

- Comprensión emocional. Comprensión de las propias emociones y la de los demás gracias al conocimiento que se tienen de las mismas. Ortiz (2001) vincula la comprensión de las emociones en la infancia con:
  - o El descubrimiento de las emociones opuestas a las de uno mismo (hacia los 5 años).
  - o La comprensión de poder sentir más de una emoción a la vez (entre los 7 u 8 años).
  - o La comprensión de que las demás personas también sienten las mismas emociones. (entorno a los 9 años).
  - o La concepción de la existencia de la ambivalencia emocional (sobre los 11 años).
- Regulación emocional. Esta es una competencia básica del desarrollo de la persona. Se refiere a la reflexión de las emociones y a la habilidad de regularlas en uno mismo y en los demás. Es decir, “la capacidad de regular los impulsos y las emociones desagradables, de tolerar la frustración y de saber esperar las gratificaciones” (López, E. 2005, p. 157). Las estrategias más utilizadas son: estrategia de distanciamiento, externalizantes, de resolución de conflictos, la dramatización, entre otras.

Así, gracias al desarrollo de objetivos y adquisición de contenidos y competencias específicas de la educación emocional; cuando el niño comience la etapa de educación primaria tendrá recursos para hacer frente a una realidad cada vez más exigente y compleja, previniendo por tanto problemas de conducta por la indefensión ante dificultades emocionales. Asimismo, el desarrollo de la educación emocional le facilitará elaborar un núcleo interior seguro, además de una personalidad estable y confiada en sí mismo, y todo ello, gracias a la relación con el medio a través de modelos positivos proporcionados por la escuela y los docentes, en coordinación con las familias (Zigler y Finn-Stevenson, 1987).

### Bibliografía

- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación al profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación al Profesorado*, 19 (3), 95-114. Universidad de Zaragoza.
- Bisquerra, R. (2018). *La inteligencia emocional según Salovey y Mayer*. Rafael Bisquerra web. Recuperado de <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/inteligencia-emocional-segun-salovey-mayer.html>
- Bowlby, J. (1999) *Vínculos afectivos. Formación, desarrollo y pérdida*. Madrid: Morata
- Darder, P. y Bach, E. (2006). *Aportaciones para repensar la teoría y la práctica educativas desde las emociones*. Teoría de la educación, 18, 55-84.
- Lopez, E. (2005) La educación emocional en educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19, (3), 153-167. Universidad de Zaragoza.
- Mayer, J. D., Salovey, P., y Caruso, D. (2000b). Emotional Intelligence. En R. J. Sternberg (2000), *Handbook of Intelligence* (pp. 396-421). Nueva York. Cambridge University Press
- Piaget, J. (1998). *Introducción a Piaget: Pensamiento, Aprendizaje y Enseñanza*. México: Longman, S.A
- Royo, M. (2004). *Libertad emocional. Estrategias para educar las emociones*. Barcelona: Paidós.
- Sarramona, J. (2000). *Competencias básicas al término de la escolaridad obligatoria*. Revista de educación, 322, 255-288.
- Schutte, N. S., Malouff, J., Bobik, C., Coston, T., Greeson, C., Jedlicka, C. & Wendorf, G. (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. *Journal of Social Psychology*, 141, 523-536.
- Zigler, E.F. g Finn-Stevenson, M. (1987). *Children. Development and social Issues*. D C. Heath and Company. Massachusetts, Lexington