



Facultad de Educación
Universidad de La Laguna

TRABAJO FIN DE GRADO

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA. LA REPERCUSIÓN DE LA GESTIÓN EMOCIONAL EN LA SALUD DURANTE LA ETAPA DE INFANTIL

Alumna: María Cabrera Elvira

Tutora: Carmen Luisa Ramos Acosta

Grado en Maestro en Educación Infantil

Convocatoria de junio de 2021

RESUMEN

Las emociones han sido estudiadas a lo largo de los años, existiendo un número significativo de investigaciones, publicaciones, conceptos, etc. que pretenden concretar acerca de la influencia de las emociones en la etapa de infantil. A pesar de ello, de la diversidad de aportaciones desde las diferentes disciplinas que estudian el ámbito afectivo, no se cuenta con estudios específicos sobre la etapa de infantil, pues el tema está en constante revisión observándose diversas conclusiones y teorías. En este trabajo se recoge un análisis bibliográfico, centrado principalmente en la última década, acerca de los diferentes estudios sobre las emociones y su influencia en la etapa de infantil, y de qué manera afecta a la salud, tanto mental como física; también se revisó la información acerca de las diferentes actuaciones de los agentes educativos en el proceso de aprendizaje del alumnado y el papel que cumplen.

Se han analizado veinticinco estudios que abordan la importancia de trabajar la educación emocional desde edades tempranas, siendo un proceso transversal que involucra a la comunidad educativa en su totalidad.

Este trabajo nació como una respuesta a una inquietud personal, postulando un cambio en el sistema educativo, en el que se propicie el desarrollo integral del alumnado, promoviendo una educación caracterizada por los aspectos afectivos y emocionales.

PALABRAS CLAVE

Emoción, infancia, educación, inteligencia emocional, gestión emocional, salud en la infancia, agentes educativos.

ABSTRACT

Emotions have been studied over the years, with a significant number of investigations, publications, concepts, etc, pretending to specify about the emotion's influence throughout the kindergarten period. Despite of diverse contributions from different disciplines that study the affective field, specific studies about the preschool stage are not considered, due to different conclusions and theories around the topic which are constantly being revised. In this final project, I have presented a bibliographic analysis focused on different investigations throughout the last decade about emotions and their influence in the kindergarten period, and how they affect on the health, both mental and physical. Furthermore, the information about different proceedings of the educational agents during the learning process of the student and their function have been taken into account too.

Twenty-five investigations about the importance of working in the emotional education development since early ages were analysed, being as a matter of fact a transversal process that involves the entire education community.

This investigation came to life as an answer for a personal concern, supporting an educational system change, where a full development of the student is provided and rewarding, promoting an education based on affective and emotional matters.

KEYWORDS

Emotion, childhood, education, emotional intelligence, emotional management, health in the childhood, pedagogical agents.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
2. OBJETIVOS	7
2.1. OBJETIVO GENERAL	7
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	7
3. JUSTIFICACIÓN	7
4. MARCO TEÓRICO	8
5. METODOLOGÍA	11
6. RESULTADOS	13
7. CONCLUSIONES	25
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	26

1. INTRODUCCIÓN

A lo largo de los años, se han puesto en práctica diferentes programas de Educación para la Salud en el ámbito de la educación, abarcando temas como salud bucodental, hábitos de alimentación saludables, obesidad, anorexia etc., hasta llegar al programa actual recogido en el Decreto 183/2998, de 29 de julio. Pero, no obstante, se han presentado pocos programas relacionados con los aspectos afectivos y emocionales.

Las cifras referentes a personas que sufren problemas psicosociales siguen aumentando, y a pesar de que, en su mayoría, se refieren a adolescentes o adultos, se considera que gran parte de los niños y niñas no han tenido una correcta intervención temprana o no han sido atendidos, por lo que en opinión de Le Galés-Camus (2006), la prevención será siempre la alternativa más eficaz para controlar el problema en aumento.

Por ello, es necesario desarrollar habilidades sociales que permitan a los individuos integrarse en la sociedad que les rodea, así como fomentar diferentes estrategias que ayuden a construir la personalidad basándose en acrecentar la confianza en uno mismo.

Este Trabajo de Fin de Grado tiene como objetivo revisar la literatura sobre desarrollo emocional y la adquisición de comportamientos saludables en la infancia en términos de habilidades afectivas y emocionales. Además, se pretende comprender cómo la inteligencia emocional puede integrarse en la Educación para la Salud y promover la implementación de una educación integral.

Para ello el trabajo se ha estructurado en cuatro apartados, partiendo del planteamiento de los objetivos, tanto general como específicos, planteados tras la selección del tema a investigar. Continuando con la justificación del estudio se elaboró en función de los intereses propios al cursar una asignatura donde se trabajó acerca de las emociones y su influencia en la etapa de infantil, no viéndose reflejado en la practicas de la titulación.

Posteriormente en el marco teórico, se responde a la pregunta: ¿Cómo afecta una gestión emocional a la salud en la infancia (etapa de infantil)? Se expone uno de los objetivos que propone el currículum de infantil, así como el Decreto 183/2008, de 29 de julio, por el que se establecen los contenidos educativos y los requisitos de los centros que imparten, en este caso, el segundo ciclo de infantil en la Comunidad Autónoma de Canarias. Seguidamente, se exponen diferentes planteamientos acerca de las emociones y su influencia en la infancia, tanto a nivel

cognitivo como en lo que a la salud respecta. Asimismo, se menciona el objetivo principal de la Educación Para la Salud (EPS) en la infancia.

A continuación, en la metodología se recoge el procedimiento utilizado para el desarrollo del trabajo especificando la tipología del trabajo que se ha llevado a cabo que, en este caso, es de revisión teórica y los pasos seguidos para elaborar el trabajo: planteamiento del tema y definición de objetivos, realización de búsqueda bibliográfica, selección de bibliografía de interés, y organización de la información.

Posteriormente, en los resultados se presentan algunas definiciones conceptuales, perspectivas y teorías que apoyan el estudio de las emociones, al igual que la influencia que tienen sobre la salud; además de las estrategias para trabajar las competencias emocionales en la infancia; se mencionan diversos autores y autoras que presentan diferentes planteamientos, así como definiciones muy divergentes. Además, se expone la influencia de los agentes educativos y el papel que desempeñan en la etapa de infantil.

Consecutivamente, en la discusión y las conclusiones, se comparan las diferentes perspectivas de los autores seleccionado. Y finalmente, se encuentran las referencias bibliográficas utilizadas, para identificar las lecturas que se han revisado para la elaboración de este trabajo.

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GENERAL

Recopilar una selección teórica y reflexiva de contenidos sobre las emociones, por ser un factor que influye en la salud y bienestar individual en las edades tempranas de la infancia.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analizar y agrupar información bibliográfica acerca de las emociones y la inteligencia emocional en los últimos diez años.
- Conocer los estudios y de qué manera afecta una mala gestión de las emociones en la infancia.
- Clasificar diferentes estudios según el tipo de emoción y ver de qué manera afectan en el desarrollo en la infancia.
- Analizar los estudios relacionados con la influencia de los agentes educativos en el desarrollo de los niños y las niñas.

3. JUSTIFICACIÓN

Este TFG parte como respuesta a necesidades tanto sociales como profesionales, ya que el gran cambio del sistema educativo está en nuestras manos. Este cambio debe tener una visión que favorezca el desarrollo integral del alumnado, partiendo de las necesidades académicas que propicien la educación caracterizada por trabajar a través de aspectos afectivos y emocionales.

En este proyecto se pretende conocer cómo se ha abordado la prevención en el desarrollo emocional, así como la adquisición de conductas saludables en edades tempranas en lo que a habilidades afectivas y emocionales se refiere. Además, se pretende ver cómo se ha integrado la inteligencia emocional en la Educación Para la Salud, promoviendo la puesta en práctica de una educación completa y positiva.

4. MARCO TEÓRICO

¿CÓMO AFECTA UNA GESTIÓN EMOCIONAL A LA SALUD EN LA INFANCIA (ETAPA DE INFANTIL)?

En el desarrollo de este trabajo, se pretende recopilar información acerca de los diferentes estudios que abarcan las emociones y de qué manera afectan a la salud tanto mental como física en la infancia. ¿De qué manera se abordan las diferentes emociones en Educación Infantil?

La educación infantil tiene carácter voluntario y su finalidad es la de contribuir al desarrollo físico, afectivo, social, cognitivo y artístico del alumnado, así como la educación en valores cívicos para la convivencia. (LOE, 2006). Resulta cuanto menos curioso que a la hora de definir objetivos, se incluyan aspectos afectivos y emocionales de manera explícita, asumiendo que se impartirán de manera transversal, y no como algo fundamental.

El Decreto 183/2008, de 29 de julio, recoge para el área del segundo ciclo de Educación Infantil:

La atención a los aspectos relacionales y afectivos. Es imprescindible que exista un clima de seguridad, respeto y confianza en el que se favorezcan las relaciones y en el que, al mismo tiempo, se establezcan los límites necesarios para que se pueda producir el crecimiento personal. El desarrollo afectivo y emocional es inseparable del desarrollo intelectual y de la construcción de aprendizajes. Es más, en estas edades la motivación afectiva mueve muchos procesos de aprendizaje. De esta manera se hace necesaria la creación de condiciones para que los niños y las niñas aprendan a relacionarse, y a expresar y ajustar sus afectos.

Bisquerra afirma que una emoción es un tipo de respuesta que produce nuestro organismo a estímulos, tanto internos como externos. Pero ante un mismo estímulo, las personas pueden generar diversos tipos de respuestas (citado en Pedro y Muriel, 2020).

Las emociones están presentes en nuestras vidas desde nuestro nacimiento, siendo un factor importante en el desarrollo tanto a nivel personal como social. Las vivencias diarias contribuyen a la construcción de la personalidad del ser humano, así como la adaptación al entorno, las habilidades sociales, etc. formando las emociones parte de ello.

La percepción de las diferentes emociones es diversa, pues cada persona las identifica y clasifica de manera individual, pero regularmente se denominan de forma genérica en grandes grupos, y que, dentro de cada grupo, adquieren un significado y sentido específico.

Es primordial validar todas las emociones, aunque no sean propias. No existen emociones malas y emociones buenas, sino que se clasifican en positivas y negativas, siendo necesarias en su totalidad. Lo que establece si una emoción es negativa, es la manera en la que se gestione, la cual determinará los efectos que tendrá sobre el individuo.

Según Bisquerra (2015), las emociones negativas suelen ser más frecuentes, más intensas y duraderas que las positivas. Las emociones negativas tienen una función esencial para aumentar las probabilidades de supervivencia, mientras que las emociones positivas no son indispensables para sobrevivir, van orientadas a la felicidad.

Ahora bien, es importante educar emocionalmente, favoreciendo el desarrollo de la inteligencia emocional, siendo capaces de identificar las emociones y saber nombrarlas, así como validarlas. Además, consiste en poner límites, conocer diferentes estrategias de expresión y relación para resolver problemas, empatizando con los demás, así como aceptarse a uno mismo y saber respetar al resto.

Para Mayer, Salovey, Caruso y Cherkasskiy (2015) la inteligencia emocional es la capacidad (hability) para percibir y expresar las emociones, utilizar las emociones para facilitar el pensamiento, comprender y razonar a través de las emociones y regular las emociones en uno mismo y en los demás. (citado en Alzina, Bisquerra y Paniello, 2017).

Los procesos de aprendizaje, las relaciones interpersonales, la solución de problemas, etc. se ven favorecidos por las competencias emocionales, según (Bisquerra, y Pérez 2007).

Conviene educar emocionalmente desde edades tempranas ya que como afirmaba Montessori en 1912 (citado por Martínez y Sánchez, 2014) en los primeros años de vida, los niños y las niñas absorben la información de manera inconsciente, con el mero hecho de vivir, y con el tiempo, la transformarán para darles significado. Por ello, en la escuela es importante educar desde contenidos teóricos que abordan los ámbitos lingüísticos, matemáticos, científicos, etc. así como las capacidades afectivas y emocionales. A la hora de trabajar estos ámbitos, es fundamental crear un clima en el que el alumnado se sienta cómodo, evitando situaciones en las que predomine el miedo, pudiendo disfrutar plenamente de las diferentes dinámicas que se propongan.

En la opinión de Mazarrasa (1992) La EPS se entiende como un instrumento que sirve a los profesionales y a la población para conseguir de ésta la capacidad de controlar, mejorar y tomar decisiones con respecto a su salud o enfermedad. (citado en del Pozo, 2006).

La Educación Para la Salud en la infancia tiene como objetivo transmitir conocimientos, hábitos y actitudes positivas de salud, desarrollando habilidades que propicien un estilo de vida saludable, previniendo enfermedades futuras. Es importante que los conocimientos no vayan dirigidos sólo al alumnado, sino a todos los agentes educativos que forman parte del desarrollo de los más pequeños. Hay tres factores de referencias claves a la hora de desarrollar la Educación para la Salud: el centro escolar, la familia y la comunidad (Sánchez, 2010).

Los autores Runge y Muñoz (2012) retoman los planteamientos de Dietrich Benner, sosteniendo que el concepto de práctica educativa ha evolucionado hasta el punto en que hoy comprende no solo las interacciones presentes en la escuela, sino todo el entramado social (citado en Gómez, 2017).

Es fundamental que los agentes educativos promuevan una educación íntegra y rica en valores, proporcionando al alumnado estrategias y recursos para enfrentarse a las diferentes situaciones que se les presenten de una manera óptima y favorable.

Para Arias (2012)

Si la posmodernidad genera grandes riesgos, y a través de la educación se pueden desarrollar elementos que contribuyan a contrarrestar sus efectos gracias a la interacción del niño con sus cuidadores, entonces será necesario potencializar esta relación como un dispositivo protector, instaurando la confianza básica entre los infantes y sus agentes educativos. (citado en Gómez, 2017).

Los autores Maciá, Méndez y Olivares (1991) van un poco más allá al hablar de la “intervención comportamental-educativa”, la cual defiende que, a través de la educación, se podrán modificar comportamientos y facilitar cambios en la conducta, permitiendo así desarrollar condiciones de vida que se asocian a un buen estado de salud.

5. METODOLOGÍA

El trabajo desarrollado se trata de una revisión teórica acerca de la gestión emocional y su influencia en la etapa de infantil. Según Guirao, Olmedo y Ferrer (2008), la revisión bibliográfica es un tipo de artículo científico que sin ser original recopila la información más relevante sobre un tema específico.

Partiendo de un tema específico sobre el que no se dispone información suficiente, se ha indagado acerca del estudio de las emociones y su influencia tanto negativa como positiva en la etapa de Infantil. La búsqueda de información ha aportado resultados limitados, pues el tema escogido está en continuo estudio, ya que, en infantil, se imparten los contenidos de aspecto afectivo y emocional de manera transversal y, a pesar de que existen documentos y revistas que refieren al tema, el número de datos recogidos es reducido.

Este Trabajo de Fin de Grado se ha desarrollado siguiendo las pautas de la tipología de investigación escogida.

Se plantearon las siguientes palabras clave para la búsqueda de información: educación, emoción, infancia, inteligencia emocional, gestión emocional, salud en la infancia, educación infantil, emociones positivas, emociones negativas, estrategias, agentes educativos.

Para la elaboración del presente Trabajo, se ha utilizado primordialmente la base de datos DIALNET, con el objetivo de encontrar el mayor número de artículos, libros, revistas, etc., con el fin de recopilar la máxima información posible acerca de las emociones y cómo se abordan en Educación Infantil, así como su efecto sobre la salud de los infantes.

Para la búsqueda de información se han utilizado los siguientes buscadores, páginas Web y base de datos:

- PuntoQ Biblioteca ULL (https://puntoq-ull-es.accedys2.bbt.ull.es/primos-explora/search?vid=ull&sortby=rank&lang=es_ES)
- Dialnet (<https://dialnet.unirioja.es/>)
- ERIC (<https://eric.ed.gov/>)
- Google académico (<https://scholar.google.es/schhp?hl=es>)
- Google (<https://www.google.es/>)

Tras escoger el tema, se formuló el objetivo principal: “Facilitar una selección teórica y reflexiva de contenidos sobre las emociones, siendo un factor que influye en la salud y bienestar personal individual”.

Para dar respuesta a los objetivos de este trabajo, se realizó una revisión sistemática (Sánchez-Meca y Botella, 2010) con el fin de identificar estudios de corte académico y científicos que abordaran la temática de las emociones en la etapa infantil. Este tipo de revisiones, según Guirao-Goris, Olmedo y Ferrer (2008) facilitan concretar información en torno a un determinado tópico, ayudar a comprender un fenómeno objeto de estudio e identificar factores y variables que están asociadas a un tema de estudio, entre otros aspectos.

Se han revisado libros, artículos, tesis y documentos elaborados desde diferentes disciplinas del conocimiento, que abarcan desde la psicología y educación, pedagogía, ciencias sociales, ciencias de la salud, hasta arte, entre otras. Además, están presentes diversas especialidades de las mismas como la psicología tanto evolutiva como educativa, la pedagogía terapéutica, la comunicación, etc.

El planteamiento inicial fue buscar las publicaciones entre el año 2010 y 2021, pero dada la escasez de estudios en relación con la etapa de infantil, se fue ampliando la búsqueda de forma, llegando a incluir un estudio de 1991 y otro de 1994, puesto que resulta de interés contrastar de qué manera se abordaban las emociones décadas atrás. Además, cinco de los documentos encontrados abarcan desde el año 2006 hasta el año 2010 ya que, a pesar de buscar información actualizada, los documentos resultaban ser antiguos en su mayoría.

Se seleccionaron veinticinco documentos, todas publicaciones en español, de diferentes comunidades hispanohablantes. Hay que señalar que, a pesar de haber realizado parte de la búsqueda en inglés, los estudios en esta lengua quedaron descartados debido a su complejidad y falta de información.

Se ha podido acceder a la documentación introduciendo las palabras clave, referenciadas anteriormente, tanto de forma individual, como conjunta. Además, se han buscado directamente autores, como Bisquerra, por la relevancia de sus publicaciones, y las reiteradas veces que este autor aparece en otros estudios.

El procedimiento que se va a seguir para organizar la información ha sido leer la documentación, reflexionar, entender y extraer información acerca de los diferentes documentos, y referenciar bibliográficamente.

6. RESULTADOS

Los textos encontrados en la revisión se presentan en las siguientes tablas, que recogen la bibliografía seleccionada, agrupándola por el nombre, la fecha de publicación que abarca entre 2010 y 2021, exceptuando 6 de ellos, que fueron anteriores; los autores que lo escribieron y un resumen sobre lo que habla cada documento.

Tabla 1: Bibliografía seleccionada.

TÍTULO DEL DOCUMENTO	AUTOR/ES	AÑO	TIPO DE ESTUDIO	CONCLUSIONES
Instituciones educativas unidas por una educación más emocional.	Agustín, E. E., y Cebrián, V. D	2020	Artículo de una revista	La cooperación entre las instituciones es esencial, así como la fomentación de la inteligencia emocional en el alumnado.
Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices.	Alzina, R. B., y Paniello, S. H	2017	Artículo de una revista	La educación desde el corazón y el desarrollo del bienestar deben ser uno de los propósitos de la educación, repercutiendo a la sociedad en su conjunto.
El concepto de Agente Educativo para la Atención a la Primera Infancia en Colombia.	Araque, C., Ramírez, J., y Velásquez, V.	2012	Trabajo de grado	El papel de los agentes educativos en el desarrollo del alumnado es fundamental en todos los ámbitos.
Programa “aulas felices”.	Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S., y Salvador, M. D. M.	2012	Libro electrónico	A través de la fundamentación científica, se espera renovar la práctica educativa, potenciando las capacidades positivas del alumnado.

Las competencias emocionales.	Bisquerra, R., y Pérez, N.	2007	Artículo de revista	Aplicación de las competencias emocionales en el ámbito educativo, sanitario y administrativo, así como las diferencias entre inteligencia, competencia y educación emocional.
¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia.	Bisquerra, R (Coord.); Punset, E; Mora, F; García, E; López-Cassà, È; Pérez-González, J.C.; Lantieri, L; Nambiar, M; Aguilera, P; Segovia, N; Planells, O.	2012	Libro electrónico	Las emociones están con nosotros desde que nacemos, debemos buscar y ofrecer estrategias para saber canalizarlas y regularlas.
Universo de emociones: la elaboración de un material didáctico.	Bisquerra, R. En C. Soler, J.L., Aparicio, L., Díaz, O., Escolano, E., Rodríguez, A. (coord)	2015	Libro electrónico	A través de estudios, investigaciones, experiencias y reflexiones, se exponen diferentes puntos de vista para adentrarnos en el mundo de las emociones.
La enseñanza y la gestión de emociones.	Calderón, J. F. A., Zurita, J. H. C., y Roha, L. A. F.	2020	Artículo de revista	En el sistema educativo, razón y emoción deben verse como un todo, complementándose entre sí.
¿Qué es la Psicología Positiva?	Cataluña, D.	2021	Recurso web, Post de Blog	Una nueva visión en el ámbito educativo, focalizar la educación en las fortalezas del alumnado y no en los errores y debilidades.

Bioneuroemoción: Un método para el bienestar emocional.	Corbera, E.	2017	Libro electrónico	Comprender la relación entre el cuerpo, la mente y las emociones
Los 8 tipos de emociones (clasificación y descripción) ¿Qué clases de emociones podemos expresar los seres humanos?	Corbin, J.A		Recurso web, Post de Blog	Qué son las emociones, cómo se clasifican y las teorías formuladas a lo largo de los años para poder clasificarlas.
Decreto 183/2008, de 29 de julio, de Educación. <i>Boletín oficial del Estado</i> de 14 de agosto de 2008, núm 163		2008	Norma autonómica	Aspectos relacionales y efectivos presentes en las áreas del segundo ciclo de Educación Infantil.
Programa de promoción de la Salud Mental dirigido a la población adolescente en la escuela	Del Pozo, Esther.	2006	Trabajo de grado	Concepto y objetivos de Educación para la Salud, así como la relación con la adolescencia y programas que ayuden a la mejora del estilo de vida.
Creciendo con las emociones: inteligencia emocional de la niñez a la adolescencia.	de Pedro, A. I. I., y Fernández, M. M.	2020	Artículo de revista	Importancia del desarrollo de la Inteligencia Emocional a lo largo de la etapa educativa.
Emociones y salud.	Fernández-Castro, J., y Edo, S.	1994	Artículo	Relación entre emociones y salud, a través de diferentes vías

La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje	García, J. Á.	2012	Artículo de revista	Trabajar aspectos emocionales y cognitivos de manera conjunta, logrando el desarrollo íntegro de los niños y las niñas.
Modelo PERMA o teoría del bienestar: ¿en qué consiste y cómo nos ayuda?	Girod, C.	2020	Recurso web, Post de Blog	Proporción de herramientas que fomenten el bienestar y la satisfacción.
Primera infancia y educación emocional.	Gómez, L.	2017	Artículo de revista	Importancia de la educación emocional en el ámbito educativo, en lo que a la primera infancia se refiere.
El Artículo de revisión	Guirao, J.A., Olmedo, A., y Ferrer, E.	2008	Artículo de revista	Herramientas para elaborar un artículo de revisión bibliográfica.
Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. <i>Boletín Oficial del Estado</i> de 4 de mayo de 2006, núm. 106.		2006	Ley estatal	Finalidad de la educación infantil en España.
Intervención comportamental-educativa para la salud en atención primaria.	Maciá, D., Méndez, X., y Olivares, J.	1991	Artículo de revista	La intervención comportamental-educativa, proporción de herramientas que propicien condiciones de vida que se asocian a un buen estado de salud.

Paul Ekman y las microexpresiones faciales de las emociones.	Mallitasig, H. W.	2018	Trabajo de grado	Investigación acerca de las microexpresiones faciales de las emociones, por Paul Ekman.
La pedagogía de la responsabilidad y la autoformación.	Martínez, E., y Sánchez, S.	2014	Artículo de revista	La importancia de la metodología Montessori y el papel del docente en el sistema.
La psicología positiva: investigación y aplicaciones.	Park, N., Peterson, C., & Sun, J. K.	2013	Artículo de revista	Psicología positiva, nuevos enfoques que potencien el bienestar y la buena vida.
Educación para la salud en Educación Infantil.	Sánchez, A.C.	2010	Artículo de revista	Importancia de la Educación para la Salud en la etapa de infantil y juegos para trabajarlo.

Fuente: Elaboración propia

A lo largo de los años, se han formulado diferentes teorías sobre las emociones, las cuales se clasifican en fisiológicas, neurológicas y cognitivas. Las teorías fisiológicas afirman que la responsabilidad de las emociones está en las respuestas intracorporales. Por otro lado, las teorías neurológicas plantean que la actividad en el cerebro conlleva a respuestas emocionales, mientras que las teorías cognitivas proponen que son los pensamientos y diversas actividades mentales las responsables de la formación de las emociones. Como propone Bisquerra las emociones son reacciones del organismo que producen experiencias personales percibidas de forma inmaterial, lo cual dificulta su conocimiento en una cultura caracterizada por la materialización de las experiencias (Bisquerra, 2015, p.21).

A través de una investigación, Paul Ekman halló que las emociones se expresan a través del cuerpo. Estas expresiones no son determinadas culturalmente; más bien son universales. Por consiguiente, tienen un origen biológico, tal y como planteaba la hipótesis de Charles Darwin. (Corbera, 2017). En lo que respecta a los tipos de emociones, encontramos multitud de clasificaciones de las mismas, pero ninguna es fiable en su totalidad en lo que a agrupación y relación se refiere.

Durante la investigación mencionada anteriormente, el autor elaboró un listado de emociones “básicas”, las cuales confirman que se pueden reconocer las emociones al mirar los rostros de otras personas, independientemente de la cultura a la que pertenezcan.

- Emociones primarias o básicas: son las emociones que experimentamos en respuesta a un estímulo. Para Paul Ekman, las emociones básicas son 6: tristeza, felicidad, sorpresa, asco, miedo e ira.
- Emociones secundarias: son causadas por normas sociales o morales. Derivan de las emociones primarias, en función a la situación vivida. Ej.: culpa.
- Emociones positivas: se conocen como emociones saludables, pues provocan buenas sensaciones y afectan de manera positiva al bienestar personal. Ej.: gratitud.
- Emociones negativas: son opuestas a las emociones positivas. Generan el deseo de evadirlas, pues las sensaciones que producen no resultan agradables. Ej.: desesperación.
- Emociones ambiguas: son emociones neutras, que no nos afectan de manera positiva o negativa, sino que simplemente las sentimos. Ej.: sorpresa.
- Emociones estáticas: se producen sensaciones cualitativas, atribuidas al ámbito artístico como la música, la pintura, danza, etc. Ej.: escoger una canción porque sabemos que nos produce tranquilidad.

- Emociones sociales: se producen cuando otra persona está presente, se producen en función a lo que nos producen los otros individuos. Ej.: rencor
- Emociones instrumentales: se manifiestan de manera intencionada, buscando un objetivo o un propósito.

Contrastando información, según Mora (2008) se pueden resumir las emociones en siete apartados:

- Primero: las emociones sirven para defendernos de estímulos nocivos o aproximarnos a estímulos placenteros o recompensantes que mantengan la supervivencia.
- Segundo: las emociones hacen que la respuesta del organismo (conducta) ante acontecimientos sean polivalentes y flexibles.
- Tercero: las emociones sirven a las funciones de los primeros apartados para alertar al individuo como un todo único ante un estímulo específico.
- Cuarto: las emociones mantienen la curiosidad y con ello el interés de lo nuevo.
- Quinto: las emociones sirven como lenguaje para comunicarse unos individuos con otros.
- Sexto: las emociones sirven para almacenar y evocar memorias de manera más efectiva.
- Séptimo: las emociones y los sentimientos son unos mecanismos que juegan un papel importante en el proceso de razonamiento.

Gómez (2017) defiende que aprender a gestionar las emociones y sentimientos, permitirá tener más éxito en cuanto a desempeño personal y social. Además, menciona que la capacidad cognitiva de los infantes mejorará si se estimula de manera adecuada, aumentando la capacidad de relacionarse con otros y consigo mismo, a través de un adecuado manejo de las emociones.

Desde otra perspectiva, el economista Amartya Sen (2000) hablaba de dos tipos de libertad, las cuales conjuntamente, constituían el llevar una vida basada en nuestros deseos, desarrollando capacidades humanas basándonos en una serie de libertades fundamentales, implementando medios que mejoren la calidad de vida, viviendo en condiciones de bienestar y de libertad. (citado en Araque, Ramíres y Velásquez, 2012). Es importante entonces buscar una educación basada en el equilibrio entre los conocimientos a impartir y las diferentes estrategias que ayuden a las personas a reaccionar frente a situaciones desconocidas.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, ¿quién debe acompañar a los infantes en su desarrollo? ¿Los maestros son plenamente los encargados de la educación de los niños y las

niñas? Hablamos entonces de los agentes educativos, siendo aquellas personas que interactúan de diversas maneras con los infantes, como pueden ser el médico, educadores, auxiliares, psicólogo, etc. Están involucrados en la atención integral del alumnado, influyendo en su desarrollo de manera intencionada, o no. Los agentes educativos deben asumir su papel como incitadores del desarrollo de competencias, acompañando de manera intencionada, creando espacios educativos que resulten significativos, así como partir de los intereses, características y capacidades del alumnado, con el fin de promover el desarrollo íntegro de los infantes. Es importante brindar un apoyo para su supervivencia, crecimiento, desarrollo y aprendizaje (Araque, Ramírez, Velásquez, 2012, p. 10).

Punset (2012) acoge que hay que tener en cuenta que el único conocimiento con el que venimos al mundo [...] es un inventario de respuestas inconscientes a afectos, pasiones y olvidos de quienes nos rodean. Entonces, ¿influye la presencia de los agentes educativos a lo largo del desarrollo en la etapa de infantil? Rotundamente sí. La familia es el principal agente educativo y, a pesar de compartir con otros agentes la educación en la primera infancia, los aspectos básicos de la personalidad como el autoconcepto y la disciplina se adquieren principalmente en este ámbito, junto con los agentes que interactúan con él. (Araque, Ramírez y Velásquez, 2012).

Bisquerra y Pérez, entienden las competencias emocionales como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales (2007, p. 9).

¿Qué es la psicología positiva? Para Linley, Harrington, Stephen, y Wood (2006) (citado en Bisquerra y Hernández, 2017) la psicología positiva es el estudio científico del funcionamiento humano óptimo. En un nivel metapsicológico, pretende compensar el desequilibrio en la investigación y la práctica psicológica llamando la atención acerca de los aspectos positivos del funcionamiento y la experiencia humanos, e integrándolos dentro de nuestra comprensión de los aspectos negativos en ello, respectivamente. Los resultados de las investigaciones de la psicología positiva tienen el propósito de contribuir a una comprensión científica más completa y equilibrada de la experiencia humana y transmitir lecciones valiosas acerca de cómo construir una vida feliz, saludable, productiva y significativa (Park y Peterson, 2009, citado en Park, Peterson y Sun, 2013). Además, tiene como propósito centrarse en las fortalezas, las emociones positivas y el sentido vital, sin negar la libertad para poder sentir emociones negativas.

En las escuelas tradicionales, siempre se han trabajado contenidos teóricos, dejando a un lado los aspectos emocionales y afectivos. A pesar de que hace años que se está investigando acerca

de la inteligencia emocional, la práctica educativa no se ha visto afectada por ello. Además, cuando un resultado es negativo, se machaca y refuerza sobre ello, sin tener en cuenta las fortalezas o los intereses individuales. El enfoque de la psicología positiva es lo contrario, pues pretende que se trabaje sobre los puntos fuertes, pero sin dejar de lado los débiles.

La actual tendencia educativa plantea la necesidad de concebir la educación emocional no solo como un trabajo transversal a desempeñar por los docentes, sino como un proceso educativo que implique al conjunto de la comunidad educativa; profesorado, familias y alumnado trabajando de manera cooperativa por la consecución de una sociedad más inteligente emocionalmente. (Pinos, 2019, citado en Agustín, y Cebrián, 2020, p.3)

Martin Seligman (1999), impulsor de la psicología positiva, planteaba 3 vías a partir de las cuales se iniciaba el camino de la felicidad, siendo la vía placentera, la comprometida y la significativa. Más adelante (2010), el autor pasa de estudiar la felicidad, a estudiar el bienestar. Constituyó lo que se conoce como el modelo PERMA, también llamado teoría del bienestar. Dentro de este nuevo modelo, se agrupan cinco factores sobre los que se rige, siendo estos las emociones positivas (**P**ositive Emotions), el compromiso (**E**ngagement), las relaciones positivas (**R**elationships), el sentido (**M**eaning) y el logro (**A**chievements). Estos factores, contribuyen a el incremento de los niveles de optimismo, motivación y satisfacción, siendo elegidos en todo momento por el bien propio. Así mismo, los factores deberán trabajarse de manera individual, centrándonos en aquel que nos haga sentirnos más identificados.

¿Debemos aplicar la psicología positiva en las aulas? Por supuesto. Hablamos entonces del programa “Aulas Felices” propuesto por Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador (2012), siendo un programa con una perspectiva global, dirigido a una población escolar sin tener en cuenta un nivel educativo concreto. Se trata de un programa con visión integradora y adaptado a la realidad del sistema educativo presente en España, dirigido al desarrollo de competencias básicas, como la autonomía e iniciativa personal, la competencia social y ciudadana y la competencia para aprender a aprender.

Como consecuencia de las investigaciones en psicología positiva, los profesionales están en mejores situaciones para ayudar a las personas a construir su bienestar y florecer más que simplemente existir (Bisquerra y Hernández, 2017).

Si nos centramos en la visión mencionada anteriormente sobre la psicología positiva y la nueva manera de integrarla en la escuela, ¿dejaremos de trabajar las emociones negativas para centrarnos únicamente en las positivas? ¿Afectará esto en el desarrollo de los más pequeños? Es fundamental tener una visión realista, y sin emociones negativas, no sabríamos realmente el valor de las positivas. Además, debemos dejar de lado el estilo tradicional de machacar sobre los errores y aprender a potenciar las fortalezas. Por ello, considero que lo más ético sería trabajarlas de manera equilibrada, aprendiendo a gestionarlas de la mejor manera posible, teniendo en cuenta las posibles consecuencias que podrían tener sobre nuestra persona.

La autorregulación emocional consiste en un difícil equilibrio entre la impulsividad y la represión. Ambos extremos pueden ser igualmente perjudiciales. [...] Conciencia y regulación emocionales deben considerarse competencias básicas para la vida, ya que las persona que las ha adquirido está en mejores condiciones para afrontar los retos que plantea la vida. Son elementos esenciales en la construcción del bienestar personal y social. (Bisquerra, 2012, p.12)

¿De qué manera afectan las emociones a nuestro organismo? Las emociones no influyen en la salud a través de un único mecanismo, sino que pueden ejercer esta influencia de varias maneras distintas que, además, inciden en diferentes momentos del proceso de enfermar, afirman Fernández y Edo (1994, p. 2-3)

(Penzo, 1990) defiende que las convulsiones emocionales, pueden precipitar el inicio de una crisis o el agravamiento de la condición patológica. En este caso, las emociones afectan al desarrollo de la enfermedad, y no a su inicio, pero de una manera que puede llegar a ser decisiva, bien para determinar el grado de incapacitación y deterioro de la calidad de vida producida por este tipo de enfermedades, bien para producir que algunas crisis esporádicas o ciertas alteraciones temporales se conviertan en verdaderas enfermedades crónicas (citado en Fernández y Edo, 1994).

La relación entre emoción y salud resulta cada vez más visible. Según Bisquerra (2012), a lo largo de los años, las investigaciones han demostrado cómo las emociones negativas contribuyen a disminuir las defensas del sistema inmunitario y por lo tanto predisponen a contraer enfermedades, mientras que las emociones positivas contribuyen a aumentar las defensas y, en consecuencia, funcionan como prevención. Se han recogido datos en los que se

identifican varias enfermedades en las que las emociones juegan un papel importante, siendo por ejemplo el asma, los tics, los trastornos cardiovasculares, etc.

Es primordial saber que actuar en la infancia, garantizará un futuro con bienestar y salud. Si educamos desde la prevención, el resultado será mayor, y no esperando a que previamente aparezca un problema. En caso de enfermedad, deberán ofrecerse recursos para hacer frente de manera efectiva, contribuyendo al desarrollo de competencias emocionales y regulando las mismas. La inteligencia emocional tiene un papel fundamental en la sociedad, y por ello, los profesionales deberán facilitar las herramientas y habilidades necesarias desde edades tempranas.

El papel del docente es clave, máxime si a través del aprendizaje se procura el promover habilidades cognitivas y las capacidades emocionales, que le permitan un aprendizaje autónomo y permanente que puedan utilizarlo en situaciones y problemas más generales y significativos y no solo en el ámbito escolar. (Hernández y Sancho, 1993, Resnick y Klopfer, 1996, citado por García, 2012, p. 14)

El papel del adulto consiste por tanto en ayudar a desarrollar habilidades, regular sus emociones y tener una buena relación con los demás. Por ello, influye la manera en que se fomente el manejo de emociones.

Es importante la motivación a la hora de desarrollar los hábitos de aprendizaje, pero también en optimizar los de enseñanza. Aquí juega un papel importante el sistema emocional. Es un sistema reflejo y de alarma que prepara al organismo para la acción en situaciones que son relevantes para las metas de supervivencia, donde las estructuras del cerebro están altamente interrelacionadas y que son responsables de la experiencia emocional y de la cognición (Pastoriza, 2007, citado en Calderón, Zurita, y Roha, 2020)

En la Etapa de Infantil, es fundamental alimentar constantemente la atención del alumnado y puede que, a través del juego sea la manera más efectiva. Los autores Alzina, Bisquerra y Paniello (2017) defienden que el valor del juego para el aprendizaje debería ser redescubierto para hacer las actividades académicas divertidas. El juego es el mecanismo inventado por la naturaleza a través del cual el niño adquiere habilidades y capacidades de un modo eficiente y lo hace más apto en el mundo (Mora, 2012, p.23).

A través del juego, los niños experimentan y aprenden del mundo que les rodea, sin saber que, de manera inconsciente, los juguetes le proporcionan información que les impulsa a aprender. Afirma Mora (2012) que el juego es el mecanismo mediante el cual el niño, aprendiendo, cambia su propio cerebro y con ello, enfila su camino hacia la juventud.

En este sentido se considera que el juego se utiliza como una herramienta de aprendizaje para el alumnado, que le ayude a canalizar las emociones, regulándolas y actuando en conciencia en todo momento, abordando la inteligencia, competencia y educación emocional.

7. CONCLUSIONES

Tras la realización del trabajo de fin de grado acerca de la gestión emocional en la etapa de educación infantil, he conseguido profundizar en el tema, descubriendo diferentes enfoques y puntos de vista, así como estrategias y herramientas para abordar la inteligencia, competencia y educación emocional.

Teniendo en cuenta la influencia que tienen las emociones sobre las personas a lo largo de su vida, considero que es fundamental la prevención desde edades tempranas, evitando posibles problemas y riesgos futuros.

Así mismo la lectura de los trabajos de esta revisión muestra como es primordial trabajar las diferentes emociones en la escuela, relacionándolo con los aspectos cognitivos, trabajando de manera transversal. Además, la participación por parte de los agentes educativos en el ámbito afectivo es fundamental, pues su papel en la educación es esencial para el desarrollo integral del alumnado. Las estrategias, herramientas, técnicas, etc. que contribuyan a la educación emocional, son necesarias en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Por otro lado, el análisis bibliográfico muestra la importancia de conocer que, igual que existen diferentes ritmos de aprendizaje, existen diferentes maneras de afrontar las situaciones, y en contexto, de percibir la realidad. Por ello, es esencial proporcionar a los niños y a las niñas diferentes estrategias, técnicas y herramientas que le ayuden a canalizar las emociones, regulándolas y actuando en conciencia en todo momento.

La carencia de conocimientos y estrategias dan lugar a una mala salud, tanto a nivel cognitivo como afectivo. En la etapa de infantil las emociones pasan desapercibidas en su mayoría, ya que como expone el currículo, se trabajarán de manera transversal y, en consecuencia, la actuación ante ellas pasa a un segundo plano, trabajándose cuando supone una situación de riesgo, como, por ejemplo, una discusión entre el alumnado. Por ello, la escuela debe optar por un modelo que fomente el aprendizaje de la expresión y el reconocimiento de las emociones.

Por último, mediante este trabajo pretendo visibilizar la importancia de trabajar las emociones en la etapa de infantil, a través de un cambio que tenga una visión que favorezca al desarrollo integral del alumnado, partiendo de las necesidades académicas que propicien la educación caracterizada por trabajar a través de los aspectos afectivos y emocionales.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Araque, C., Ramírez, J., y Velásquez, V. (2012). *El concepto de Agente Educativo para la Atención a la Primera Infancia en Colombia*. (Trabajo de grado) Universidad de San Buenaventura seccional, Medellín, Colombia.

Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S., y Salvador, M. D. M. (2012). *Programa “aulas felices”*. *Psicología Aplicada a la Educación*. Recuperado de: <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentaci%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>

Astudillo-Calderón, J.F., Chasi-Zurita, J.H., Flores-Roha, L.A. (2020). La enseñanza y la gestión de emociones. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, Vol. 5(10), 489-514. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7659410.pdf>

Bisquerra, R, y, Hernández, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del psicólogo*, 38(1), 58-65. Recuperado de: <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2822.pdf>

Bisquerra, R. (2015). Universo de emociones: la elaboración de un material didáctico. En C. Soler, J.L., Aparicio, L., Díaz, O., Escolano, E., Rodríguez, A. (coord). *Inteligencia Emocional y Bienestar II*. (pp. 20- 31). Valencia: PalauGea. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/libro/655308.pdf>

Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, (10), 61-82. Recuperado de: <http://revistas.uned.es/index.php/educacionXX1/article/view/297/253>

Bisquerra, Rafael (Coord.); Punset, Eduard; Mora, Francisco; García Navarro, Esther; López-Cassà, Èlia; Pérez-González, Juan Carlos; Lantieri, Linda; Nambiar, Madhavi; Aguilera, Pilar; Segovia, Nieves; Planells, Octavi. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu. Recuperado de: <https://faros.hsjdbcn.org/adjuntos/2232.1-Faros%206%20Cast.pdf>

Cataluña, D. (6 de mayo de 2021). ¿Qué es la Psicología Positiva? [Mensaje de un blog] Recuperado de: <https://www.iepp.es/que-es-la-psicologia-positiva/>

Corbera, E. (2017). *Bioneuroemoción: Un método para el bienestar emocional*. Recuperado de: [https://elgranodemostaza.com/wp-content/uploads/2017/11/Bioneuroemoci% c3% b3n-un- m% c3% a9todo-para-el-bienestar-emocional-ebook.pdf](https://elgranodemostaza.com/wp-content/uploads/2017/11/Bioneuroemoci%c3%b3n-un-m%c3%a9todo-para-el-bienestar-emocional-ebook.pdf)

Corbin, J.A Los 8 tipos de emociones (clasificación y descripción) ¿Qué clases de emociones podemos expresar los seres humanos? [Mensaje en un blog] Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-de-emociones>

Decreto 183/2008, de 29 de julio, *por el que se establece la ordenación y el currículo del 2º ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Canarias*. (BOC núm 163, de 14 de agosto de 2008). Recuperado de: <http://www.gobiernodecanarias.org/boc/2008/163/002.html>

Del Pozo, Esther (2006). Programa de promoción de la Salud Mental dirigido a la población adolescente en la escuela. *Biblioteca Las Casas*, 2006; 2(4).

Edo, E., y Domingo, V. (2020). Instituciones educativas unidas por una educación más emocional. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 1(1), 207-216. Recuperado de: <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1777/1570>

Fernández-Castro, J., y Edo, S. (n.d.). Emociones y salud. *Anuario De Psicología*. (núm.) 61 (1994), p. 25-32. Recuperado de: <https://ddd.uab.cat/pub/artpub/1994/71665/00665126n61p25.pdf>

García, J. Á. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista educación de la Universidad de Costa Rica*, 36(1), 1-25. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf>

Girod, C. (10 de agosto de 2020). Modelo PERMA o teoría del bienestar: ¿en qué consiste y cómo nos ayuda? [Mensaje en un blog] Recuperado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/modelo-perma-teoria-del-bienestar-en-que-consiste-y-como-nos-ayuda/>

Gómez, L. (2017). Primera infancia y educación emocional. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 52, 174-184. Recuperado de: <http://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/950/1379>

Guirao, J.A., Olmedo, A., y Ferrer, E. (2008). El Artículo de revisión. *Revista Iberoamericana de Enfermería Comunitaria*, 1(1), 1-25. Recuperado de: http://www.uv.es/joguigo/valencia/Recerca_files/el_articulo_de_revision.pdf

Isidro, A.I. y Muriel, M. (2020). Creciendo con las emociones: inteligencia emocional de la niñez a la adolescencia. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 2(1), 137-148. Recuperado de: <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1837/1619>

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado* de 4 de mayo de 2006, núm. 106. Recuperado de: <https://www.boe.es/buscar/pdf/2006/BOE-A-2006-7899-consolidado.pdf>

Maciá, D., Méndez, X., y Olivares, J. (1991). Intervención comportamental-educativa para la salud en atención primaria. Vol. 3, núm. 1, pp. 119 a 145. Recuperado de: https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/94713/1/RevPsicolSalud_3_1_07.pdf

Mallitasig, H. W. (2018). Paul Ekman y las microexpresiones faciales de las emociones. Recuperado de: <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2691/1/Microexpresiones%20faciales.pdf>

Martínez, E., y Sánchez, S. (2014). La pedagogía de la responsabilidad y la autoformación. *Revista de Comunicación y Educación Aralia*. Recuperado de: https://educomunicacion.es/figuraspedagogia/0_montessori.htm

Park, N., Peterson, C., y Sun, J. K. (2013). La psicología positiva: investigación y aplicaciones. *Terapia psicológica*, 31(1), 11-19. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/274148493_La_Psicologia_Positiva_Investigacion_y_aplicaciones

Sánchez, A.C. (2010). Educación para la salud en Educación Infantil. *Revista de la Educación en Extremadura*. Recuperado de: <http://www.uco.es/docencia/grupos/saludpsico/wp-content/uploads/2015/10/Educaci%C3%B3n-para-la-salud-en-la-etapa-de-infantil-S%C3%A1nchez-Tapia-2010.pdf>

Sánchez-Meca, J., y Botella, J. (2010). Revisiones sistemáticas y metaanálisis: Herramientas para la práctica profesional. *Papeles del Psicólogo*, 31(1), 7-17. Recuperado de: <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1792.pdf>