Escuela normal de educación preescolar

Licenciatura en educación preescolar



Ciclo escolar 2020-2021

Producción de textos narrativos y académicos

Marlene Muzquiz Flores

Manejo de las emociones los niños preescolares

Unidad 1. Géneros y tipos de textos narrativos y académico-científicos

Competencias

* Utiliza la comprensión lectora para ampliar sus conocimientos y como insumo para la producción de diversos textos
* Diferencia las características particulares de los géneros discursivos que se utilizan en el ámbito de la actividad académica para orientar la elaboración de sus producciones escritas

Maria Jose Palacios López #13

Sexto semestre 3° “A”

Saltillo Coahuila

Abril 2021

**Contenido**

[Introducción 3](#_Toc71131759)

[¿Qué son las emociones? 4](#_Toc71131760)

[¿Cuáles son las emociones básicas? 5](#_Toc71131761)

[Importancia de las emociones en el preescolar 6](#_Toc71131762)

[Conclusiones 9](#_Toc71131763)

[Referencias 11](#_Toc71131764)

[Rubrica 12](#_Toc71131765)

# Introducción

En el siguiente documento se desarrolla el tema del manejo de las emociones, tiene como propósito informar la importancia de estas en el prescolar y conocer más acerca del tema. Además de informar tiene como objetivo reflexionar acerca del porque es importante que dentro de las aulas se tomen en cuenta las condiciones emocionales con las que cuenta un alumno y que lo más importante no es la enseñanza y aprendizaje de contendidos si el alumno no se encuentra bien emocionalmente.

No fue hasta hace poco que al preescolar se le dio la importancia debida, se reconoció que de los 0 a los 5 años suceden en el cerebro cambios importantes y mucho tiene que ver el contexto en que el niño se desarrolla, tomando esto como referencia, si desde temprana edad el niño se familiariza con el tema de las emociones, para él será fácil desarrollar un autocontrol de las mismas, sabrá que siente y la forma correcta de expresarlo, será un niño analítico, reflexivo, tolerante, colaborativo, etc. desarrollará habilidades que le ayudaran no solo en la escuela si no en su vida cotidiana.

El documento se realizó mediante una investigación analítica de documentos al respecto, se tomó lo más importante para enriquecer este trabajo de investigación.

# ¿Qué son las emociones?

Las emociones se definen como las reacciones que experimentan los individuos ante situaciones que se le presentan en su vida cotidiana y al interactuar con sus semejantes y el entorno en que se desenvuelven. Las emociones nos permiten adaptarnos en relación a personas, objetos, etc.; se caracterizan por ser de corta duración causando reacciones influenciadas por experiencias pasadas, en todas las acciones que el ser humano realiza existe una emoción, estas reflejan el dominio que tiene una persona ante determinada situación.

Según lo que menciona Bisquerra (2000), Las emociones son reacciones a las informaciones (conocimiento) que recibimos en nuestras relaciones con el entorno. La intensidad de la reacción está en función de las evaluaciones subjetivas que realizamos sobre cómo la información recibida va a afectar nuestro bienestar. En estas evaluaciones subjetivas intervienen conocimientos previos, creencias, objetivos personales, percepción de ambiente provocativo, etc. Una emoción depende de lo que es importante para nosotros. Si la emoción es muy intensa puede producir disfunciones intelectuales o trastornos emocionales (fobia, estrés, depresión).

Las emociones son complejas, se expresan de forma instintiva algunas veces consientes otras inconscientemente, esto quiere decir que el entorno social y cultural influyen en la manera en que son aprendidas y expresadas. Su principal función es adaptativa, preparando al cuerpo para actuar ante los estímulos que se le presentan mediante sensaciones de orientación, rechazo, reintegración, huida, o motivación, etc. Nos sirven para defendernos, nos ayudan a sobrevivir ya sea ajeándonos o acercándonos a determinadas situaciones, nos motivan o empujan a conseguir lo que queremos o a evitar lo que es perjudicial

Las emociones nos mantienen abiertos a la curiosidad y al descubrimiento de lo nuevo, almacenan información y retienen memorias aún más si esa experiencia no fue placentera, es un lenguaje básico para interactuar con nuestros semejantes y con nuestro entorno.

# ¿Cuáles son las emociones básicas?

Existe un debate sobre si existe o no una clasificación acerca de las emociones ya que hay autores que afirman que es un campo tan amplio, además de la variedad de opiniones que existen del tema que es difícil llegar a un consenso. Sin embargo, una de las clasificaciones más empleadas es la de distinguir entre emociones básicas y emociones secundarias de las cuales se reconocen las siguientes la alegría, la aflicción o tristeza, la ira, el miedo, la sorpresa y el asco. Estas emociones son llamadas básicas porque que están impresas en los circuitos nerviosos de los genes y no son aprendidas.

Aunque exista una clasificación no debemos verlas como emociones distintas o separadas, Evans (2002) propone un cambio de perspectiva en la discusión acerca de los tipos de emociones. Argumenta que más que pensar en las emociones básicas y las culturalmente específicas (también llamadas secundarias) como dos clases completamente diferentes, deberíamos concebirlas como los extremos de un mismo espectro. De tal manera que: “Dependiendo de cuántas condiciones específicas se precisen para el desarrollo de una emoción determinada, y dependiendo asimismo de su grado de especificidad, la emoción se aproximará más al extremo “básico” o al polo “culturalmente específico” del espectro”.

Miedo, es una emoción negativa que activa por el miedo y nos prepara para la lucha o la huida, es una señal de advertencia, es una emoción muy intensa.

Ira, es una emoción negativa que se produce por la existencia de situaciones que nos parecen injustas, produce enojo y rabia, es considerada peligrosa por la respuesta que genera ya que su función es la de destruir barreras.

Tristeza, es una emoción que se produce por la frustración y el desagrado, se caracteriza por sentimientos de desánimo, melancolía y perdida de energía.

Asco, es causada por la repulsión que algo nos genera, involucra una respuesta de rechazo.

Felicidad, es una emoción positiva que nos genera placer, se asocia con la empatía, el altruismo y la creatividad.

Sorpresa, es una emoción breve provocada por algo imprevisto o extraño, prepara al individuo a enfrentar de manera eficaz los acontecimientos inesperados.

# Importancia de las emociones en el preescolar

En México no se reconocía el valor de la educación en niños de 0 a 3 años, con diversas investigaciones se demostró que el entorno en que el niño se desenvuelve juega un papel importante y los primeros 5 años de vida son cruciales en la vida del ser humano, hoy se sabe que ocurren importantes cambios y transformaciones en el cerebro y que a esta edad los niños aprenden a una velocidad sorprendente a diferencia de otros años, se desarrollan múltiples habilidades que le serán de utilidad a lo largo de su vida, he aquí la importancia de generar en los niños conocimientos acerca de sus emociones a identificarlas y del manejo de las mismas.

Dentro del ámbito escolar no se tomaban en cuenta las emociones de los alumnos, se le daba especial atención al desarrollo de habilidades motrices, se creía que los aspectos de las emociones debían tratarse en casa. Cruz (2009) afirma que “la inteligencia emocional, es igual de importante al coeficiente intelectual y es en la primera infancia donde hay que empezar a desarrollarla, ya que esta contiene todas aquellas capacidades, que le permiten resolver problemas relacionados con las emociones y los sentimientos”. En este sentido la educación emocional busca el crecimiento integral de las personas para conseguir un mayor bienestar en la vida.

La educación emocional potencia el desarrollo de competencias como parte importante del ser humano con la finalidad de prepararlo para la vida, por lo tanto, es un proceso continuo, es una forma de advertencia que pretende disminuir la vulnerabilidad de la persona a las situaciones de riesgo que se le presenten, ya que provee los recursos para que puedan enfrentarse a las dificultades que experimenten, contribuye a mejorar las relaciones y convivencia humanas y a que mejoren su rendimiento académico y además que comprendan y aprendan a lidiar de forma placentera con los estados de animo

**Manejo de las emociones**

Es fundamental conocer acerca del manejo de las emociones, supone poner en practica habilidades que permitan al individuo hacerse cargo tomar el control de la situación, tomar decisiones encaminadas a una posible solución y reaccionar de la manera más controlada, el autocontrol puede ser aprendido y enseñado, uno de sus propósitos es encontrar el equilibrio para lograr la autonomía y el bienestar. Cuando una persona no regula sus emociones se ve reflejado en su conducta y comportamiento actuando de manera irracional y errática, disminuyendo su capacidad de tomar decisiones de manera responsable.

Tal y como lo menciona Goleman (1995) Un tema muy importante consiste en controlar las emociones: comprender lo que se halla detrás de un determinado sentimiento (por ejemplo, el dolor que desencadena el enojo), aprender formas de manejar la ansiedad, la ira y la tristeza, asumir la responsabilidad de nuestras decisiones y de nuestras acciones y proseguir hasta llegar a alguna solución de compromiso.

Se trata de regular nuestras emociones, pensamientos y conductas, para expresar nuestras emociones de manera apropiada, tomando en cuenta el impacto que las expresiones pudieran llegar a generar en las personas y en quien nos rodea y en nosotros mismos, la autorregulación implica la puesta en práctica de un sinfín de habilidades para generar y experimentar emociones positivas, sin embargo no hay que confundir la regulación emocional con la contención de las mismas ya que esta última podría generar graves consecuencias de salud, la autorregulación forma personas reflexivas, tolerantes, respetuosas, asertivas al momento de solucionar conflictos y tomar decisiones.

 El autocontrol significa saber cómo superar los problemas a los que nos enfrentamos, para ello es importante conocer y control las emociones, dando espacio a que las emociones positivas den solución al problema y que las emociones negativas no tengan el control de la situación, para el autocontrol es fundamental el conocimiento de uno mismo a través de la propia reflexión para identificar mis emociones y controlar la expresión de las emociones negativas.

# Conclusiones

El documento presentado aborda el tema de las emociones, que son, como influye nuestro entorno en las mismas cuál es su principal función y que provocan en el cuerpo humano, en el segundo subtema se hace mención de las emociones básicas, del si existe o no una clasificación como tal, se mencionan las 6 emociones básicas cuál es su función y cuál es la respuesta que tenemos al experimentar esa emoción. Posteriormente en un tercer subtema se reconoce la importancia de las mismas dentro del preescolar, del porque son igual o más importantes que los contenidos de otras materias y como último subtema se aborda el manejo de las emociones, saber qué hacer ante una situación que nos genera confusión.

Al realizar este trabajo de investigación y analizar los documentos acerca del tema se encontraron diversas cuestiones que llamaron mi atención, en especial la definición de emociones y como el entorno en que vivimos influye en la manera de expresarnos, del cómo estas nos ayudan a sobrevivir y que hay emociones que son instintivas y que actuamos sin pensar cuando las experimentamos, aprender de cada una de las emociones y que desconocía, sobre la importancia del autocontrol y de conocer primero que sentimos, de conocernos más a fondo y así poder tomar mejores decisiones.

Con este trabajo se busca reconocer la importancia de este tema en las aulas preescolares, de no olvidar que en las escuelas se trabaja con personas que experimentan felicidad, alegría, tristeza, que si no se encamina a los educandos a un correcto conocimiento y control de emociones las consecuencias podrían ser graves y afectar no solo el rendimiento escolar del alumno sino su salud mental y fisca.

Con el desarrollo de este tema, no solo aprendí más, sino que me ayudara en un futuro a desempeñar mi trabajo como docente, de la gran responsabilidad que significa fomentar en los alumnos a expresar sus emociones, a enseñar el correcto manejo de las mismas, pero sobre todo aprendí que debo aprender primero a controlar y conocer mis propias emociones.

# Referencias

Cruz, B. (mayo de 2009). *importancia en desarrollar la inteligencia emocional en niños preescolares y ventajas recomendadas .*

Evans, D. (2002). *emocion la ciencia del sentimiento .* Madrid : Tauruse ediciones S. A.

Gallego, D., Gonzales, B., & Vivas, M. (2007). *Educar las emociones.* Merida, Venezuela .

Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional .* kairós .

# Rubrica

|  |
| --- |
| Trabajos escritos/evidencias |
| Competencia a evaluar | Unidad de competencia a evaluar | Criterios de calidad | Puntuación |
|  |  | 1.Presentación2.Dominio de contenidos específicos3.Expresión escrita4.Grestión de la información |  |

|  |
| --- |
| Trabajos escritos /evidencias |
| Competencia | Unidadde compe-tencia | Criterios de calidad | Nivel de logro |
| **Estratégico/ Competente** | **Autónomo/ Satisfactorio** | **Resolutivo/****suficiente** | **Receptivo/****regular** | Puntos |
|  |  | 1.Presentación | Las evidencias escritasse presentan muy bienestructuradas, con alta claridad expositiva, gran dominio del lenguaje y utilización de vocabulario técnico y preciso. Existeelevada capacidad de análisis y síntesis, así como corrección ortográfica y gramatical.  | Las evidencias escritasestán bastante estructuradas, con suficiente claridad expositiva, dominio del lenguaje y, a menudo, utilización de vocabulario técnico y preciso. Existebastante capacidad de análisis y síntesis, así como corrección ortográfica y gramatical.  | Las evidencias escritasestán poco estructuradas, con moderada claridad expositiva, pocodominio del lenguaje, y vocabulario técnico y preciso. Se aprecia suficiente capacidad de análisis y síntesis y hay una o dos incorrecciones ortográficas o gramaticales, poco relevantes.  | Las evidenciascarecen de estructuración, no se domina el lenguaje y el vocabulario es poco técnico y preciso. Hay escasa capacidad de análisis y síntesis y más de dos incorrecciones ortográficas o gramaticales. |  |
| 2.Dominio de contenidos específicos | Las evidencias son realizadas con total dominio y precisión de su contenido, se utiliza correctamente toda la terminología,las ideas están muy bien fundamenta-­das y se ha realizado de acuerdo con los reque-­‐rimientos de ejecución de las mismas explicitados en la guía docente y explicados en clase | Las evidencias son realizadas con utilización correcta de la mayor parte de la terminología.Aunque con dominio de su contenido y fundamentan-do las ideas, necesitan ampliar o corregir uno o dos aspectos poco relevantes, de acuerdo con los reque-­rimientos de ejecución de las mismas | Las evidencias son realizadas con moderado dominio de su contenido y solo parte de la terminología utilizada es correcta. Se fundamentande forma suficiente las ideas, pero se necesita ampliar o corregir un aspecto relevante o tres o cuatro poco relevantes, de acuerdo con los requerimien-­tos de ejecución de las mismas | No se aprecia dominio del contenido de las evidencias. La terminologíaes incorrecta y las ideas se fundamentan muy poco o nada. Es necesario ampliar o corregir más de cuatro aspectos poco relevantes o más de dos relevantes, de acuerdo con los requerimien-­tos de ejecución de las mismas.  |
| 3.Expresión escrita | Las evidencias están realizadas con mucha creatividad e introducen altas cotas de innovación que las hacen muy originales. Sonabordadas con alto espíritu crítico constructivo, sin dejar de partir de fundamenta-­ción teórica y metodológica. | Las evidencias están realizadas con bastante creatividad e introducen varios detalles innovadores que las hacen originales. Son abordadas con espíritu crítico constructivo, sin dejar de partir de fundamenta-­ción teórica y metodológica.  | Las evidencias están realizadas con suficiente creatividad e introducen algunos detalles innovadores que las hacen algo originales. Son abordadas con algo de espíritu constructivo, sin dejar de partir de una fundamentación teórica y metodológica.  | Las evidencias carecen de creatividad, no poseen detalles innovadores y, por lo tanto, no son nada originales. Se limitan a reproducir loexplicado en clase.  |
| 4. Gestión de la información | Todas las citas en el texto y las referencias bibliográficas son muy relevantes, actuales  | La mayoría de las citas en el texto y las referencias bibliográficas son relevantes, actuales  | Solo algunas citas en el texto y las referencias bibliográficas son relevantes, actuales  | Ninguna o casi ninguna delas citas y referencias son actuales, ni relevantes |
|  |  |  |  |  |  |  |