

También es un proceso continuo y permanente, ya que este se encuentra dentro de todo el currículo y se enseñará a lo largo de toda la vida. Se va a llevar a la práctica a través de programas secuenciados que se van a iniciar en la educación infantil, continuándose a través de primaria y secundaria, y prolongándose en la vida adulta.

El desarrollo de esta dimensión emocional empieza desde el momento en el que el niño nace y conforme va creciendo hay determinados temas que les ocultamos, como por ejemplo la muerte, y es algo que no debería de hacerse; no es conveniente inventar mundos fantásticos para aquellas personas que ya no están, sino que se ha de tratar de enseñarle que es un proceso natural. De la misma manera, no podemos obviar el tema del dolor y la aflicción, es importante hacerles entender estos sentimientos, que los vean como algo natural, así podrán tolerarlo mejor en el futuro. Cuando el niño comprenda estas circunstancias será capaz de expresarse y de conocerse a sí mismo. Otro punto a destacar de educación emocional es que nos puede ayudar a formar al niño para que se relacione con los demás sin discriminación alguna, hay que enseñarles a reflexionar, preguntarles por qué los ven diferentes y demostrar que no lo son.

Con estos ejercicios ayudaremos a que se encuentre con su espíritu crítico, a que trabaje en equilibrio con todo aquello que siente y percibe del mundo que le rodea, a valorar lo que hace y a introducirse en el mundo real. De esta manera será capaz de controlar y proyectar sus sentimientos, desarrollándose y conociéndose a sí mismo.

En conclusión, todas y cada una de las emociones y los sentimientos que sienta el niño deberán de ser tratadas con la mayor naturalidad posible con el fin de que este crezca sin complejos, aceptándose a sí mismo y a los demás.

De ahí la importancia de educar las emociones desde la infancia, estás nos ayudaran a lo largo de nuestra vida, no solo en nuestro día a día sino en nuestras relaciones con los demás o en el trabajo. Una persona formada correctamente, que sepa administrar bien sus sentimientos y emociones será una persona completa, capaz de lograr sus sueños y cumplir sus más altas expectativas, será una persona que todo el mundo querrá conocer, al que todo el mundo buscará y con la que se podrá contar.

“Conocerse a sí mismo es el principio de toda sabiduría”. Aristóteles

Bibliografía

- Bisquerra Alzina, R (2003). *Educación emocional y bienestar*. Bilbao: CISSPRAXIS
- Bisquerra, R., Concepto de emoción. (16 noviembre, 2016) [Mensaje de Blog]. Recuperado de <http://www.rafaelbisquerra.com/es/biografia/publicaciones/articulos/101-educacion-emocional-competencias-basicas-para-vida/208-concepto-emocion.html>
- Gardner, H (1998). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.
- Hendlund, J. y Sternberg, R.J. (2000). *Too many intelligences? Integrating social, emotional and practical intelligence*. En R. Bar-On y J.D.A. Parker (Eds.). *The handbook of emotional intelligence* (pp. 136-168). San Francisco: Jorsey-Bass.
- Ibarrola, B. y Delfo E. (2005). *Sentir y pensar. Programa de inteligencia emocional para niños de 3-5 años*. Madrid: SM
- Mayer, J. D., Caruso, D. y Salovey, P. (2000). *Models of emotional intelligence*. En R.J. Sternberg (ed.), *Handbook of intelligence*. New York: Cambridge.
- Salovey, P. y Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Shapiro, L (2001). *La inteligencia emocional de los niños. Una guía para padres y maestros*. Bilbao: Grupo Zeta.
- Vallés Arándiga, A. (2000). *S.I. C.L.E: Siendo inteligentes con las emociones*. Valencia: Promolibro
- Vallés, A. y Vallés, C. (2000). *Inteligencia emocional. Aplicaciones educativas*. Madrid: EOS.