones los sentimientos no suelen expresarse verbalmente, sino a través del tono de voz, los gestos, miradas, etc. La clave para reconocer las emociones reside también en la destreza para interpretar el lenguaje corporal, habrá que hacerles prestar una gran atención a estas señales para que aprendan a discriminarlas.
- Sus signos corporales: unas u otras emociones inducen respuestas muy distintas en nuestro cuerpo como, por ejemplo, la aceleración del ritmo cardiaco, la sudoración, los movimientos del estómago o la tensión de los músculos. Cuanto mejor conozca el niño lo que le sucede ante cada emoción, mejor sabrá controlarlas y cambiarlas, si es necesario, por otras más adecuadas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 OCTUBRE DE 2009

- Sus pensamientos: lo que se piensa en cada situación influye notablemente en cómo se resuelva. Si los niños aprenden a sentirse capaces para salir airoso de situaciones que ahora contemplan como difíciles, se sentirán más seguros e intentarán resolverlas, prestando atención a lo que se dicen a sí mismos. Aquí entra también en juego lo que los adultos les decimos sobre lo que pueden hacer, lo que se les da bien y lo que deben intentar explorar. Comentarios como “Lo vas a hacer bien”, “Tu puedes” o “Qué bien te ha salido”, etc., son siempre mucho más gratificantes para ellos y les impulsarán a tener un mejor autoconcepto de sí mismos.

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.

No conviene someter a censura 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 se haya 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 disfrazar las emociones que nos disgustan: estar triste, preocupado, nervioso, enfadado, etc. Todas forman parte de nosotros y para manejarlas, el primer paso es reconocerlas.

Aunque nos parezca algo sencillo muchas veces somos los adultos quienes más 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 de los niños, y ha de tener presente la importancia de su propio control emocional. De nada serviría enseñarles a estar contento, si le llevamos en coche y nos ve nerviosos en un atasco, si se nos cae un plato y ponemos el grito en el cielo, si nos descontrolamos ante cualquier pequeño percance.

## **2. LA AUTOESTIMA UN RECURSO NECESARIO.**

Se define la autoestima como “el sentimiento de aceptación y valoración hacia uno mismo, unido al sentimiento de competencia y de valía personal. Es el concepto que tenemos de nosotros mismos y es aprendido de nuestro entorno. En la autoestima radica lo que nos impulsa a actuar y nos motiva para lograr los objetivos”.

- Una estable autoestima:
  - Afronta mejor los problemas o dificultades personales.
  - Afianza su personalidad y su creatividad.
  - Son más independientes.
  - Mejor rendimiento académico.
  - Mayor facilidad para tener relaciones interpersonales.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 22 OCTUBRE DE 2009

- Una baja autoestima:
  - Falta de confianza en sí mismos e inseguridad.
  - Aumentan las justificaciones personales.
  - Descienden el rendimiento.
  - Realiza críticas poco constructivas y negativas.
  - Suele generar con facilidad sentimientos de culpabilidad.
  - Incrementa temores y la inhibición para actuar.

## 2.1. Pilares de la autoestima.

- Autoeficacia. Un sentido de autoeficacia personal:
  - Confianza en mi capacidad de pensar, en procesos por los cuales juzgo, elijo, decido.
  - Confianza en mi capacidad de comprender los hechos de la realidad.
  - Predisposición a experimentarse competentemente, para afrontar los problemas diarios.
- Autodignidad. Un sentido de mérito personal.
  - Seguridad en una actitud de tipo afirmativo hacia el derecho a expresar ideas, necesidades, sentimientos,...
  - Predisposición a percibirnos como personas que puede conseguir metas propuestas o el reconocimiento de esforzarme para alcanzarlo.

## 2.2. ¿Cómo mejorar la autoestima?

- Intentar no idealizar a las personas.
- Evaluar las cualidades y defectos.
- Autocontrol cognitivos.
- No buscar la aprobación de los demás.
- Afrontar los problemas sin demora.
- Aprender de los errores.
- Practicar nuevos comportamientos.
- No exigirse demasiado.
- Trabajar para ser independientes.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 22 OCTUBRE DE 2009

- Vivir el presente.

### **3. BENEFICIOS DE LAS INTERVENCIONES PSICOPEDAGÓGICAS.**

- Aumento de las habilidades sociales y de las relaciones.
- Mejora de la autoestima.
- Menor conducta antisocial o socialmente desordenada.
- Mejora del rendimiento académico.
- Mejor adaptación escolar, social y familiar.
- Aumento de la homogeneidad de los grupos.
- Disminución de la ansiedad y estrés.
- Disminución de pensamientos autodestructivos.
- Disminución en el índice de violencia y agresiones.
- Menor número de expulsiones de clase.
- Disminución en la iniciación del consumo de alcohol, tabaco, drogas.
- Disminución de la tristeza y de la sintomatología depresiva.
- Disminución de desórdenes relacionados con la comida.

### **4. ACTIVIDADES**

#### **4.1. Reconocimiento y diferenciación de las emociones básicas.**

A modo de ejemplos estas son algunas:

- Proporcionarles un vocabulario relativo a las emociones, para que de esta forma puedan iniciarse en la identificación y comunicación de sentimientos. Es importante brindarles un vocabulario emocional, llamar a las emociones por su nombre: estoy enfadado, estoy triste, siento rabia, estoy contento...
- Delante de un espejo, podemos 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, etc. con cada una de ellas, y que el niño las pueda diferenciar.
- Con niños de educación infantil, se puede realizar caretas con cartulinas, cada una representará una emoción. Se puede jugar a que adivinen qué emoción representa cada careta.
- Con un álbum de fotos podemos pasar un momento agradable y educativo emocionalmente. Enseñando al niño cada emoción en sus propias fotos y en aquellas en las que aparecen otras



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 22 OCTUBRE DE 2009

personas. De esta forma cada vez será más capaz de diferenciarlas y reconocerlas en sí mismo y en los demás.

- Aprovechar cualquier situación de relación social, juego o, incluso, conflicto, para poner nombre a las emociones: “Mira cómo llora Juan, se ha caído y le duele mucho.”
- Con alumnos de cursos superiores, por parejas deberán adoptar diferentes expresiones faciales como alegría, asco, miedo, sorpresa y tristeza, y anotarlas en una hoja las diferencias gestuales de cada una de ellas, y ponerlas en común.

#### 4.2. Actividades para favorecer la autoestima:

- Yo soy...: Se pueden utilizar una cámara de fotos y cartulinas grandes. Se hará una foto a cada niño y se pegará en el centro de la 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 chico o chica, su simpatía, cualidades, etc. Después se podrán colocar en la pared de clase para que todos puedan mirarlas y observar lo positivo que tienen. El objetivo de esta actividad es tratar de que 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.
- Los que me quieren: Cada niño traerá fotos de su familia y amigos. Cogerán la cartulina de la actividad anterior, y pegarán estas fotos alrededor. En círculo, cada niño irá saliendo al centro y enseñará a los demás compañeros, quienes son todas esas personas que les quieren, dirá qué actividades realizan juntos, por qué se lo pasa muy bien con esa persona, etc. Al finalizar la actividad 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 póster para que vea cuántas personas le quieren tal y como es, aunque no le salga todo a la primera.
- El espejo mágico: El grupo estará en círculo y se irá pasando el espejo de un niño a otro. Cada niño dirá qué es lo que más le gusta de sí mismo y le pasará el espejo a su compañero para que diga otra cualidad. Si a un niño no se le ocurre nada se le animará diciendo que se mire en el espejo y que vea algo que tiene muy bonito, puede ser necesario irle dirigiendo por las distintas partes de su cuerpo para que se fije en cada una de ellas.
- Te voy a decir...: Estando los alumnos en círculo, uno de ellos sale al centro, los demás le dirán cosas agradables sobre cualidades físicas (pelo, ojos, adornos, ropa, etc.) o acerca de las competencias personales (simpatía, cooperación, habilidades para ayudar, habilidades para hacer los trabajos, etc.). Cuando todos le hayan dicho algo positivo pasa el siguiente compañero/a 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 alumnos 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 sentirse a los demás.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 22 OCTUBRE DE 2009

#### 4.3. Actividades para trabajar el control de las emociones.

- Aprendo a respirar. Esta actividad se basa en la importancia de la respiración como proceso para relajarse. De forma sencilla, utilizando dibujos o globos, se les puede explicar a los alumnos cómo el aire “bueno” entra por la nariz o la boca hasta los pulmones, que se hinchan cuando se llenan de aire, igual que un globo. Después, cuando se espira, sale aire “sucio” y los pulmones se quedan limpios. Les diremos que tomen aire (inspiren) por la nariz y que lo pongan en su tripa, como si fueran uno de estos globos. Estando tumbados pueden ponerse la mano o un saquito de poco peso en el vientre, para que vean cómo sube y baja con la respiración. Se practicará la respiración estando tumbados, cada uno en su colchoneta, inspirando aire y espirando. Hay que tener en cuenta que esta actividad debe hacerse de forma relajada, sin prisas, y controlando que todos no respiren demasiado deprisa para no hiperventilar. Puede acompañarse de música relajante, por ejemplo, Canon en D mayor de Pachelbel, música con sonidos de la naturaleza, Concierto para piano y orquesta nº 21 de Mozart, etc.
- Aprendo a relajarme (relajación de Jacobson). Esta técnica consiste en realizar ejercicios de tensión-relajación con cada una de las partes del cuerpo (brazos, cara, cuello, tronco, piernas). Hay que ponerse en una postura cómoda y en un ambiente relajado, sin distracciones ni prisas. Es mejor utilizar ropa cómoda y no tener cosas que aprieten: reloj, objetos en los bolsillos, etc. No conviene hacer la relajación después de las comidas. Cada ejercicio se debe realizar 2-3 veces seguidas, alternando 10 segundos de tensión con periodos de relajación de 30 segundos. 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, lo mejor es ensayar cada técnica varias veces para que noten su eficacia. Se intentará respirar de forma reposada y pausada los ejercicios que se propongan. Es fundamental salir despacio de la relajación, después de realizar el último ejercicio hay que inspirar profundamente, mover las manos y abrir despacio los ojos, sin incorporarse de golpe.
- Aprendo a relajarme (relajación dinámica). Se les pondrá música que invite al movimiento. Se les puede proponer que corran al ritmo de la música, unas veces muy deprisa y otras más lento. Los alumnos notarán cómo, después de haber forzado a trabajar a los músculos de su cuerpo, se sienten más relajados. Otra forma consistirá en enseñarles un globo inflado y animarles a que no toque nunca el suelo, los niños por todo el espacio de la clase irán andando relajadamente y cuando el globo esté cerca de él lo tocarán suavemente y se lo pasará al compañero. También se les puede proponer que bailen con la música pero que, cuando deje de sonar, se tienen que parar y estar muy quietos hasta que vuelva a escucharse la melodía.
- Relajación autógena. Se les describirá situaciones en las que sepamos que han disfrutado, por ejemplo, una playa, la excursión con los compañeros a la sierra, un día en la piscina, etc. Se irá describiendo con detalle lo que está sucediendo, haciendo alusión a la relajación que siente el niño/a, el calor que nota por el sol, lo contento que está, etc. Estarán tumbados y se les pedirá



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 22 OCTUBRE DE 2009

que imaginen esa situación. Conviene utilizar un tono de voz suave e ir describiendo la escena con todo detalle, intentando provocar en ellos lo que sentirían en esa situación. Cuanto más entrenen en esta capacidad de imaginar para sentirse bien, mejor lograrán el objetivo de relajarse.

- Relajación en el agua. Si el centro tiene piscina se podría llevar a cabo actividades de relajación y control del estado emocional, en caso de que no la posean, se puede hacer una excursión hacia la piscina de la ciudad. Se puede contar con recursos materiales como: aconsejable una piscina de poca profundidad, música clásica o moderna (preferiblemente una que los niños ya hayan escuchado), balones grandes, tablas, etc. En el agua pueden realizarse ejercicios de relajación profunda o dinámica. Nos situaremos en una zona de la piscina en la que todos puedan pisar el fondo. Para la relajación dinámica se ensayarán ejercicios en el agua recorriendo los distintos grupos musculares:
  - Brazos: levantarlos hacia delante, encima de la cabeza y a los lados. Apretar fuertemente los puños. Hacer que tocamos un piano.
  - Piernas: los niños se cogerán del bordillo 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 bordillo mover las puntas de los pies hacia arriba y abajo.
  - Abdomen: agacharse y subir, hacer que somos 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. Hacer un corro entre todos.

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 practicar ejercicios de relajación profunda. Pueden proponerse ejercicios en grupo usando diferentes materiales como los balones, las tablas, etc. Conviene fomentar la interiorización del esquema corporal, que aprendan a mover sólo la parte del cuerpo que les pedimos.

- Modelado y Role-playing. El profesor actuará como modelo a los alumnos, exponiendo diferentes situaciones (compartir, no entrar en peleas, ayudar, etc.) de cómo sería el comportamiento correcto a llevar a cabo. Se realizará varias veces y luego se ensayará y se aprenderá. Una vez asimilada las situaciones, el alumno lo llevará a cabo, y al finalizar los compañeros comentarán aquellas cosas que ha hecho bien, y las otras que puede mejorar.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 22 OCTUBRE DE 2009

#### 4.4. Escuchar las emociones a través del cuerpo.

- Ayudarle a que preste atención a cómo dice las cosas cuando está contento, pero también cuando siente alguna emoción negativa para él, que vea la diferente expresión entre una y otra.
- Jugar a decir emociones a través de la mímica, de esta forma aprenderá a ver la importancia a las señales corporales y fijarse en ellas.
- Aprovechar el recurso de la música para que sientan emociones en sí mismos y vean cómo afectan a su estado de ánimo.
- El juego contribuye a que entienda lo que les rodea, a la vez que pone de manifiesto sentimientos que tiene dentro. Permitirles que jueguen libremente y sin dirigirles de forma constante es sano para ellos, les permitirán sacar a la luz emociones que tienen dentro.
- El alumno, desarrollará emociones positivas si le elogiamos lo que hace bien. Sin embargo, no conviene halagarle de forma excesiva ya que perdería todo su efecto motivador, y no aprendería a discriminar cuándo se le está elogiando por su esfuerzo.
- 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.
- Acostumbrarles a que no tengan todo “ahora”, que aprendan a demorar poco a poco las cosas que quieren.

#### 5. CONCLUSIÓN.

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.

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.

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.

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.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 22 OCTUBRE DE 2009

## 6. BIBLIOGRAFÍA.

- ELIAS, M; TOBIAS, S., y FRIEDLANDER, B. (1999): *Educación con inteligencia emocional*. Barcelona, Plaza y Janés.
- FERNÁNDEZ-BERROCAL, P.; SALOVEY, P.; VERA, A.; RAMOS, N., y EXTREMERA, N. (2001). "Cultura, inteligencia emocional percibida y ajuste emocional: un estudio preliminar", en: *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 4.
- GOLEMAN, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona, Kairós.
- SHAPIRO, L.E. (1997). *La inteligencia emocional en niños*. Madrid, Javier Vergara.
- VALLÉS, A., Y VALLÉS, C. (2000). *Inteligencia emocional: Aplicaciones educativas*. Madrid, Editorial EOS.

### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: Zohara Aragón López
- Centro, localidad, provincia: Vélez-Málaga, Málaga
- E-mail: zoha07@hotmail.com