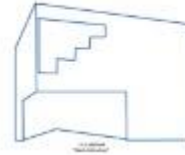




**ANEP**

CONSEJO  
DE FORMACIÓN  
EN EDUCACIÓN



Instituto de Formación Docente “María Orticochea”

Ensayo final Análisis Pedagógico de la Práctica Docente

**Las emociones en el aula de nivel 5**  
**¿Cómo abordar y educar las emociones en Educación Primaria?**

Nicole Silveira Medeiros

Profesora: Silvana Sánchez

Grupo 4ºB

Año 2024

## **Fundamentaci3n**

"Las emociones en el aula son el puente que conecta el aprendizaje con la empatía y la colaboraci3n." Abordar y trabajar el manejo de las emociones en el aula es crucial por varias razones que impactan tanto el bienestar de los estudiantes como su rendimiento acad3mico. No solo enriquece la experiencia educativa sino que tambi3n contribuye al desarrollo integral de los estudiantes, preparándolos para enfrentar tanto los desafíos acad3micos como los de la vida en general. Es un tema que poco se aborda en las escuelas siendo algo tan importante y sin recibir esta debida importancia. Los docentes son modelos a seguir para sus estudiantes. Es fundamental que muestren un manejo adecuado de sus propias emociones.

## **Problema pedagógico**

Se ha seleccionado el siguiente tema “las emociones en el aula de nivel 5”. ¿Cómo abordar y educar las emociones en Educación Primaria?. El aula es un microcosmos social donde se entrecruzan múltiples emociones: alegría, frustración, miedo, curiosidad, entre otras. El manejo adecuado de estas emociones es fundamental para un ambiente de aprendizaje óptimo y para el desarrollo integral de los estudiantes.

La educación emocional en el aula va más allá de enseñar contenidos académicos. Se trata de dotar a los estudiantes de herramientas para comprender, gestionar y expresar sus sentimientos de manera saludable. Esta habilidad no solo mejora su bienestar emocional, sino que también tiene un impacto positivo en sus relaciones sociales.

Trabajar las emociones en el aula tiene varios beneficios y algunos claves como son, Los estudiantes aprenden a identificar y expresar sus emociones de manera adecuada, lo que les permite desarrollar una mayor autoestima, resiliencia y confianza en sí mismos.

Un buen manejo emocional contribuye a una mayor concentración, reduce el estrés y la ansiedad, facilitando así el aprendizaje y logrando un mejor rendimiento académico. La educación emocional fomenta la empatía, la comunicación efectiva y la resolución pacífica de conflictos, lo que mejora las relaciones con compañeros y profesores logrando así mejores relaciones sociales. Los estudiantes adquieren herramientas valiosas para afrontar los desafíos de la vida, como la toma de decisiones, la resolución de problemas y la adaptación al cambio desarrollando así habilidades para la vida para poder abordar eso fuera del aula. Un aula donde se trabaja la educación emocional se caracteriza por un ambiente más seguro, respetuoso y colaborativo, lo que favorece el aprendizaje y la participación de todos generando un clima de aprendizaje positivo.

**Objetivo general:** Investigar y comprender de qué formas se pueden abordar y educar las emociones en Educación Primaria.

**Objetivo específico:**

Investigar y describir de qué formas se manifiestan las emociones en las personas, su importancia y cómo abordar, educar, manejar y trabajar las emociones en el aula.

**Marco teórico**

A las emociones se las define como la manera natural en la que los seres humanos reaccionan a lo que ocurre a su alrededor. Todos y todas tienen emociones, es importante no reprimirlas ni sentirse avergonzados y avergonzadas por ellas.

Según la ALCEA psicología y psicoterapia las emociones son reacciones psicofisiológicas que experimentamos las personas ante determinados estímulos importantes para las personas.

Su función principal es ayudar a sobrevivir, actuar y adaptarse al entorno.

Son como un termómetro interno que va brindando una importante fuente de información, sobre cómo están las personas, cómo impactan las cosas que viven. Además, las emociones regulan las conductas ya que impulsan para actuar en una u otra dirección.

El manejo de las emociones en el aula de nivel preescolar, como el de 5 años, es crucial para el desarrollo integral de los niños. Es fundamental para crear un ambiente propicio para el aprendizaje y el desarrollo socioemocional de los estudiantes. A nivel teórico, varios enfoques y teorías pueden ser relevantes para entender y aplicar estrategias efectivas.

**Teoría del desarrollo emocional de Erikson:** Erik Erikson propuso que los niños en edad preescolar atraviesan la crisis de la iniciativa vs. culpa. Esto implica que están aprendiendo a explorar su entorno y desarrollar una autonomía personal. El manejo adecuado de las emociones en el aula puede influir positivamente en cómo los niños se perciben a sí mismos y en cómo interactúan con los demás.

**Teoría del aprendizaje social de Bandura:** Albert Bandura postuló que los niños aprenden a través de la observación y la imitación de modelos de comportamiento. En el aula, los maestros y compañeros de clase actúan como modelos de cómo expresar y manejar emociones. Es fundamental que los adultos en el entorno escolar demuestren habilidades de regulación emocional y resolución pacífica de conflictos.

**Teoría de las inteligencias múltiples de Gardner:** Howard Gardner propuso que hay diferentes tipos de inteligencias, incluida la inteligencia emocional. En el contexto del aula de 5 años, es importante reconocer y cultivar las habilidades emocionales y sociales de los niños, junto con el desarrollo cognitivo y físico.

**Enfoque socioconstructivista de Vygotsky:** Lev Vygotsky enfatizó la importancia del entorno social y cultural en el aprendizaje de los niños. En el aula, los maestros pueden facilitar el desarrollo emocional al proporcionar oportunidades para que los niños interactúen y colaboren, promoviendo así la empatía y la comprensión de las emociones de los demás.

**Modelo de regulación emocional de Gross:** James Gross propuso un modelo que describe la regulación emocional en términos de procesos antecedentes, respuesta emocional, procesos de regulación y resultados. En el aula, los maestros pueden ayudar a los niños a identificar sus emociones, entender qué las desencadena y aprender estrategias para manejarlas de manera efectiva.

## Anàlisis pedagògic

El aula, más allá de ser un espacio de transmisión de conocimientos, es un microcosmos social donde las emociones juegan un papel fundamental. La capacidad de reconocer, comprender y gestionar las emociones propias y ajenas es una habilidad esencial para el desarrollo integral de los estudiantes. Este análisis pedagógico profundizará en la importancia del manejo de las emociones en el aula, citando a diversos autores y presentando estrategias prácticas para su implementación.

Respondiendo a los objetivos planteados anteriormente

Las emociones son universales y comunes a todas las culturas y se manifiestan en las personas en tres áreas:

**Las emociones aparecen y se perciben en el cuerpo.** Ante la presencia de una emoción se desencadenan una serie de cambios corporales involuntarios. Por ejemplo, cambios en la sudoración, en las sensaciones viscerales (la tripa), aumento o disminución del ritmo cardiaco, cambios en el sueño, sensaciones en el pecho, los músculos, cambios en la coloración de la cara, etc.

**Las emociones producen cambios en los pensamientos.** Cuando aparece, una emoción puede alterar el tipo de pensamientos que tenemos, su intensidad, su frecuencia. También puede alterar otros procesos cognitivos, como la memoria, el nivel de atención, etc.

**Las emociones tienen un impacto en nuestro comportamiento.** Por lo general las emociones nos proporcionan un determinado impulso para actuar en una u otra dirección. Por ejemplo, mientras el asco nos lleva a alejarnos, la tristeza nos invita a recogernos.

### ¿Por qué es importante el manejo de las emociones en el aula de nivel 5 años?

El manejo de las emociones en el aula de nivel 5 años es importante por las siguientes razones:

- **Promueve el bienestar emocional de los niños:** Los niños que aprenden a manejar sus emociones de manera saludable son más felices, tienen menos estrés y ansiedad, y son más resilientes ante las dificultades.
- **Mejora el aprendizaje:** Las emociones juegan un papel importante en el aprendizaje. Los niños que están emocionalmente regulados son más capaces de concentrarse, prestar atención y aprender.
- **Fomenta relaciones positivas:** Los niños que saben cómo manejar sus emociones son más propensos a tener relaciones positivas con sus compañeros y maestros.
- **Previene problemas de comportamiento:** Los problemas de comportamiento a menudo están relacionados con dificultades para manejar las emociones. Los niños que aprenden a manejar sus emociones son menos propensos a tener problemas de comportamiento.

## ¿Cómo se puede trabajar el manejo de las emociones en el aula de nivel 5 años?

Hay muchas maneras de trabajar el manejo de las emociones en el aula de nivel 5 años. A continuación, se presentan algunas ideas:

- **Crear un ambiente positivo y seguro en el aula:** Es importante que los niños se sientan cómodos expresando sus emociones y que sepan que serán escuchados y apoyados.
- **Enseñar a los niños sobre las emociones:** Los niños necesitan aprender a identificar, comprender y expresar sus emociones. Se pueden utilizar una variedad de actividades para enseñar a los niños sobre las emociones, como juegos, canciones, historias y libros.
- **Modelar un comportamiento emocional saludable:** Los educadores son modelos importantes para los niños. Es importante que los educadores modelen un comportamiento emocional saludable, expresando sus propias emociones de manera adecuada y regulando sus propias emociones de manera efectiva.
- **Proporcionar oportunidades para que los niños practiquen el manejo de las emociones:** Los niños necesitan oportunidades para practicar el manejo de sus emociones. Se pueden utilizar una variedad de actividades para proporcionar a los niños oportunidades para practicar el manejo de las emociones, como juegos de rol, actividades de resolución de conflictos y técnicas de relajación.

Diversos autores han destacado la relevancia de la educación emocional en el contexto escolar. Goleman (1995), por ejemplo, enfatiza la importancia de la inteligencia emocional, la cual incluye la capacidad de reconocer y gestionar las emociones propias y ajenas, así como motivarse y manejar adecuadamente las relaciones interpersonales.

Bisquerra (2009) define la educación emocional como un proceso educativo orientado a desarrollar las competencias emocionales necesarias para vivir una vida plena y feliz. Estas competencias incluyen el autoconocimiento emocional, la regulación emocional, la motivación, la empatía y las habilidades sociales.

Algunos de los beneficios que tiene trabajar el manejo de las emociones en el aula pueden ser lograr un mayor rendimiento académico, varios estudios han demostrado una correlación positiva entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico (Goleman, 1995). Genera un clima de aula positivo, un ambiente emocionalmente seguro fomenta la participación, la colaboración y el respeto entre los estudiantes (Fernández-Berrocal, Ruiz-Calvo & Extremera, 2004). Desarrollo socioemocional, la educación emocional contribuye al desarrollo de habilidades sociales, empatía, autoestima y resiliencia (Bisquerra, 2009). Prevención de problemas, el manejo adecuado de las emociones puede ayudar a prevenir problemas como el acoso escolar, la ansiedad y la depresión.

Algunas estrategias para implementar la educación emocional en el aula como docente pueden ser:

**Actividades prácticas:** Incorporar actividades como juegos de roles, dinámicas grupales y expresión artística (Bisquerra, 2009).

**Lenguaje emocional:** Utilizar un lenguaje claro y sencillo para hablar sobre las emociones con los estudiantes.

**Cuentos y literatura:** Utilizar recursos literarios que aborden temas relacionados con las emociones.

**Programas estructurados:** Implementar programas de educación emocional diseñados específicamente para niños y adolescentes (Zuno, 2006).

Algunos desafíos que presenta este tema y algunas consideraciones a tener en cuenta

**Falta de formación docente:** Muchos docentes no han recibido una formación específica en educación emocional.

**Falta de tiempo:** La carga curricular a menudo limita el tiempo dedicado a las actividades emocionales.

**Diversidad de estudiantes:** Cada estudiante tiene una experiencia emocional única, lo que requiere un enfoque individualizado.

La educación emocional es una herramienta fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes. Al crear un ambiente de aula seguro y positivo, donde se fomente la expresión y el manejo de las emociones, los docentes pueden contribuir significativamente al bienestar y al éxito académico de sus alumnos.



## **Reflexión final**

La reflexión sobre el papel de las emociones en el aula lleva a reconocer que la educación no se limita a la transmisión de conocimientos, sino que también implica formar seres humanos integrales. El aula, como microcosmos social, refleja la complejidad emocional de sus integrantes, donde cada sentimiento, desde la alegría hasta la frustración, impacta directamente en el aprendizaje y la convivencia.

Fomentar la educación emocional no solo beneficia a los estudiantes en su bienestar personal, sino que también crea un ambiente propicio para el aprendizaje efectivo. Aprender a identificar y gestionar emociones fortalece la autoestima, la resiliencia y las relaciones interpersonales, habilidades fundamentales para enfrentar los desafíos de la vida.

Además, integrar la educación emocional en el aula fomenta un clima de respeto y colaboración, lo que se traduce en una participación más activa y comprometida de los estudiantes. Las emociones, cuando se gestionan adecuadamente, se convierten en aliadas en el proceso de aprendizaje, favoreciendo no solo el rendimiento académico, sino también el desarrollo de competencias esenciales para la vida.

Como educadores, es esencial reconocer la importancia de modelar comportamientos emocionales saludables y proporcionar herramientas prácticas para que los niños aprendan a navegar sus emociones. Al hacerlo, no solo se contribuye a su desarrollo emocional, sino que también se siembra las semillas de un futuro más empático y resiliente, tanto dentro como fuera del aula. La educación emocional, por tanto, no es solo un complemento, sino un pilar fundamental en la formación de ciudadanos plenos y capaces.

## **Referencias**

Bisquerra, R. (2009). Educación emocional y bienestar. Madrid: Síntesis.

Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Calvo, M. P., & Extremera, N. (2004). La inteligencia emocional en el contexto educativo. *Psicothema*, 16(2), 243-252.

Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

Zuno, L. (2006). *Educación emocional: una propuesta para la escuela*. México: Paidós.