

**UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS**  
**FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA**



**PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA EL  
DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LAS  
NIÑAS/OS DE 8 A 10 AÑOS DEL CENTRO SAN JUAN COTAHUMA**

**Trabajo Dirigido para obtener el Título de Licenciatura**

**POR: ROSIO ANGELICA KAPA CHOQUE**

**TUTOR: DR.PORFIDIO TINTAYA CONDORI**

**LA PAZ – BOLIVIA**

**Mayo, 2017**

## **DEDICATORIA**

A Dios Altísimo que siempre está presente en mi vida.

A mí querida madre por su apoyo incondicional

para concluir mis estudios.

A mi familia y amigos.

## **AGRADECIMIENTOS**

En primer lugar a Dios quien hizo posible la realización de este trabajo.

A mi tutor Dr. Porfidio Tintaya por su guía y apoyo en el trabajo dirigido.

Al proyecto Centros de Día por su valiosa orientación en el trabajo.

A la Universidad Mayor de San Andrés por obtener el grado académico.

## ÍNDICE DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	-1-
CAPÍTULO UNO	
COMUNIDAD O INSTITUCIÓN	-5-
I. DESCRIPCIÓN DE LA INSTITUCIÓN	-5-
A. Antecedentes de la institución	-5-
B. Misión de la institución	-7-
C. Visión de la institución	-7-
D. Objetivos de la institución	-7-
E. Estructura de la organización	-9-
1. Encargado del proyecto	-10-
2. Psicólogo del proyecto	-10-
3. Ciencias de la educación	-11-
4. Coordinador macrodistrito	-11-
5. Facilitadores	-12-
II. DIAGNÓSTICO DE LA INSTITUCIÓN (ANÁLISIS FODA)	-13-
III. NECESIDAD DE APOYO PSICOLÓGICO	-15-
CAPÍTULO DOS	
PROPUESTA DE TRABAJO	-17-
I. FUNDAMENTACION TEÓRICA	-17-
A. HISTORIA DE LA INTELIGENCIA	-17-
1. Teorías de la inteligencia	-18-
a. Teorías de la inteligencia múltiple	-19-
b. Teoría triárquica de la inteligencia	-20-
c. Teoría de la inteligencia emocional	-21-
B. INTELIGENCIA EMOCIONAL	-22-
1. Procesos de la inteligencia emocional	-24-

2.	Componentes de la inteligencia emocional	-26-
a.	Autoconciencia	-26-
b.	Autorregulación	-27-
c.	Automotivación	-27-
d.	Empatía	-28-
e.	Habilidad social	-28-
C.	EMOCIONES	-30-
1.	Componentes de la emoción	-34-
2.	Tipos de emociones	-38-
a.	Emociones básicas	-38-
b.	Emociones complejas	-43-
D.	LA NIÑEZ Y LAS EMOCIONES	-44-
1.	Etapas del desarrollo del niño	-45-
2.	Expresión emocional en niños	-48-
3.	Emociones en los niños	-49-
4.	Estudios sobre las emociones en los niños	-50-
E.	EDUCACIÓN EMOCIONAL	-51-
1.	De la inteligencia emocional a la educación emocional	-52-
2.	Fundamentos de la educación emocional	-53-
3.	Analfabetismo emocional	-53-
4.	Bases de un programa de educación emocional	-54-
a.	Autonciencia	-54-
b.	Autocontrol	-55-
c.	Automotivación	-55-
d.	Empatía	-55-
e.	Habilidad Social	-55-
II.	OBJETIVOS DEL TRABAJO DIRIGIDO	-56-
A.	Objetivo general	-56-
B.	Objetivo específico	-56-

III. INDICADORES DE CUMPLIMIENTO	-57-
IV. ESTRATEGIAS DE ACCION	-59-
A. Contenidos y tareas	-59-
B. Metodológica	-60-
1. Técnicas	-61-
C. Recursos	-62-
1. Recursos humanos	-62-
2. Recursos materiales	-62-
D. Evaluación	-63-
1. Evaluación inicial	-63-
a. Cuestionario navegando por las Emociones	-63-
b. Validación cuestionario navegando por las emociones	-65-
c. Técnica de composición mis emociones	-66-
2. Evaluación procesual	-68-
a. Registro de observación	-68-
3. Evaluación final	-69-
E. Plan de aplicación	-70-
F. Secuencia didáctica	-71-
CAPÍTULO TRES	
DESARROLLO DE LA PROPUESTA	-74-
I. SECUENCIA DE ACTIVIDADES	-74-
A. Evaluación inicial	-80-
B. Presentación de talleres	-80-
C. Evaluación final	-95-
II. LOGROS INICIALES	-96-
III. EXPERIENCIAS	-98-

CAPÍTULO CUATRO	
RESULTADOS	-99-
A. Características de los sujetos de estudio	-99-
B. Resultados de la E. Inicial y E. Final de I.E. y dimensiones	-101-
C. Resultados comparativos en base al SPSS y Student	-108-
D. Resultados de técnica de composición mis emociones	-112-
E. Análisis global	-118-
CAPÍTULO CINCO	
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	-120-
BIBLIOGRAFÍA DE REFERENCIA	-126-
ANEXOS	-129-
Anexo 1: Cuestionario navegando por las emociones	-130-
Anexo 2: Dimensiones del cuestionario y valoración de puntuación	-132-
Anexo 3: Técnica de composición	-135-
Anexo 4: Registro de observaciones	-137-
Anexo 5: Programa de educación emocional “Mundo de mis emociones”	-147-
Anexo 6: Fotografías de la aplicación del programa	-180-
Anexo 7: Análisis de confiabilidad alfa de Cronbach	-184-
Anexo 8: Certificación validación por profesionales	-186-
Anexo 9: Lista de participantes	-188-

## ÍNDICE DE TABLAS CUADROS Y GRÁFICOS

Tabla y gráfico 1: Edad	-99-
Tabla y gráfico 2: Escolaridad	-100-
Tabla y gráfico 3: Sexo	-101-
Tabla y gráfico 4: Resultados del E. Inicial y E. Final de la I.E.	-101-
Tabla y gráfico 5: Autoconciencia	-103-
Tabla y gráfico 6: Autocontrol	-104-
Tabla y gráfico 7: Automotivación	-105-
Tabla y gráfico 8: Empatía	-106-
Tabla y gráfico 9: Habilidad Social	-107-
Tabla 10: Datos estadísticos de la E. Inicial y E. Final en base al programa Spss	-108-
Gráfico 10: La media de puntuación de la inteligencia emocional E. Inicial	-109-
Gráfico 11: La media de puntuación de la inteligencia emocional E. Final	-109-
Tabla 11: Muestras relacionadas de la I.E. T de Student	-111-
Tabla 12: Técnica de Composición E. Inicial Mis Emociones	-112-
Tabla 13: Técnica de composición E. Final Mis Emociones	-113-
Tabla 14: Definición de emoción E. Inicial	-114-
Tabla 15: Emociones que sientes	-114-
Tabla 16: Tipos de emociones que conoces	-115-
Tabla 17: Definición de emoción E. Final	-115-
Tabla 18: Emociones que sientes	-116-
Tabla 19: Tipos de emociones que conoces	-117-



## RESUMEN

El presente Trabajo Dirigido se realizó en el proyecto “Centros de Día” del Gobierno Autónomo Municipal de La Paz a requerimiento de la institución se plantea el siguiente tema de trabajo dirigido:

Programa de Educación Emocional para el desarrollo de la Inteligencia Emocional de las niñas y los niños de 8 a 10 años del Centro San Juan Cotahuma, con el objetivo de desarrollar la inteligencia emocional de las niñas y los niños, mediante la aplicación del programa de educación emocional; para este fin se trabajó con las siguientes dimensiones de la inteligencia emocional: Autoconciencia, Autocontrol, Automotivación, Empatía y Habilidad Social.

El programa se ha abordado desde una metodología activa y lúdica a través de diez talleres, donde se transmitieron los conocimientos y manejo de emociones, capacidad de logro, comprensión de emociones en los demás y la importancia del trabajo en equipo, mediante dinámicas grupales, visuales, dramatizaciones y participaciones.

Para determinar el impacto del programa de Educación Emocional en las niñas y los niños, se ha realizado una evaluación inicial, un diagnóstico y una evaluación final, mediante la aplicación del cuestionario “Navegando por las Emociones” y la técnica de composición “Mis Emociones”, mismos que fueron aplicados antes del programa y después del programa.

Los resultados obtenidos luego de la aplicación del programa demuestran que las niñas y los niños adquirieron un adecuado desarrollo de la Inteligencia Emocional, logrando conocer, controlar y expresar correctamente sus emociones.

Mediante el programa de Educación Emocional también se consiguió minimizar comportamientos agresivos, reacciones impulsivas, conductas de aislamiento promoviendo en las niñas y los niños crecimiento emocional y bienestar personal.

## INTRODUCCIÓN

En psicología, la inteligencia emocional juega un papel importante en la vida de las personas, porque determina su manera de relacionarse con el entorno. Esta capacidad permite identificar, entender y manejar las emociones correctamente, de un modo que facilite las relaciones con los demás.

Las capacidades emocionales pueden ser trabajadas y mejoradas por medio de las estrategias y recursos didácticos durante la infancia.

Los niños y las niñas se diferencian por las habilidades que poseen, por lo tanto, se debe trabajar la educación emocional desde los ámbitos de la vida escolar y en grupo de iguales. Entre los 8 y 10 años experimentan diversas emociones que generan bienestar, felicidad y otras generan miedos y tristezas. El manejo adecuado de estas emociones influirá en la conducta y la manera de relacionarse e integrarse en la sociedad de cada niña y niño.

Por esta razón, el presente trabajo dirigido surge la necesidad de aplicar un programa de Educación Emocional para el desarrollo de la inteligencia emocional de las niñas y los niños de 8 a 10 años del centro San Juan Cotahuma. Esta población presenta necesidades en el desarrollo de las capacidades emocionales, esto se debe a que la mayoría de los niños y las niñas provienen de familias con escasos recursos económicos y riesgo de vulnerabilidad. Los padres tienen un grado de instrucción bajo, se dedican a trabajar todo el día, dando poco apoyo en el desarrollo emocional y social de las niñas y los niños.

Frente a tal circunstancia, se observó que la mayoría de las niñas y los niños del centro San Juan Cotahuma presentan un manejo inadecuado de las emociones, lo que provoca en ellos inestabilidad en las relaciones con el grupo de pares, aislamiento, soledad y problemas de conducta. Este problema trae como consecuencia dificultades en las habilidades sociales, por no contar con estrategias didácticas adecuadas para trabajar en

la inteligencia emocional de manera más creativa y efectiva los contenidos de conocimientos y actitudes que deben ser aprendidos en el programa de Educación Emocional.

En este contexto, surge la idea de implementar un programa de Educación Emocional y asimismo crear un manual “Mundo de mis Emociones” con talleres dinámicos y activos como estrategia didáctica para innovar y mejorar el aprendizaje en las niñas y los niños desarrollando la inteligencia emocional en sus cinco dimensiones: Autoconciencia, autocontrol, automotivación, empática y habilidades sociales. Estas actividades además de ser amenas, contienen una diversidad de técnicas y actividades lúdicas a fin de lograr un aprendizaje significativo y un manejo adecuado de sus emociones.

El propósito es desarrollar la inteligencia emocional de las niñas y los niños que asisten al centro San Juan Cotahuma, mediante la aplicación del programa Educación Emocional “Mundo de mis Emociones”. La propuesta consiste en elaborar un manual con dinámicas grupales y juegos con la utilización de materiales visuales, imágenes, fichas para desarrollo de las capacidades emocionales de las niñas y los niños.

El enfoque metodológico es activo y lúdico, las técnicas son dinámicas grupales, juegos interactivos, paneles visuales, dramatizaciones y participación colectiva. Las dinámicas y el juego son los medios idóneos para obtener un mayor aprendizaje desde su vivencia personal.

Este trabajo no es una investigación, que podría tener relación con el diseño pre-experimental pre-test, post-test sin grupo control. Por el contrario, es un trabajo dirigido cuya estrategia metodológica se basa en realizar un diagnóstico de la necesidad psicológica mediante una evaluación inicial, luego la aplicación del programa de educación emocional y una evaluación final de los resultados de la intervención.

Para una mejor comprensión del trabajo realizado, está dividido en cinco capítulos estructurados y resumidos de la siguiente manera:

El primer capítulo, incluye aspectos generales del trabajo dirigido (Institución, Análisis Foda y necesidades de apoyo psicológico).

El segundo capítulo, se encuentra la propuesta de trabajo, fundamentación teórica del programa, donde se desarrolla los antecedentes de la inteligencia, inteligencia emocional, emociones, niñez y la educación emocional. En este mismo capítulo se encuentra los objetivos del programa de educación emocional, el objetivo general y los objetivos específicos, indicadores de cumplimiento y las estrategias de acción.

En el tercer capítulo, se presenta el desarrollo de la propuesta (Programa de Educación Emocional), se describe los talleres implementados en cada dimensión del programa; los logros iniciales y experiencias vertidas en el transcurso del trabajo dirigido.

En el cuarto capítulo, se encuentra la presentación y análisis de los resultados tablas y gráficos ilustrativos acompañados de su respectiva interpretación.

Finalmente, el quinto capítulo se desarrolla las conclusiones y recomendaciones del programa de Educación Emocional.

Además, el trabajo dirigido se efectuó en cuatro etapas, que se detallan a continuación:

La primera etapa, se realizó el diagnóstico institucional, en el cual se logró constatar que la mayor necesidad de las niñas y los niños del centro, fue trabajar en el desarrollo de sus emociones. Bajo esta necesidad se planteó conjuntamente con la institución trabajar mediante un programa de educación emocional para el desarrollo de la inteligencia emocional con niños de 8 a 10 años del centro San Juan Cotahuma.

La segunda etapa, se aplicó un cuestionario “Navegando por las Emociones” y la técnica de composición “Mis Emociones”, donde se observó que los niños y las niñas tenían un escaso conocimiento y desarrollo de la inteligencia emocional.

La tercera etapa, se aplicó el programa de Educación Emocional utilizando el manual “Mundo de mis Emociones” como un recurso didáctico para el desarrollo de la

inteligencia emocional, con talleres desarrollados a través de dinámicas grupales, juegos interactivos, paneles visuales, dramatizaciones y participación activa.

La cuarta etapa, se procedió con la aplicación del mismo cuestionario que se aplicó al inicio cuestionario “Navegando por las Emociones” y la técnica de composición “Mis Emociones”, para determinar los resultados de la intervención del programa de Educación Emocional y el estado de desarrollo de la inteligencia emocional.

Los resultados obtenidos en la evaluación final, muestran que las niñas y los niños de 8 a 10 años de edad del centro San Juan Cotahuma alcanzaron el objetivo, consiguiendo un adecuado manejo y expresión de emociones desarrollando su inteligencia emocional.

A través de este programa de Educación Emocional para el desarrollo de la inteligencia emocional se alcanzó un buen manejo y control de las emociones, motivación adecuada, buena empatía y mejores habilidades sociales.

## **CAPÍTULO UNO**

### **COMUNIDAD O INSTITUCIÓN**

#### **I. DESCRIPCIÓN DE LA INSTITUCIÓN**

El proyecto “Centros de Día” otorgó los siguientes datos: Antecedentes de la institución, misión, visión, objetivos, estructura de la organización y manual de funciones de los encargados.

##### **A. Antecedentes de la Institución**

El proyecto Centros de Día nace como un programa de atención integral dirigido a niñas y niños de 6 a 12 años de edad, que depende de la Dirección de Género y Generacionales a través de la Unidad de la Niñez, rescatando la capacidad instalada de Voluntarios, que apoyaron la recuperación psico – afectiva de más de 800 niñas y niños afectados por el Mega deslizamiento de La Paz ocurrido el año 2011, donde se aplicó el programa “Un nuevo Sol para el Bienestar Comunitario”, en coordinación con las Naciones Unidas para la infancia UNICEF Bolivia.

Una vez finalizada esa intervención el Gobierno Autónomo de La Paz, impulsa la implementación de un Programa denominado Centros de Día durante el 2011 y 2012 de manera piloto en los 7 macrodistritos, bajo la modalidad Centro, es decir en espacios cerrados aplicando la metodología de Unicef – Bolivia.

El programa Centros de Día, funciona de manera independiente en alianza estratégica con Escuelas Deportivas Municipales, Barrios y comunidades de Verdad, Recintos Penitenciarios o Instituciones de la Sociedad Civil presentes en el territorio como un espacio alternativo a la escuela, con población cautiva de niñas y niños, dos veces por semana, con calidad y calidez.

Desde la gestión 2013 y a raíz de las experiencias de trabajo en los barrios, se identifican varias preocupaciones vinculadas al desarrollo de niñas y niños, dado el crecimiento de la ciudad.

Este crecimiento trae consigo situaciones de riesgo y exclusión como por ejemplo: el consumo de drogas, alcoholismo, inseguridad ciudadana, trata y tráfico de personas, violencia y otros riesgos sociales agudizados por las condiciones de pobreza.

El Programa Centros de Día, decide profundizar temáticas bajo su Modelo de Intervención Integral, estableciendo 4 Ejes de Desarrollo para el trabajo con niñas y niños:

- Desarrollo Físico y Motricidad
- Desarrollo Cognitivo e Intelectual
- Desarrollo Psicológico y Emocional
- Desarrollo Social y de la Personalidad

El trabajo de Centros de Día, se basa en un enfoque de derechos en la atención a la niñez, que implica cubrir las áreas del desarrollo humano.

La meta es brindar oportunidades de crecimiento, esparcimiento y desarrollo de la creatividad a niñas y niños en edad escolar (6 a 12 años), fortaleciendo su desarrollo integral a través de una metodología de trabajo interactivo y lúdico, complementando con la práctica de buen trato, fomentando la participación y liderazgo.

Los recursos humanos que apoyan el Programa, son jóvenes universitarios que realizan prácticas académicas bajo supervisión, seguimiento y monitoreo de la Unidad de la Niñez, poniendo atención en la escolaridad, higiene, alimentación, salud, estado emocional, recreación, protección, entre otras.

Tiene también una función preventiva, en el trabajo directo con las niñas y niños, pues detectan vulneraciones de derechos, y estos casos los derivan a las Defensorías de la Niñez y Adolescencia.

## **B. Misión de la Institución**

Somos una entidad pública municipal autónoma progresista y generadora de valor público, cuya misión es mejorar la calidad de vida de los habitantes del municipio de La Paz, generando y ejecutando políticas de desarrollo integral en corresponsabilidad con su comunidad, administrando su territorio y prestando servicios con transparencia, equidad, calidad y calidez, con servidores públicos municipales motivados, comprometidos y con solvencia técnica.

## **C. Visión de la Institución**

El Gobierno Autónomo Municipal de La Paz en una entidad vanguardista, moderna y competitiva, referente a nivel nacional e internacional en la presentación de servicios públicos, que mejoran la calidad de vida.

Promueve el desarrollo integral de sus habitantes y su entorno; reconociendo, respetando y gestionando su diversidad e interculturalidad; con talento humano solidario, motivado comprometido y competente, que forma parte de una institucionalidad fortalecida, con práctica democrática y participativa y que ejerce plenamente su autonomía.

## **D. Objetivos de la Institución**

### **Objetivo General**

- Fortalecer el desarrollo integral, con un enfoque de derechos, a través de 4 ejes de desarrollo; social y de la personalidad, psicológico – emocional, cognitivo



intelectual y Físico motriz a las niñas y los niños de 6 a 12 años de edad del municipio de La Paz.

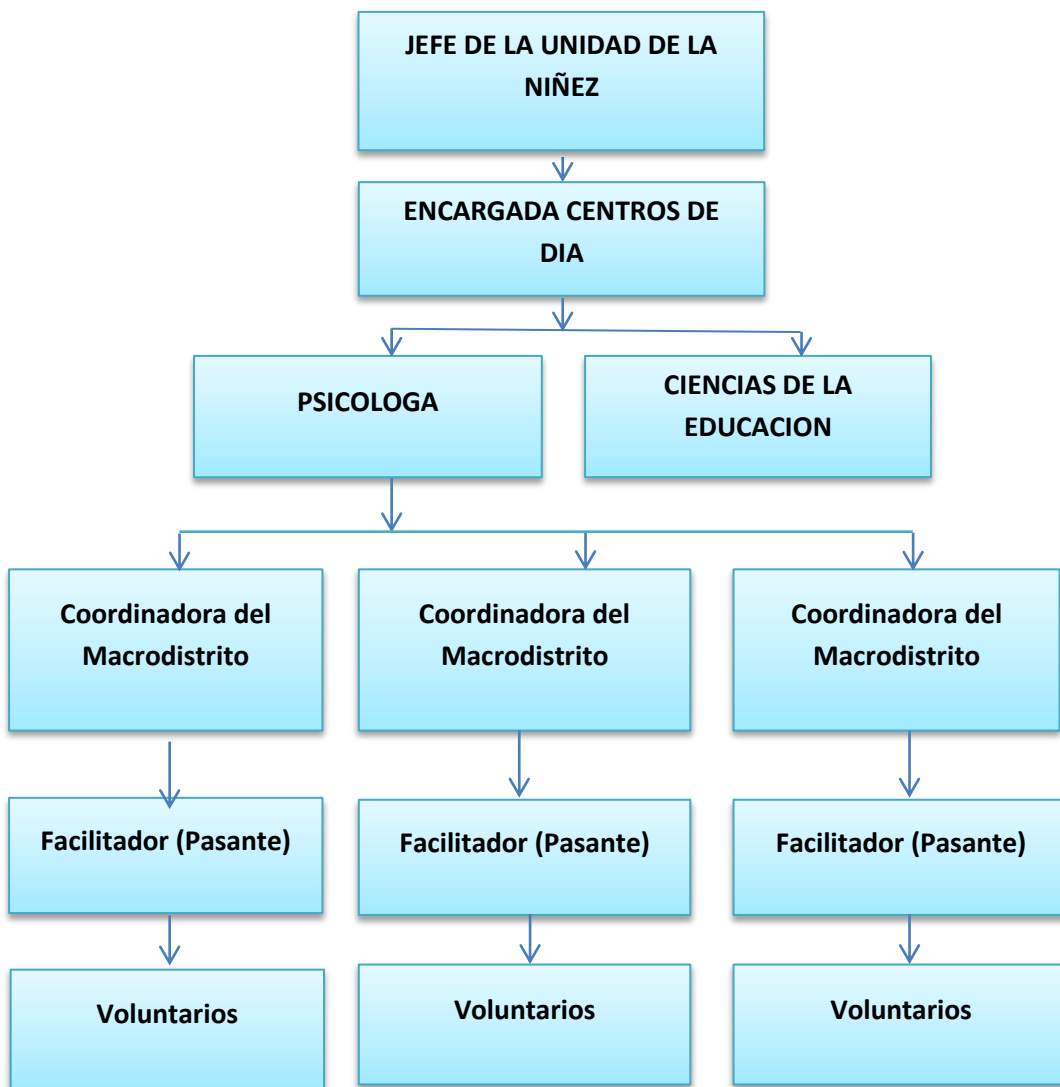
### **Objetivos Específicos**

- Fortalecer las habilidades cognitivas relacionadas con el desarrollo de la lectoescritura, desarrollo lógico matemática, atención, memoria, percepción y razonamiento.
- Orientar en derechos y responsabilidades, Prevención de Violencias, promoción del buen trato, liderazgo, habilidades sociales, enfoque de género y educación no sexista, prevención del acoso escolar.
- Fortalecer el desarrollo interpersonal y manejo de emociones.
- Desarrollar hábitos de cuidado e higiene personal, nutricional, y habilidades para el crecimiento físico y motriz.
- Identificar y potencializar artísticas y habilidades creativas.
- Desarrollar procesos informativos para dar a conocer a padres de familia, juntas vecinales y sub alcaldías, los 4 ejes de desarrollo del Programa Centros de Día.
- Fortalecer el voluntariado social municipal como estilo de vida saludable con el fin de disminuir la presencia de factores de riesgo en jóvenes universitarios del municipio de La Paz para que contribuyan en la red de protección para niños y niñas de 6 a 12 años.

## E. Estructura de la Organización

El proyecto Centros de Día, bajo la dependencia de la unidad de la niñez, tiene la siguiente estructura organizacional.

### ORGANIGRAMA PROYECTO “CENTROS DE DÍA”



## **1. Encargado del proyecto**

- ❖ Realiza la convocatoria a pasantes, trabajos dirigidos y voluntarios con diferentes instancias.
- ❖ Realiza coordinaciones interinstitucionales para fortalecer el trabajo del programa, vinculando otros servicios y áreas del Gobierno Autónomo Municipal de La Paz.
- ❖ Designa a los coordinadores de macrodistrito y designa recursos humanos voluntarios a cada Centro de Día con aprobación de funcionamiento.
- ❖ Organiza procesos de capacitación continua.
- ❖ Organiza reuniones de coordinación, supervisión y evaluación con diferentes instituciones.
- ❖ Organiza reuniones de planificación, seguimiento y monitoreo con el personal designado.
- ❖ Supervisa, monitorea, el trabajo de técnicos del proyecto, como de trabajos dirigidos pasantías y voluntariado.
- ❖ Elaboración de guías y manuales para fortalecer los ejes de desarrollo.
- ❖ Realiza informes mensuales de seguimiento y técnicos.
- ❖ Planifica procesos administrativos y ejecuta el presupuesto designado.
- ❖ Realiza informe técnicos y administrativos de la ejecución presupuestaria.
- ❖ Planifica, informa y evalúa el trabajo con el jefe de unidad de acuerdo a instrucciones de la Dirección de Género Generacional.

## **2. Psicólogo**

- ❖ Supervisión en la aplicación de planes de psicología a pasantes y trabajos dirigidos.
- ❖ Detección y derivación de casos vulneración de derechos a una instancia mayor de protección.
- ❖ Evaluación psicológica, de niñas y niños, que necesiten apoyo psicológico.

- ❖ Manejo y llenado de instrumentos del área de psicología.
- ❖ Seguimiento y reporte mensual de los casos de evaluación psicológica.
- ❖ Monitoreo en los Centros de Día a pasantes del área de psicología.
- ❖ Elaboración de guías para fortalecer el eje de desarrollo psicológico – emocional, y desarrollo social y de la personalidad.
- ❖ Informes mensuales de planificación y de avance de tareas designadas.
- ❖ Convocatorias a niños y niñas para Centros de Día.

### **3. Ciencias de la educación**

- ❖ Elaborar e implementar planes educativos en las áreas de lenguaje, matemáticas y habilidades cognoscitivas, para niños y niñas de 6 a 12 años de edad.
- ❖ Brindar procesos de transferencia metodológica en el área de Educación a trabajos dirigidos y pasantes.
- ❖ Implementar ludotecas o espacios de esparcimiento en los Centros de Día.
- ❖ Recopilar paquetes educativos (audio-visuales) para la estimulación del aprendizaje de niños y niñas de los Centros de Día.
- ❖ Identificar y derivar, si corresponde, casos de problemas de aprendizaje en niños y niñas que acuden a los Centros de Día.
- ❖ Elaborar un modelo de espacios educativos y recreativos para niños y niñas en ferias macro distritales y dominicales.
- ❖ Convocatorias a niños y niñas para Centros de Día.

### **4. Coordinador de macrodistrito**

Se asigna 5 Centros de Día por coordinador de macrodistrito, quienes se encargan de:

- ❖ Capacitar a voluntarios en el modelo de Intervención y metodologías utilizadas por el programa.

- ❖ Realizar la planificación de manera conjunta con los voluntarios, para cada Centro de Día asignado.
- ❖ Coordinar e informa a los padres de familia, escuela, Juntas Vecinales y comunidad, acerca del Programa.
- ❖ Realizar cronogramas de inscripción de niñas y niños beneficiarios del proyecto.
- ❖ Monitorear el trabajo de los voluntarios.
- ❖ Informas sobre el seguimiento y monitoreo del programa a la Encargada.
- ❖ Identificar y realiza la derivación de casos por vulneración de derechos, al área de psicología, para la derivación correspondiente a Defensorías de la Niñez y Adolescencia u otras instancias mayores de protección.
- ❖ Realizar informes de sistematización, seguimiento y monitoreo de los centros designados.

## **5. Facilitadores**

A cada facilitador capacitado en el modelo de Intervención Integral y las metodologías, se le asigna uno o dos Centros de Día, del cual será responsable y se encarga de:

- ❖ Realizar el primer acercamiento al Centro de Día asignado, tanto en espacios cerrados como espacios abierto.
- ❖ Tomar contacto con los dirigentes para informar sobre el Programa y el trabajo a realizar.
- ❖ Realizar la convocatoria para la inscripción de niñas a niños.
- ❖ Convocar a reuniones periódicas a los padres, madres de familia y dirigentes de la comunidad, con la finalidad de informar sobre los avances que tienen las niñas y niños.
- ❖ Organizar las ferias para identificar y conocer las necesidades particulares de la población participante en el Programa y para el cierre de actividades.
- ❖ Planificar e implementar semanalmente las actividades bajo la metodología.

## **II. DIAGNÓSTICO DE LA INTITUCION (ANÁLISIS FODA)**

El diagnostico institucional Foda fue realizado anteriormente por la institución “Centros de Día” con la participación del jefe de la unidad de la niñez y el equipo multidisciplinario, la encargada del proyecto la Lic. Adriana Salinas, la psicóloga la Lic. María Elena Acarapi y la pedagoga Julieta Alanoca.

Este análisis Foda fue realizado desde la gestión 2013 y a raíz de las experiencias de los trabajos en los barrios, se identificaron varias preocupaciones vinculadas al desarrollo de las niñas y los niños. Por eso como proyecto se decide trabajar bajo cuatro ejes del desarrollo: desarrollo físico y motriz, desarrollo cognitivo intelectual, desarrollo psicológico emocional y desarrollo social de personalidad, para cubrir las áreas del desarrollo humano.

Por esta razón el proyecto Centros de Día realizo el análisis Foda de acuerdo con el equipo de trabajo para identificar las fortalezas y debilidades, así como también las oportunidades y amenazas. Con el objetivo de fortalecer el desarrollo integral de las niñas y los niños reforzando en las debilidades de la institución en cuanto al trabajo con las niñas y los niños de 6 a 12 años de edad.

Los indicadores de análisis Foda de las debilidades del proyecto Centros de Día son los siguientes: falta de ambientes adecuados para el trabajo con las niñas y los niños, no se cuenta con presupuesto para contratación de personal lo que dificulta las actividades, personal insuficiente para la demanda de la población, enseñanza muy básica en el eje psicológico emocional, que genera problemas de comportamiento y enseñanza muy básica en el eje desarrollo social de personalidad, que provoca dificultades en las relaciones sociales.

A partir de este diagnóstico de análisis Foda del proyecto “Centros de Día”, se decide trabajar en una de las debilidades y profundizar el eje de desarrollo psicológico

emocional, que genera problemas de comportamiento en los niños, debido a que no se cuenta con una enseñanza adecuada, ante esta necesidad se propone crear un programa de Educación Emocional. Como trabajo dirigido este programa pretende ser un aporte al proyecto Centros de Día para que las niñas y los niños sean personas emocionalmente sanas, que sepan controlar sus emociones y tengan adecuadas relaciones sociales.

<b>FORTALEZAS</b>	<b>DEBILIDADES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Primer Municipio que cuenta con un proyecto, atención Integral a la Niñez, de 6 a 12 años de edad.</li> <li>• Cuenta con 21 Centros de Día en 7 macrodistritos de La Paz.</li> <li>• Se cuenta con niñas y niños inscritos en cada gestión llegando de 900 a 1000 beneficiarios.</li> <li>• El proyecto cuenta el jefe de unidad, con la encargada principal, psicóloga y pedagoga.</li> <li>• El proyecto trabaja con cuatro ejes del desarrollo:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollo físico y motriz</li> <li>- Desarrollo cognitivo intelectual</li> <li>- Desarrollo psicológico emocional</li> <li>- Desarrollo social y de personalidad.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de ambientes adecuados para el trabajo con niños y niñas.</li> <li>• No se cuenta con presupuesto para contratación de personal, cada año se debe capacitar a nuevo personal, trabajos dirigidos, pasantías, lo cual dificulta las actividades.</li> <li>• Personal insuficiente como facilitadores para la demanda de la población.</li> <li>• Enseñanza muy básica en el eje psicológico emocional, que genera problemas de comportamiento.</li> <li>• Enseñanza muy básica en el módulo social y de personalidad, que provoca dificultades relaciones sociales.</li> </ul>
<b>OPORTUNIDADES</b>	<b>AMENAZAS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Convenios con universidades públicas y privadas.</li> <li>• Admisión de estudiantes para realizar su voluntariado, pasantía y trabajo dirigido.</li> <li>• Se tiene bastante población para el proyecto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contar con poco presupuesto para equipamiento.</li> <li>• Apertura de nuevos centros sin coordinación gubernamental.</li> <li>• No se cuenta con personal capacitado en la apertura de los centros “Festival Sonrisas” para cubrir las necesidades de las niñas y los niños.</li> </ul>

### **III. NECESIDAD DE APOYO PSICOLÓGICO**

A partir del diagnóstico institucional proporcionado por el proyecto Centros de Día mediante el análisis Foda que fue realizado por el equipo multidisciplinario de trabajo, fue un punto de partida para trabajar con una de las debilidades del proyecto que es la enseñanza muy básica en el eje de desarrollo psicólogo emocional, lo que genera en los niños problemas de comportamiento.

Tomando como punto de referencia este diagnóstico global, se decidió realizar un diagnóstico específico del centro San Juan Cotahuma, por los problemas de comportamiento que existía anteriormente en las niñas y los niños.

Se realizó un diagnóstico del centro San Juan Cotahuma para determinar las necesidades de apoyo psicológico, mediante la observación del comportamiento de las niñas y niños en la apertura del centro denominado “Festival Sonrisas”.

En la apertura “Festival Sonrisas”, participaron niñas y niños de 6 a 12 años, aproximadamente 45 participantes que asisten al centro San Juan Cotahuma. Este análisis se realizó con el objetivo de identificar las necesidades psicológicas y las dificultades que presentan las niñas y los niños del centro San Juan Cotahuma, observando el comportamiento y las conductas en cada uno de los ejes de desarrollo.

Los ejes de desarrollo que se trabajó durante el “Festival Sonrisas” a través de diversas actividades son: desarrollo físico y motriz, desarrollo psicológico emocional, desarrollo cognitivo intelectual y desarrollo social y de la personalidad, fueron realizadas con la organización de las facilitadoras.

Durante el desarrollo de las actividades del “Festival Sonrisas” y mediante la observación del comportamiento de las niñas y los niños en cada eje del desarrollo, se logró identificar los siguientes indicadores: comportamientos agresivos con sus compañeros, reacciones impulsivas cuando se encuentran molestos, falta de interés en



participar en las actividades, falta de ayuda hacia el compañero y aislamiento de los demás niños, estos indicadores fueron más frecuentes en niños de 8 a 10 años.

Frente a estos indicadores las niñas y los niños tienen problemas en el control de emociones y dificultades en establecer relaciones sociales con sus compañeros. Por esta razón es necesario trabajar en el eje psicológico emocional, con la realización de un programa educación emocional, desde el reconocimiento de las propias emociones, control de emociones, motivación así mismos en realizar actividades, reconocimiento de las emociones de las demás y gestionar buenas relaciones sociales.

Después de haber realizado el diagnóstico del centro San Juan Cotahuma mediante la observación del comportamiento de las niñas y los niños en la apertura “Festival Sonrisas”, se confirmó la necesidad de impartir educación emocional a las niñas y los niños de 8 a 10 años, porque la enseñanza en el eje de desarrollo psicológico emocional es muy básica y resulta necesario trabajar con un programa de educación emocional.

El programa de Educación Emocional para el desarrollo de la Inteligencia Emocional de las niñas y los niños de 8 a 10 años del Centro San Juan Cotahuma, pretende ser un aporte al proyecto Centros de Día para que las niñas y niños de 8 a 10 años puedan desarrollar su inteligencia emocional, conociendo y controlando sus emociones, alcanzando adecuadas relaciones sociales para que puedan superar las dificultades que surgen en la vida.

## CAPÍTULO DOS

### PROPUESTA DE TRABAJO

#### I. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Para realizar la fundamentación teórica del programa de Educación Emocional para el desarrollo de la inteligencia emocional se realizó una revisión bibliográfica desde la historia de la Inteligencia, la Inteligencia Emocional, las emociones, la niñez y las emociones y la Educación Emocional.

##### A. HISTORIA DE LA INTELIGENCIA

El concepto de Inteligencia Emocional, tiene a nuestro parecer un claro precursor en el concepto de Inteligencia Social el psicólogo Edward Thorndike 1920 quien la definió como la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, y actuar sabiamente en las relaciones humanas.

Para Thorndike, además de la inteligencia social, existen también otros dos tipos de inteligencias: la abstracta habilidad para manejar ideas y la mecánica habilidad para entender y manejar objetos.

Posteriormente el Dr. Howard Gardner constituye un ilustre antecedente cercano de la Inteligencia Emocional con la teoría de “Las Inteligencias Múltiples” del Dr. Howard Gardner<sup>1</sup>, quien plantea que las personas tenemos varios tipos de inteligencia que nos relacionan con el mundo.

A grandes rasgos, estas inteligencias son: Inteligencia Lingüística, Inteligencia Lógica-matemática, Inteligencia Musical, Inteligencia Espacial, Inteligencia corporal-cinestésica, Inteligencia Intrapersonal e Inteligencia Interpersonal.

Esta teoría introdujo dos tipos de inteligencias muy relacionadas con la competencia social, y hasta cierto punto emocional: la Inteligencia Intrapersonal y la Inteligencia Interpersonal. Gardner definió a ambas como sigue:

---

<sup>1</sup> Gardner Howard, *Inteligencias Múltiples. Universidad de Harvard*, 1983.

La Inteligencia Intrapersonal es la capacidad de conocer aspectos internos de una persona, su propia vida emocional, su propia gama de sentimientos, la habilidad de efectuar discriminaciones entre las emociones y finalmente ponerles un nombre y recurrir a ellas como un medio de interpretar y orientar la propia conducta.

La Inteligencia Interpersonal es la capacidad para sentir distinciones entre los demás, en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones. En formas más avanzadas, esta inteligencia interpersonal permite a un adulto hábil leer las intenciones y los deseos de los demás.

En 1990 dos psicólogos norteamericanos, Peter Salovey y John Mayer, acuñaron un término cuya fama futura era difícil de imaginar. Ese término es Inteligencia Emocional.

Hoy en la actualidad, pocas personas de los ambientes culturales, académicos y empresariales ignoran el término o su significado.

Y esto se debe, fundamentalmente, al trabajo de Daniel Goleman, investigador y periodista del New York Times, quien llevó el tema al centro de la atención en todo el mundo, a través de su obra “La Inteligencia Emocional” (1995)<sup>2</sup>.

La inteligencia emocional fue posteriormente popularizada por Daniel Goleman con su célebre libro: *Emotional Intelligence*, publicado en 1995, Goleman estimaba que la inteligencia emocional se puede organizar en torno a cinco capacidades conocer las emociones y sentimientos propios, manejarlos, crear la propia motivación y gestionar las relaciones sociales.

## **1. Teorías de la Inteligencia**

A finales del siglo XX surgen varias teorías psicológicas que cobran gran celebridad: la Teoría de las inteligencias múltiples, la Teoría triárquica de la inteligencia y la Teoría de la Inteligencia emocional.

---

<sup>2</sup> Goleman, Emotional Intelligence (versión castellana, 1998, 27ª. *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós), 1995.

### a. Teoría de las Inteligencias Múltiples

Howard Gardner, psicólogo norteamericano de la Universidad de Harvard, escribió en 1983 “Las estructuras de la mente”, un trabajo en el que consideraba el concepto de inteligencia como un potencial que cada ser humano posee en mayor o menor grado, planteando que ésta no podía ser medida por instrumentos y ofreció criterios para observarla y desarrollarla.

Según Howard Gardner, creador de la Teoría de las inteligencias múltiples, la inteligencia es la capacidad para resolver problemas o elaborar productos que puedan ser valorados en una determinada cultura. Propuso varios tipos de inteligencia, igual de importantes:

- *Inteligencia Lingüística*: Capacidad de usar las palabras de manera adecuada, comprender el orden y significado de las palabras en lectura y escritura al hablar o escuchar. Está bastante desarrollada en escritores, poetas o redactores.
- *Inteligencia lógica-matemática*: Capacidad que permite resolver problemas de lógica y matemática. Se utiliza para resolver problemas de tipo científico, implica calcular, verificar y formular hipótesis. Esta más desarrollada en economistas, ingenieros y científicos.
- *Inteligencia Musical*: Capacidad relacionada con las artes musicales, permite leer, identificar, discriminar y reproducir sonidos. Es la habilidad que tienen los cantantes, músicos y compositores.
- *Inteligencia Espacial*: La capacidad de entender la tridimensionalidad en aspectos como color, forma, figura y espacio. Esta especialmente desarrollada en arquitectos, escultores, pintores, artistas creativos y cirujanos.

- *Inteligencia Corporal-cinestésica*: Capacidad de utilizar el propio cuerpo para realizar actividades o resolver problemas. Esta especialmente desarrollada en deportistas y bailarines.
- *Inteligencia intrapersonal*: Capacidad para comprender las propias emociones y deseos, ser capaz de entenderse a uno mismo y en base a este conocimiento regular y guiar la propia conducta. Se manifiesta en pensadores, terapeutas y escritores.
- *Inteligencia interpersonal o social*: Capacidad para comprender las emociones, intenciones y deseos de otras personas, entender a las demás personas con empatía para responder a los sentimientos y personalidades de otros. Esta más desarrollada generalmente en docentes y terapeutas.

#### **b. Teoría Triárquica de la Inteligencia**

Robert J. Sternberg, psicólogo estadounidense profesor de la Universidad de Yale, en su Teoría triárquica de la inteligencia de 1985, estableció tres categorías para describir la inteligencia:

- *Inteligencia componencial-analítica*: La habilidad para adquirir y almacenar información.
- *Inteligencia experiencial-creativa*: Habilidad fundada en la experiencia para seleccionar, codificar, combinar y comparar información.
- *Inteligencia contextual-práctica*: Relacionada con la conducta adaptativa al mundo real.

### c. Teoría de la Inteligencia Emocional

Daniel Goleman, psicólogo estadounidense, publicó en 1995 el libro *Emotional Intelligence*, "Inteligencia Emocional", que adquirió gran fama mundial, aunque fueron Peter Salovey y John Mayer los que acuñaron el término de "Inteligencia emocional", en 1990. Anteriormente, el psicólogo Edward Thorndike, había manejado un concepto similar en 1920, la "Inteligencia social".

El punto de vista de Goleman (1995) probablemente sea el que se haya difundido, más considera que la inteligencia emocional es:

- *Conocer las propias emociones*: Implica reconocer los propios estados de ánimo, tener conciencia de las propias emociones y dar nombre a las emociones. Solo quien sabe que se siente, como se siente puede manejar sus emociones, moderarlas y ordenarlas de manera consciente.
- *Manejar las emociones*: Se refiere a manejar los propios estados de ánimo e impulsos para poder conducir nuestras reacciones emocionales y completar el programa de comportamiento. El hecho de manejar las emociones de manera inteligente depende de la inteligencia emocional.
- *Motivarse a sí mismo*: Se refiere a las tendencias emocionales que guían y facilitan el cumplimiento de metas establecidas. La capacidad de motivarse a uno mismo hacia el logro de objetivos.

Los buenos resultados requieren cualidades como perseverancia, disfrutar aprendiendo, tener confianza en uno mismo y ser capaz de sobreponerse a las derrotas.

- *Reconocer las emociones de los demás:* Implica tener conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los otros, lo que genera sentimientos de simpatía, comprensión y ternura.  
Se fundamenta en la empatía que nos permite reconocer y entender las emociones de los demás.
- *Establecer relaciones:* El arte de establecer buenas relaciones con los demás es la base de las habilidades interpersonales. Las personas con habilidades sociales son capaces de interactuar de forma efectiva con los demás.

## **B. INTELIGENCIA EMOCIONAL**

El término Inteligencia Emocional se refiere a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás, la inteligencia emocional no es ahogar las emociones, sino dirigir las y equilibrarlas.

La inteligencia emocional (IE) es el uso inteligente de las emociones: hacer que, intencionalmente, las emociones trabajen para nosotros, utilizándolas de manera que nos ayuden a guiar la conducta y los procesos de pensamiento, a fin de alcanzar el bienestar personal.

Peter Salovey y John Mayer, de las universidades de New Hampshire y de Yale fueron de los primeros investigadores en utilizar el término “*Inteligencia emocional*” con el mismo sentido de uso actual, pero el concepto adquirió mayor notoriedad a partir de la publicación del libro “La inteligencia Emocional” publicado en 1995.

Considerando que la “Inteligencia emocional incluye autocontrol, entusiasmo y habilidad para motivarse a uno mismo, hay una palabra pasada de moda que engloba todo el abanico de destrezas que integran la IE: el carácter” (Goleman 1995:28)

El concepto de inteligencia emocional es quizás la gran revelación de la psicología del siglo XX, en cuanto a los nuevos elementos que aporta para la comprensión de la inteligencia humana. Estos nuevos conocimientos permiten una visión más realista y válida de los factores que conducen a la eficacia y adaptación personal, ayudando a tener una visión más equilibrada del papel que juegan la cognición y la emoción en la vida de las personas. Es tal el auge de las investigaciones en este campo, que se puede afirmar que la inteligencia emocional es un concepto en amplia expansión

De acuerdo con Goleman las personas emocionalmente desarrolladas, es decir, las personas que gobiernan adecuadamente sus emociones y que también saben interpretar y relacionarse efectivamente con las emociones de los demás, disfrutan de una situación ventajosa en todos los dominios de la vida. Estas personas suelen sentirse más satisfechas, son más eficaces y más capaces. Quienes por el contrario no pueden controlar su vida emocional, se debaten en constantes luchas y les impiden pensar con suficiente claridad.

### **INTELIGENCIA EMOCIONAL: UN CONCEPTO EN EXPANSIÓN**



La inteligencia emocional se refiere a la capacidad de percibir, comprender y regular las emociones en uno mismo y en los demás. La inteligencia emocional es la base de las habilidades sociales.



## 1. Procesos de la Inteligencia Emocional

Una definición general y breve de la IE es: “la capacidad para reconocer, comprender y regular nuestras emociones y las de los demás”. (Fernández Berrocal y Ramos 2002:20)

Desde esta perspectiva, la IE es una habilidad que implica tres procesos:

- Percibir: Reconocer de forma consciente nuestras emociones e identificar qué sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal.
- Comprender: Integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales.
- Regular: Dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz.

### INTELIGENCIA EMOCIONAL



La inteligencia emocional se refleja en la manera en que las personas interactúan con el mundo. Las personas emocionalmente inteligentes toman muy en cuenta sus propios sentimientos y los de los demás; tienen habilidades relacionadas con el control de los impulsos, la autoconciencia, la valoración adecuada de uno mismo, la adaptabilidad, motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, que configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, indispensables para una buena y creativa adaptación<sup>3</sup>.

<sup>3</sup> Goleman, D. *La inteligencia emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor, 1996.

## Las personas emocionalmente inteligentes



- *Saben qué emociones experimentan y por qué.*
- *Perciben los vínculos entre sus sentimientos y lo que piensan, hacen y dicen.*
- *Conocen sus puntos fuertes y débiles.*
- *Son reflexivas y se muestran seguras de sí mismas.*
- *Controlan su impulsividad y las emociones perturbadoras.*
- *Piensan con claridad y no pierden el control cuando son sometidos a presión.*
- *Son socialmente equilibradas y comprenden los sentimientos y preocupaciones de los demás, así como su perspectiva.*

De acuerdo con lo planteado por Goleman (1996, 1999, 2001), la inteligencia emocional tiene un componente intrapersonal y un componente interpersonal. Lo intrapersonal comprende las capacidades para la identificación, comprensión y control de las emociones en uno mismo, que se manifiestan en la autoconciencia y el autocontrol. El componente interpersonal, comprende a su vez la capacidad de identificar y comprender las emociones de las otras personas, lo que en psicología se denomina ser empático; y la capacidad de relacionarnos socialmente de una manera positiva; es decir, poseer habilidades sociales.



Goleman es el autor de la teoría de la inteligencia emocional y según sus planteamientos esta correspondería a la unión de inteligencias intrapersonal e interpersonal de Gardner, a su vez ha sido necesario crear el concepto de cociente emocional (CE) que sería equivalente al cociente intelectual (CI) en la inteligencia racional.

## 2. Componentes de la Inteligencia Emocional

Goleman describe cinco componentes de la Inteligencia Emocional que son los siguientes:<sup>4</sup>

### a. **Autoconciencia:** Conocimiento de las propias emociones

El principio de Sócrates “conócete a ti mismo” habla de esta pieza clave de la inteligencia emocional: tener conciencia de las propias emociones, reconocer un sentimiento en el momento en el ocurre. Una incapacidad en este sentimiento nos deja a merced de las emociones incontroladas.

La conciencia de sí mismo es el primer componente de la inteligencia emocional. La autoconciencia significa tener un profundo entendimiento de nuestras emociones, fortalezas, debilidades, necesidades e impulsos.

Las personas con fuerte autoconciencia no son demasiado críticas ni tampoco tienen esperanzas irreales, más bien son honestas consigo mismas y con los demás.

Aquellos con un alto grado de autoconciencia reconocen como sus sentimientos les afectan a sí mismos, a otras personas y su desempeño en su trabajo.

La autoconciencia es entendida como el conocimiento que cada persona tiene de sus valores y metas. Una persona altamente autoconsciente sabe hacia dónde se dirige y porque, una persona que carezca de autoconciencia, en cambio no está dispuesta a tomar decisiones adecuadas.

---

<sup>4</sup> Goleman Daniel (1995). Emotional Intelligence (versión castellana, 1998, 27ª. *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós)

### **b. Autorregulación: Manejo Emocional**

La habilidad para manejar los propios sentimientos, a fin de que se expresen de forma apropiada, se fundamenta en la toma de conciencia de las propias emociones. La habilidad para suavizar expresiones de ira, furia e irritabilidad es fundamental en las relaciones personales.

Los impulsos biológicos de la autorregulación manejan nuestras emociones. No los podemos dejar de lado, pero si podemos hacer mucho para manejarlos. La autorregulación, es como una conversación interna, es el componente de la inteligencia emocional que los libera de ser prisioneros de nuestros propios sentimientos.

Las personas que están en control de sus sentimientos e impulsos, son razonables y capaces de crear un ambiente de confianza y equidad. La autorregulación es muy importante por razones competitivas, quienes logran dominar sus emociones pueden manejar los cambios.

### **c. Automotivación: Capacidad de logro**

Una emoción tiende a impulsar una acción. Por eso las emociones y la motivación están íntimamente interrelacionados. Encaminar las emociones y la motivación consecuentemente hacia el logro de objetivos, es esencial para prestar atención, automotivarse, manejar y realizar actividades creativas.

El autocontrol emocional conlleva demorar gratificaciones y dominar la impulsividad, lo cual suele estar presente en el logro de muchos objetivos.

Las personas que poseen estas habilidades tienden a ser más productivas y efectivas en las actividades. Muchas personas son motivadas por factores externos, por lo tanto, quienes tienen potencial para ser líderes se motivan por un deseo de tener logros y

alcanzarlos. Las personas con alta motivación permanecen optimistas, aun cuando la calificación de su desempeño este en su contra.

**d. Empatía:** Reconocimiento de las emociones ajenas

La empatía es el fundamento del altruismo, las personas empáticas sintonizan mejor con las sutiles señales que indican lo que los demás necesitan o desean. De todas las dimensiones de la inteligencia emocional, la empatía es la más fácil de reconocer, las personas que las poseen están sintonizadas con las sutilezas del lenguaje corporal, pueden escuchar el mensaje detrás de las palabras habladas.

Más allá de esto, tienen un profundo entendimiento de la existencia e importancia de las diferencias étnicas y culturales. Los líderes con empatía hacen mucho más que simpatizar con las personas que se encuentran a su alrededor, utilizan su conocimiento para mejorar.

**e. Habilidad Social:** Manejo de Relaciones Interpersonales

El arte de establecer buenas relaciones con los demás es en gran medida la habilidad de manejar sus emociones. La competencia social y las habilidades que conlleva, son la base del liderazgo, popularidad y eficiencia interpersonal. Las personas que dominan estas habilidades sociales son capaces de interactuar de forma efectiva con los demás.

Los tres primeros componentes de la inteligencia emocional son habilidades de automanejo. Las dos últimas; empatía y habilidades sociales tienen que ver con la capacidad de las personas para manejar relaciones con los demás.

Como componente de la inteligencia emocional, las habilidades no son tan sencillas como parecen, no es solo una cuestión de ser amistosos, a pesar de que las personas con altos niveles de habilidades sociales rara vez no lo sean.

Por el contrario, la habilidad social es amistad con un propósito, conducir a las personas hacia una dirección que se desee. Las personas con habilidades sociales tienen a tener un amplio círculo de conocidos y tienen un don para encontrar cosas en común con personas de todo tipo. En otras palabras, un don para despertar simpatía, esto no quiere decir que socialicen continuamente, significa que trabajan conforme a la suposición de que nada importante se puede hacer solo, estas personas tienen una red de conocidos para ser activada cuando sea necesario.

Las habilidades sociales son la culminación de las otras dimensiones de la inteligencia emocional. Las personas tienden a ser muy afectivas al manejar relaciones en las cuales puedan entender y controlar sus propias emociones y puedan tener empatía con los sentimientos de otros.

Incluso la motivación contribuye a las habilidades sociales, recordemos que las personas que están orientadas al logro tienden a ser optimistas, a pesar de fracasos y retrocesos, cuando las personas están muy bien su brillo se ve reflejado en las conversaciones y encuentros sociales.

*Cuadro 1. Componente de la inteligencia emocional de Goleman (1995)*

<b>LOS CINCO COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL</b>		
	<b>DEFINICIÓN</b>	<b>DISTINTIVOS</b>
<b>Autoconciencia</b>	Habilidad de reconocer y entender sus emociones, estados de ánimo e impulsos.	Confianza en sí mismo Autoevaluación realista Sentido de humor autocrítico
<b>Autorregulación</b>	Habilidad para controlar o redirigir impulsos y estados de ánimo. Propensión a eliminar los juicios, piensa antes de actuar.	Confiabilidad e integridad Conformidad con la ambigüedad Apertura al cambio

<b>Automotivación</b>	Propensión en lograr metas con energía y persistencia.	Fuerte impulso hacia el logro Optimismo frente al fracaso Compromiso organizacional
<b>Empatía</b>	Habilidad para entender a las personas y tratarlas de acuerdo con sus reacciones emocionales.	Capacidad para fomentar y retener el talento. Sensibilidad intercultural
<b>Habilidad Social</b>	Habilidad en el manejo y construcción de redes de relaciones. Habilidad para encontrar un espacio común y construir simpatía.	Efectividad en liderar el cambio Habilidad para persuadir Habilidad en liderar y construir equipos

*Fuente: (Goleman 1995)*

### C. EMOCIONES

Las emociones son estados de ánimo producido por impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos que con frecuencia se traduce en gestos, actitudes u otras formas de expresión. Son reacciones a las informaciones que recibimos en nuestras relaciones con el entorno y la intensidad de la reacción está en función de las evaluaciones subjetivas que realizamos sobre como la información recibida.

Las evaluaciones subjetivas intervienen conocimientos previos y percepción de ambientes provocativos, una emoción depende de lo que es importante para nosotros. Si la emoción es muy intensa puede producir disfunciones intelectuales o trastornos emocionales. (Bisquerra 2000: 63)

Una emoción es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación.

Para poder hablar de educación emocional necesitamos saber qué es una emoción y que implicaciones para la práctica se derivan de este concepto.

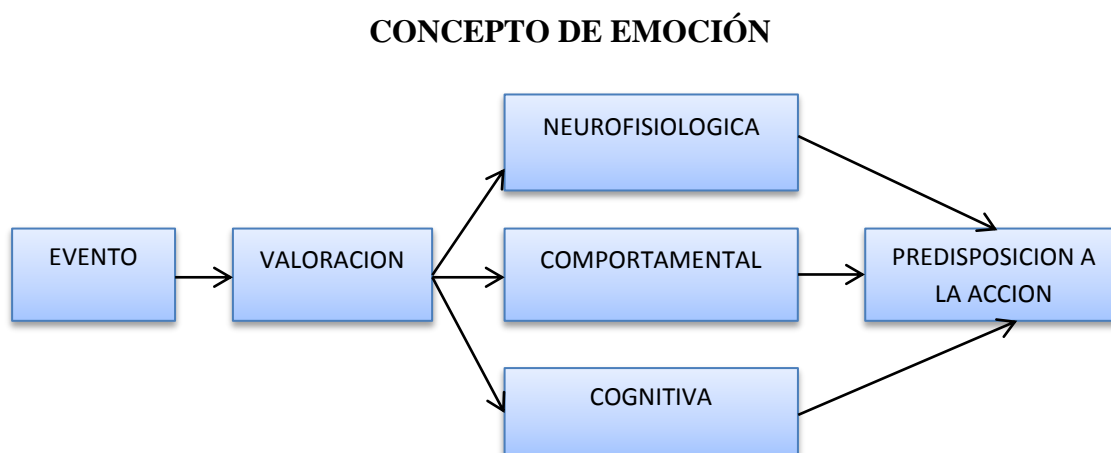
Una emoción se produce de la siguiente forma:

- Unas informaciones sensoriales llegan a los centros emocionales del cerebro.
- Como consecuencia se produce una respuesta neurofisiológica.
- El neocórtex interpreta la información.





De acuerdo con este mecanismo, en general hay bastante acuerdo en considerar que una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno. En síntesis, el proceso de la vivencia emocional se puede esquematizar así:



*Fuente: Bisquerra, R. (2003): “Educación emocional y competencias básicas para la vida”, RIE, vol. 21-1, 12.*

Para Zaccagnini las emociones “son una compleja combinación de procesos corporales, perceptuales y motivacionales que producen en las personas un estado psicológico global, que puede ser positivo o negativo, de poca o mucha intensidad y de corta o larga duración, y que genera una expresión gestual que puede ser identificada por las demás personas” (Zaccagnini, 2004: 61).

Se trata de un concepto que ofrece una descripción del fenómeno de las emociones que contempla:

Las características de los estados emocionales globales, que se agrupan alrededor de tres dimensiones básicas: cualidad, intensidad y duración. Dimensiones que se corresponden

con los términos siguientes: afecto, sentimiento, pasión, estado de ánimo, reacción emocional, amor y odio.

La cualidad emocional caracteriza la emoción como agradable o desagradable, positiva o negativa, mientras que la intensidad emocional representa el grado de activación (cognitiva, fisiológica y motora) que acarrea la reacción emocional, el grado de expresión de esta respuesta, así como la fuerza con que se experimenta subjetivamente; respecto a la duración de las emociones.

Los estados emocionales pueden ser respuestas puntuales a ciertas situaciones o predisposiciones que perduran en el tiempo.

La combinación de los tres componentes fundamentales de las emociones: el componente corporal (fisiológico), el componente perceptual (cognitivo) y el componente motivacional (conductual).

Una emoción siempre supone cambios fisiológicos en nuestro organismo (respiración agitada, aumento del ritmo cardíaco).

Cuando estamos sufriendo algunos de estos cambios solemos darnos cuenta de ello, y lo interpretamos en algún sentido. Nos sentimos alegres o tristes, asustados o motivados, melancólicos o inspirados, aunque no siempre somos conscientes de estos estados, ya que podemos tener la atención focalizada en otros estímulos.

La expresión de las emociones. Las personas presentamos patrones específicos de expresión facial y postural cuando estamos sometidos a determinado tipo de emociones relacionadas con la interacción social y la supervivencia biológica.

Por tanto, las emociones, además de ser un estado psicológico interno del individuo, tienen una dimensión externa de comunicación.

Zaccagnini ofrece otro concepto de las emociones, definiéndolas “como la autopercepción del balance, o evaluación global, que resulta de comparar en cada momento lo que deseamos o necesitamos hacer, y lo que queremos o podemos hacer, evaluación que funciona como un indicador que informa tanto a los que nos rodean como a nuestra propia mente, acerca de las perspectivas a que nos lleva el rumbo vital en que estamos” (Zaccagnini, 2004: 65-66).

Hay que destacar que, bajo este concepto, la emoción no se identifica con la motivación, porque la motivación es específicamente para satisfacer alguna necesidad psicológica, mientras que la emoción es un conocimiento que incluye información tanto sobre la motivación como sobre los medios de que disponemos y la situación en que estamos, combinando esas informaciones en una evaluación general.

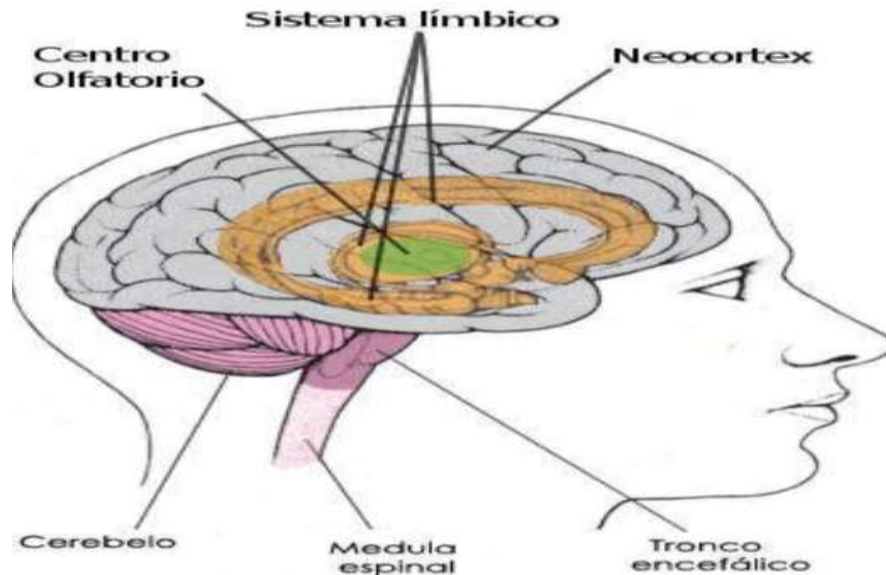
### **1. Componentes de la Emoción**

La concepción y el estudio de las emociones en el comportamiento humano cambió notablemente a finales de los 60 y en la década de los 70; entre otras las investigaciones de Lang y colaboradores llevaron a proponer que se agrupasen todas las variables observables en tres categorías: cognitiva, fisiológica y motora: observando que estos tres sistemas de respuesta correlacionaban escasamente entre sí.

Como consecuencia de estos trabajos y otros (Lacey, 1967; Paul y Bernstein, 1973.), adquieren relevancia empírica conceptos como el de fraccionamiento y desincronía de respuestas que hacen referencia a la: escasa covariación entre diferentes respuestas de un mismo sistema, es decir entre índices de activación; bajas correlaciones entre los tres sistemas de respuesta: cognitivo, fisiológico y motor.

El componente FISIOLÓGICO de las emociones son los cambios que se desarrollan en el sistema nervioso central (SNC) y que están relacionados con la presencia de determinados estados emocionales.

Los subsistemas fisiológicos que están relacionados con las emociones el SNC, el sistema límbico y el sistema nervioso autónomo. Durante los procesos emocionales se consideran particularmente activos los siguientes centros del SNC: corteza cerebral, hipotálamo, amígdala cerebral y médula espinal.



La corteza cerebral activa, regula e integra las reacciones relacionadas con las emociones. El hipotálamo por debajo del tálamo, forma parte del sistema límbico y juega un papel importante en la regulación de la vida emocional y las funciones vegetativas, es decisivo para la organización de una variedad de procesos autónomos y de la conducta.

La amígdala cerebral es un grupo de neuronas con forma de almendra situado en el lóbulo temporal del cerebro, en el área encefálica llamada sistema límbico, contigua al hipocampo. Está relacionada con las sensaciones de ira, placer, dolor y temor.

La médula espinal es la parte del sistema nervioso contenida dentro del canal vertebral. Cumple dos tipos de funciones:

- Conductora: Ya que conduce información sensitiva por medio de las fibras nerviosas aferentes que llegan al encéfalo, y además conduce respuestas u órdenes, que llegan del encéfalo, a las fibras nerviosas eferentes que salen de la médula hacia otras partes del cuerpo.
- Elaboradora: Ya que es un centro elaborador de respuestas reflejas entre estímulos que llegan por las fibras nerviosas aferentes.

El componente COGNITIVO relacionado con la respuesta emocional a determinados estados del entorno y cambios fisiológicos. Las personas que distinguen pobremente sus estados internos afectivos reportan mayor incidencia de síntomas físicos. Asimismo, las personas que diferencian con mayor especificidad sus afectos presentan menos síntomas físicos y mentales.

El componente subjetivo de las emociones informa al individuo del objeto (origen externo o interno) de su experiencia.

El comportamiento se organiza en torno a tal objeto favoreciendo metas y planes destinados a enfrentarse o lidiar con él. Si este componente subjetivo no llega a ser interpretado como una experiencia emocional, es probable que la persona perciba otros componentes del estado emocional, en especial los somáticos, como alteraciones de su normal devenir.

El componente CONDUCTUAL es el comportamiento perceptible de las personas relacionado con estados mentales emocionales. Todas las emociones poseen unos componentes conductuales particulares que son la forma en que éstas se muestran externamente. Son en cierta medida controlables, basados en el aprendizaje familiar y cultural de cada grupo:

- Expresiones faciales

- Acciones y gestos
- Distancia entre personas
- Componentes no lingüísticos de la expresión verbal (comunicación no verbal).

Bisquerra distingue tres componentes en una emoción: el neurofisiológico, el conductual y el cognitivo. (Bisquerra 2003:13-14).

Cuando se activa la respuesta emocional, el componente neurofisiológico se manifiesta en respuestas como taquicardia, sudoración, vasoconstricción, hipertensión, respiración. Son respuestas involuntarias, que la persona no puede controlar. Pero se pueden prevenir mediante técnicas apropiadas como la relajación.

Como consecuencia de emociones intensas y frecuentes se pueden producir problemas de salud (hipertensión, taquicardia). Por eso la prevención de los efectos nocivos de las emociones se puede entender como un aspecto de la educación de la salud.

La observación del comportamiento de una persona permite inferir qué tipo de emociones está experimentando. Las expresiones faciales, el lenguaje no verbal, el tono de voz, los movimientos del cuerpo, etc., aportan señales de mucha precisión sobre el estado emocional.

El componente cognitivo nos permite identificar un estado emocional y ponerle un nombre. El etiquetado de las emociones está limitado por el dominio del lenguaje. Por eso, el conocimiento de las propias emociones y su denominación es un primer aspecto de la educación emocional.

El sentimiento es una parte, y sólo una, de un marco más amplio que es la emoción. Aunque al alargarse el sentimiento más allá de la emoción, se puede olvidar su origen a partir de una emoción.

## **2. Tipos de emociones**

Muchos autores han intentado realizar una tipología de las emociones; sin embargo, aún no se ha podido llegar a un consenso; al respecto Goleman asegura que “La verdad es que en este terreno no hay respuestas claras y el debate científico sobre la clasificación de las emociones aún se halla sobre el tapete”. (Goleman, 2001: 419).

Una de las clasificaciones más empleadas es la de distinguir entre emociones básicas y emociones complejas o secundarias. Las emociones básicas, también denominadas primarias, puras o elementales, se reconocen por una expresión facial característica. El argumento sobre la existencia de al menos algunas emociones que no son aprendidas sino universales e innatas se debe en cierta medida a Paul Ekman (1992) de la Universidad de California, quien descubrió que las expresiones faciales de estas emociones son reconocidas por personas de distintas culturas. Una de las clasificaciones más empleadas es la de distinguir entre emociones básicas y emociones complejas o secundarias.

### **a. Emociones básicas**

Las emociones básicas, también denominadas primarias, puras o elementales, se reconocen por una expresión facial característica. El argumento sobre la existencia de al menos algunas emociones que no son aprendidas sino universales e innatas se debe en cierta medida a Paul Ekman (1992) de la Universidad de California, quien descubrió que las expresiones faciales de estas emociones son reconocidas por personas de distintas culturas, lo cual les otorga un carácter de universal.

Las emociones básicas se inician con rapidez, la alegría, tristeza, ira y miedo. Los investigadores discrepan en lo que concierne al número de ellas, Paul Ekman (1992), pero en general se reconocen como tales: La alegría, la tristeza, la ira, el miedo, la sorpresa y el asco.

Cuadro 2: Categorías Básicas de las emociones

<b>EMOCIONES BÁSICAS</b>	
<p><b>ALEGRÍA</b> Sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión.</p>	<p>Nos induce hacia la reproducción (Deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).</p>
<p><b>TRISTEZA</b> Pena, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado.</p>	<p>La función de la tristeza es la de pedir ayuda. Nos motiva hacia una nueva reintegración personal.</p>
<p><b>IRA</b> Rabia, enojo que aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien.</p>	<p>Es adaptativo cuando impulsa a hacer algo para resolver un problema o cambiar una situación difícil. Puede conllevar riesgos de inadaptación cuando se expresa de manera inadecuada.</p>
<p><b>MIEDO</b> Anticipación de una amenaza o peligro (real o imaginario) que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.</p>	<p>El miedo es necesario ya que nos sirve para apartarnos de un peligro y actuar con precaución.</p>
<p><b>SORPRESA</b> Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria y nos permite una aproximación cognitiva para saber qué está ocurriendo.</p>	<p>Nos ayuda a orientarnos, a saber qué hacer, ante una situación nueva.</p>
<p><b>AVERSIÓN</b> Disgusto o asco hacia aquello que tenemos delante.</p>	<p>Nos produce rechazo y solemos alejarnos.</p>

*Fuente: Elaboración Propia*



No son aprendidas, sino que forman parte de la configuración del ser humano. Las emociones básicas están grabadas en los circuitos nerviosos de los genes y no a través de la cultura. Sólo una vez activada la conciencia transcurridos unos cientos de milisegundos, las reglas de exhibición culturalmente determinadas se imponen sobre la respuesta biológica elemental.

A partir de los aportes realizados por Marina y López (1996), Fernández-Abascal, Martín y Domínguez (2001), Greenberg (2000) se presenta a continuación la descripción de algunas emociones:

- *La alegría:* Es el estado de ánimo que se complace en la posesión de algún bien, la felicidad facilita la empatía. Asimismo, contribuye al rendimiento cognitivo, la solución de problemas, la creatividad, el aprendizaje y la memorización.

Los desencadenantes de la felicidad son los éxitos o los logros, la consecución de los objetivos que se pretenden. Igualmente se produce por la congruencia entre lo que se desea y lo que se posee, entre las expectativas y las condiciones actuales, y en la comparación con las demás personas. Se asocia a la felicidad los siguientes términos: jovialidad, contento, triunfo, dicha, alegría, júbilo, entusiasmo, alborozo, deleite, regocijo, buen humor, gozo, embeleso.

- *La tristeza:* Es una emoción que se produce en respuesta a sucesos que son considerados como no placenteros. Denota pesadumbre o melancolía. La tristeza es una forma de displacer que se produce por la frustración de un deseo apremiante, cuya satisfacción se sabe que resulta imposible. Los desencadenantes de la tristeza son la separación física o psicológica, la pérdida o el fracaso; la decepción, especialmente si se han desvanecido esperanzas puestas en algo.

Los efectos subjetivos se caracterizan por sentimientos de desánimo, melancolía, desaliento y pérdida de energía. Se asocian a la tristeza los siguientes términos:

pesimismo, pesar, decepción, remordimiento, rechazo, bochorno, sufrimiento, añoranza, depresión, aislamiento, melancolía, vergüenza, abandono, desánimo, infelicidad, desaliento, condolencia.

- *El miedo:* Es una emoción primaria negativa que se activa por la percepción de un peligro presente e inminente, por lo cual se encuentra muy ligada al estímulo que la genera. Es una señal emocional de advertencia que se aproxima un daño físico o psicológico. El miedo también implica una inseguridad respecto a la propia capacidad para soportar o manejar una situación de amenaza.

El miedo es una de las emociones más intensas y desagradables. Genera aprensión, desasosiego y malestar. Su característica principal es la sensación de tensión nerviosa, de preocupación y recelo por la propia seguridad o por la salud, habitualmente acompañada por la sensación de pérdida de control. Otro de sus efectos subjetivos más típicos es la sensación de cierta tendencia a la acción evitativa. Se asocia al miedo los siguientes términos: alarma, terror, nerviosismo, pánico, tensión, pavor, desasosiego, susto, temor, preocupación, horror, ansiedad.

- *La ira:* Es una emoción primaria negativa que se desencadena ante situaciones que son valoradas como injustas o que atentan contra los valores morales y la libertad personal; situaciones que ejercen un control externo o coacción sobre nuestro comportamiento, personas que nos afectan con abusos verbales o físicos, y situaciones en las cuales consideramos que se producen tratamientos injustos y el bloqueo de metas.

La ira produce efectos subjetivos o sentimientos de irritación, enojo, furia y rabia. También va acompañada de obnubilación, incapacidad o dificultad para la ejecución eficaz de los procesos cognitivos. La ira a su vez produce una sensación de energía o impulsividad, de necesidad subjetiva de actuar física o verbalmente de forma intensa e inmediata, para solucionar de forma activa la

situación problemática. Se aprecia como una experiencia aversiva, desagradable e intensa.

Es la emoción potencialmente más peligrosa ya que su propósito funcional es el de destruir las barreras que se perciben. Desde una perspectiva evolutiva, la ira moviliza la energía hacia la autodefensa. Se asocian a ella los siguientes términos: enfado, enojo, malhumor, indignación, amargura, venganza, desprecio, irritación, exasperación, furia, odio, desagrado, cólera, aversión, resentimiento, celos, hostilidad, menosprecio, violencia, rencor.

- *La sorpresa:* Es la más breve de las emociones. Es una reacción causada por algo imprevisto o extraño, como un trueno o una celebración no anunciada. Los acontecimientos cognitivos también provocan sorpresa.

La sorpresa también se da cuando se producen consecuencias o resultados inesperados o interrupciones de la actividad en curso. El significado funcional de la sorpresa es preparar al individuo para afrontar de forma eficaz los acontecimientos repentinos e inesperados y sus consecuencias. La sorpresa suele convertirse rápidamente en otra emoción. Se asocian a la sorpresa los siguientes términos: asombro, pasmo, estupefacción, extrañeza.

- *El asco:* Es la respuesta emocional causada por la repugnancia que se tiene a alguna cosa o por una impresión desagradable causada por algo. Es una emoción compleja que implica una respuesta de rechazo a un objeto deteriorado, a un acontecimiento psicológico o a valores morales repugnantes.

Los desencadenantes del asco son los estímulos desagradables, fundamentalmente los químicos, los potencialmente peligrosos o los molestos como, por ejemplo, comida descompuesta, los olores corporales o la contaminación ambiental.

### **b. Emociones complejas**

Evans (2002) también apoya la propuesta de incluir una tercera categoría denominada emociones cognoscitivas superiores, las cuales serían menos innatas que las emociones básicas. Las emociones cognoscitivas superiores difieren de las emociones básicas en que no son tan rápidas y automáticas ni se hallan asociadas universalmente a una única expresión facial.

Se cree que estas emociones se procesan en áreas del neocortex, por lo que estarían más expuestas a la influencia de los pensamientos conscientes; por lo tanto, más susceptibles de variación cultural. Esta propuesta considera que esas emociones son universales porque forman parte de la naturaleza humana, presentan una mayor variabilidad cultural, su desarrollo y extinción toman más tiempo que en las emociones básicas. Entre las emociones cognoscitivas superiores se incluyen las siguientes: amor, culpabilidad, vergüenza, desconcierto, orgullo, envidia y celos.

Por otro lado, los enfoques cognitivos definen las emociones en relación a su significado o valoración cognitiva. (Lazarus, 2000)

*Cuadro 3. Emociones según valoración cognitiva (Lazarus, 2000)*

<b>Emoción</b>	<b>Tema central o valoración cognitiva</b>
<b>Ira</b>	Una ofensa degradante contra mí o los míos.
<b>Ansiedad</b>	Enfrentarse a una amenaza incierta, existencial.
<b>Miedo / temor</b>	Un peligro físico real o inminente, concreto y arrollador.
<b>Culpa</b>	Haber transgredido un imperativo moral
<b>Vergüenza</b>	No haberse mantenido a la altura de los propios ideales. Fracasar en vivir de acuerdo con el yo ideal.
<b>Tristeza</b>	Experimentar una pérdida irreparable.
<b>Envidia</b>	Querer/desear lo que otro tiene.
<b>Celos</b>	Resentimiento frente a una tercera persona por la pérdida o

	amenaza del afecto o favor de otra persona.
<b>Repugnancia</b>	Tener o estar demasiado cerca de algo (objeto, idea) "indigesto" (sentido figurado).
<b>Felicidad</b>	Hacer progresos razonables hacia el logro de un objetivo.
<b>Orgullo</b>	Mejorar la identidad personal por el logro de algo valorado y deseado (rendimiento, un honor, un mérito), bien por sí mismo, bien o por alguien con quien nos identificamos.
<b>Alivio</b>	Una condición molesta o dolorosa, e incongruente con nuestro/s objetivo/s personal/es que cambia a mejor o se ha eliminado.
<b>Esperanza</b>	Temer lo peor pero anhelar algo mejor
<b>Amor</b>	Desear o participar en el afecto, habitualmente aunque no necesariamente recíproco.
<b>Compasión</b>	Sentirse conmovido por el sufrimiento ajeno y desear ayudar.
<b>Gratitud</b>	Aprecio por una donación altruista que aporta un beneficio personal.
<b>Experiencias estéticas</b>	Emociones provocadas por estas experiencias. Pueden ser cualquiera de las anteriores

*Fuente: (Adaptado de Lazarus, 2000)*

#### **D. LA NIÑEZ Y LAS EMOCIONES**

La niñez se sitúa entre los 6 y los 12 años, corresponde el ingreso del niño en la escuela lo que significa la convivencia de niños de su misma edad y por lo tanto iguales en derechos y deberes. Lo cual influye decisivamente en su proceso de socialización.

Las exigencias del aprendizaje escolar estimulan poderosamente el desarrollo de sus funciones cognoscitivas: percepción memoria, razonamiento. El niño juega, estudia y desarrolla sentimientos de deber, respecto al derecho ajeno, amor propio, etc.

Según Piaget “el promedio de edad situado en los siete años, que coincide con el principio de la escolaridad propiamente del niño, señala un giro decisivo en el desarrollo

mental. En efecto, asistimos, en cada uno de los aspectos tan complejos de la vida psíquica, tanto si se trata de la inteligencia o de la vida afectiva, de las relaciones sociales o de la actividad característicamente individual.” (Piaget 1991:54)

### **1. Etapas del desarrollo del niño**

Piaget fue uno de los primeros teóricos en psicología. Pensaba que los niños construyen activamente el conocimiento del ambiente usando lo que ya saben e interpretando nuevos hechos y objetos. La investigación de Piaget se centró fundamentalmente en la forma en que adquieren el conocimiento al ir desarrollándose.

Piaget considera entonces, que el comportamiento inteligente, aunque descansa sobre un substrato biológico, necesita incorporar toda la experiencia que va implícita en su acción para lograr su cabal desarrollo. “La vida implica una asimilación, en sentido amplio, de una integración de datos exteriores a las estructuras internas y otro tanto ocurre en el conocimiento.” (Piaget 1977:88)

El proceso del desarrollo inteligencia se divide cuatro grandes etapas, comenzando en el nacimiento. A estas etapas no se les puede asignar una fecha cronológica precisa pues varían de una sociedad a otra, pero el orden de sucesión es siempre igual y para llegar a una de ellas se requiere haber pasado por los procesos previos de la etapa o etapas anteriores.

Para que se produzca el desarrollo cognitivo Piaget establece cuatro etapas o periodos: etapa sensoriomotriz, preoperacional, operaciones concretas y operaciones formales.

*Etapa Sensoriomotriz 0 a 2 años:* La primera etapa de Piaget dura desde el nacimiento hasta los veinticuatro meses, los niños aprenden poco a poco que existe una relación entre sus acciones y el mundo externo.

Los niños conocen el mundo solo a través de actividades motoras e impresiones sensoriales. Cambia de las acciones reflejas a actividades dirigidas hacia metas.

Piaget señala “este periodo consiste en una conquista, mediante las percepciones y los movimientos de todo el universo práctico que rodea al niño” (Piaget 1991:18).

Los niños de ocho meses de edad buscan el objeto escondido. En otras palabras, han adquirido una idea básica de la permanencia de objeto, la comprensión de que los objetos continúan existiendo, aunque no estén al alcance de la vista.

Durante el periodo sensorio motor, el niño aprende los esquemas de dos competencias básicas: la conducta orientada a metas y la permanencia de los objetos. Piaget los consideraba las estructuras básicas del pensamiento simbólico y de la inteligencia humana.

- *Etapa pre operacional 2 a 7 años:* Desarrollo de manera gradual el uso del lenguaje y la habilidad para pensar en forma simbólica. Empiezan a demostrar el juego simbólico, por el que representan actividades familiares, como fingir que comen o dueren. Para demostrar ese tipo de juego, deben ser capaces de representar mentalmente esas actividades y traducir en acciones abiertas.

Están limitados por el egocentrismo, es decir les resulta difícil, comprender que pueden percibir el mundo de manera diferente a la suya. Ahora puede pensar y comportarse en formas que antes no eran posibles. Puede servirse de palabras, preparar juegos, ideas, dibujos. Respecto a la conducta social según Gessel “los niños que se encuentran al final de este periodo gustan acomodarse en la cultura en la que viven. Su actividad espontanea tienden a realizarla bajo un buen dominio de sí mismo” (Gessel 1958:72)

- *Etapa operacional concreta 7 a 11 años:* Generalmente, los niños de siete a 11 años los niños adquieren el principio de conservación capaz de clasificar y establecer series y aparece la capacidad de pensamiento lógico, pueden dar una

explicación lógica a las preguntas. Su uso de la lógica se limita a situaciones concretas, esta misma experiencia con lo concreto.

Se llama periodo de operaciones concretas, debido a que Piaget señala que: “Una operación es pues, en primer lugar, psicológicamente, una acción cualquiera (reunir individuos o unidades numéricas), cuyo origen es siempre motriz perceptivo o intuitivo” (Piaget 1991:67).

Durante los años de primaria, el niño empieza a utilizar las operaciones mentales y la lógica para reflexionar sobre los hechos, el niño ha logrado varios avances en la etapa de las operaciones concretas. Primero, su pensamiento muestra menor rigidez y mayor flexibilidad.

El niño de primaria puede fijarse simultáneamente en varias características del estímulo. En vez de concentrarse exclusivamente en los estados estáticos, ahora está en condiciones de hacer inferencias respecto a la naturaleza de las transformaciones.

- *Etapa operacional formal II en adelante:* Es capaz de resolver problemas abstractos en forma lógica. Su pensamiento se vuelve más científico. Desarrolla intereses por aspectos sociales y por la identidad.

Durante este periodo hacen su aparición las principales características del pensamiento adulto, en esta etapa comienza a formarse un sistema coherente de lógica formal. “El adolescente muestra su interés por problemas inactuales, con una ingenuidad que desarma situaciones futuras del mundo. Lo que sorprende más que nada es su facilidad por elaborar teorías abstractas” (Piaget 1991:89).

Durante esta etapa de desarrollo cognoscitivo se hacen capaces de lo que Piaget denomina razonamiento hipotético deductivo, así cuando se enfrentan con un



problema, pueden formular una teoría general que incluye todos los factores posibles, a partir de lo cual razonan deductivamente para formular hipótesis específicas.

## **2. Expresión emocional en niños**

La niñez es la etapa del desarrollo evolutivo que marca el futuro de los individuos y puede verse afectada por las exigencias, tensiones y conflictos del diario vivir de la vida familiar, escolar y la vida en comunidad. A medida que “el niño adquiere mayor capacidad cognitiva, va ampliando la relación social y crece la posibilidad de control emocional condicionado por la propia cultura” (Renom 2003:25).

Abordar las emociones en los niños como tema de investigación conlleva un acercamiento más directo, donde es primordial conocer que su desarrollo personal e intelectual en conjunto permiten mantener unificado su estructura y formación en los espacios en que se desenvuelve continuamente.

Por otro lado las experiencias que vive cada niño da como resultado la expresión de emociones y sentimientos que cada uno manifiesta en función de lo que ocurre y de los estímulos que percibe en el medio en el que habita.

La vida cotidiana en los niños permite el refuerzo de sus habilidades, motivando la realización de otras actividades con más responsabilidad para un mejor aprendizaje intelectual y la solución de problemas que se le presentan diariamente.

Dentro de las experiencias emocionales también los niños experimentan emociones negativas en el momento en que viven situaciones desagradables o inadecuadas frente a su comportamiento infantil.

La expresión de las emociones es realizada por medio de movimientos, gestos, señales, etc. dando como resultado la realidad del hombre con los demás, cómo él aprende de sí mismo, quién es, qué es capaz de hacer y cómo se puede adaptar al medio social en que vive.

El desarrollo humano durante la infancia implica avanzar en el control y regulación de las propias emociones. A medida que los niños crecen, este control de las emociones tiene que ir transformándose en un proceso de autocontrol, mediante el cual los niños puedan evaluar, regular modificar sus propios estados emocionales. (Palacios e Hidalgo 1999:370)

La manifestación de las emociones y sentimientos, sirven de comunicación con el mundo exterior, dichas manifestaciones se dan en diferentes formas del comportamiento del individuo. Para la educación, este factor de desarrollo en el niño es de singular importancia, la constitución de su personalidad depende a cada momento de las relaciones interpersonales que va estableciendo. Un verdadero manejo de las emociones a partir de las actividades a realizar contribuye a la formación de un ser social capaz de solucionar problemas consigo mismo y con los demás.

### **3. Emociones en los niños**

Para Del Barrio las emociones infantiles cumplen un papel fundamental en la supervivencia del propio niño, ya que a través de ellas son capaces de mostrar y transmitir sus necesidades.

Las emociones infantiles, como todo en este mundo, tiene características específicas y diferentes a las de los demás, pues “son menos variadas, más intensas y más versátiles” (Del Barrio 2005:43)

Esto lleva a muchos autores a pensar en que la mejor manera de estudiarlo es a través de las expresiones faciales sin perder de vista que muchas veces va unida a estados fisiológicos desvinculados de las emociones. Y otros proponen fijarse en aspectos que muestran emociones y que van cambiando y evolucionando a la par que la conducta infantil.

Es cada vez más frecuente la idea de que las emociones básicas aparecen en los niños sin necesidad de que ellos sean conscientes de las mismas. Es a partir de este momento cuando comienza la evolución de las emociones por parte del niño hacia su dominio y conocimiento.

Del Barrio comentan que esta expresión emocional en los niños va adaptándose a las nuevas situaciones que se les presentan, se muestra la evolución y adaptación de las emociones positivas, las cuales se van intensificando, y las negativas, que se van suavizando, de acuerdo a la influencia social que van recibiendo los niños.

#### **4. Estudios sobre las emociones en niños**

La importancia que los autores dan al tema de las emociones infantiles se plasma de manera teórica en la normativa establecida para los centros respecto a la etapa de Educación Infantil. Yendo un poco más allá, queremos intentar demostrar que esta misma importancia se plasma de igual manera en la práctica.

Para ello, nos servimos de estudios realizados sobre el tema y de programas desarrollados en relación a ello.

En estudios (Del Barrio, 2005) realizado con niños de entre 7 y 12 años, se trabaja el interés por la percepción y conocimiento que tiene el propio niño sobre sus emociones.

Llega así a la conclusión de que son capaces de reconocer sus emociones en función de las consecuencias producidas socialmente, emociones sociales aceptadas que produce consecuencias positivas y emociones sociales inadecuadas que producen consecuencias negativas.

En consecuencia, a esto se concluye con que existen muestras de que los niños son capaces de reflexionar sobre sus propias emociones, conociéndolas, comparándolas con su aceptación social y manifestándolas y controlándolas.

## E. EDUCACIÓN EMOCIONAL

La Educación Emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral.

Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objetivo de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que le plantean en su vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra 2000: 27).

La educación emocional es un proceso educativo continuo y permanente, puesto que debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico y en la formación permanente a lo largo de toda la vida. Es decir, la educación emocional tiene un enfoque del ciclo vital. La educación emocional se propone optimizar el desarrollo humano. Es decir, el desarrollo personal y social; dicho de otra manera: el desarrollo de la personalidad integral del individuo.

En definitiva, de acuerdo con Bisquerra y siguiendo a Álvarez, entendemos que la educación emocional debe aspirar a colaborar en el proceso de desarrollo integral de la personalidad del individuo, dotándole de herramientas y estrategias emocionales que le permitan afrontar de forma coherente, digna y consciente los retos y demandas que le plantea la vida cotidiana. (Álvarez 2001:11)

La prevención primaria inespecífica pretende minimizar la vulnerabilidad de la persona a determinadas disfunciones (estrés, depresión, impulsividad, agresividad, etc.) o prevenir su ocurrencia. Se propone el desarrollo de competencias básicas para la vida. Cuando todavía no hay disfunción, la prevención primaria tiende a confluir con la educación para maximizar las tendencias constructivas y minimizar las destructivas.

## 1. De la Inteligencia Emocional a la Educación Emocional

Se considera que el primer artículo de inteligencia emocional es el de Salovey y Mayer 1990, con el título *Emotional Intelligence*, este artículo paso prácticamente desapercibido al momento de su publicación y hubo que esperar cinco años hasta que lo divulgo Daniel Goleman.

Según Salovey y Mayer 1990 y la revisión posterior de Mayer y Salovey 1997, la inteligencia emocional consiste en la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones.

Su modelo de estructura en cuatro bloques:

- ✎ Percepción emocional
- ✎ Facilitación emocional del pensamiento
- ✎ Comprensión emocional
- ✎ Regulación emocional

Para Goleman la inteligencia emocional consiste en:

- ✎ Conocer las propias emociones
- ✎ Manejar las emociones
- ✎ Motivarse a sí mismo
- ✎ Reconocer las emociones de los demás
- ✎ Establecer relaciones positivas con otras personas

La estrategia para desarrollar las competencias emocionales se denomina educación emocional. Una vez definida la inteligencia emocional es posible tratar acerca de la educación emocional. Ésta puede ser descrita como una innovación educativa que responde a necesidades emocionales y sociales en la educación de los niños.

## **2. Fundamentos de la Educación Emocional**

La Educación Emocional se fundamenta en tres pilares psicopedagógicos que nos permitirá la construcción del programa de Educación Emocional para el desarrollo de la Inteligencia Emocional.

El programa tiene como ejes fundamentales los siguientes modelos y teorías:

- ⌘ Los aportes de la psicología evolutiva contemporánea que ayudara a conocer y definir las características de las niñas y niños al que va dirigido el programa y a realizar una adecuada selección de contenidos en función de la etapa de desarrollo.
- ⌘ La teoría de inteligencia emocional de Goleman, son claves para conocer y definir aquellos contenidos necesarios en una adecuada “alfabetización emocional” y una verdadera educación integral.
- ⌘ El modelo constructivista del aprendizaje, para definir una metodología de trabajo y procedimientos de intervención acordes con la forma en que aprenden niños y niñas.

## **3. Analfabetismo Emocional**

Las claves en la educación emocional parten de la infancia, además de otras cuestiones biológicas y culturales, por lo que puede llegar a darse el Analfabetismo Emocional.

Goleman (1996) expresa en su tratado la preocupación por los males actuales de violencia, drogadicción, marginación, depresión y aislamientos crecientes, sobre todo en el período de socialización de la persona en la infancia, precio de la modernidad. Su respuesta de solución se fundamenta en las competencias emocionales conocer los sentimientos, competencias cognitivas de la vida cotidiana y competencias de conducta verbal y no verbal.

Hay que educar al afecto mismo, poniendo énfasis en los momentos emocionales más caóticos. Sabiendo que la interacción familiar y amistad es un factor decisivo de nuestra vida y que el buen o mal trato emocional que recibimos, marca toda nuestra existencia, determinando y organizando todos los procesos mentales y comportamientos futuros.

#### **4. Bases de un Programa de Educación Emocional**

De acuerdo con Bisquerra y Álvarez, entendemos que la Educación Emocional debe aspirar a colaborar en el proceso de desarrollo integral del individuo, dotándole de herramientas y estrategias emocionales que le permitan afrontar de forma coherente, digna, consciente los retos y demandas que le plantea la vida cotidiana. (Álvarez 2001:11).

Para realizar un esquema de lo que puede ser un Programa de Educación Emocional para niños realizaremos un repaso a algunas de las habilidades emocionales que se incluyen habitualmente en los programas de Goleman.

Los 5 grandes bloques de intervención son:

- ☺ **Autoconciencia:** El conocimiento de las propias emociones.
- ☺ **Autocontrol.** La capacidad de controlar las emociones.
- ☺ **Automotivación.** Capacidad de logro
- ☺ **Empatía.** El reconocimiento de las emociones ajenas.
- ☺ **Habilidad Social.** Relaciones interpersonales

##### **a. Autoconciencia**

La capacidad para percibir los propios sentimientos ayudará al niño a conocerse a sí mismo y a comprender mejor las causas de su conducta. Por otro lado, al poner en palabras las propias emociones se consigue comenzar a dominarlas. Aprender a nombrar las emociones es la primera forma de empezar a conocerlas. Algunas estrategias en las que se puede entrenar a los niños: Conocer las emociones, identificar las emociones y expresar emociones.

### **b. Autocontrol**

La conciencia de uno mismo es el primer paso para el control de las propias emociones, probablemente tengamos escaso control sobre el momento en que nos arrastrará una emoción, pero si se halla en nuestra mano el tiempo que permanecerá con nosotros, las emociones que llevan a conductas inadecuadas como la ira, es conveniente saber manejarlas, las estrategias en las que se puede entrenar a los niños son las siguientes: Controlar emociones y regulación de las emociones.

### **c. Automotivación**

Al mismo tiempo que se entrena el conocimiento y el control de las emociones, se puede intentar sacar el máximo provecho de su presencia. Intentar controlar los aspectos negativos de estas tendencias y utilizar los positivos, sería el objetivo de este bloque del programa: Potenciar las emociones positivas y prevenir las emociones negativas.

### **d. Empatía**

La empatía se puede definir como la capacidad de entender y sintonizar con los sentimientos de los demás, para así asumir el punto de vista de otros. Es una habilidad que abarca el conocimiento de los sentimientos, incluye la comprensión de su vivencia por parte de otra persona. Algunas sugerencias prácticas para aplicar en un programa de educación emocional pueden ser: Comprender las emociones de los demás.

### **e. Habilidad Social**

Cuando hemos logrado empatía estamos listos para tener competencia social. Para ello es necesario saber crear un ambiente agradable para la conversación, saber escuchar y motivar a los demás, moderar los conflictos, contemplar los problemas desde distintas perspectivas y reconocer los sistemas de relación e interacción de los grupos. La Habilidad Social se fundamenta en la amistad y el trabajo en equipo, que requiere un intercambio de prestaciones y contraprestaciones para interpretar de forma correcta las señales emocionales.



## **II. OBJETIVOS DEL TRABAJO DIRIGIDO**

Los objetivos del trabajo dirigido programa de Educación Emocional para el desarrollo de la inteligencia emocional de las niñas y niños de 8 a 10 años del centro San Juan Cotahuma son los siguientes:

### **A. Objetivo general**

- ✓ Desarrollar la Inteligencia Emocional mediante la aplicación del programa de Educación Emocional en las niñas y los niños de 8 a 10 años del Centro San Juan Cotahuma.

### **B. Objetivos específicos**

- ✓ Evaluar el nivel de conocimiento y desarrollo de la inteligencia emocional que tienen las niñas y los niños antes de la aplicación del programa de educación emocional.
- ✓ Aplicar el programa de Educación Emocional en sus cinco módulos autoconciencia, autocontrol, automotivación, empatía y habilidades sociales.
- ✓ Evaluar el nivel de conocimiento y desarrollo alcanzado de la Inteligencia Emocional después de la aplicación del programa de educación emocional.
- ✓ Identificar los cambios que se producen en el conocimiento y expresión de emociones de las niñas y los niños como consecuencia de aplicación del programa de educación emocional.

### **III. INDICADORES DE CUMPLIMIENTO**

Para realizar la evaluación de los indicadores de cumplimiento, fue necesario utilizar el registro de observación por dimensión considerando si se cumple cada uno de los aspectos que engloba. Dichas evaluaciones se realizaron después de concluir cada uno de los talleres.

Para comprobar el logro de los propósitos del programa se establecen los siguientes indicadores:

#### **Autoconciencia**

- Conocen las emociones y logran definirla
- Conocen las diferentes emociones
- Reconocen las emociones a través de sus expresiones faciales
- Identifican sus emociones positivas como negativas
- Conocen las diferentes emociones a través de la expresión corporal
- Asocian las emociones con experiencias vividas

#### **Autocontrol**

- Logran controlar sus emociones negativas a través de las dinámicas
- Respiran y buscan la manera adecuada de actuar cuando se sienten enojados
- Regulan sus emociones y buscan soluciones asociando a los colores del semáforo
- Mejoran su nivel de autocontrol
- Expresan cuando se sienten enojados y no acuden a los golpes ni gritos
- Controlan su enojo buscando soluciones positivas

### **Automotivación**

- Conocen sus capacidades y habilidades
- Asocian las emociones con sus cualidades propias
- Aprenden a tener una buena motivación al realizar las actividades
- Se reconocen como personas únicas
- Reconocen cualidades positivas
- Reconocen las cualidades positivas de los demás

### **Empatía**

- Reconocen las emociones de los demás compañeros
- Comprenden lo que sienten los demás cuando son rechazados
- Comprenden la situación de alegría y tristeza del compañero
- Desarrollan interés por el bienestar de sus compañeros
- Identifican las emociones de sus compañeros
- Buscan la manera adecuada de ayudar a un compañero

### **Habilidad Social**

- Participan de manera activa en las dinámicas
- Expresan sus emociones y trabajan en equipo
- Interactúan con sus compañeros
- Reconocen lo positivo de uno mismo y los demás en trabajos grupales
- Participan de manera activa en los juegos
- Fortalecen la amistad y trabajo en grupo

#### IV. ESTRATEGIAS DE ACCION

Las estrategias de acción del trabajo dirigido se refieren a las actividades y técnicas que se desarrollaron en el Programa de Educación Emocional para el desarrollo de inteligencia emocional en niñas y niños de 8 a 10 años.

##### A. Contenidos y tareas

Los contenidos y tareas que se organizan para este recorrido toman en cuenta los conceptos que fundamentan la concepción de las emociones como parte fundamental de la vida, la definición, formas de manifestar y diferentes tipos de emociones. El siguiente índice muestra los principales temas del recorrido de la Educación Emocional.

- ✎ Definiciones de las emociones
- ✎ Diferentes tipos de emociones
- ✎ Expresión de las emociones

*Cuadro 4: Contenidos del Programa de Educación Emocional*

<b>CONTENIDOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL</b>	
<b>Módulo 1</b>	<b>AUTOCONCIENCIA: Universo mágico de las emociones</b>
<b>Módulo 2</b>	<b>AUTOCONTROL: Rincón de las emociones</b>
<b>Módulo 3</b>	<b>AUTOMOTIVACIÓN: Cultivando las Emociones</b>
<b>Módulo 4</b>	<b>EMPATÍA: La caja de las emociones</b>
<b>Módulo 5</b>	<b>HABILIDAD SOCIAL: El Arco Iris de las Emociones</b>

*Fuente: Elaboración Propia*

## **B. Metodología**

El Programa de Educación Emocional se ha abordado desde una metodología activa y lúdica, talleres basados en juegos interactivos, paneles visuales, dramatizaciones y participación colectiva desarrollados en un ambiente de afecto y confianza.

Este trabajo no es investigación, que podría tener relación con el diseño pre-experimental pre-test, post-test sin grupo control. Por el contrario, es un trabajo dirigido a diferencia de una investigación la finalidad no es solo conocer, sino de intervenir en el problema, se realiza un diagnóstico con la evaluación inicial, un tratamiento con la aplicación del programa de educación emocional y una evaluación final de los resultados alcanzados con la intervención.

De acuerdo a la metodología a emplearse el programa de Educación Emocional se organiza en base al siguiente procedimiento:

- ✓ **Diagnóstico:** Búsqueda de las necesidades de las niñas y los niños referida a la inteligencia emocional, en el tema de las emociones, control de emocional, motivación, empatía y habilidades sociales que se realiza a través de una evaluación inicial.
- ✓ **Tratamiento:** Elaboración y aplicación del programa de educación emocional mediante las dinámicas grupales, trabajo en grupo, reflexión y evaluación sobre las emociones.
- ✓ **Evaluación:** Se determinan los resultados de la intervención y los cambios que se producen en el conocimiento y expresión de emociones de las niñas y los niños, que se realiza a través de una evaluación final.

## 1. Técnicas

La estrategia metodológica se basa en la organización de técnicas de dinámica de grupo, que contemplan los materiales, tiempo, consiga, desarrollo y evaluación, cada dinámica se organiza de acuerdo con la temática, objetivos específicos y los conceptos que se reflexionan.

La intervención consiste en organizar y desarrollar actividades respecto a las emociones, la técnica central son las dinámicas de grupo, ordenadas por cinco módulos y cada módulo con dos sesiones, con actividades lúdicas, dramatizaciones, reflexiones y participación en grupo.

En el siguiente cuadro se presentará las técnicas de dinámicas de grupo para cada uno de los temas (*ver cuadro 5*)

*Cuadro 5. Dinámicas de grupo como recursos metodológicos*

TEMAS	TECNICAS DE DINAMICAS DE GRUPO
<b>Autoconciencia:</b> <b>UNIVERSO MAGICO DE LAS EMOCIONES</b>	“Cada oveja con su pareja” “La varita mágica”
<b>Autocontrol:</b> <b>RINCÓN DE LAS EMOCIONES</b>	“El semáforo de las emociones” “Las nubes y soles de nuestra vida”
<b>Automotivación:</b> <b>CULTIVANDO LAS EMOCIONES</b>	“Paseo por el bosque” “El arca”
<b>Empatía:</b> <b>LA CAJA DE LAS EMOCIONES</b>	“Pascualito y sus emociones” “Ahora si ya te entiendo”
<b>Habilidad Social:</b> <b>EL ARCO IRIS DE LAS EMOCIONES</b>	“Con ojos nuevos” “Mi abanico”

*Fuente: Elaboración propia*

## C. Recursos

Entre los recursos materiales y humanos se especifican los siguientes requerimientos.

### 1. Recursos humanos


**Sujetos beneficiarios:** Son niñas y niños del centro de San Juan Cotahuma del macrodistrito Cotahuma, mujeres y varones, el número de sujetos es de 10 niños de edades de 8 a 10 años.


**Equipo de capacitación está conformado por:**

- **Facilitadora:** Realiza las capacitaciones a los niños y el desarrollo de las dinámicas durante las sesiones.
- **Psicóloga:** Realiza la supervisión y aprobación de las actividades y las dinámicas.

### 2. Recursos materiales

- ✎ Fotocopias de los registros de observaciones para cada módulo, técnica de composición y Cuestionario navegando por las Emociones.
- ✎ Fotocopia de actividades
- ✎ Hojas Blancas Bond 100 Hojas
- ✎ 10 Cartulinas de color
- ✎ 3 marcadores de agua
- ✎ Cinta adhesiva
- ✎ Marcadores de colores (12 unidades)
- ✎ Una caja de Colores (12 unidades)
- ✎ Bolígrafos
- ✎ Tijeras
- ✎ Un Masquin

 Una caja de lápices (12 unidades)

 Gomas y tajadores

## **D. Evaluación**

La Educación Emocional se somete a una evaluación formativa que comprende la realización de una evaluación inicial, procesual y final.

El proceso de evaluación se desarrolla en tres etapas: evaluación inicial, evaluación procesual y evaluación final.

### **1. Evaluación Inicial**

Se efectúa una evaluación diagnóstica para apreciar el estado de nivel de conocimiento de las emociones y el desarrollo de la inteligencia emocional en que se encuentran las niñas y los niños.

La autoconciencia (conocimiento de las emociones), el autocontrol (control de las emociones), la motivación, la empatía (conocimiento de las emociones de los demás) y las habilidades sociales, se evalúa mediante la aplicación de un “Cuestionario navegando por las emociones” y la técnica de composición “Mis emociones”.

#### **a. Cuestionario “Navegando por las Emociones”**

El cuestionario “Navegando por las Emociones” está diseñado con preguntas que abordan las cinco dimensiones sobre la Inteligencia Emocional propuesta por Goleman (1996), consta de 10 preguntas, dos preguntas por dimensión, mismas que fueron detalladas en el “*Anexo 2*”, las preguntas intentan medir el conocimiento y el desarrollo de la Inteligencia Emocional en sus cinco dimensiones autoconciencia, autocontrol, automotivación, empatía y habilidad social.

El Cuestionario “Navegando por las Emociones” se divide en cinco dimensiones, la primera dimensión de Autoconciencia tiene dos preguntas, la primera pregunta con opciones entre a, b, c y la segunda pregunta con cuatro imágenes de emociones donde el



niño debe escribir la emoción que corresponda. La segunda dimensión Autocontrol consta de dos preguntas con opciones para subrayar a, b, c. la tercera dimensión automotivación consta de dos preguntas para marcar con una X la opción SI o NO. La cuarta dimensión Empatía consta de dos preguntas para marcar con una X la opción SI o NO y la quinta dimensión Habilidad Social consta de dos preguntas para marcar con una X la opción SI o NO, cada dimensión tiene una puntuación de 6 puntos, en total las cinco dimensiones puntúan 30 puntos<sup>5</sup>.

*Valoración de la Inteligencia Emocional en General*

- 1 - 10 puntos.....Escaso nivel de conocimiento y expresión de emociones
- 11 - 20 puntos.....Moderado nivel de conocimiento y expresión de emociones
- 21 - 30 puntos.....Adecuado nivel de conocimiento y expresión de emociones

*Cuadro 6. Valoración de Puntuación de la inteligencia emocional en general*

VALORACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	
PUNTAJE	NIVEL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL
<b>1- 10 puntos</b>	Escaso nivel conocimiento y expresión de emociones
<b>11- 20 puntos</b>	Moderado nivel de conocimiento y expresión de emociones
<b>21- 30 puntos</b>	Adecuado nivel de conocimiento y expresión de emociones

*Fuente: Elaboración Propia*

<sup>5</sup> El cuadro de dimensiones del cuestionario y valoración de la puntuación se encuentra en el "Anexo 2"

## **b. Validación del cuestionario “Navegando por las Emociones”**

La validez es una herramienta básica que debe realizarse a los instrumentos de medición. Bisquerra (1994), señala: “La validez de un instrumento es el grado con el que el mismo sirve a la finalidad para lo cual ha sido destinado”

El cuestionario “Navegando por las Emociones”, es un nuevo cuestionario elaborado para determinar el nivel de desarrollo de inteligencia emocional en sus cinco dimensiones, el cual fue elaborado con la guía y colaboración de la encargada y la psicóloga del proyecto Centros de Día.

Para la validez y la confiabilidad del cuestionario “Navegando por las Emociones” se realizó una “Prueba Piloto” con siete niños y niñas de 8 a 10 años de edad del Centro de Día Alto Tacagua de iguales similitudes a los niños del programa de Educación Emocional, gracias a esta prueba piloto se pudo establecer una validez y confiabilidad con el Alfa de Cronbach.

Por tanto, según el estadístico:

Alfa de Cronbach la confiabilidad de la prueba es de 0,91 es decir que es confiable, ya que el mismo indica que una prueba es confiable cuando se obtiene un puntaje mayor a 0,70.<sup>6</sup>

La validación del cuestionario se realiza a través del procedimiento denominado “Juicio de Expertos”, el cual consiste en someter los instrumentos a la revisión y análisis de un grupo de especialistas con los que sustentan la temática planteada.

En el caso particular, el panel de jueces de revisión del cuestionario “Navegando por las Emociones” estuvo constituido por la licenciada María Elena Acarapi Cabrera (Psicóloga del proyecto Centros de Día) y la Licenciada Shirley Bello Málaga (Especialista del Buen Trato) Comunicadora Social. Dichos profesionales cuentan con

---

<sup>6</sup> El cuadro de coeficiente del “Alfa de Cronbach” se presenta en el Anexo 7

amplia experiencia de trabajo con niños y niñas, además del manejo en el tema de las emociones<sup>7</sup>.

El cuestionario “Navegando por las Emociones” permitirá detectar el nivel del desarrollo de conocimiento de la Inteligencia Emocional en sus cinco dimensiones planteado por Goleman: autoconciencia, autocontrol, automotivación, empatía y habilidad social.

El cuestionario se aplica evaluación inicial antes de la aplicación del programa y después de la aplicación del programa, para ver el desarrollo alcanzado de la inteligencia emocional como consecuencia del programa de Educación Emocional.

### **c. Técnica de composición “Mis Emociones”**

La técnica de composición es una técnica proyectiva cuyo objetivo es conocer los sentidos y significados que los sujetos elaboran de forma escrita u oral ante la presentación, de parte del evaluador, de un título como estímulo general. (Tintaya 2003:27)

El análisis de los conceptos y las ideas que expresa el sujeto permite identificar sus necesidades, experiencias, concepciones y aspiraciones.

La técnica de composición fue planteada y desarrollada por Fernando Gonzales Rey como un recurso para comprender la organización y la dinámica que caracteriza la personalidad de los sujetos. Su validez y confiabilidad no se definen por la especificidad y estabilidad métrica con que se mide el objeto, sino por observar la densidad de significados y la estabilidad lejos del equilibrio que caracteriza el desarrollo psicológico de los sujetos.

---

<sup>7</sup> Las valoraciones hechas por expertos y la validación del cuestionario “*Navegando por las Emociones*” se presenta en el *Anexo 8*.

Este instrumento de evaluación psicológica se constituye en un recurso para comprender la dimensión personal de la vida social, las formaciones subjetivas tanto individuales como sociales.

A través de esta técnica, la niña y el niño compone o escribe las ideas que fluyen en torno al título “Mis Emociones” (*Véase Cuadro 7*).

Este procedimiento se realizó con las niñas y niños de 8 a 10 años del centro San Juan Cotahuma en una evaluación inicial y evaluación final, la técnica fue aplicada con una duración de 20 minutos.

*Cuadro 7: Técnica de composición “Mis Emociones”*

<b>TÉCNICA DE COMPOSICIÓN “MIS EMOCIONES”</b>
<b>PREGUNTA</b>
Realiza una redacción sobre qué es una emoción, emociones que sientes y los tipos de emociones que conoces.
¿Qué es una emoción?
¿Emociones que sientes?
¿Tipos de emociones que conoces?

*Fuente: Elaboración propia*

## **2. Evaluación procesual**

Durante la aplicación del programa de educación emocional se efectúan observaciones del comportamiento, participación de las niñas y niños en los talleres, en las dinámicas y el trabajo de grupo. Se revisan y analizan los registros de observación en cada taller.

Para analizar el conocimiento y aprendizaje de las niñas y los niños se trabaja con registros de observación para los diez talleres.

### **a. Registros de observación**

La observación es un registro que permite identificar la interacción de los participantes del programa de Educación Emocional.

La observación significa “considerar con atención” Moreno M. algo que necesitamos analizar, muchas veces observamos movidos por el interés y la necesidad de emitir un juicio posterior, pero ciertamente las observaciones uno de los recursos más ricos que se cuenta para evaluar principalmente lo que se refiere al área afectiva.

La técnica de observación tiene como finalidad describir y registrar sistemáticamente las manifestaciones de la conducta del observado como resultado de una constante observación del mismo.

La observación es el procedimiento básico para evaluar la conducta de los sujetos, la observación puede ser directa o indirecta, espontánea o intencional, sistematizada o no sistematizada, participe o no participe.

La observación se ajusta a las características de cualquier edad, se presta para el logro de los objetivos de la evaluación, no entorpece la actividad del sujeto.

Validez: En el procedimiento empírico, por excelencia el más antiguo, consiste básicamente en utilizar los sentidos para observar los hechos, realidades sociales y a las personas en su contexto cotidiano.

Para que dicha observación tenga validez es necesario que sea intencionada e ilustrada con un objetivo determinado y guía por un cuerpo de conocimiento.

**Objetividad:** Cada objetivo debe estar claramente redactado y admitir una sola respuesta correcta.

**Confiabilidad:** La fiabilidad observacional se refiere al control de calidad de los datos que nos informa si existe coincidencia en los juicios emitidos por un mismo observador en la misma situación de observación, pero en dos momentos diferentes que se enfrentan de forma independiente a la misma situación de observación.

Su precisión y claridad deben hacerla superar la posible inestabilidad psicológica de los examinados, los resultados de ambas aplicaciones tengan bastante relación entre sí.

**Sensibilidad:** Por la adecuada graduación de las dificultades se plantea la prueba objetiva debe registrar con exactitud el grado de avance de cada uno, permitiendo la comparación con el grupo general.

**Aplicabilidad:** Debe elaborarse con sencillez en su estructura de manera que resulta fácil de aplicar, de contestar corregir y valorar.

Los registros de observación para el programa de Educación Emocional, se elaboraron para ver la conducta y el aprendizaje de las niñas y niños en cada uno de los talleres.<sup>8</sup>

### **3. Evaluación final**

Se evalúa el proceso de aplicación del programa, experiencias y los resultados de la evaluación del programa de Educación Emocional.

Se determina el nivel alcanzado de desarrollo de inteligencia emocional en las niñas y niños mediante la aplicación del cuestionario “Navegando por las emociones” y técnica de composición “Mis Emociones” y los cambios producidos en su conocimiento, autocontrol, motivación, empatía y habilidades sociales.

---

<sup>8</sup> Los “Registros de Observación” se presenta en el *Anexo 4*

## **E. Plan de aplicación**

El programa de Educación Emocional se dividió en tres fases, las mismas se describen a continuación:

**Primera fase:** En esta primera fase se realizó el diagnóstico institucional con el propósito de conocer las necesidades psicológicas que tiene las niñas y niños, dicho diagnóstico se realizó con la ayuda de la psicóloga y la encargada del proyecto.

Después se realizó una evaluación inicial mediante cuestionario “Navegando por las Emociones” y la técnica de composición “Mis Emociones” con el cual se evidenció la necesidad de abordar el tema de Educación Emocional para desarrollar la inteligencia emocional de las niñas y niños de 8 a 10 años del centro San Juan Cotahuma.

El apoyo psicológico se centró en desarrollar la Inteligencia Emocional de los niños para que adquieran conocimientos sobre las emociones y tengan una adecuada expresión emocional.

**Segunda fase:** En esta fase se aplicó el programa de Educación Emocional para el desarrollo de la inteligencia emocional, en sus cinco módulos autoconciencia, autocontrol, automotivación, empatía y habilidad social.

Mediante los talleres, dinámicas, visuales, juegos, dramatizaciones y participaciones constantes por ser estos medios más comprensibles para las niñas y niños, también se utilizó registros de observaciones en cada una de las sesiones como apoyo al proceso del programa de Educación Emocional.

**Tercera fase:** En esta última fase se realizó una evaluación final, mediante la aplicación del mismo cuestionario “Navegando por las Emociones” y la técnica de composición “Mis Emociones” que se aplicó al inicio de la intervención, con el propósito de identificar el nivel alcanzado de desarrollo de la inteligencia emocional después de la aplicación del programa de educación emocional. Finalmente se tabularon los resultados para llegar a la conclusión del trabajo dirigido.

## F. Secuencia didáctica

Cuadro 8: Secuencia Didáctica

N°	OBJETIVOS	CONTENIDOS /TAREAS	METODOLOGIA	RECURSOS	EVALUACION
1	<p>1. Identificar el conocimiento emocional del niño, los diferentes tipos de emociones que conocen y fortalecer el autocontrol emocional</p> <p>2. Determinar el conocimiento de las emociones ajenas, su empatía, motivación y sus relaciones interpersonales.</p>	<p>Presentación del programa</p> <p>Evaluación inicial</p>	<p>Aplicación del “Cuestionario navegando por las emociones”</p> <p>Aplicación de la técnica de composición “Mis emociones”</p>	<p>Fotocopia de cuestionario</p> <p>Fotocopia de composición</p>	<p>Revisión del cuestionario y composición</p>
2	<p>1. Conocer las diferentes emociones y aceptar sus propias emociones sean positivas como negativas</p> <p>2. Asociar las emociones con su expresión no verbal.</p>	<p>Presentación personal</p> <p>Autoconciencia: UNIVERSO MÁGICO DE LA EMOCIONES</p>	<p>Técnica de dinámica de grupo: “Cada oveja con su pareja”</p>	<p>Fotocopias de dibujos con emociones. Dibujos con emociones. Hojas de instrucciones y tarjetas para cada alumno</p>	<p>Reflexión en grupo sobre la importancia de conocer las diferentes emociones y llenado de los registros de observación.</p>
3	<p>1. Conocer las diferentes emociones a través de la expresión corporal.</p> <p>2. Reproducir las diferentes emociones por medio de la expresión gestual.</p>	<p>UNIVERSO MÁGICO DE LA EMOCIONES</p>	<p>Técnica de dinámica de grupo: “La varita mágica”</p>	<p>Lamina de dibujos plastificada de caras de emociones Bolsa sorpresa Varita mágica Cartulina de colores.</p>	<p>Observación Reflexión en grupo.</p>



4	1. Que el niño aprenda a regular sus emociones asociando los colores del semáforo con las emociones y la conducta.	Autocontrol: EL RINCÓN DE LAS EMOCIONES	Técnica de dinámica de grupo: “El semáforo de las emociones”	Cartulinas Hojas de colores Colores, marcadores y bolígrafos	Observaciones, Reflexiones en grupo y llenado de los registro de observaciones
5	1. Mejorar el nivel de autocontrol. 2. Controlar el nivel de frustración buscando soluciones positivas que nos hacen sentir bien.		Técnica de dinámica de grupo: “Las nubes y soles de nuestra vida”	Fichas con dibujos de cuatro nubes y soles de cartulina amarilla Pegamento y marcadores	Observaciones y Reflexiones en grupo
6	1. Incentivar la automotivación tomando en cuenta las propias capacidades y cualidades.	Automotivación: CULTIVANDO LAS EMOCIONES	Técnica de dinámica de grupo: “Paseo por el bosque”	Hojas bond Fotocopia modelo del árbol Lápices, colores, bolígrafos	Observaciones, Reflexiones en grupo y llenado de los registro de observaciones
7	1. Fomentar la automotivación mediante la toma de elecciones de aspectos propios de su personalidad y cualidades.		Técnica de dinámica de grupo: “El Arca”	Fichas de preguntas Bolígrafos	Observaciones y Reflexiones en grupo
8	1. Mejorar la empatía y aprender que las diferencias de las personas nos enriquecen y entender lo que sienten los demás cuando son rechazados.	Empatía: CAJA DE LAS EMOCIONES	Técnica de dinámica de grupo: “Pascualito y sus Emociones”	Cuento de pascualito y sus emociones Cartulina y Hojas blancas y de colores Marcadores y bolígrafos	Observaciones, Reflexiones en grupo y llenado de los registro de observaciones

<b>9</b>	1. Comprender las emociones en nosotros y en los demás reconociendo causas.		Técnica de dinámica de grupo: “Ahora si ya te entiendo”	Hojas blancas Hojas de colores Bolígrafos	Observaciones y Reflexiones en grupo
<b>10</b>	1. Reproducir diferentes emociones a través de la imaginación y creatividad, desarrollando la comunicación entre ellos/as	Habilidad Social: EL ARCO IRIS DE LAS EMOCIONES	Técnica de dinámica de grupo: “Con ojos nuevos”	Fichas de acontecimiento Ficha A Ficha B Hojas de colores y bolígrafos	Observaciones, Reflexiones en grupo y llenado de los registro de observaciones
<b>11</b>	1. Reconocer lo positivo de cada uno y de los demás 2. Propiciar en los niños/as los vínculos sociales y de amistad.		Técnica de dinámica de grupo: “Mi abanico”	Cartulinas de colores y blancas Marcadores y bolígrafos	Observaciones y Reflexiones en grupo
<b>12</b>	1. Determinar los cambios en el conocimiento de las emociones y el control emocional en niños. 2. Identificar los cambios en el conocimiento de las emociones ajenas, su empatía, motivación y sus relaciones interpersonales.	Evaluación Final	Aplicación del “Cuestionario navegando por las emociones”  Aplicación de la técnica de composición “Mis emociones”.	Fotocopia de cuestionario  Fotocopia de composición	Revisión del cuestionario y composición. Análisis de la evaluación de los registros de observación.

*Fuente: Elaboración Propia*

## CAPÍTULO TRES

### DESARROLLO DE LA PROPUESTA

#### I. SECUENCIA DE ACTIVIDADES

La propuesta de intervención que se trabajó mediante la realización de un programa de Educación Emocional “Mundo de mis Emociones” fue elaborado tomando en cuenta las cinco dimensiones de la inteligencia emocional propuesta por Goleman (1996), el cual está estructurado en cinco dimensiones: autoconciencia, autocontrol, automotivación, empatía y habilidades sociales.

El programa está diseñado en cinco dimensiones, con talleres dinámicos y lúdicos para desarrollar la inteligencia emocional de las niñas y niños de 8 a 10 años de edad del centro San Juan Cotahuma.

*Cuadro 9: Cinco habilidades emocionales*

<b>Autoconciencia</b>	El conocimiento de las propias emociones.
<b>Autocontrol</b>	La capacidad de controlar las emociones.
<b>Automotivación</b>	Capacidad de logro
<b>Empatía</b>	El reconocimiento de las emociones ajenas
<b>Habilidad social</b>	Relaciones interpersonales

*Fuente: Elaboración Propia*

El programa de Educación Emocional “**Mundo De Mis Emociones**” es un manual para trabajar con niños y niñas en el desarrollo de la inteligencia emocional en cinco dimensiones autoconciencia, autocontrol, automotivación, empatía y habilidades sociales.

A continuación, se muestra el manual “Mundo de mis Emociones”, las partes más importantes del programa de educación emocional, más el manual completo se presenta en el “*Anexo 5*”



# El mundo de mis emociones

**GUÍA PARA FACILITADORES  
"CENTROS DE DIA"**



Elaborado por: Rosio Angelica Kapa Choque

**CONOSCO Y PUEDO CONTROLAR MIS EMOCIONES**

## **Presentación**

Las emociones forman parte de nuestra vida, muchas de las cosas que nos suceden son emocionantes: descubrir, compartir, aprender, querer, jugar, charlar, pensar, reír, vivir y otras generan miedos, rencores, frustraciones, tristezas y todo lleva una carga emocional en nuestras vivencias.

“El mundo de mis emociones” constituye uno de los recursos didácticos para ofrecer a las niñas y niños la capacidad de adquirir conocimiento acerca de las emociones y el manejo de las emociones, fortaleciendo su inteligencia emocional y desarrollando sus propias habilidades emocionales

La inteligencia emocional engloba todas aquellas capacidades que nos permiten resolver problemas relacionados con las emociones y los sentimientos, tanto con los nuestros y de los demás. Para ser felices es más importante saber descifrar lo que nos ocurre y actuar adecuadamente.

La educación emocional busca el crecimiento integral de la persona para conseguir un mayor bienestar en la vida.

Este programa pretende ayudar a sus niñas y niños a ser personas emocionalmente sanas, personas que tengan una actitud positiva ante la vida, que sepan expresar y controlar sus sentimientos, que conecten con las emociones de otras personas, que tengan autonomía y capacidad para tomar decisiones adecuadas y puedan superar las dificultades y conflictos que surgen en la vida.

Este manual titulado el Mundo de mis Emociones pretende contribuir en la profundización de conceptos y manejo de las emociones que enriquezcan el desarrollo psicológico emocional de las niñas y niños asistentes al Proyecto Centros de Día.

Es primordial brindar a los niños una educación de conocimientos y habilidades sobre las emociones para que pueda afrontar mejor los retos de la vida.

Por lo cual se pretende formar a los niños no solo en la comprensión de las emociones de uno mismo sino también de los demás y de acercarnos a una mejor calidad de vida.

En este manual se divide en cinco módulos, cada una con diferentes temáticas las mismas de acuerdo a la edad de los niños.

El primer módulo Autoconciencia: Universo mágico de las Emociones, aborda dos talleres que son: Cada oveja con su pareja y la varita mágica.

El segundo módulo Autocontrol: El Rincón de las Emociones, aborda dos talleres que son: El semáforo de las emociones y las nubes y soles de nuestra vida.

El tercer módulo Automotivación: Cultivando las Emociones, aborda dos talleres que son: Paseo por el bosque y el Arca.

El cuarto módulo Empatía: La caja de las Emociones, aborda dos talleres que son: Pascualito y sus emociones, Ahora si ya te entiendo.

El quinto módulo Habilidad Social: EL Arco iris de las Emociones, aborda dos talleres que son: Con ojos nuevos y mi abanico.

Los cinco módulos del manual tienen una metodología activa y lúdica para que las niñas y niños participen en su propio proceso de aprendizaje, las actividades y el juego son los medios idóneos, talleres basados en juegos interactivos, paneles visuales, dramatizaciones y participación colectiva.

## Enfoque metodológico

Esta guía metodológica está orientada al Eje de Desarrollo Psicológico Emocional, con lo cual se busca fortalecer en el desarrollo de la inteligencia emocional de las niñas y niños a través del conocimiento y manejo de las emociones, través de juegos lúdicos, recreativos que promuevan la empatía, automotivación y las relaciones interpersonales con sus pares.

La metodología a ser empleada será activa y lúdica:

### Metodología activa

La metodología activa es porque se pretende que las niñas y niños sean los protagonistas del proceso de enseñanza y aprendizaje de las emociones y nuestro objetivo es mantener la mente activa del niño mediante las situaciones de aprendizaje y tratar de hacerle analizar y criticar las situaciones.



### Metodología Lúdica

La metodología es lúdica siendo las actividades y el juego los medios idóneos, talleres basados en juegos interactivos, paneles visuales, dramatizaciones y participación colectiva desarrollados en un ambiente de afecto y confianza.



## Estructuración de la propuesta



Se presenta la estructuración de los 5 módulos, estos se detallan en el siguiente cuadro:

Modulo	Actividad	Escala
<b>Módulo I</b> Universo mágico de las emociones	1.-Cada oveja con su pareja 2.-La varita mágica	Autoconciencia
<b>Módulo II</b> Rincón de las emociones	1.-El semáforo de las emociones 2.-Nubes y soles de nuestra vida	Autocontrol
<b>Módulo III</b> Cultivando las emociones	1.-Paseo por el bosque 2.-El arca	Automotivación
<b>Módulo IV</b> La caja de las emociones	1.-Pascualito y sus emociones 2.-Ahora si ya te entiendo	Empatía
<b>Módulo V</b> El arco iris de las emociones	1.- Con ojos nuevos 2.- Mi abanico	Habilidad Social

Fuente: Elaboración propia

El primer módulo **Autoconciencia**: “UNIVERSO MÁGICO DE LAS EMOCIONES”, aborda dos talleres que son: Cada oveja con su pareja y La varita mágica.

El segundo módulo **Autocontrol**: “EL RINCÓN DE LAS EMOCIONES”, aborda dos talleres que son: El semáforo de las emociones y las nubes y soles de nuestra vida.

El tercer módulo **Automotivación**: “CULTIVANDO LAS EMOCIONES”, aborda dos talleres que son: Paseo por el bosque y El arca.



El cuarto módulo **Empatía**: “LA CAJA DE LAS EMOCIONES”, aborda dos talleres que son: Pascualito y sus emociones y Ahora si ya te entiendo.

El quinto módulo **Habilidad Social**: “EL ARCO IRIS DE LAS EMOCIONES”, aborda dos talleres que son: Con ojos nuevos y Mi abanico.

De acuerdo a la secuencia de actividades a desarrollarse en el programa de educación emocional “Mundo de mis Emociones” se comenzó con la Evaluación Inicial, seguidamente de la presentación de talleres de los cinco módulos Autoconciencia, Autocontrol, Automotivación, Empatía y Habilidad Social y se termina con la Evaluación Final.

#### **A. Evaluación Inicial**

Se comenzó con una evaluación inicial en la cual se identificó el conocimiento emocional, autocontrol, empatía, motivación y sus habilidades sociales de las niñas y niños. Mediante la aplicación del “Cuestionario navegando por las emociones” y técnica de composición “Mis emociones”.

Las niñas y los niños en la etapa inicial se les aplicó una evaluación inicial, en la que la mayoría de los niños tenían un escaso nivel de conocimiento y desarrollo de la inteligencia emocional, al final se realizó una reflexión sobre las experiencias vividas a momento describir sobre las emociones.

#### **B. Presentación de los Talleres**

El programa de Educación Emocional tiene cinco módulos autoconciencia, autocontrol, automotivación, empatía y habilidad social; cada uno de los módulos se divide en dos talleres.

A continuación, se detalla cada uno de los talleres del programa:

## MODULO I

### UNIVERSO MAGICO DE LAS EMOCIONES

Este módulo abarca la **AUTOCONCIENCIA** la capacidad de reconocer los propios sentimientos, poder dar nombre a las propias emociones, ayudará al niño a conocerse a sí mismo y comprender mejor las causas de su conducta.

**Nombre:** CADA OVEJA CON SU PAREJA<sup>9</sup>

**Objetivo:** 1. Conocer las diferentes emociones y aceptar las propias emociones sean positivas como negativas 2. Asociar las emociones con su expresión no verbal.

**Materiales:**

- ✂ Fotocopias de dibujos con emociones,
- ✂ Dibujos con imágenes de emociones,
- ✂ Hojas de instrucciones y tarjetas para cada alumno.
- ✂ Marcadores
- ✂ Lápices
- ✂ Gomas



**Duración:** 40 Minutos aprox.

**Consigna:** “Veamos si saben distinguir de qué emoción se trata fijándonos en las expresiones faciales, gestos y vamos a escribir el nombre debajo de cada dibujo la emoción”.

**Desarrollo del taller:**

Se comenzó el taller mostrando unos dibujos de emociones, para que las niñas y los niños puedan nombrar a cada una de las emociones para ver si las conocen. Cada niño

---

<sup>9</sup> Diez Ruiz Fernando (2005:63) y adaptado por Kapa Rosio

dijo un nombre de una emoción, algunos niños no sabían el nombre y se quedaron sin participar, se les explicó que todas las personas expresamos emociones con gestos de la cara o verbalmente.

Luego se colocó un papelografo en la pared con dibujos de varias emociones, donde debían sacar una ficha con el nombre de una emoción y colocar en el dibujo de la emoción que corresponda, cada niño salió al frente sacó una ficha y colocó el nombre de la emoción, algunas niñas tenían dificultad y no podían nombrar a las emociones poco frecuentes y se les ayudó con todos los niños a ponerle el nombre a la emoción.

Una vez que todas las emociones tenían nombre, se volvieron a recordar todas las emociones con las láminas de dibujos, para que cada niña y niño conociera y aprendiera a nombrar cada una de las emociones. Para reforzar lo aprendido se les repartió unas hojas con dibujos de emociones y los niños escribieron debajo de cada dibujo, el nombre de la emoción que correspondía.

Para finalizar la sesión se terminó con un juego llamado “Vamos a hacer el payaso”, donde cada niño escogía una ficha y realizaba diferentes gestos de la cara, para que los demás niños adivinaran que emoción estaba representando.

**Evaluación:** En esta sesión algunos niños no podían nombrar algunas emociones, pero con las actividades y dinámicas, lograron poner el nombre a la emoción la mayoría de los niños y niñas aprendieron a conocer las emociones y nombrarlas.

**Reflexión:** Se realizó una reflexión al final de taller enseñándoles que las emociones son reacciones que sentimos por lo que es primordial conocerlas para poder identificarlas y expresarlas, conocer nuestras emociones tanto positivas como negativas.

**Nombre: LA VARITA MAGICA<sup>10</sup>**

**Objetivo:** 1. Conocer las diferentes emociones a través de la expresión. 2. Reproducir por medio de la expresión gestual.

**Materiales:**

- ✂ Lámina de dibujos plastificada de caras de emociones
- ✂ Bolsa sorpresa
- ✂ Varita mágica



**Duración:** 20 minutos aproximadamente

**Consigna:** “Soy un mago con el poder de transformar el estado emocional de las niñas y niños gracias a mi varita mágica”. Así deberán cambiar su expresión facial y corporal, en función de lo que indique la lámina tras la consigna “Tris, tras, trus... estaremos todos...”

**Desarrollo del taller:**

Se comenzó el taller con una dinámica, presentando a una niña que fue una maga con una varita mágica y los demás niños fueron el público, la niña tenía una bolsa sorpresa de colores donde dentro de la bolsa había dibujos plastificados de varias emociones (felicidad, tristeza, miedo, enojo, sorpresa, llanto, alegría y vergüenza), la niña invitó a un niño a sacar una emoción, por ejemplo la cara de sorpresa, cuando la niña dijo las palabras mágicas y tocó con la varita mágica a los niños que fueron el público. Todas las niñas y los niños colocaron caras de sorpresa y cada vez que sacaba una emoción de la bolsa los niños lo expresaban con los gestos faciales.

Luego de realizar esta dinámica formando un círculo y al azar sacaron un dibujo de una emoción y se les preguntó ¿cuándo te sentiste así?, cada niño explicó un momento en el

---

<sup>10</sup> López Cassá (2003:96).

cual se sintió triste, enojado, feliz, sorprendido y de miedo, dependiendo a la emoción que sacó el niño o la niña, los demás niños escucharon con atención y algunos se identificaron con su compañero.

**Evaluación:** Las niñas y los niños mediante estas dinámicas aprendieron a conocer varias emociones y poder expresarlas con los gestos faciales.

**Reflexión:** Se realizó una reflexión explicando que existen diferentes emociones, cada una de las emociones reflejan nuestro mundo interno lo que sucede a nuestro alrededor, permiten conocernos mejor.

## MODULO II

### EL RINCÓN DE LAS EMOCIONES

Este módulo abarca el **CONTROL EMOCIONAL**, la capacidad de controlar las emociones, probablemente tengamos escaso control sobre el momento en que nos arrastrará una emoción, pero sí se halla en nuestra mano podemos controlarla.

**Nombre: EL SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES<sup>11</sup>**

**Objetivo:** 1. Que el niño aprenda a regular sus emociones asociando los colores del semáforo con las emociones y la conducta.

**Materiales:**

- ✂ Cartulinas
- ✂ Hojas de colores
- ✂ Colores, marcadores y bolígrafos



**Duración:** 25 minutos aproximadamente

---

<sup>11</sup> Bello y Grego (2003) y modificado por Kapa Rosio

**Consigna:** “Se les dará órdenes y deberán realizar de acuerdo a los colores, rojo: pasarse; amarillo: pensar y verde solucionarlo”.

**Desarrollo del taller:**

Se comenzó el taller con una dinámica grupal, con el dibujo de un semáforo se dijo a cada niño que se imaginara que cada uno es un auto, se les explicó los pasos a aplicar cuando estamos enojados, para no actuar con gritos y golpes.

**ROJO:** Pararse. Cuando sentimos mucha rabia nos ponemos muy nerviosos, queremos gritar y patear... ¡¡ALTO!! Es el momento de pararnos. Es como si fueras el conductor de un coche que se encuentra con el semáforo con luz roja.

**AMARILLO:** Pensar. Ahora es el momento de pararse a pensar. Tenemos que averiguar cuál es el problema y lo que estamos sintiendo. Cuando el semáforo está en naranja los conductores piensan, buscan soluciones y se preparan para salir.

**VERDE:** Solucionarlo. Vía libre para los vehículos. Ahora, es el momento de circular de nuevo. Es la hora de elegir la mejor solución y ponerla en marcha.

Cuando se les preguntó a los niños como actuaban cuando estaban enojados y renegando la gran mayoría de los niños dijeron que gritaban, que golpeaban al quien les hizo enojar, mientras que las niñas dijeron que gritaban, solo una niña dijo que a veces le golpeaba a su compañera.

Luego las niñas y niños dibujaron un semáforo con los tres colores y sus significados, con los momentos en que se sentían enojados, empleando los tres colores del semáforo.

**Evaluación:** Las niñas y niños comprendieron que los gritos y golpes no es la manera correcta de actuar, sino que es momento de buscar una mejor solución.

**Reflexión:** Se realizó una reflexión sobre la importancia de controlar las emociones es primordial trabajar en este aspecto, porque si ponemos de nuestra parte será posible controlar la emoción.

**Nombre: LAS NUBES Y LOS SOLES DE NUESTRA VIDA<sup>12</sup>**

**Objetivo:** 1. Mejorar el nivel de autocontrol. 2. Controlar el nivel de frustración buscando soluciones positivas que nos hacen sentir bien.

**Materiales:**

- ✂ Fichas con dibujos de cuatro nubes
- ✂ Dibujos de soles de cartulina amarilla
- ✂ Pegamento, marcadores y bolígrafos



**Duración:** 40 Minutos aproximadamente

**Consigna:** “Se les presentó la lámina con dibujos de cuatro nubes con rayos y deben relacionar las nubes con los momentos negativos y cuando encuentren la solución pondrán el sol sobre la nube”.

**Desarrollo:**

Se comenzó la actividad recordando el semáforo de las emociones y lo importante de tranquilizarnos y pensar antes de actuar, seguidamente se les dió unas fotocopias con cuatro nubes con rayos, relacionando las nubes con los momentos de nuestra vida que nos hemos sentido frustrados (inferiores, menospreciados, humillados, comparados, ridiculizados) y los niños comenzaron a escribir dentro de las nubes una situación cuando estuvieron enojados, por ejemplo: “Mi hermano dice que soy un torpe” y piensan una solución adecuada y cuando encuentran la solución ponen encima de la nube un sol feliz, por ejemplo: dejo de llorar por haberme llamado torpe y le explico que no soy un torpe y yo soy solo un niño.

Fue interesante cuando cada niño buscaba una solución adecuada para un mal momento, pero sin acudir a golpes, paletas ni gritos.

---

<sup>12</sup> Adaptado de Alonso Gancedo e Iriarte (2005:164).

**Evaluación:** Los niños aprendieron a tranquilizarse y buscar a mejor solución cuando nos invade el enojo, para no actuar impulsivamente.

**Reflexión:** Se realizó una reflexión sobre la importancia de controlar nuestras emociones y buscar soluciones positivas que nos hagan sentir bien.

### MODULO III

#### CULTIVANDO LAS EMOCIONES

Este módulo abarca la **AUTOMOTIVACIÓN EMOCIONAL**, se refiere a las tendencias emocionales que facilitan el cumplimiento de las metas, capacidad de logro de motivarse a uno mismo y también la motivación hacia los demás.

**Nombre:** PASEO POR EL BOSQUE<sup>13</sup>

**Objetivo:** 1. Fomentar la automotivación mediante el descubrimiento de las cualidades propias. 2. Estimular los valores positivos de los demás. 3. Mejorar la confianza y comunicación en grupo.

**Materiales:**

- ✂ Hojas bond
- ✂ Fotocopia modelo del árbol
- ✂ Lápices, colores, bolígrafos



**Duración:** 30 minutos aproximadamente.

---

<sup>13</sup> Vopel (2000:130), Cascón Soreano Y Martín Beristain (2000) Seminario de educación para la Paz (1999)



**Consigna:** “Dibujar un árbol, con sus raíces, ramas y frutos, en las raíces escribirán las cualidades y capacidades que tienen. En las ramas las cosas positivas y en los frutos los éxitos”.

**Desarrollo del taller:**

Se comenzó con la actividad de dibujo del árbol, se les dió la consigna, es así que cada niña y niño comenzó a dibujar su árbol, escribiendo sus cualidades, las cosas positivas y éxitos.

Algunos niños no podían escribir sus cualidades positivas, pero durante el transcurso fueron descubriendo por ellos mismos que tienen varias cualidades positivas y al descubrirlas se sentían felices.

Una vez que terminaron sus dibujos se realizó un juego que se titulaba “paseo por el bosque”, hicieron dos rondas una pequeña y otra más grande, sujetando el dibujo sobre el pecho de modo que los otros niños lo puedan ver, empiezan a caminar en ronda, los de afuera como los de adentro, luego se da una señal para que paren, y el niño con el que esta de frente, lee en voz alta lo que hay escrito sobre el dibujo, en vez de *Yo Soy, Tu Eres*, por ejemplo: *María eres responsable, buena, estudiosa y excelente cantante*, es decir primero dice el nombre del compañero y luego sus características, tienen cinco minutos por el paseo por el bosque.

**Evaluación:** Las niñas y niños aprendieron a descubrir sus cualidades, cosas positivas de cada uno y también de los compañeros.

**Reflexión:** Se realizó una reflexión sobre lo importante de reforzar las cualidades, el optimismo y las cosas positivas.

**Nombre: EL ARCA**<sup>14</sup>

**Objetivo:** 1. Fomentar la automotivación mediante la toma de elecciones de aspectos propios de su personalidad y cualidades.

**Materiales:**

- ✂ Fichas con nombres de animales domésticos
- ✂ Fichas con nombres de animales salvajes
- ✂ Bolígrafos



**Duración:** 30 minutos aproximadamente

**Consigna:** “Se les va hacer una serie de preguntas para entrar al arca y cada uno debe elegir una de las dos opciones que se ajusta mejor a su personalidad”.

**Desarrollo del taller:**

Se comenzó el taller con un juego lúdico, recordando la historia del arca de Noé y que cada niño se convertirá en uno de los animalitos de acuerdo a su personalidad eligiendo una de las dos opciones, animales domésticos y salvajes. Una vez que el niño haya realizado su elección, se le dió la ficha con el nombre de un animal, ya sea doméstico o salvaje, y se pondrá en la parte de adelante y todos los niños lo podrán ver, se formó grupos con todas las niñas y niños y se les preguntó ¿Por qué elegiste ese animal? y en ¿en qué características te identificas con ese animalito?, cada niño explicó el porqué de su elección y todos los niños los escucharon.

**Evaluación:** Las niñas y los niños aprendieron que sus cualidades y su personalidad los hace que sean únicos y especiales.

**Reflexión:** Se realizó una reflexión que todas las niñas y los niños somos diferentes con aspectos propios de nuestra personalidad y con cualidades diferentes.

---

<sup>14</sup> Vopel (2000:112) y modificado por Kapa Rosio

## MODULO IV

### LA CAJA DE LAS EMOCIONES

Este módulo abarca la **EMPATÍA**, el reconocimiento de las emociones ajenas, para asumir el punto de vista de otros, implica tener conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los otros, lo que genera sentimientos de simpatía, comprensión y ternura.

**Nombre:** PASCUALITO Y SUS EMOCIONES<sup>15</sup>

**Objetivo:** 1. Mejorar la empatía y aprender que las diferencias de las personas nos enriquecen y entender lo que sienten los demás cuando son rechazados.

**Materiales:**

- ✂ Cuento de Pascualito
- ✂ Cartulina
- ✂ Hojas blancas y de colores
- ✂ Marcadores
- ✂ bolígrafos



**Duración:** 40 minutos aproximadamente

**Consigna:** Se lee el cuento “Pascualito” y se habla sobre los sentimientos de Pascualito cuando está solo, cuando los demás lo rechazan por ser diferente.

**Desarrollo del taller:**

Se comienza el taller leyendo un cuento de pascualito y sus emociones, una vez terminado el cuento, se hizo unas preguntas donde las niñas y los niños participaron. Las preguntas fueron en relación al cuento ¿Alguna vez te has sentido como él, con miedo a ser

---

<sup>15</sup> Cave y Riddell (2003:187) y modificado por Kapa Rosio.

rechazado por ser diferente por no hacer lo mismo que los demás?, ¿qué quería conseguir Pedrito?, ¿cómo reaccionó Pascualito cuando apareció Pedrito?, ¿qué sintió Pascualito cuando despidió a Pedrito?, las niñas y los niños respondieron a cada una de las preguntas y se identifican con pascualito. En esta actividad las niñas y los niños participaron sin miedo y algunas niñas y niños contaban sus experiencias cuando se sintieron rechazados.

**Evaluación:** Las niñas y los niños se identifican con la historia y aprenden a ponerse en el lugar del compañero buscando la manera de ayudarlo.

**Reflexión:** Se realiza una reflexión que la empatía es importante para poder entender al otro, para poder entrar en su mundo tenemos que aprender a ponernos en su lugar.

**Nombre:** AHORA SI YA TE ENTIENDO<sup>16</sup>

**Objetivo:** 1. Comprender las emociones en nosotros y en los demás reconociendo causas. 2. Desarrollar el interés por el bienestar de los otros

**Materiales:**

- ✂ Hojas blancas
- ✂ Hojas de colores
- ✂ Bolígrafos



**Duración:** 30 minutos aproximadamente

**Consigna:** “Formar grupos de cuatro niños y niñas y dramatizarán o representarán situaciones donde uno se sienta mal”.

---

<sup>16</sup> Cave y Riddell (2003:185).

**Desarrollo del taller:**

Se comienza el taller formando grupos, un grupo de niñas y otro de niños, cada uno con un tiempo para organizarse y pensar en una historia donde se sintió rechazado, una vez que los grupos estaban listos empezaron a dramatizar historias donde se sentían rechazados, las dramatizaciones estaban referidas a las historias cotidianas de las niñas y los niños.

Al terminar las dramatizaciones se formó un círculo sobre la manera en que se sienten cuando son rechazados y que lo mejor es ayudarlo.

**Evaluación:** Las niñas y los niños aprendieron mediante las dramatizaciones a ponerse en el lugar del compañero.

**Reflexión:** Se realizó una reflexión sobre la importancia de la empatía entre compañeros nos ayuda bastante en la relación con los compañeros, porque al entender al compañero enriquece los vínculos de amistad.

## MODULO V

### EL ARCO IRIS DE LAS EMOCIONES

Este módulo abarca las HABILIDADES SOCIALES, son las capacidades que se desarrollan en equipo, liderazgo, colaboración y cooperación, el trabajar con los otros para alcanzar metas compartidas que se fundamenta en la amistad y el trabajo en equipo.

**Nombre:** CON OJOS NUEVOS<sup>17</sup>

**Objetivo:** 1. Reproducir diferentes emociones a través de la imaginación y creatividad, desarrollando el trabajo en equipo.

---

<sup>17</sup> Actividad obtenida de: <http://www.marianistas.org/juegos>.

**Materiales:**

- ✂ Fichas de acontecimiento
- ✂ Ficha A
- ✂ Ficha B
- ✂ Hojas de colores
- ✂ Bolígrafos



**Duración:** 25 Minutos aproximadamente

**Consigna:** “La actividad trata de representar en clave de humor una serie de acontecimientos que están escritos en unas fichas de tipo A, con el estilo que nos indican unas fichas B”.

**Desarrollo del taller:**

Se comienza el taller con una dinámica donde cada niña y niño debe coger al azar una ficha A y una ficha B, luego debe representar los aconteciendo de diferente manera, para lo cual se forman grupos y el grupo que pase al frente escoge una ficha A y otra B y lo representa para que el otro grupo pueda adivinar.

Los acontecimientos de las fichas A: La pérdida de un paraguas; lavar los platos; la salida de vacaciones; ir a la escuela; no tener vacaciones y que pierda tu equipo de fútbol favorito. Y los acontecimientos, fichas B: Modo cómico; modo escandaloso; modo triste; modo asustado; modo enojado; modo llorando.

Las niñas y los niños tienen gran facilidad de formar grupos, trabajar en equipo y logran expresar sus emociones con facilidad.

**Evaluación:** Las niñas y los niños cada vez trabajan mejor en equipo y logran expresar sus emociones con mayor facilidad.

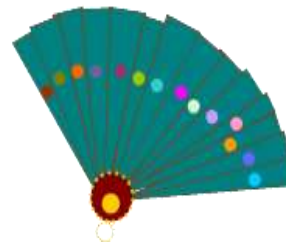
**Reflexión:** Se realiza una reflexión sobre la importancia de las habilidades sociales se fundamentan en la amistad, colaboración, cooperación y trabajo en grupo.

**Nombre:** MI ABANICO<sup>18</sup>

**Objetivo:** 1. Reconocer lo positivo de cada uno y de los demás, fortaleciendo los vínculos sociales de amistad.

**Materiales:**

- ✂ Hojas de colores
- ✂ Marcadores
- ✂ Lápices de colores
- ✂ Bolígrafos



**Duración:** 30 Minutos aproximadamente

**Consigna:** “Con las hojas de colores deben fabricar abanicos de papel. Seguidamente cada niño o niña escribe su nombre en las dos varillas externas y lo pasa al compañero de la izquierda”

**Desarrollo del taller:**

Se comienza la actividad con una dinámica de fabricar abanicos de colores, donde cada niña y niño escribe su nombre en las dos varillas externas pasando al compañero de la izquierda. Cada compañero por orden escribe un mensaje en uno de los pliegues, algo que le agrade de su dueño, cumpliendo siempre estas condiciones: “*han de ser cosas bonitas sobre cómo es una persona*”, habilidades que tiene el compañero, las niñas y los

---

<sup>18</sup> Aa. Vv. y Monjas (2002:224).

niños escriben solo lo positivo en el abanico del nombre a quien pertenece, hasta que el abanico llegue a su dueño.

Luego cada niño y niña lee en voz alta lo que sus compañeros escribieron, sus cualidades positivas y al finalizar la dinámica se le pregunta cómo se sienten leyendo los mensajes que le han escrito sus compañeros.

La mayoría de los niños se siente felices que sus compañeros vean muchas cualidades positivas en cada uno de ellos.

**Evaluación:** Las niñas y los niños aprenden a descubrir las cualidades positivas de los demás y trabajar en compañerismo.

**Reflexión:** Se reflexiona sobre la importancia de las habilidades sociales se fundamentan en el trabajo en grupo para poder reconocer los aspectos positivos de los demás.

### **C. Evaluación Final**

Al finalizar con el programa de educación emocional con el manual “Mundo de mis Emociones”, se realiza la evaluación final con la aplicación del “Cuestionario navegando por las emociones” y técnica de composición “Mis emociones”.

Después de la aplicación del programa de educación emocional se determina el nivel de desarrollo alcanzado de la inteligencia emocional, donde las niñas y los niños alcanzaron un nivel adecuado de inteligencia emocional, en el conocimiento de sus emociones, autocontrol, el conocimiento de las emociones ajenas, motivación y buenas habilidades sociales.



## II. LOGROS INICIALES

Los logros iniciales en el Trabajo Dirigido titulado programa de educación emocional para el desarrollo de la inteligencia emocional de las niñas y niños de 8 a 10 años del centro San Juan Cotahuma, son los siguientes:

- El convenio de la carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés con el Gobierno Autónomo Municipal de La Paz con el proyecto “Centro de Día”, fue un inicio para realizar el trabajo dirigido en esta institución.
- Se realizó el diagnóstico institucional con la guía de la psicóloga y la encargada del proyecto. De esta manera se logró evidenciar que las niñas y los niños necesitaban aprender sobre la Educación Emocional.
- Se tuvo un primer contacto con las niñas y los niños del Centro de Día San Juan Cotahuma en la apertura del centro “Festival Sonrisas” para desarrollar una relación de afecto y confianza.
- Se le invitó a las niñas y los niños a ser partícipes del programa de educación emocional, estableciendo los días específicos y horarios a trabajar durante el tiempo establecido.
- Se realizó una evaluación inicial mediante la aplicación del cuestionario “Navegando por las Emociones” y la técnica de composición “Mis Emociones”, con el que se evidenció que tenían un escaso conocimiento y expresión de emociones.

- Se aplicó el programa de educación emocional en sus cinco dimensiones, autoconciencia, autocontrol, automotivación, empatía y habilidad social cada dimensión con sus respectivos talleres.
- Se logró que las niñas y los niños participaran de manera constante en cada uno de los talleres y en las actividades que se efectuaron en los cinco módulos con el apoyo de visuales, láminas, tarjetas, dramatizaciones con fin que los talleres del programa sean dinámicos.
- Cada uno de los talleres fueron desarrolladas de manera dinámica, activa y lúdica mediante el juego lúdico para captar la atención y promover una participación de las niñas y los niños.
- Se utilizaron fichas y dibujos en la mayoría de los talleres, porque facilitaban la comprensión de los temas proporcionados en cada taller.
- Se observaron cambios en los niños y niñas, durante la realización del programa estas conductas impulsivas fueron modificándose, se observó mayor autocontrol de sus actos, podían expresar de manera adecuada sus emociones, tenían mayor confianza en participar en los grupos y trabajar en compañerismo.
- Se realizó una evaluación final mediante la aplicación del mismo cuestionario “Navegando por las Emociones” y la técnica de composición “Mis Emociones”, para determinar el nivel de desarrollo alcanzado de la inteligencia emocional después de la aplicación del programa de educación emocional, por lo que se logró evidenciar que los niños alcanzaron un adecuado conocimiento y expresión de emociones gracias a la intervención.

### **III. EXPERIENCIAS**

Las experiencias vividas durante el tiempo de realización del trabajo dirigido en el proyecto “Centros de Día” San Juan Cotahuma fueron varias, entre ellas:

- Conocer el proyecto “Centros de Día” que trabaja en casas comunales, barrios de verdad de las zonas más alejadas donde asisten niñas y niños de 6 a 12 años.
- Conocer el “Centros de Día” San Juan Cotahuma y poder ver más de cerca las características de las niñas y los niños de 8 a 10 años.
- Comprobar que las niñas y los niños aprenden mejor sobre la Educación Emocional mediante dinámicas, visuales, dibujos, dramatizaciones haciendo que cada taller sea activo e interesante para incentivar para el próximo taller.
- Algunas niñas y niños no podían leer muy bien los nombres de las emociones de los cuadros, pero si comprendían mejor con los dibujos de los cuadros.
- Al inicio las niñas y los niños estaban con una atención dispersa y era necesario hacerles empezar en algunas sesiones con juegos relacionados con el tema y relatos de cuentos con los cuales se captaban la atención de los niños.
- Fue interesante observar en los talleres que las niñas y los niños no se olvidaban los nombres de cada una de las emociones y podían expresarlas cada vez con mayor facilidad y estaban más dispuestos en trabajar con sus compañeros.
- Fue gratificante observar cambios en los niños y niñas, al inicio del programa eran tímidos, no les gustaba participar, acudían rápidamente a los golpes y gritos lo cual les dificultaba en sus relaciones sociales. Y durante la realización del programa estas conductas fueron modificándose, se observó mayor autocontrol de sus actos, mayor confianza en participar en grupos.
- Fue una linda experiencia trabajar con las niñas y los niños de 8 a 10 años y ver que con el programa de Educación Emocional, las niñas y los niños aprendían más sobre las emociones, la manera de controlarlas, adecuada expresión emocional y cambios positivos en su conducta trabajando en equipo.

## CAPÍTULO CUATRO

### RESULTADOS

Para realizar el análisis de los resultados se presenta en cinco grupos:

En la primera parte se muestra las características de los sujetos de estudio, edad escolaridad y sexo.

En la segunda parte los resultados de la evaluación inicial y de la evaluación final, el impacto del programa de educación emocional en el desarrollo de la inteligencia emocional mediante el cuestionario “Navegando por las Emociones”.

En la tercera parte se muestra los resultados estadísticos de la evaluación inicial y la evaluación final en base al programa SPSS y los resultados comparativos de la inteligencia emocional empleando la T de Student.

En la cuarta parte se presentan los resultados de la técnica de composición “Mis Emociones” y la quinta parte se presenta un análisis global de los resultados.

A diferencia de la investigación, no solo se conoce los resultados que es propio de los diseños pre-experimentales, lo que se evalúa y compara son los resultados de la intervención antes de la aplicación del programa y los resultados alcanzados después de la aplicación del programa.

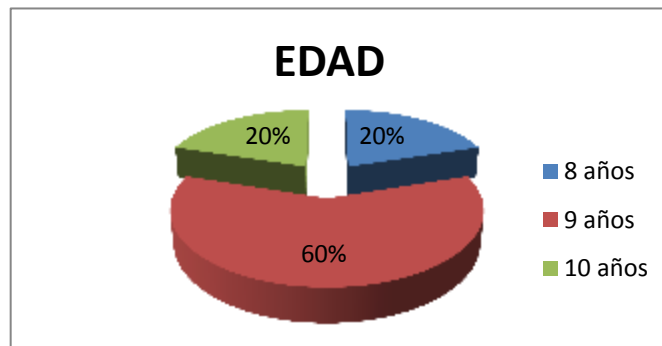
#### A. CARACTERÍSTICAS DE LOS SUJETOS DE ESTUDIO

Los resultados que se muestran en la primera parte son las características de los sujetos de estudio, es decir de las niñas y los niños respecto a la edad, escolaridad y sexo.

**Tabla 1: Edad**

Edad	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
8 años	2	20%	20	20
9 años	6	60%	60	80
10 años	2	20%	20	100
Total	10	100%	100	

**Gráfico: 1**

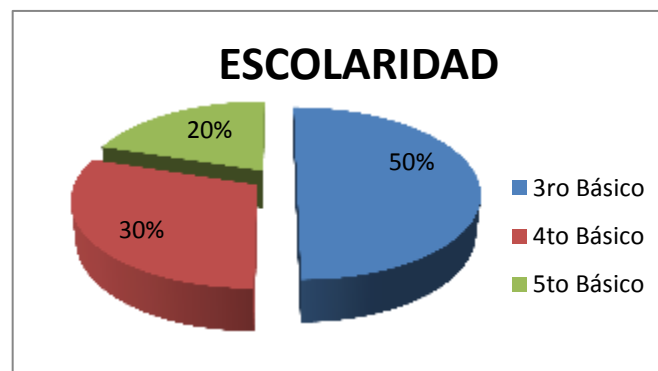


En el gráfico 1 se observa que de acuerdo con la edad, la mayoría de las niñas y niños del grupo de investigación son de 9 años representando un 60 %, un 20% de 8 años y un 20% de 10 años de edad.

**Tabla 2: Escolaridad**

Curso	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
3ro Básico	5	50%	50	50
4to Básico	3	30%	30	80
5to Básico	2	20%	20	100
Total	10	100%	100	

**Gráfico: 2**

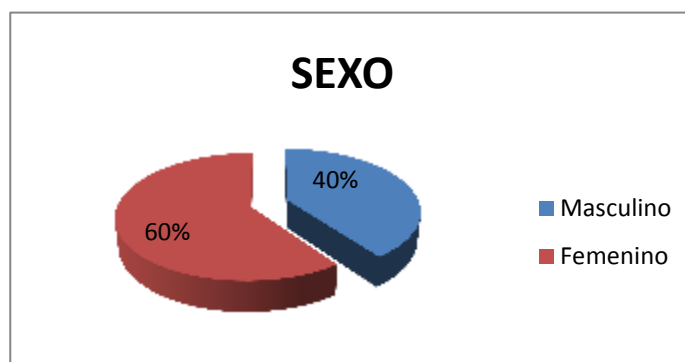


En el grafico 2 nos muestra la escolaridad de las niñas y niños, la mayoría de las niñas y niños en un 50% están cursando el 3ro básico, un 30 % están 4to básico y un 20 % están en 5to básico.

**Tabla 3: Sexo**

Sexo	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Masculino	4	40%	40	40
Femenino	6	60%	60	100
Total	10	100%	100	

**Gráfico: 3**



En el grafico 3 nos muestra el sexo de las niñas y niños, la mayoría son niñas un 60% que representa a 6 niñas y un 40% son niños que representa 4 niños.

## **B. RESULTADOS DE LA EVALUACION INICIAL Y DE LA EVALUACION FINAL DEL CUESTIONARIO “NAVEGANDO POR LAS EMOCIONES” DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

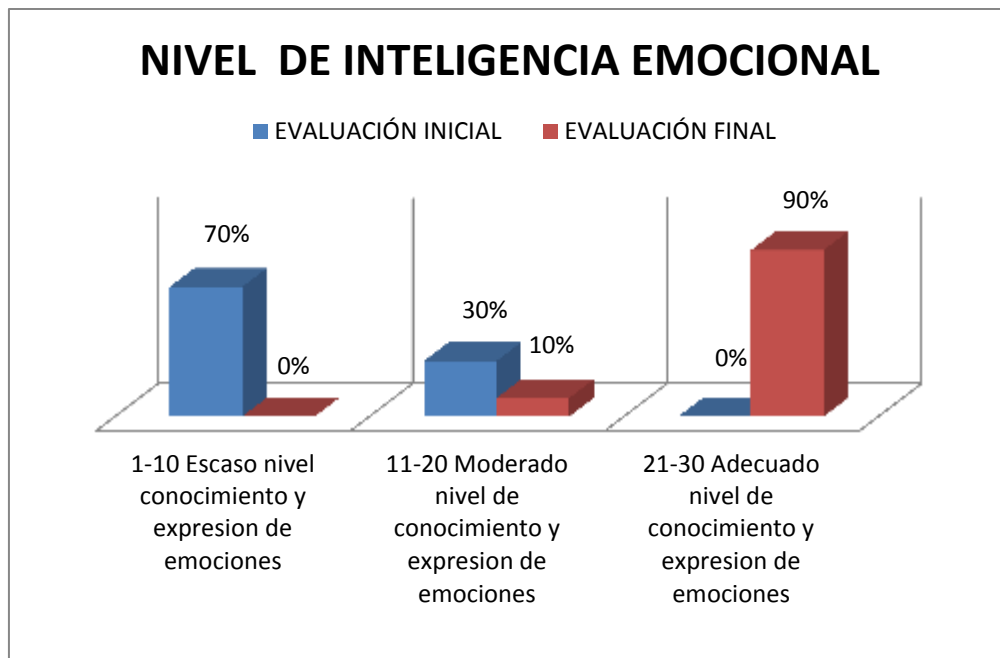
**Resultados de la evaluación inicial y la evaluación final de la Inteligencia Emocional.**

**Tabla 4: Inteligencia Emocional**

NIVEL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL	Evaluación Inicial		Evaluación Final	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
1-10 Escaso nivel de conocimiento y expresión de emociones	7	70%	0	0%

11-20 Moderado nivel de conocimiento y expresión de emociones	3	30%	1	10%
21-30 Adecuado nivel de conocimiento y expresión de emociones	0	0%	9	90%
TOTAL	10	100%	10	100%

**Gráfico: 4**



Se puede observar una diferencia positiva, antes y después de la aplicación del programa, debido que en la evaluación inicial los niños tenían un escaso nivel de conocimiento y expresión de emociones y en la evaluación final la mayoría de los niños alcanzaron un adecuado nivel de conocimiento y expresión de emociones es decir de un 0% antes a un 90% después.

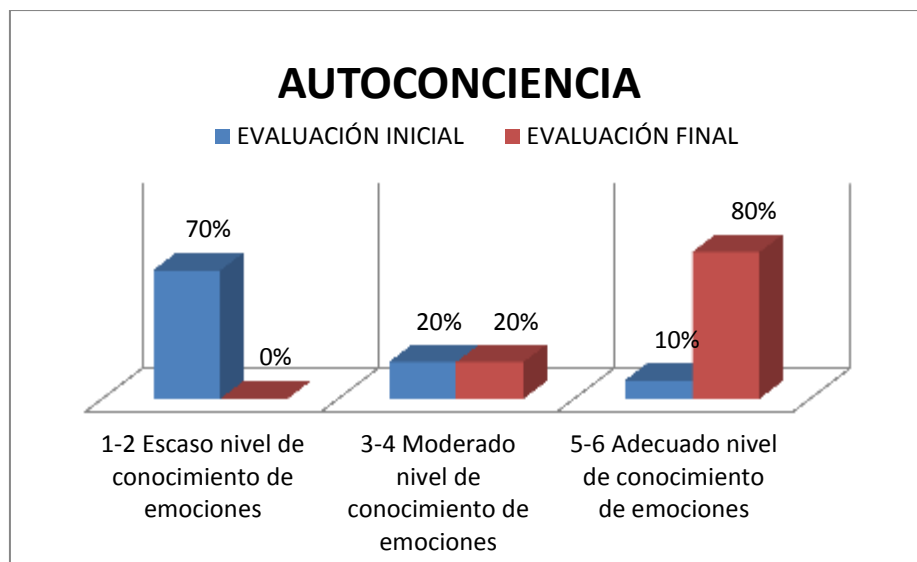
Hay una disminución considerable en el escaso nivel de 70% antes a un 0% después. Por tanto, ningún niño tiene un escaso nivel de conocimiento y los resultados son excelentes las niñas y niños alcanzaron un nivel adecuado de conocimiento y expresión de emociones.

## Resultados de la evaluación inicial y evaluación final por Dimensiones

**Tabla 5: Autoconciencia**

AUTOCONCIENCIA	Evaluación Inicial		Evaluación Final	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
1-2 Escaso nivel de conocimiento de emociones	7	70%	0	0%
3-4 Moderado nivel de conocimiento de emociones	2	20%	2	20%
5-6 Adecuado nivel de conocimiento de emociones	1	10%	8	80%
TOTAL	10	100%	10	100%

**Gráfico: 5**



En la dimensión de autoconciencia se puede observar una diferencia considerable, debido a que en la evaluación inicial la mayoría de los niños tenían un escaso nivel de conocimiento de emociones y en la evaluación final los niños alcanzaron un adecuado nivel de conocimiento de emociones es decir de un 10% antes a un 80% después.

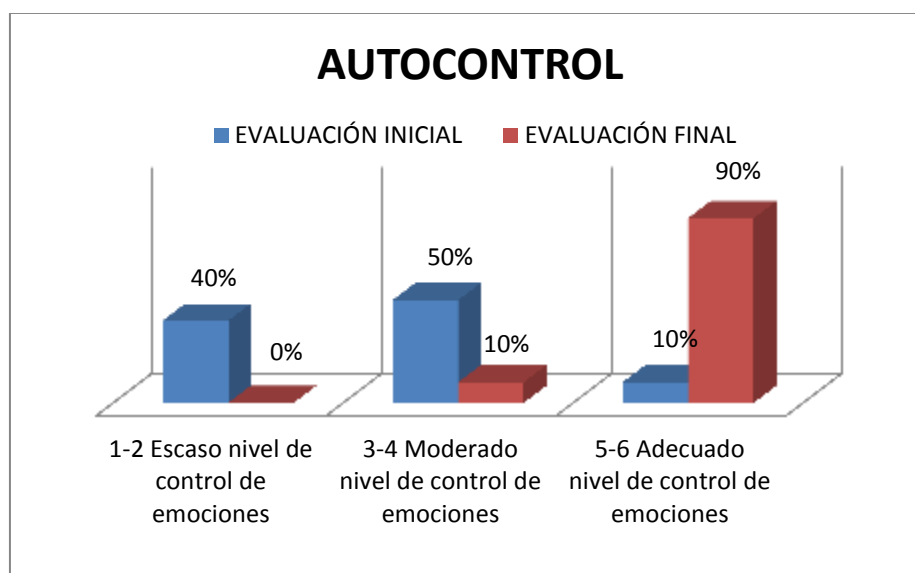
Hay una disminución en el escaso nivel de conocimiento de 70% antes a un 0% después, es decir ningún niño después de la aplicación del programa se encuentra en un escaso nivel de conocimiento. Por tanto, hay buenos resultados en la dimensión de autoconciencia.



**Tabla 6: Autocontrol**

AUTOCONTROL	Evaluación Inicial		Evaluación Final	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
1-2 Escaso nivel de control de emociones	4	40%	0	0%
3-4 Moderado nivel de control de emociones	5	50%	1	10%
5-6 Adecuado nivel de control de emociones	1	10%	9	90%
TOTAL	10	100%	10	100%

**Gráfico: 6**



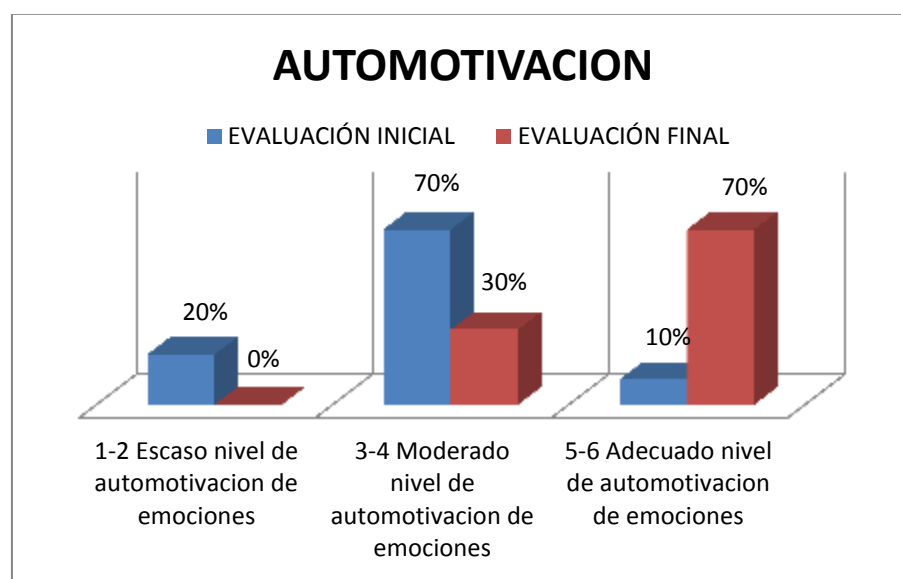
En la dimensión de autocontrol se puede observar una diferencia considerable, debido a que en la evaluación inicial los niños tenían un escaso y moderado nivel de control de emociones y en la evaluación final los niños alcanzaron un adecuado nivel de control de emociones es decir de un 10% antes a un 90% después.

Hay una disminución en el escaso nivel de control de emociones de 40% antes a un 0% después. Por tanto, hay buenos resultados en la dimensión de autocontrol y los niños aprendieron a reaccionar de manera adecuada y controlar sus emociones

**Tabla 7: Automotivación**

AUTOMOTIVACION	Evaluación Inicial		Evaluación Final	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
1-2 Escaso nivel de automotivación de emociones	2	20%	0	0%
3-4 Moderado nivel de automotivación de emociones	7	70%	3	30%
5-6 Adecuado nivel de automotivación de emociones	1	10%	7	70%
TOTAL	10	100%	10	100%

**Gráfico: 7**



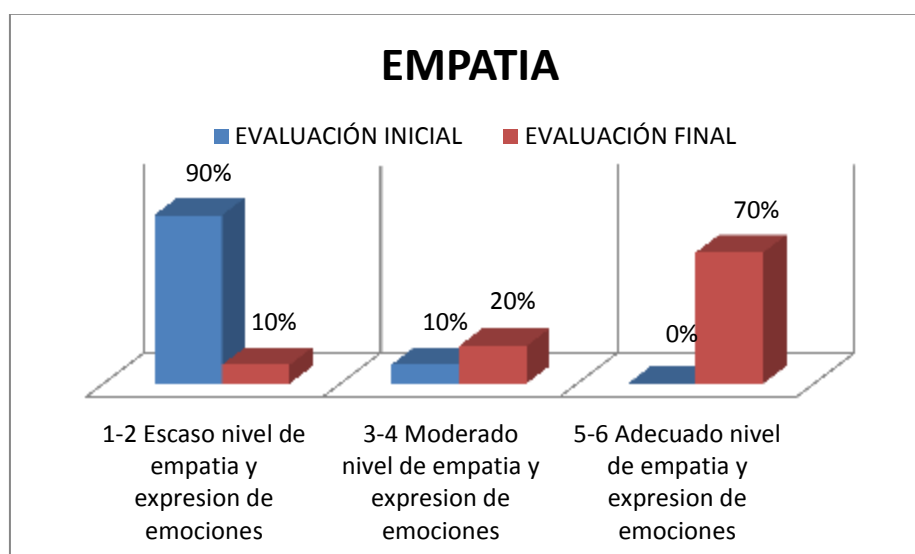
En la dimensión de automotivación se puede observar una diferencia favorable, porque en la evaluación inicial los niños tenían un escaso nivel de automotivación de emociones y en la evaluación final los niños alcanzaron un adecuado nivel de automotivación de emociones es decir de un 10% antes a un 70% después.

Hay una disminución en el escaso nivel de automotivación de emociones de un 20% antes a un 0% después, es decir ningún niño se encuentra en un escaso nivel de automotivación. Por tanto, hay buenos resultados en la dimensión de automotivación.

**Tabla 8: Empatía**

EMPATIA	Evaluación Inicial		Evaluación Final	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
1-2 Escaso nivel de empatía y expresión de emociones	9	90%	1	10%
3-4 Moderado nivel de empatía y expresión de emociones	1	10%	2	20%
5-6 Adecuado nivel de empatía y expresión de emociones	0	0%	7	70%
TOTAL	10	100%	10	100%

**Gráfico: 8**



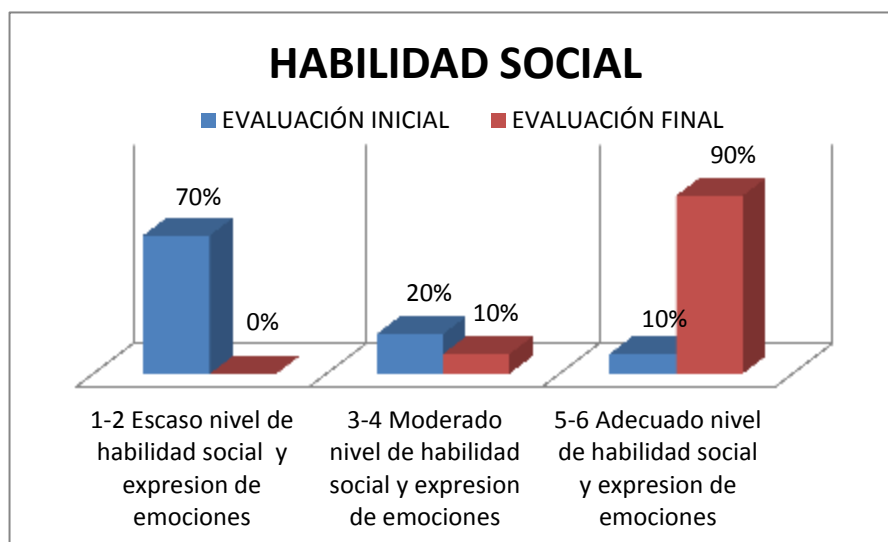
En dimensión de la empatía se puede observar una gran diferencia, debido que en la evaluación inicial la mayoría de los niños tenían un escaso nivel de empatía y expresión de emociones y en la evaluación final los niños alcanzaron un adecuado nivel de empatía y expresión de emociones de un 0% antes a un 70% después.

Hay una disminución considerable en el escaso nivel de empatía y expresión de emociones de un 90% antes a un 10% después. Por tanto, hay buenos resultados en la dimensión de empatía.

**Tabla 9: Habilidad Social**

HABILIDAD SOCIAL	Evaluación Inicial		Evaluación Final	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
1-2 Escaso nivel de habilidad social y expresión de emociones	7	70%	0	0%
3-4 Moderado nivel de habilidad social y expresión de emociones	2	20%	1	10%
5-6 Adecuado nivel de habilidad social y expresión de emociones	1	10%	9	90%
TOTAL	10	100%	10	100%

**Gráfico: 9**



En la dimensión de la habilidad social se puede observar una diferencia positiva, debido que en la evaluación inicial los niños tenían un escaso nivel de habilidad social y expresión de emociones y en la evaluación final los niños alcanzaron un adecuado nivel de habilidad social y expresión de emociones de un 10% antes a un 90% después.

Hay una disminución considerable en el escaso nivel de habilidad social y expresión de emociones de un 70% a un 0%, es decir que ningún niño se encuentra en escaso nivel de habilidad social, la mayoría de los niños a consecuencia del programa mejoraron en las habilidades sociales, trabajando en equipo y en compañerismo.

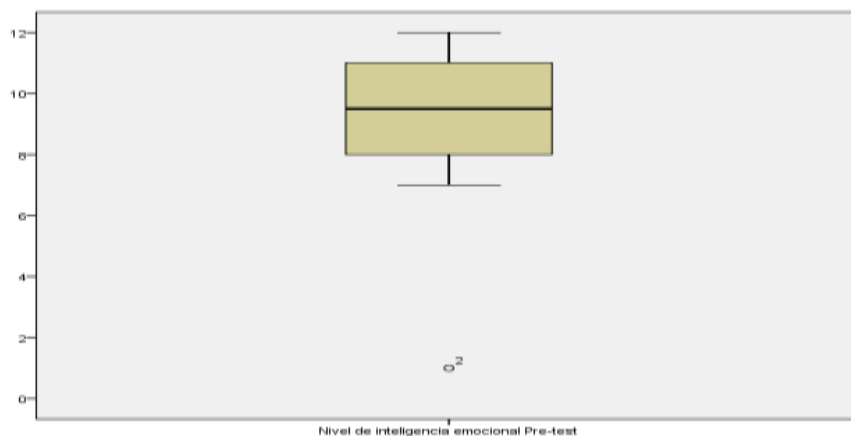
**C. RESULTADOS COMPARATIVOS DE LA EVALUACION INICIAL  
Y LA EVALUACION FINAL EN BASE AL PROGRAMA SPSS Y “T  
DE STUDENT”.**

**Tabla 10: Datos Estadísticos de la Evaluación Inicial y Evaluación Final en base al programa SPSS**

Datos estadísticos				
			Estadístico	Error estándar
Nivel de inteligencia emocional Evaluación inicial	Media		8,70	,989
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	6,46	
		Límite superior	10,94	
	Media recortada al 5%		8,94	
	Mediana		9,50	
	Varianza		9,789	
	Desviación estándar		3,129	
	Mínimo		1	
	Máximo		12	
	Rango		11	
	Rango intercuartil		3	
	Asimetría		-1,802	,687
	Curtosis		4,098	1,334
	Nivel de inteligencia emocional Evaluación Final	Media		27,00
95% de intervalo de confianza para la media		Límite inferior	24,76	
		Límite superior	29,24	
Media recortada al 5%		27,28		
Mediana		27,00		
Varianza		9,778		
Desviación estándar		3,127		
Mínimo		19		
Máximo		30		
Rango		11		
Rango intercuartil		3		
Asimetría		-2,044	,687	
Curtosis		5,422	1,334	

En la tabla 10 nos muestra una diferencia entre la media de la evaluación inicial y la evaluación final, la media de la inteligencia emocional antes es de 8.70 por lo cual hay un escaso conocimiento y expresión de emociones, después de la aplicación del programa nos muestra una media de 27.00 por lo cual las niñas y niños adquieren un adecuado conocimiento y expresión de emociones.

**Gráfico 10: La media de puntuación de la inteligencia emocional en la Evaluación Inicial**



En el gráfico 10 podemos observar que la mayoría de las niñas y niños están en una de media de 8,7 más la puntuación es de 7 a 12 puntos, lo cual demuestran que tienen un escaso conocimiento y expresión de emociones, pero un niño se encuentra fuera de la media puntuando solo 1 punto.

**Gráfico 11: La media de puntuación de la inteligencia emocional en la Evaluación Final.**



En el gráfico 11 podemos observar que la mayoría de las niñas y niños están en una media de 27, más la puntuación de los niños es de 26 a 30 puntos, lo cual demuestran que tienen un adecuado conocimiento y expresión de emociones, pero una niña se encuentra fuera de la media puntuando solo 16 puntos que se encuentra en moderado nivel de conocimiento y expresión de emociones.

### **Resultados comparativos de la evaluación inicial y la evaluación final de la Inteligencia Emocional empleando la T de Student**

Para la evaluación de los resultados, se aplicó la prueba T de student “es una prueba para evaluar, si dos grupos difieren entre sí de manera significativa respecto a sus medias” con el fin de explicar si la intervención del programa de Educación Emocional, efectuó un cambio en los resultados de la inteligencia emocional en sus cinco dimensiones, autoconciencia, autocontrol, automotivación, empatía y habilidades sociales, para demostrar ello se basa en la comparación de los resultados de la evaluación inicial y la evaluación final, si las medias aritméticas difieren entre si significativamente.

Con el programa de educación emocional, lo que se pretendió, es que los resultados obtenidos de la evaluación inicial y los resultados obtenidos de la evaluación final, difieren significativamente entre sí, pero cabe la duda de que ocurra lo contrario, de que no difieran significativamente entre sí.

Los principales programas de análisis reportan si el coeficiente es o no significativo de la siguiente manera: Si “sig. Bilateral” es menor del valor 0,05 se dice que la diferencia es significativa al nivel de 0,95. Si “sig. Bilateral” es mayor a 0,05 la diferencia no es significativa al nivel de 0,95.

**Tabla 11: Muestras Relacionadas de la Inteligencia Emocional empleando “T de Student”**

Prueba de muestras relacionadas									
		Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par 1	Nivel de inteligencia emocional Evaluación inicial  Nivel de inteligencia emocional Evaluación final	-18,300	5,122	1,620	-21,964	-14,636	-11,299	9	,000

De acuerdo a la T de Student nos muestra que si hay una diferencia estadísticamente significativa en el nivel de inteligencia emocional entre la evaluación inicial y la evaluación final a consecuencia de la aplicación del programa.

Según los parámetros el nivel de significancia debe ser menor a 0,05 para ser significativo es decir  $p < 0,05$ .

En conclusión, si hay una diferencia significativa en el nivel de inteligencia emocional entre en la evaluación inicial y evaluación final a consecuencia de la aplicación del programa. Por lo que el programa de Educación Emocional alcanzó un nivel adecuado de la inteligencia emocional en las niñas y niños.



#### D. RESULTADOS DE LA TÉCNICA DE COMPOSICIÓN “MIS EMOCIONES”

La técnica de composición fue elaborada para determinar el conocimiento de las niñas y los niños respecto a las emociones, las emociones que sienten y los tipos de emociones que conocen, bajo la siguiente pregunta:

Realiza una redacción sobre qué es una emoción, que emociones sientes y los tipos de emociones que conoces.

**Tabla 12: Técnica de composición de la Evaluación Inicial “Mis Emociones”**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Preguntas	Niño A.	Niño Y.	Niña L.	Niña A.	Niña L.	Niño E.	Niña A.	Niño A.	Niño A.	Niña L.
<b>1. Definición de emoción</b>	Estar feliz	Cuando está feliz, triste , llorando	Cuando está feliz, triste , llorando	Una persona que compra heladera	Cuando está feliz, triste	Cuando está feliz, triste , llorando	Cuando algo ves y sonríes	Estar feliz	Cuando está feliz, triste , llorando	Estar feliz
<b>2. Emociones que sientes</b>	1. Feliz	-	-	1. Feliz 2. Triste	1. Feliz 2. Triste	-	1. Feliz	1. Triste	1. Triste	1. Feliz
<b>3. Tipos de emociones que conoces</b>	1. Llorando 2. Triste 3. Felicidad	-	-	-	1. Feliz 2. Triste 3. Llorando	-	1. Feliz 2. Asustado 3. Llorando 4. Triste	1. Llorando 2. Triste 3. Felicidad	1. Triste 2. Feliz 3. Llorando	1. Llorando 2. Feliz 3. Felicidad

*Tabulación de respuestas: Elaboración Propia*

Realiza una redacción sobre qué es una emoción, que emociones sientes y los tipos de emociones que conoces.

**Tabla 13: Técnica de composición de la Evaluación Final “Mis Emociones”**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Preguntas</b>	<b>Niño A.</b>	<b>Niño Y.</b>	<b>Niña L.</b>	<b>Niña A.</b>	<b>Niña L.</b>	<b>Niño E.</b>	<b>Niña A.</b>	<b>Niño A.</b>	<b>Niño A.</b>	<b>Niña L.</b>
<b>1.Definición de emoción</b>	Es un sentimiento de tristeza y felicidad	Son sentimientos de tristeza y felicidad	Sentimiento de tristeza, felicidad	Sentimiento de tristeza, felicidad	Es cuando una persona siente felicidad y tristeza	Sentimiento de tristeza, felicidad	Es un sentimiento que nos sale y reaccionamos	Sentimiento de felicidad y tristeza	Sentimiento de felicidad y tristeza	Es cuando una persona siente felicidad y tristeza
<b>2.Emociones que sientes</b>	1.Felicidad	1.Felicidad	1.Felicidad 2.Tristeza 3.Enojado 4.Alegría	1.Felicidad 2.Tristeza 3.Enojado 4.Alegría	1.Felicidad 2.Tristeza 3.Enojado 4.Enfado	1.Felicidad 2.Sorpresa	1.Felicidad 2.Tristeza	1.Felicidad	1.Felicidad 2.Miedo 3.Enojado 4.tristeza 5.asustado	1.Felicidad 2.Tristeza
<b>3.Tipos de emociones que conoces</b>	1. Feliz 2. Triste 3. Miedo 4.Sorprendido 5.Pensativo 6.Renegando 7.Avergonzado 8.Alegre	1. Tristeza 2. Enojado 3.Sorprendido 4.Llorando 5.Pensativo 6.Avergonzado 7.Renegando 8.Feliz 9.Alegre	1. Alegría 2. Enojo 3.Renegando 4.Sorprendido 5.Llorando 6.Triste 7.Avergonzado 8.Miedo	1. Alegría 2. Enojo 3.Renegando 4.Triste 5.Llorando 6.Avergonzado	1. Enojo 2. Tristeza 3.Miedo 4.Felicidad 5.Avergonzado 6.Alegría 7.Asombroso	1. Feliz 2. Triste 3. Enojo 4.Sorprendido 5.Alegre 6.Avergonzado	1. Feliz 2. Triste 3.Enojo 4.Renegando 5.Asombroso 6.Sorprendido 7.Llorando 8.Miedo 9.Alegría 10.Avergonzado	1. Feliz 2. Triste 3.Enojado 4.Asombroso 5.Miedo 6.Sorprendido 7.Renegando 8. Alegría	1. Feliz 2. Triste 3.Asustado 4.Nervioso 5.Llorando 6.Enojado 7.Alegría 8.Avergonzado	1. Feliz 2. Triste 3.Alegre 4.Enojado 5.Renegando 6.Asombroso 7.Miedo 8.Sorpresa 9.Llorando 10.Avergonzado

*Tabulación de respuestas: Elaboración Propia*

**Interpretación de los resultados de la Técnica de composición de la evaluación inicial.**

**Tabla 14: Definición de Emoción**

¿Qué es una emoción?	Cantidad de niños
Estar feliz	3
Cuando uno está feliz y llorando	5
Cuando sonrías	1
Una persona que compra heladera	1

Durante la realización de la técnica de composición “mis emociones” en la evaluación inicial, las niñas y los niños no tenían una definición clara de la emoción; definían a las emociones de diferente manera, para 3 niños la emoción era simplemente estar feliz, para 5 niños la emoción era cuando uno está feliz y llorando, para 1 niño una emoción era cuando una persona compra una heladera, por lo tanto podemos observar mediante esta técnica de composición que los niños no tienen una definición clara sobre qué es una emoción siendo un total de 10 niños.

**Tabla 15: Emociones que sientes**

¿Qué emociones sientes?	Cantidad de niños
Feliz	5
Triste	4
No responde	3

En la pregunta que emociones sientes, las niñas y los niños respondían pocas emociones, (feliz, triste) y algunos niños no respondieron las preguntas, solo 5 niños respondieron que se sienten felices, 4 niños respondieron que se sienten tristes y 3 niños no respondieron a esta pregunta.

Aclaración: En la segunda pregunta que emociones sientes, los niños podían responder una o más emociones, para poder categorizarla se analizó en el cuadro respuestas las

emociones por separado, debido a que cada niño responde de manera diferente, pero la cantidad de niños con los que se trabajó son 10. (Ver tabulación de respuestas tabla 12)

**Tabla 16: Tipos de Emociones que conoces**

¿Qué tipos de mociones conoces?	Cantidad de niños
Feliz	6
Triste	4
Llorando	6
Asustado	1
No responde	4

En la pregunta que tipos de emociones conoces, las niñas y los niños conocían muy pocas emociones, como ser feliz, triste, llorando y asustado (4 emociones), 6 niños respondieron “feliz”, 4 niños respondieron “triste”, 6 niños respondieron “llorando” y solo 1 niño respondió “asustado”.

Aclaración: En la tercera pregunta que tipos de emociones conoces, los niños podían responder dos o más emociones, para poder categorizarla se analizó en el cuadro respuestas, las emociones por separado porque cada niño responde de manera diferente, pero la cantidad de niños con los que se trabajó son 10. (Ver tabulación de respuestas tabla 12)

**Interpretación de los resultados de la Técnica de Composición de la evaluación final.**

**Tabla 17: Definición de emoción**

¿Qué es una emoción?	Cantidad de niños
Es un sentimiento de tristeza y felicidad	7
Cuando una persona siente tristeza y felicidad	2
Es un sentimiento que nos sale y reaccionamos	1

Los resultados que se muestran en la técnica de composición “ Mis Emociones” después de la aplicación del programa de Educación Emocional, en la pregunta de que es una emoción , las niñas y los niños ya tienen claro la definición de emoción, 7 niños respondieron que una emoción es un sentimiento de tristeza y felicidad, 2 niñas respondieron que la emoción es cuando una persona siente tristeza y felicidad y 1 niño respondió que una emoción es un sentimiento que nos sale y reaccionamos, a diferencia de la evaluación inicial, ahora los niños y niñas ya pueden definir la emoción, por lo tanto en la evaluación final se observaron buenos resultados.

**Tabla 18: Emociones que sientes**

¿Qué emociones sientes	Cantidad de niños
Felicidad	10
Tristeza	5
Enojo	4
Alegría	3
Enfado	1
Asustado	1

En la pregunta que emociones sientes, en la evaluación final las niñas y los niños respondieron mayor cantidad de emociones, a diferencia de la evaluación inicial que tenían dificultad de expresar sus emociones. Ahora expresan sus emociones con facilidad, 10 niños respondieron que se sienten “felices” y 5 niños respondieron “tristes” y 3 niños respondieron “enojo”, 3 niños respondieron “alegría”, 1 niño respondió “enfado” y 1 niño respondió “asustado”, todos los niños respondieron a esta pregunta sin dificultad, logrando expresar sus emociones.

Aclaración: En la segunda pregunta que emociones sientes, las niñas y los niños podían responder una o más emociones, para poder categorizarla se analizó en el cuadro respuestas las emociones por separado, porque cada niño responde de manera diferente,

pero la cantidad de niños con los que se trabajó son 10. (Ver tabulación de respuestas tabla 13).

**Tabla 19: Tipos de emociones que conoces**

¿Qué tipos de mociones conoces?	Cantidad de niños
Feliz	8
Tristeza	10
Miedo	6
Sorprendido	7
Renegando	7
Avergonzado	9
Llorando	6
Alegría	10
Enojo	8
Asombrado	4

En la pregunta que tipos de emociones conoces, en la evaluación final las niñas y los niños conocen mayor cantidad de emociones a diferencia de la evaluación inicial que conocían muy pocas emociones, después de la aplicación del programa de educación emocional conocen varias emociones como ser: feliz, tristeza, miedo, sorprendido, renegando, avergonzado, llorando, alegría, enojo y asombrado (10 tipos de emociones), 8 niños respondieron “feliz”, 10 niños “triste”, 6 niños “miedo”, 7 niñas “sorprendido”, 7 niños “renegando”, 9 niños “avergonzado”, 6 niñas “llorando”, 10 niños “alegría”, 8 niñas “miedo” y 4 niños “asombrado”. Por lo tanto, los niños conocen mayor cantidad de emociones y existe buenos resultados del programa de educación emocional.

Aclaración: En la tercera pregunta que tipos de emociones conoces, los niños podían responder dos o más emociones, para poder categorizarla se analizó en el cuadro respuestas las emociones por separado, porque cada niño responde de manera diferente, pero la cantidad de niños con los que se trabajó son 10 niños. (Ver tabulación de respuestas tabla 13).

## E. ANÁLISIS GLOBAL

Para alcanzar los resultados del programa de educación emocional, se evaluó el nivel de conocimiento y desarrollo de la inteligencia emocional mediante la evaluación inicial y la evaluación final del cuestionario “Navegando por las Emociones” y también de la técnica de composición “Mis Emociones”.

En primera instancia en la evaluación inicial los resultados mostraron que las niñas y los niños en un 70% tenían un escaso nivel de conocimiento y expresión de sus emociones. Esto influye al poco conocimiento, inadecuado manejo emocional, poca motivación, falta de empatía y problemas en las relaciones sociales en el trato con sus compañeros.

Después de la aplicación del programa de educación emocional, los resultados de la evaluación final mostraron que la mayoría de las niñas y los niños alcanzaron un adecuado nivel de conocimiento y expresión de emociones con 90%, logrando desarrollar su inteligencia emocional, mejorando el manejo de sus emociones y habilidades sociales.

Se aplicó el programa de Educación Emocional en sus cinco dimensiones autoconciencia, autocontrol, automotivación, empatía y habilidades sociales, mediante talleres dinámicos, juegos y actividades grupales.

La dimensión de autoconciencia se incrementó el nivel de conocimiento de emociones alcanzando un 80%. Lo cual significa que mediante los talleres y las dinámicas las niñas y los niños tienen un adecuado conocimiento de emociones.

La dimensión de autocontrol se incrementó el nivel de control emocional alcanzando un 90%. Significa que a través de los talleres y dinámicas las niñas y los niños aprendieron nuevas técnicas de control y manejo adecuado de las emociones.

La dimensión de automotivación se incrementó el nivel de motivación alcanzando un 70%. Esto significa que por medio de los talleres y dinámicas las niñas y los niños descubrieron sus cualidades, adquiriendo confianza en sí mismos y en los demás.

La dimensión de empatía se incrementó la capacidad de empatía alcanzaron un 70%. Significa que en los talleres aprendieron la importancia de ponerse en el lugar del compañero identificando las emociones de los demás.

La dimensión de habilidad social se incrementó la capacidad para establecer buenas habilidades sociales alcanzando un 90%. Esto significa que en los talleres las niñas y niños realizaron las actividades con imaginación y creatividad participando en actividades grupales y trabajo en equipo.

El programa de Educación Emocional “Mundo de mis Emociones” presentó resultados significativos principalmente en dos dimensiones.

En la evaluación inicial en la dimensión de Autocontrol ningún niño tenía un adecuado control de emociones con un 0%, después de la aplicación del programa, la mayoría de las niñas y los niños alcanzaron un nivel adecuado de control de emociones con un 90%. En la dimensión de habilidad social ningún niño tenía una adecuada habilidad social con un 0%, después de la aplicación del programa, la mayoría de las niñas y los niños alcanzaron una adecuada habilidad social con un 90%.

Se compararon los resultados de la intervención del cuestionario navegando por las emociones mediante una evaluación inicial y una evaluación final de la inteligencia emocional mediante el análisis comparativo de la T de Student. Este análisis muestra que la media del nivel de inteligencia emocional en la evaluación inicial es de 8,70, significa que hay un escaso conocimiento y expresión de emociones. Existiendo una diferencia significativa con la media de la evaluación final que es de 27,00, dando como resultado un adecuado conocimiento y expresión de emociones y el nivel de significancia de ,000 por lo que es menor a 0,05, muestra la diferencia significativa.

Los resultados muestran que mediante el programa de Educación Emocional se desarrolló la Inteligencia Emocional de las niñas y los niños de 8 a 10 años del centro de San Juan Cotahuma.



## **CAPÍTULO CINCO**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **CONCLUSIONES**

Las conclusiones que se exponen en el presente Trabajo Dirigido muestran la importancia del conocimiento y el manejo de las emociones y el impacto que produce esta intervención en la vida social de las niñas y los niños.

A partir del diagnóstico institucional proporcionado por el proyecto Centros de Día mediante el análisis FODA, fue un punto de partida para trabajar con una de las debilidades del proyecto que es la enseñanza muy básica en el eje de desarrollo psicólogo emocional, lo que genera en los niños problemas de comportamiento.

Tomando como punto de referencia el diagnóstico global, se decidió realizar un diagnóstico específico del centro San Juan Cotahuma, mediante la observación del comportamiento en la apertura del centro denominado “Festival Sonrisas” que permitió identificar las necesidades psicológicas y las dificultades de las niñas y los niños.

El problema que impulsó a realizar esta intervención fue la falta de control de las emociones, lo que provocaba problemas de comportamiento y dificultades para establecer relaciones sociales de las niñas y los niños de 8 a 10 años del centro San Juan Cotahuma. Estos problemas fueron por un escaso desarrollo de su inteligencia emocional, provocando inestabilidad y problemas de comportamiento.

Antes de la intervención, al realizar una evaluación inicial las niñas y los niños presentaban un escaso nivel de desarrollo de la inteligencia emocional. Esto se debe a la falta de control emocional, lo que provocaba en las niñas y los niños de 8 a 10 años comportamientos agresivos con sus compañeros, reacciones impulsivas cuando están molestos, falta de interés en participar en las actividades, falta de ayuda hacia el compañero y aislamiento de los demás niños.

Durante la aplicación del programa de educación emocional, la metodología empleada al interior de los talleres fue activa y lúdica, con la utilización del manual “Mundo de mis Emociones”. Las niñas y los niños lograron comprender mejor cada uno de los talleres con explicaciones breves, realizando dinámicas grupales y teatralizaciones, lo que permitía interactuar de manera constante a las niñas y los niños durante los talleres.

Al terminar los talleres se realizaban reflexiones en las que se transmitía el conocimiento adquirido a experiencias de la vida cotidiana, esto permitió que la comprensión fuese mayor, los resultados se vieron en los comportamientos de las niñas y los niños cuando llegaron a poner en práctica lo aprendido.

La incorporación del enfoque metodológico en los talleres fue efectiva, mediante una metodología activa y lúdica se hizo partícipe a las niñas y los niños en su propio proceso de aprendizaje. Desde este punto de vista didáctico, las dinámicas, actividades grupales y el juego fueron los medios idóneos para lograr un mejor aprendizaje y comprensión en las niñas y niños de cada uno de los talleres.

La propuesta de intervención mediante la aplicación del programa de educación emocional “Mundo de mis Emociones” como estrategia para mejorar el desarrollo de la inteligencia emocional de las niñas y los niños, resultó efectiva, motivadora y dió resultados muy alentadores. Las niñas y los niños en los talleres aprendieron de manera dinámica reconocer y dar nombre a sus emociones, técnicas de autocontrol, motivarse a sí mismos a participar en actividades grupales, reconocer las emociones de los demás con ayuda y colaboración mutua, logrando establecer buenas relaciones sociales con sus compañeros.

Después de la aplicación del programa de educación emocional, los cambios producidos fueron significativos. Al realizar una evaluación final las niñas y los niños adquirieron nuevos conocimientos, aprendieron a controlar sus emociones de manera más adecuada y poner en práctica todo lo aprendido. Esto permite afirmar que su aplicación a la práctica fue beneficiosa.

Se logró determinar que ahora son niñas y niños seguros de sí mismos, estables emocionalmente en su conducta y relaciones sociales, con vínculos de amistad fortalecidos además en el trabajo en equipo, alcanzando un adecuado nivel de desarrollo de la inteligencia emocional.

Se cumplieron los objetivos del programa de educación emocional, las niñas y los niños de 8 a 10 años del centro San Juan Cotahuma desarrollaron su inteligencia emocional, mediante la aplicación del programa de educación emocional en sus cinco dimensiones: autoconciencia, autocontrol, automotivación, empatía y habilidades sociales, alcanzando un adecuado conocimiento y expresión de emociones.

Finalmente, los cambios producidos mediante el programa de educación emocional en cada dimensión son los siguientes:

La primera dimensión de autoconciencia se mostró cambios en las niñas y los niños de manera positiva, en los talleres lograron adquirir nuevos conocimientos sobre sus emociones y reconocer los diferentes tipos emociones, ampliando su capacidad de comprensión. Por lo que cabe mencionar, que en estos talleres algunas niñas y niños tenían dificultad de participar en las dinámicas grupales, aislándose de los demás compañeros y presentaban problemas para expresar sus emociones.

La segunda dimensión de autocontrol se identificó que las niñas y los niños tuvieron cambios significativos. Esta es una de las dimensiones donde más impacto tuvo el programa de educación emocional alcanzando un adecuado manejo de sus emociones con un 90%. Al inicio del taller tres de los niños presentaban comportamientos agresivos ante sus compañeros, al sentirse molestos reaccionaban rápidamente con golpes y gritos, tenían dificultad de controlar sus emociones, a consecuencia de esto permanecían solos.

En estos talleres se trabajó las técnicas de control emocional, respiración, a tranquilizarse y no actuar precipitadamente. En las dinámicas grupales la mayoría de los niños y las niñas aplicaron nuevas técnicas para controlar sus emociones los cuales se manifestaron posteriormente en su conducta.

La tercera dimensión de automotivación los cambios en las niñas y los niños fueron positivos, mediante los talleres y actividades grupales aprendieron a descubrir sus capacidades, cualidades positivas, motivación hacia uno mismo y también hacia los demás participando con seguridad y confianza en los talleres.

La cuarta dimensión de empatía mostró resultados positivos en las niñas y los niños mediante los talleres aprendieron a reconocer las emociones de los demás, a respetar las diferencias de las personas y entender lo que sienten cuando son rechazados. Mediante la realización de una dramatización las niñas y los niños mostraron la importancia de ponerse en el lugar del otro y la importancia de ayudarse unos a otros.

La quinta y última dimensión de habilidades sociales los cambios en las niñas y los niños fueron significativas. El programa de educación emocional causó un gran impacto en esta dimensión, porque al inicio del programa las niñas y los niños permanecían solos, presentando dificultades para interactuar con los demás compañeros, ahora las niñas y los niños aprendieron a participar en cada una de las actividades y dinámicas grupales.

Los cambios en esta dimensión fueron notables en las niñas y los niños en la manera de relacionarse con los demás, alcanzaron un adecuado manejo de habilidades sociales con un 90%. En estos talleres comprendieron la importancia de trabajar en equipo y en compañerismo.

En síntesis, el programa de educación emocional y la utilización de la estrategia metodológica en los talleres del programa, se consiguió desarrollar la inteligencia emocional de las niñas y niños de 8 a 10 años del centro San Juan Cotahuma, alcanzando un adecuado conocimiento y expresión de emociones, estos conocimientos de educación emocional tuvieron un gran impacto en la vida social de las niñas y los niños.

## RECOMENDACIONES

Las recomendaciones del presente Trabajo Dirigido, programa de Educación Emocional para el desarrollo de la inteligencia emocional de las niñas y los niños de 8 a 10 años de centro San Juan Cotahuma, son las siguientes:

- ✓ Para la realización satisfactoria de un programa de Educación Emocional para el desarrollo de la inteligencia emocional, el programa debe ser adecuado a la población de estudio de acuerdo a la edad y la capacidad de atención de las niñas y los niños.
- ✓ El tiempo de ejecución de las actividades de cada taller se debe establecer de acuerdo a la capacidad de atención de las niñas y los niños de 8 a 10 años. Así se evitará el cansancio y las distracciones.
- ✓ Las dinámicas de los talleres deben estar adecuados de acuerdo al contexto de las niñas y niños utilizando un lenguaje sencillo para la comprensión de los temas.
- ✓ La metodología de enseñanza y la ejecución de las actividades en cada taller deben ser preferentemente dinámicas, activas, participativas y lúdicas, porque facilitan la comprensión de los temas en las niñas y los niños.
- ✓ Es primordial implementar el programa de Educación Emocional dentro del plan de enseñanza de los Centros de Día para dar oportunidad a que las niñas y los niños puedan ser capacitados en cada Centro de Día sobre el tema de Educación Emocional.
- ✓ Brindar talleres de Educación Emocional no solamente a Centros de Día, sino también a instituciones, como Católica San José y San Pedro.
- ✓ Dar talleres de Educación Emocional a los facilitadores con los que trabaja los Centros de Día, capacitarlos en estos temas para que puedan impartir Educación

Emocional a las niñas y niños en cada uno de los centros de los macrodistritos de la ciudad de La Paz.

- ✓ Concientizar a los facilitadores y voluntarios de los Centros de Día para que puedan enseñar temas de Educación Emocional a las niñas y los niños de las zonas más alejadas de la ciudad de La Paz.
- ✓ Trabajar con los padres de familia de los diferentes Centros de Día y capacitarlos en la Educación Emocional para que puedan comprender la importancia de desarrollar la inteligencia emocional de sus hijos.
- ✓ Concientizar a la comunidad sobre la importancia de impartir programas educación emocional para desarrollar la inteligencia emocional de los niños y de las niñas.
- ✓ Aplicar programas de educación emocional y trabajar en el desarrollo de la Inteligencia Emocional de las niñas y los niños en Unidades Educativas de las zonas alejadas de la ciudad de La Paz.

## BIBLIOGRAFIA DE REFERENCIA

ÁLVAREZ, M. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Ciss-Praxis.

BISQUERRA, Alzina R. (2000). *Educación Emocional y Bienestar*. Barcelona: Praxis.

BISQUERRA, R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. *Revista de Educación Educativa (RIE)*, 21,1, 7- 43

DEL BARRIO, M. V. (2005). *Emociones infantiles: Evolución, evaluación y prevención*. Madrid: Pirámides.

EKMAN, P. (1992). *An argument for basic emotions*. *Cognition and Emotion*.

EVANS, D. (2002). *Emoción: La ciencia del sentimiento*. Madrid: Taurus.

FERNÁNDEZ BERROCAL, P. y RAMOS, N. (2002). *Corazones inteligentes*. Barcelona: Kairós. (pp. 17-34).

GARDNER, Howard. (1995). *Inteligencias múltiples: La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós. Gardner, Editorial Paidós, 1983.

GESSEL, A. (1958). *El niño de cinco a diez años*. Paidós: Buenos

GOLEMAN, Daniel. (1995). *Emotional Intelligence (versión castellana, 1998 27ª)* *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós

GOLEMAN, Daniel (1996). *La Inteligencia Emocional*. Santafé de Bogotá: pp. 3-397.

GOLEMAN, Daniel (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

GOLEMAN, Daniel (2001). “*Emotional Intelligence. Issues in Paradigm Building. The emotionally intelligent workplace*”. San Francisco: Jossey-Bass.

GONZALES, Fernando (1989). *La personalidad, su desarrollo y educación*. La Habana: Pueblo y Educación.

LAZARUS, R. S. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée de Brower

PALACIOS, J E HIDALGO. (1999). *Desarrollo de la personalidad desde los 6 años hasta la adolescencia*. Alianza: Madrid

PIAGET J. (1991). *Seis Estudios de Psicología*. (2ª Ed) Barcelona: Labor

PIAGET, J (1977). *Los procesos de adaptación*. Nueva Visión: Buenos Aires

RENOM, A. (2003). *Educación Emocional. Programa para educación primaria*. Madrid: Praxis

SALOVEY, P y Mayer, J. (1990). *Emotional intelligence. Imagination, Cognition, and Personality*, pp.185-211.

TINTAYA, Porfidio (2013). *Educación intercultural y desarrollo psicológico en las provincias de La Paz*. Colección horizontes de la Psicología 9. La Paz: IIIPP-UMSA.



THORNDIKE, E. (1920). *Intelligence and its uses Harper's Magazine* 140 pp. 227-235.

ZACCAGNINI, J. L. (2004). *Inteligencia emocional. La relación entre pensamientos y sentimientos en la vida cotidiana*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Referencias de internet:

<http://www.libro-educacion-emocional.com>

<http://www.monografias.com/trabajos34/inteligencia-emocional/inteligencia-emocional.shtml>

[www.inteligenciaemocional.com](http://www.inteligenciaemocional.com). Consultado

# ANEXOS



(Evaluación Final)

**CUESTIONARIO NAVEGANDO POR LAS EMOCIONES**

Nombre:..... Edad.....

Curso ..... Centro de Día.....

Responde a las siguientes preguntas eligiendo una de las opciones.

1.- Una emoción es :

- a) Es cuando nos compran juguetes
- b) Es una habilidad de estar feliz o triste
- c) Es un sentimiento de tristeza o felicidad

2.- Anota la emoción que muestran las caritas:



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

3.- Cuando estoy enojado en el centro:

- a) Respiro y me tranquilizo
- b) Quiero golpear a mi compañero
- c) Le grito a los demás

4.- Cuando me tratan mal mis compañeros:

- a) Igual les trato mal
- b) Les grito a mis compañeros
- c) Les digo que me traten bien

Responde a las siguientes preguntas marcando con una X.

5.- Me gusta estudiar y hacer las tareas SI\_\_\_ NO\_\_\_

6.- Es importante mi opinión SI\_\_\_ NO\_\_\_

7.- Sé cuándo un amigo esta alegre y triste SI\_\_\_ NO\_\_\_

8.- Sé cómo ayudar cuando un amigo esta triste SI\_\_\_ NO\_\_\_

9.- Me es fácil hacer amigos SI\_\_\_ NO\_\_\_

10.- Me gusta hacer cosas en grupo SI\_\_\_ NO\_\_\_

## ANEXO 2

### DIMENSIONES DEL CUESTIONARIO Y VALORACIÓN DE PUNTUACIÓN

*Distribución de dimensiones, preguntas y asignación de puntuación*

DIMEN SION	PREGUNTA	PUNTUACIÓN ASIGNADA	SUB TOTAL
AUTOCONOCIMIENTO	1.- Una emoción es:	a) Cuando nos compran juguetes ( 0 )	6
		b) Una habilidad de estar feliz o triste ( 0 )	
		c) Es un sentimiento de tristeza o felicidad ( 2 )	
	2.-Anota la emoción que muestran las caritas	Imagen feliz ( 1 )	
		Imagen miedo ( 1 )	
Imagen triste ( 1 )			
Imagen enojado ( 1 )			
	En caso de no responder ( 0 )		
AUTOCONTROL	3.-Cuando estoy enojado en el centro	a) Respiro y me tranquilizo ( 3 )	6
		b) Quiero golpear a mi compañero ( 0 )	
		c) Le grito a los demás ( 0 )	
AUTOCONTROL	4.- Cuando me tratan mal mis compañeros	a) Igual les trato mal ( 0 )	6
		b) Les grito a mis compañeros ( 0 )	
		c) Les digo que me traten bien ( 3 )	
AUTOMOTIVACION	5.-Me gusta estudiar y hacer las tareas	Si ( 3 )	6
		No ( 0 )	
AUTOMOTIVACION	6.-Es importante mi opinión	Si ( 3 )	6
		No ( 0 )	
EMPATIA	7.-Se cuando un amigo esta	Si ( 3 )	6
		No ( 0 )	

	alegre y triste		
	8.-Se cómo ayudar cuando un amigo esta triste	Si ( 3 ) No ( 0 )	6
HABILIDAD SOCIAL	9.-Me es fácil hacer amigos	Si ( 3 ) No ( 0 )	6
	10.- Me gusta hacer las cosas en grupo	Si ( 3 ) No ( 0 )	
<b>PUNTUACIÓN TOTAL</b>			<b>30</b>

*Fuente: Elaboración propia*

*Valoración de la Inteligencia Emocional en General*

1 - 10 puntos.....Escaso nivel de conocimiento y expresión de emociones

11 - 20 puntos.....Moderado nivel de conocimiento y expresión de emociones

21 - 30 puntos.....Adecuado nivel de conocimiento y expresión de emociones

*Valoración de Puntuación de la inteligencia emocional en general*

VALORACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	
PUNTAJE	NIVEL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL
<b>1- 10 puntos</b>	Escaso nivel de conocimiento y expresión de emociones
<b>11- 20 puntos</b>	Moderado nivel de conocimiento y expresión de emociones
<b>21- 30 puntos</b>	Adecuado nivel de conocimiento y expresión de emociones

*Fuente: Elaboración Propia*

## *Valoración de la Inteligencia Emocional por Dimensiones*

### *Autoconciencia*

- 1-2 = Escaso nivel de conocimiento de emociones
- 3-4 = Moderado nivel de conocimiento de emociones
- 5-6 = Adecuado nivel de conocimiento de emociones

### *Autocontrol*

- 1-2 = Escaso nivel de control de emociones
- 3-4 = Moderado nivel de control de emociones
- 5-6 = Adecuado nivel de control de emociones

### *Automotivación*

- 1-2 = Escaso nivel de automotivación de emociones
- 3-4 = Moderado nivel de automotivación de emociones
- 5-6 = Adecuado nivel de automotivación de emociones

### *Empatía*

- 1-2 = Escaso nivel de empatía y expresión de emociones
- 3-4 = Moderado nivel de empatía y expresión emociones
- 5-6 = Adecuado nivel de empatía y expresión de emociones

### *Habilidad Social*

- 1-2 = Escaso nivel de habilidad social y expresión de emociones
- 3-4 = Moderado nivel de habilidad social y expresión de emociones
- 5-6 = Adecuado nivel de habilidad social y expresión de emociones

### ANEXO 3

#### TÉCNICA COMPOSICIÓN

Nombre: ..... Edad:.....

Curso:..... Sexo: F..... M.....

Centro de Día:.....

Realiza una redacción sobre que es una emoción, las emociones que tú sientes y los tipos de emociones que conoces.

#### **MIS EMOCIONES**

(EVALUACION INICIAL)



(EVALUACION FINAL)

**ANEXO 4**

**REGISTRO DE OBSERVACIONES**

Modulo: AUTOCONCIENCIA

N° de sesión: 1

Nombre: **CADA OVEJA CON SU PAREJA**

Fecha: ..... N° de participantes:.....

Hora de Inicio:..... Hora Finalizada:.....

**1. Logran definir las emociones y le dan nombre a cada emoción**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**2. Conocen las diferentes emociones**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**3. Reconocen las emociones a través de sus expresiones faciales**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Registro de Observaciones

Modulo: AUTOCONCIENCIA

N° de Sesión: 2

Nombre: **LA VARITA MAGICA**

Fecha: ..... N° de participantes:.....

Hora de Inicio:..... Hora Finalizada:.....

### 1. Identifican sus emociones positivas como negativas

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### 2. Conocen las diferentes emociones a través de la expresión corporal

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### 3. Asocian las emociones con experiencias vividas

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Registro de Observaciones

Modulo: AUTOCONTROL

N° de Sesión: 3

Nombre: **EL SEMAFORO DE LAS EMOCIONES**

Fecha: ..... N° de participantes:.....

Hora de Inicio:..... Hora Finalizada:.....

### 1. Logran controlar sus emociones negativas a través de las dinámicas

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### 2. Respiran y buscan la manera adecuada de actuar cuando se sienten enojados

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### 3. Regulan sus emociones y buscan soluciones asociando a los colores del semáforo

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Registro de Observaciones

Modulo: AUTOCONTROL

N° de Sesión: 4

Nombre: **NUBES Y SOLES DE NUESTRA VIDA**

Fecha: ..... N° de participantes:.....

Hora de Inicio:..... Hora Finalizada:.....

### 1. Mejoran su nivel de autocontrol

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### 2. Expresan cuando se sienten enojados y no acuden a los golpes ni gritos

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### 3. Controlan su enojo buscando soluciones positivas

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Registro de Observaciones

Modulo: AUTOMOTIVACION

N° de Sesión: 5

Nombre: **PASEO POR EL BOSQUE**

Fecha: ..... N° de participantes:.....

Hora de Inicio:..... Hora Finalizada:.....

### 1. Conocen sus capacidades y habilidades

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### 2. Asocian las emociones con sus cualidades propias

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### 3. Aprenden a tener una buena motivación al realizar actividades

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Registro de Observaciones

Modulo: AUTOMOTIVACION

N° de Sesión: 6

Nombre: **EL ARCA**

Fecha: ..... N° de participantes:.....

Hora de Inicio:..... Hora Finalizada:.....

### 1. Se reconocen como personas únicas

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### 2. Reconocen cualidades positivas

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### 3. Reconocen las cualidades positivas de los demás

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Registro de Observaciones

Modulo: EMPATIA

N° de Sesión: 7

Nombre: **PASCUALITO Y SUS EMOCIONES**

Fecha: ..... N° de participantes:.....

Hora de Inicio:..... Hora Finalizada:.....

### 1. Reconocen las emociones de los demás compañeros

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### 2. Comprenden lo que sienten los demás cuando son rechazados

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### 3. Comprenden la situación de alegría y tristeza del compañero

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## Registro de Observaciones

Modulo: EMPATIA

N° de Sesión: 8

Nombre: **AHORA SI YA TE ENTIENDO**

Fecha: ..... N° de participantes:.....

Hora de Inicio:..... Hora Finalizada:.....

### 1. Desarrollan interés por el bienestar de sus compañeros

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### 2. Identifican las emociones de sus compañeros

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### 3. Buscan la manera adecuada de ayudar a un compañero

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Registro de Observaciones

Modulo: HABILIDAD SOCIAL

N° de Sesión: 9

Nombre: **CON OJOS NUEVOS**

Fecha: ..... N° de participantes:.....

Hora de Inicio:..... Hora Finalizada:.....

### 1. Participan de manera activa en las dinámicas

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### 2. Expresan sus emociones y trabajan en equipo

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### 3. Interactúan con sus compañeros

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Registro de Observaciones

Modulo: HABILIDAD SOCIAL

N° de Sesión: 10

Nombre: **MI ABANICO**

Fecha: ..... N° de participantes:.....

Hora de Inicio:..... Hora Finalizada:.....

### 1. Reconocen lo positivo de un mismo y de los demás en trabajos grupales

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### 2. Participan de manera activa en los juegos

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### 3. Fortalecen la amistad y trabajo en grupo

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**ANEXO 5.**  
**Programa de Educación Emocional “Mundo de mis Emociones”**



# **El mundo de mis emociones**

**GUÍA PARA FACILITADORES  
“CENTROS DE DÍA”**



Elaborado Por: Rosio Angelica Kapa Choque

**CONOSCO Y PUEDO CONTROLAR MIS EMOCIONES**



## PENSAMIENTOS

Cuanto más abiertos estemos hacia nuestros propios sentimientos, mejor podremos leer los de los demás.

Daniel Goleman



Sólo se puede ver correctamente con el corazón; lo esencial permanece invisible para el ojo.

Antoine de Saint-Exupéry, El principito



## Presentación

Las emociones forman parte de nuestra vida, muchas de las cosas que nos suceden son emocionantes: descubrir, compartir, aprender, querer, jugar, charlar, pensar, reír, vivir y otras generan miedos, rencores, frustraciones, tristezas y todo lleva una carga emocional en nuestras vivencias.

“El mundo de mis emociones” constituye uno de los recursos didácticos para ofrecer a las niñas y niños la capacidad de adquirir conocimiento acerca de las emociones y el manejo de las emociones, fortaleciendo su inteligencia emocional y desarrollando sus propias habilidades emocionales

La inteligencia emocional engloba todas aquellas capacidades que nos permiten resolver problemas relacionados con las emociones y los sentimientos, tanto con los nuestros y de los demás. Para ser felices es más importante saber descifrar lo que nos ocurre y actuar adecuadamente.

La educación emocional busca el crecimiento integral de la persona para conseguir un mayor bienestar en la vida.

Este programa pretende ayudar a sus niñas y niños a ser personas emocionalmente sanas, personas que tengan una actitud positiva ante la vida, que sepan expresar y controlar sus sentimientos, que conceten con las emociones de otras personas, que tengan autonomía y capacidad para tomar decisiones adecuadas y puedan superar las dificultades y conflictos que surgen en la vida.

## Introducción

Este manual titulado *El Mundo de mis Emociones* pretende contribuir en la profundización de conceptos y manejo de las emociones que enriquezcan el desarrollo psicológico emocional de las niñas y niños asistentes al Proyecto Centros de Día.

Es primordial brindar a los niños una educación de conocimientos y habilidades sobre las emociones para que pueda afrontar mejor los retos de la vida.

Por lo cual se pretende formar a los niños no solo en la comprensión de las emociones de uno mismo sino también de los demás y de acercarnos a una mejor calidad de vida.

En este manual se divide en cinco módulos, cada uno con diferentes temáticas las mismas de acuerdo a la edad de los niños.

El primer módulo *Autoconciencia: Universo mágico de las Emociones*, aborda dos talleres que son: Cada oveja con su pareja y la varita mágica.

El segundo módulo *Autocontrol: El Reino de las Emociones*, aborda dos talleres que son: El semáforo de las emociones y las nubes y sol de nuestra vida.

El tercer módulo *Automotivación: Cultivando las Emociones*, aborda dos talleres que son: Paso por el bosque y mi elección.

El cuarto módulo *Empatía: La caja de las Emociones*, aborda dos talleres que son: Otra cosa y ya te entiendo.

El quinto módulo *Habilidad Social: El Arco iris de las Emociones*, aborda dos talleres que son: Con ojos nuevos y mi abanico.

Los cinco módulos del manual tienen una metodología activa y lúdica para que las niñas y niños participen en su propio proceso de aprendizaje, las actividades y el juego son los medios idóneos, talleres basados en juegos interactivos, pánfles visuales, dramatizaciones y participación colectiva.

## Objetivos del programa “Mundo de mis Emociones”

### Objetivo general

- ✚ Mejorar la capacidad de conocimiento y tener un manejo adecuado de las emociones que permitan el desarrollo de la inteligencia emocional de las niñas y niños.

### Objetivo específico

- ✚ Desarrollar una autoconciencia emocional, a través del reconocimiento de las propias emociones.
- ✚ Enseñar regular las emociones de las niñas y niños a través de dinámicas de autocontrol.
- ✚ Fortalecer las habilidades de automotivación, para alcanzar la capacidad de logro.
- ✚ Promover que los niños puedan ponerse en el lugar del otro desarrollando la empatía mediante las dinámicas.
- ✚ Fortalecer las habilidades sociales para que las niñas y niños puedan relacionarse con los otros de manera satisfactoria.





# CAPÍTULO I

## Marco Institucional



El trabajo de Centros de Día, se basa en un enfoque de derechos en la atención a la niñez, que implica cubrir las áreas del desarrollo humano. La meta es brindar oportunidades de ejercicio, esparcimiento y desarrollo de la creatividad a niñas y niños en edad escolar (6 a 12 años).

El proyecto Centros de Día, decide profundizar temáticas bajo su Modelo de Intervención Integral, estableciendo 4 Ejes de Desarrollo para el trabajo con niñas y niños:

- Desarrollo Físico y Motricidad.
- Desarrollo Cognitivo e Intelectual
- Desarrollo Psicológico y Emocional
- Desarrollo Social y de la Personalidad

Desde la gestión 2013 viene constituyendo estrategias metodológicas específicas para cada Eje de Desarrollo.

Es así que se pretende trabajar en el eje de desarrollo psicológico emocional, por esta razón se plantea este manual “Mundo de mis Emociones” para que los niños puedan fortalecer en el conocimiento y el manejo de las emociones, para que los niños tengan la capacidad de controlar sus emociones, tener un adecuado manejo en sus emociones y la sus compañeros.

# CAPÍTULO II

## Marco Metodológico



Esta guía metodológica está orientada al Eje de Desarrollo Psicológico Emocional, con lo cual se busca fortalecer en el desarrollo de la inteligencia emocional de las niñas y niños a través del conocimiento y manejo de las emociones, través de juegos lúdicos, recreativos que promuevan la empatía, automotivación y las relaciones interpersonales con sus pares.

## **Enfoque metodológico**

La metodología a ser empleada será activa y lúdica:

### **Metodología activa**

La metodología activa es porque se pretende que las niñas y niños sean los protagonistas del proceso de enseñanza y aprendizaje de las emociones y nuestro objetivo es mantener la mente activa del niño mediante las situaciones de aprendizaje y tratar de hacerle analizar y criticar las situaciones.



### **Metodología lúdica**

La metodología es lúdica siendo las actividades y el juego los medios idóneos, talleres basados en juegos interactivos, paneles visuales, dramatizaciones y participación colectiva desarrollados en un ambiente de afecto y confianza.



## Estructuración de la propuesta



Se presentara la estructuración de los 5 módulos, estos se detallan en el siguiente cuadro:

Modulo	Actividad	Escala
<b>Módulo I</b> Univérso mágico de las emociones	1.-Cada oveja con su pareja 2.-La varita mágica	Autoconciencia
<b>Módulo II</b> Rincón de las emociones	1.-El semáforo de las emociones 2.-Nubes y solés de nuestra vida	Autocontrol
<b>Módulo III</b> Cultivando las emociones	1.-Paseo por el bosque 2.-El arca	Automotivación
<b>Módulo IV</b> La caja de las emociones	1.-Pascualito y sus emociones 2.-Ahora si ya te entiendo	Empatía
<b>Módulo V</b> El arco iris de las emociones	1.- Con ojos nuevos 2.- Mi abanico	Habilidad Social

Fuente: Elaboración propia

# CAPÍTULO III

## Marco Teórico Conceptual



# EMOCIONES

## 1. ¿Qué son las emociones?

Una emoción es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación (Fernández-Abascal y Palmero, 1999).

Por lo tanto, las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar.

Las emociones son reacciones a las informaciones que recibimos en nuestras relaciones con el entorno. (Bisquerra: 2000:63).

### LA EMOCION ES:

- ✓ Las emociones son propias del ser humano. Se clasifican en positivas y negativas en función de su contribución al bienestar o al malestar pero todas ellas, tanto las de carácter positivo como las de carácter negativo, cumplen funciones importantes para la vida.
- ✓ Todas las emociones son válidas. No existen emociones buenas o malas.
- ✓ Las emociones son energía y la única energía que es negativa es la energía estancada. Por esta razón, es necesario expresar las emociones negativas retenidas que pueden desencadenar problemas mayores.
- ✓ No podemos deseñar o evitar las emociones. Cualquier intento por controlarlas a través del consumo de tabaco, alcohol u otras drogas puede generar problemas más importantes a largo plazo.
- ✓ Podemos aprender a manejarnos con nuestros estados emocionales.

## 2. ¿Cuáles son las emociones básicas?

Una de las clasificaciones más empleadas es la de distinguir entre emociones básicas y emociones complejas o secundarias.

Las emociones básicas, también denominadas primarias o elementales, se reconocen por una expresión facial característica. El argumento sobre la existencia de al menos algunas emociones que no son aprendidas sino universales e innatas se debe en cierta medida a Paul Ekman (1992).

Las emociones básicas se reconocen como tales: la alegría, la tristeza, la ira, el miedo, la sorpresa y el asco.

### Existen 6 categorías básicas

<b>ALEGRÍA</b> Sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión.	Nos induce hacia la reproducción (Deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).
<b>TRISTEZA</b> Pena, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado.	La función de la tristeza es la de pedir ayuda. Nos motiva hacia una nueva reintegración personal.
<b>IRA</b> Rabia, enojo que aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien.	Es adaptativo cuando impulsa a hacer algo para resolver un problema o cambiar una situación difícil. Puede conllevar riesgos de inadaptación cuando se expresa de manera inadecuada.
<b>MIEDO</b> Anticipación de una amenaza o peligro (real o imaginario) que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.	El miedo es necesario ya que nos sirve para apartarnos de un peligro y actuar con precaución.
<b>SORPRESA</b> Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria y nos permite una aproximación cognitiva para saber qué está ocurriendo.	Nos ayuda a orientarnos, a saber qué hacer, ante una situación nueva.
<b>AVERSIÓN</b> Disgusto o asco hacia aquello que tenemos delante.	Nos produce rechazo y solemos alejarnos.



Las emociones secundarias son ansiedad, culpa, vergüenza, envidia, celos, repugnancia, felicidad, orgullo, alivio, esperanza, amor, compasión, gratitud (Lazarus, 2000).

## INTELIGENCIA EMOCIONAL

### 1. ¿Qué es la inteligencia emocional?

La inteligencia emocional (IE) es el uso inteligente de las emociones: hacer que, intencionalmente, las emociones trabajen para nosotros, utilizándolas de manera que nos ayuden a guiar la conducta y los procesos de pensamiento, a fin de alcanzar el bienestar personal. Salovey y Mayer, fueron de los primeros investigadores en utilizar el término "*Inteligencia emocional*", pero el concepto adquirió mayor notoriedad a partir de la publicación del libro "*La inteligencia Emocional*" escrito por Daniel Goleman en 1995.

De acuerdo con Goleman (2001), las personas emocionalmente desarrolladas, son las que gobiernan adecuadamente sus emociones y que también saben interpretar y relacionarse con las emociones de los demás, disfrutan de una situación ventajosa en todos los dominios de la vida.

### La inteligencia emocional es:



## 2.- ¿Cómo podemos aprender a controlar nuestras emociones?

Según Salovey y Mayer (1990) Las cuatro habilidades básicas para un adecuado control emocional son:

### 1. Percepción y expresión de emociones.

Esta habilidad se refiere al grado en que las personas son capaces de identificar sus emociones, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que ellas conllevan. Además, implica la capacidad para expresar adecuadamente los sentimientos y las necesidades asociadas a los mismos en el momento oportuno y del modo correcto.

### 2. Asimilación Emocional.

Implica la habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando realizamos un proceso de toma de decisiones. Las emociones sirven para modelar y mejorar el pensamiento al dirigir nuestra atención hacia la información significativa, pueden facilitar el cambio de perspectiva y la consideración de nuevos puntos de vista.

### 3. Comprensión y Análisis de las Emociones.

Implica saber etiquetar las emociones y reconocer en qué categoría se agrupan los sentimientos.

Así como conocer las causas que las generan y las consecuencias futuras de nuestras acciones.

### 4. Regulación emocional.

La regulación consciente de las emociones incluirá la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos. Además, abarcaría la habilidad para regular las emociones moderando las negativas e intensificado las positivas sin reprimir ni exagerar la información que comunican.



# EDUCACIÓN EMOCIONAL

## 1. ¿Qué es la Educación Emocional?

La educación Emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objetivo de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que le plantean en su vida cotidiana. (Bisquerra 2000:243).

## 2. Bases de un programa de Educación Emocional

Las bases para un Programa de Educación Emocional para niños incluyen algunas de las habilidades emocionales (Goleman, 1996)

Los 5 grandes bloques de intervención son:



<b>Autoconciencia</b>	El conocimiento de las propias emociones.
<b>Autocontrol</b>	La capacidad de controlar las emociones.
<b>Automotivación</b>	Capacidad de logro
<b>Empatía</b>	El reconocimiento de las emociones ajenas
<b>Habilidad social</b>	Relaciones interpersonales

# CAPÍTULO IV

## *Aplicación metodológica*



## MODULO I

### UNIVERSO MAGICO DE LAS EMOCIONES

Este módulo abarca la **AUTOCONCIENCIA** la capacidad de reconocer los propios sentimientos, poder dar nombre a las propias emociones, ayudará al niño a conocerse a sí mismo y a comprender mejor las causas de su conducta.

#### Objetivo general

- Conocer y dar nombre a las propias emociones y aceptarlas tanto positivas como negativas.

Para cumplir el objetivo se trabajara de la siguiente manera:

Actividad	Dimensión
Actividad 1: Cada ovija con su pareja	Conociendo las
Actividad 2 La varita mágica	emociones



## CADA OVEJA CON SU PAREJA<sup>19</sup>

**OBJETIVO:** 1. Conocer las diferentes emociones y aceptar las propias emociones sean positivas como negativas 2. Asociar las emociones con su expresión no verbal.

### MATERIALES:

- ✗ Fotocopias de dibujos con emociones,
- ✗ Dibujos con imágenes de emociones,
- ✗ Hojas de instrucciones y tarjetas para cada alumno.
- ✗ Marcadores y bolígrafos.



**DURACIÓN:** 40 Minutos aproximadamente

**CONSIGNA:** “Vamos si saben distinguir de qué emoción se trata fijándonos en las expresiones faciales, gestos y vamos a escribir debajo de cada dibujo la emoción”.

### DESARROLLO:

1. El facilitador explica a las niñas y niños que las personas expresamos las emociones con palabras y sobre todo con los gestos de la cara, vamos a escribir debajo de cada dibujo la emoción que expresan.
2. Luego mostrarles la lámina con las diferentes expresiones, deberán escribir en la parte de abajo la emoción que presenta.
3. Para finalizar la actividad se terminara con un juego llamado “Vamos a hacer el payaso”, se les explicara que se va a convertir en payaso. Para esto se les entregara una tarjeta con una instrucción, no vale hablar ni escribir; sólo utilizar la cara y gestos; manos, piernas, etc. El juego consiste en que los demás deben adivinar la emoción que representa, una vez que lo adivinen; explicaremos en qué o por qué lo han notado.

Las instrucciones de las tarjetas serán del tipo: “te han contado un chiste y te ha hecho mucha gracia”; “te has caído y te has hecho daño”, “tus hermanito menor ha roto tu juguete favorito”, “Una araña te ha picado”, “Te regalan una bicicleta”, “Te aparece un tigre feroz”, “tus papás te organizan una fiesta sorpresa” y “tus amigos se burlan de ti”

---

<sup>19</sup> Diez Ruiz Fernando (2005:63)

**EVALUACIÓN:** En grupos se reflexiona sobre la importancia de conocer las diferentes emociones y aceptarlas.

**REFLEXIÓN:** Las emociones son reacciones que sentimos por lo que es primordial el conocerlas para poder identificarlas, conocer nuestras emociones tanto positivas como negativas y poder expresarlas.

## LA VARITA MÁGICA<sup>20</sup>

**OBJETIVO:** 1. Conocer las diferentes emociones a través de la expresión corporal y reproducir por medio de la expresión gestual.

### MATERIALES:

- ✗ Lámina de dibujos plastificada de caras de emociones
- ✗ Bolsa sorpresa
- ✗ Varita mágica



**DURACIÓN:** 20 minutos aproximadamente

**CONSIGNA:** El facilitador explicará que “Es un mago con el poder de transformar el estado emocional de las niñas y niños gracias a su varita mágica. Así deberán cambiar su expresión facial y corporal, en función de lo que indique la lámina extraída tras la consigna “Tris, tras, trus... estaremos todos...”

### DESARROLLO:

1. En primer lugar se presentará una bolsa de colores en cuyo interior hay láminas con dibujos de niños/as que reflejen diferentes emociones (felicidad, alegría, tristeza, miedo, enojo, sorpresa, llanto y vergüenza...).

2. A continuación el facilitador explicará que es un mago con el poder de transformar el estado emocional de los niños/as gracias a su varita mágica y cada vez que el mago saque una carita, todos los niños deben poner la expresión facial de la carita elegida. Para terminar la varita mágica se preguntará con qué emoción nos hemos sentido más a gusto, y qué emoción ha resultado más fácil y más difícil de transmitir.

---

<sup>20</sup> López Cassà (2003:96).

3. Luego se acomodara a los niños en un círculo sentados y al azar sacaran una carita y se les preguntará ¿cuándo se sintieron así? y se les escuchara a cada niña y niño atentamente.

**EVALUACION:** En grupos se reflexiona sobre la importancia de conocer las emociones y poder expresarlas mediante los gestos y la expresión corporal.

**REFLEXION:** Existen diferentes emociones, cada una de las emociones reflejan nuestro mundo interno lo que sucede a nuestro alrededor, permiten conocernos mejor y satisfacer nuestras necesidades.

## MODULO II

### EL RINCÓN DE LAS EMOCIONES

Este módulo abarca el **CONTROL EMOCIONAL**, la capacidad de controlar las emociones, probablemente tengamos escaso control sobre el momento en que nos arrastrará una emoción, pero sí se halla en nuestra mano el tiempo que permanecerá con nosotros.

#### Objetivo general

- Enseñar a los niños a controlar y regular sus emociones buscando soluciones positivas que nos hacen sentir bien.

Para cumplir el objetivo trabajaremos de la siguiente manera:

Actividad	Dimensión
Actividad 1: El semáforo de las emociones	Regulando las emociones
Actividad 2: Las nubes y los soles de nuestra vida	Controlando las emociones





## EL SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES<sup>21</sup>

**OBJETIVO:** 1. Que el niño aprenda a regular sus emociones asociando los colores del semáforo con las emociones y la conducta.

### MATERIALES:

- ✗ Cartulinas y hojas blancas
- ✗ Colores, marcadores y bolígrafos



**DURACION:** 25 minutos aproximadamente

**CONSIGNA:** “Se les dará órdenes y deberán realizarla de acuerdo a los colores, rojo: pasarse, amarillo: pensar y verde solucionarlo”.

### DESARROLLO:

1. El facilitador explica la actividad al grupo de niños y niñas:

**ROJO: PARARSE.** Cuando sentimos mucha rabia nos ponemos muy nerviosos, queremos gritar y patear... ¡¡ALTO!! Es el momento de pararnos. Es como si fueras el conductor de un coche que se encuentra con el semáforo con luz roja.

**AMARILLO: PENSAR.** Ahora es el momento de pararse a pensar. Tenemos que averiguar cuál es el problema y lo que estamos sintiendo. Cuando el semáforo está en amarillo los conductores piensan, buscan soluciones y se preparan para salir.

**VERDE: SOLUCIONARLO.** Vía libre para los vehículos. Ahora, es el momento de circular de nuevo. Es la hora de elegir la mejor solución y ponerla en marcha.

2. Luego de explicar la actividad cada niño dibujara un semáforo con los tres colores y sus significados. Una vez que cada niño tenga su semáforo, se sentaran en media luna donde cada niño explicara una situación que le produce rabia y para solucionarlo aplicara la técnica del semáforo.

**EVALUACIÓN:** En grupos se reflexiona sobre la importancia de controlar las emociones, ante una emoción negativa buscar la solución.

**REFLEXIÓN:** La capacidad de controlar las emociones es primordial por lo que si ponemos de nuestra parte será posible controlar la emoción.

---

<sup>21</sup> Bello Y Grego (2003) y modificado por Kapa Rosio

## LAS NUBES Y LOS SOLES DE NUESTRA VIDA<sup>22</sup>

**OBJETIVO:** 1. Mejorar el nivel de autocontrol buscando soluciones positivas que nos hacen sentir bien.

### MATERIALES:

- ✗ Fichas con dibujos de cuatro nubes
- ✗ Dibujos de soles de cartulina amarilla
- ✗ Pegamento, marcadores y bolígrafos



**DURACIÓN:** 40 Minutos aproximadamente

**CONSIGNA:** “Se les presentará la lámina con dibujos de cuatro nubes con rayos, y deben relacionar las nubes con los momentos negativos y cuando encuentren la solución pondrán el sol sobre la nube”.

### DESARROLLO:

1. El facilitador explica la actividad al grupo de niños y niñas, presentando una lámina con los dibujos de 4 nubes con rayos. Relacionamos las nubes con los momentos de nuestra vida que nos hemos sentido frustrados.
2. Les pedimos que rellenen estas nubes con situaciones (dibujar o escribir) que les han hecho sentirse así. Por ejemplo: “Mi hermano dice que soy un torpe”.
3. Tras esto intentarán pensar en formas positivas de reaccionar, por ejemplo: dejo de llorar por haberme llamado torpe y le explico que no soy un torpe y yo soy solo un niño/a. Una vez hayan encontrado la solución harán que aparezca el sol, dibujándolo sobre la nube.

**EVALUACIÓN:** Se reflexiona sobre el control de emociones, no podemos evitar sentirnos alterados o rabiosos, tenemos que buscar actitudes que pueden ayudarnos a sentirnos mejor.

**REFLEXIÓN:** Es importante el controlar nuestras emociones y buscar soluciones positivas que nos hagan sentir bien.

---

<sup>22</sup> Adaptado de Alonso Gancedo e Iriarte (2005:164).

## MODULO III

### CULTIVANDO LAS EMOCIONES

Este módulo abarca el **AUTOMOTIVACIÓN EMOCIONAL**, se refiere a las tendencias emocionales que facilitan el cumplimiento de las metas, capacidad de logro de motivarse a uno mismo y también la motivación hacia los demás.

#### Objetivo general

- Fomentar la automotivación mediante el descubrimiento de las cualidades y capacidades mejorando la confianza en uno mismo.

Para cumplir el objetivo trabajaremos de la siguiente manera:

Actividad	Dimensión
Actividad 1: Paseo por el bosque	Descubriendo cualidades
Actividad 2: El arca	Elección de aspectos propios

#### PASEO POR EL BOSQUE<sup>23</sup>

**OBJETIVO:** 1. Incentivar la automotivación tomando en cuenta las propias capacidades y cualidades.

#### MATERIALES:

- ✗ Hojas bond
- ✗ Fotocopia modelo del árbol
- ✗ Lápices, colores, bolígrafos



<sup>23</sup> Vopel (2000:130), Cascón Soreano Y Martín Beristain (2000) Seminario de educación para la Paz (1999)

**DURACIÓN:** 30 minutos aproximadamente.

**CONSIGNA:** “Dibujaran un árbol, con sus raíces, ramas y frutos, en las raíces describirán las cualidades y capacidades que tienen. En las ramas las cosas positivas y en los frutos los éxitos”.

**DESARROLLO:**

1. El facilitador explica la actividad a los niños y niñas y una vez que acaben describirán el nombre y apellido en el papel.

2. Formaran grupos de cuatro y cada uno pondrá en el centro su dibujo y hablara del árbol en primera persona, como si fuese el árbol.

3. Luego se realiza un juego pasando por el bosque, se divide a los niños en dos grupos; un grupo de niños se ponen de pie formando un gran círculo, sujetando el dibujo sobre el pecho de modo que los otros niños lo puedan ver, un grupo de niños forma otro círculo adentro del círculo grande.

4. Una vez que los niños formen los dos círculos, empiezan a caminar en ronda, los de afuera como los de adentro, luego el facilitador da una señal para que paren, y el niño con el que esta de frente, leerá en voz alta lo que hay escrito sobre el dibujo, en vez de *Yo Soy, Tú Eres*, por ejemplo: *María eres responsable, buena, estudiosa y excelente cantante, es decir primero dice el nombre del compañero y luego sus características, tienen cinco minutos por el paso por el bosque.*

**EVALUACIÓN:** Se reflexiona en grupo sobre las cualidades de cada niña y niño, estimulando los aspectos positivos.

**REFLEXIÓN:** La Automotivación es importante reforzarla por lo que la fuerza de voluntad, el optimismo y un discurso positivo es la base del éxito.

## EL ARCA<sup>24</sup>

**OBJETIVO:** 1. Fomentar la automotivación mediante la toma de elecciones de aspectos de la propios de su personalidad y cualidades.

### MATERIALES:

- ✕ Fichas con nombres de animales domésticos
- ✕ Fichas con nombres de animales salvajes
- ✕ Bolígrafos



**DURACIÓN:** 30 minutos aproximadamente

**CONSIGNA:** “Se les va hacer una serie de preguntas para entrar al arca y cada uno debe elegir una de las dos opciones que se ajusta mejor a su personalidad”.

### DESARROLLO:

1. El facilitador o facilitadora explica la actividad a los niños, que se llevara a cabo en el centro del aula, se comunica al grupo que debe elegir una de las dos opciones, todos serán animales, pero hay animales domésticos y salvajes y deben elegir una opción.

Se empieza haciendo un ensayo en grupo a modo de ejemplo: ¿eres más conejo o jaguar?, al decir conejo un grupo se va a una esquina y el otro grupo de jaguar se va a la otra esquina y en grupo eligen el porqué de su elección.

2. Se vuelve al centro de la clase y el facilitador establece la misma dinámica preguntando a cada niño una de las siguientes preguntas:

- ¿con cuál de los animales te identificas?

#### ANIMALES SALVAJES

Jaguar  
Tigre  
Elefante  
Jirafa  
León

#### ANIMALES DOMÉSTICOS

Conejo  
Perro  
Gato  
Paloma  
Llama

<sup>24</sup> Vopel (2000:112) y modificado por Kapa Rosio

Una vez que el niño ha realizado su elección, se le dará la ficha con el nombre del animal, ya sea doméstico o salvaje, y se pondrá en la parte de adelante y todos los niños serán un animalito.

3. Para finalizar se formará un grupo con todas las niñas y niños y se les preguntará a cada uno ¿Por qué elegiste ese animal? y en qué características te identificas con ese animalito?, una vez que todos los niños expliquen el porqué de su elección, se hará una reflexión que todos los niños son diferentes con cualidades únicas.

**EVALUACION:** Se reflexiona en grupo sobre la toma de elección de aspectos de su personalidad y sus cualidades

**REFLEXION:** Todas las niñas y niños somos diferentes con aspectos propios de nuestra personalidad y con cualidades diferentes a las de los demás y a la vez esas cualidades nos hacen únicos.

## MODULO IV

### LA CAJA DE LAS EMOCIONES

Este módulo abarca la **EMPATÍA**, el reconocimiento de las emociones ajenas, para asumir el punto de vista de otros, implica tener conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los otros, lo que genera sentimientos de simpatía, comprensión y ternura.

#### Objetivo General

- Mejorar la empatía para reconocer y atender las emociones de los demás generando sentimientos de simpatía y comprensión

Para cumplir el objetivo trabajaremos de la siguiente manera:

Actividad	Dimensión
Actividad 1: Pascualito y sus sentimientos	Comprender las emociones de los demás
Actividad 2: Ahora si ya te entiendo!!!	

## PASCUALITO Y SUS SENTIMIENTOS<sup>25</sup>

**OBJETIVO:** 1. Mejorar la empatía y aprender que las diferencias de las personas nos enriquecen y entender lo que sienten los demás cuando son rechazados.

### MATERIALES:

- ✕ Cuento de Pascualito
- ✕ Cartulina
- ✕ Hojas blancas y de colores
- ✕ Marcadores y bolígrafos



**DURACION:** 40 minutos aproximadamente

**CONSIGNA:** Se leerá el cuento “Pascualito” y continuación se hablará sobre los sentimientos de Pascualito cuando está solo, cuando los demás lo rechazan por ser diferente.

### DESARROLLO:

1. El facilitador explica la actividad a los niños y niñas, leerá el cuento “Pascualito” y se hablará sobre sus sentimientos cuando está solo, cuando los demás lo rechazan por ser diferente. Nos pondremos en su situación y plantaremos las siguientes cuestiones:

- ✚ ¿Alguna vez te has sentido como él, con miedo a ser rechazado por ser diferente por no hacer lo mismo que los demás?

2. Después reflexionaremos y nos pondremos en el lugar de los dos personajes para ver cómo se sentía cada uno de ellos al encontrarse. Plantaremos cuestiones que les hagan llegar a esa reflexión:

- ✚ ¿qué quería conseguir Pedrito?,
- ✚ ¿cómo reaccionó Pascualito cuando apareció Pedrito?,
- ✚ ¿qué sintió Pascualito cuando despidió a Pedrito?...

3. Para acabar se hará una puesta en común hablando sobre cómo sería el mundo si todos fuéramos iguales y hiciéramos las mismas cosas, qué pasaría si

---

<sup>25</sup> Cave y Riddell (2003:187).

rechazáramos a los que no son iguales a nosotros...Y se realizará un mural por equipos sobre el cuento trabajado, destacando aquellos momentos que más les han llamado la atención.

**EVALUACION:** Se reflexiona en grupo sobre la empatía y que las diferencias de las personas nos enriquecen y que debemos entender cómo se sienten los demás cuando son rechazados.

**REFLEXION:** La empatía es importante para poder entender al otro, para poder entrar en su mundo tenemos que aprender a ponernos en su lugar, aprender a pensar como él.

### Cuento "PASCUALITO"

En una alta montaña, solo, sin amigos, vivía Pascualito el niño nuevo, cuando intentaba acercarse a los demás o paseaba junto a ellos, siempre le decían: "Lo sentimos, pero tú eres el niño nuevo, eres diferente; no eres como nosotros".

Pascualito se esforzaba mucho por ser igual que los demás. Sonreía y decía "Hola" igual que ellos. Pintaba cuadros. Jugaba con ellos cuando le dejaban. Incluso llevaba su merienda en una bolsa, igual que ellos. Pero no era suficiente, aunque lo intentaba con todas sus fuerzas: su aspecto era diferente y su manera de hablar también era diferente.

Pintaba las cosas de manera diferente. Jugaba de manera diferente. Hasta su merienda le parecía diferente. "Eres el niño nuevo", le decían. "No eres como nosotros", "eres diferente". No eres uno de los nuestros"

Pascualito se sentía triste, triste y pequeño. E iba a su casa. Una noche estaba a punto de acostarse cuando oyó que alguien llamaba a su puerta. Abrió y de pie ante él vio a Pedrito. "Hola", saludó Pedrito. "Encantado de conocerte. ¿Puedo entrar?"

"¿Cómo? ¿Qué dices?", dijo Pascualito. "Hola", dijo Pedrito y extendió su mano para saludarle, Pascualito le miró y luego dijo: "Creo que te has equivocado de lugar".

Pedrito negó con la cabeza. "No, no me he equivocado. Esta casa es perfecta para mí. ¡Perfecta!"

Y antes de que pascualito entendiera lo que estaba pasando, pedrito entró en la casa y...¡se sentó en su sillón, encima de su cena! "¿Te conozco?, preguntó Pascualito muy extrañado.

"¿Conocerme? ¡Pues claro que sí!" Pedrito se echó a reír. "Acércate. ¡Mírame bien!" Y Pascualito se acercó y empezó a mirarle, de arriba a abajo, por delante y por detrás.

"Pero, ¿no lo ves?", dijo Pedrito. "Soy igualito que tú. Tú eres diferente de los demás y yo también". Y de nuevo extendió la mano y sonrió.

Pascualito estaba demasiado sorprendido para poder sonreír y también demasiado asombrado para poder darle la mano.

"¿Igual que yo?", dijo. "Tú no eres igual que yo". "De hecho, no he visto a nadie como tú. Así que", se dirigió



a la puerta y la abrió:” “...Lo siento.

Buenas noches y adiós”. Pedrito retiró su mano y se fue triste y se sentía pequeño.

Entonces Pascualito sintió algo en su interior. No podía explicar qué era, pero recordaba muy bien esa sensación.

Corrió lo más rápido que pudo hasta alcanzar a Pedrito, agarró su mano la sujetó con fuerza.

“No eres como yo, pero no me importa. Puedes quedarte conmigo si quieres”. Y Pedrito se quedó.

A partir de ese momento Pascualito tuvo un amigo. Se miraban, se sonreían y se decían “¡Hola!”. Pintaban cuadros. Cada uno jugaba a los juegos del otro, o al menos lo intentaba. Merendaban juntos. Eran diferentes, pero estaban juntos y se entendían.

Y cuando alguien diferente y realmente raro aparecía, nunca le decían que no era como ellos o que se fuera. En seguida le hacían sitio y lo aceptaban.

## AHORA SI YA TE ENTIENDO!!!<sup>26</sup>

**OBJETIVO:** 1. Comprender las emociones en nosotros y en los demás reconociendo causas.

### MATERIALES:

- ✗ Hojas blancas
- ✗ Hojas de colores
- ✗ Bolígrafos



**DURACION:** 30 minutos aproximadamente

**CONSIGNA:** “Formaran grupos de cuatro niños y niñas y dramatizarán o representarán situaciones donde uno se sienta mal”.

### DESARROLLO:

1. El facilitador explica la actividad a las niñas y niños, se formaran por grupos de cuatro niños y dramatizarán situaciones donde uno se sienta mal, por ejemplo, cuando los niños están haciendo la relajación uno de ellos molesta a una compañera, no para de hablarle, entonces utilizaremos esta frase: **YO ME HE SENTIDO** enfadada; **CUANDO TÚ** no me has dejado relajarme; **PORQUE** me estabas hablando.

<sup>26</sup> Cave y Riddell (2003:185).

2. Cada grupo al terminar la representación dirá por qué se ha sentido mal, cuándo y dónde, se propone a los niños que cuando sientan la necesidad de decir algo que les ha sentido mal utilicen esta frase **“YO ME HE SENTIDO... CUANDO TÚ..... PORQUE...”** completándola con las emociones y causas que crean convenientes. La cuestión es que, a quien se le dice la frase, pueda entender que ha producido una emoción en otra persona y comprenda que le ha hecho daño o por el contrario, le ha beneficiado.

3. Tras esta presentación, entre todos en círculo formando un grupo hablaremos de situaciones que impliquen una emoción y la causa que la ha producido.

**REFLEXION:** Se reflexiona en grupo sobre la empatía comprendiendo nuestras emociones y la de los demás reconociendo las causas.

## MODULO V

### EL ARCO IRIS DE LAS EMOCIONES

Este módulo abarca las **HABILIDADES SOCIALES**, son las capacidades que se desarrollan en equipo, liderazgo, colaboración y cooperación, el trabajar con los otros para alcanzar metas compartidas y se fundamenta en la amistad y el trabajo en equipo.

#### Objetivo general

- Fortalecer las habilidades sociales desarrollando el trabajo en equipo y reconociendo lo positivo de cada uno y de los demás.

Para cumplir el objetivo trabajaremos de la siguiente manera:

Actividad	Dimensión
Actividad 1: Te veo con ojos nuevos	Relaciones Interpersonales
Actividad 2: Mi abanico de colores	



## TE VEO CON OJOS NUEVOS<sup>27</sup>

**OBJETIVO:** 1. Reproducir diferentes emociones a través de la imaginación y creatividad, desarrollando el trabajo en equipo.

### MATERIALES:

- ✕ Fichas de acontecimiento
- ✕ Ficha A
- ✕ Ficha B
- ✕ Hojas de colores y bolígrafos



**DURACIÓN:** 25 Minutos aproximadamente

**CONSIGNA:** “La actividad trata de representar en clave de humor una serie de acontecimientos que están escritos en unas fichas de tipo A, con el estilo que nos indican unas fichas B”.

### DESARROLLO:

1. El facilitador explica la actividad que se realizara y por lo tanto, cada niña y niño debe coger al azar una ficha A y una B.

2. Ejemplos de acontecimientos, **fichas A:** La pérdida de un paraguas; Lavar los platos; La salida de vacaciones; Ir a la escuela; No tener vacaciones y Que pierda tu equipo de fútbol favorito

Ejemplos de acontecimientos, **fichas B:** Modo cómico; Modo escandaloso; Modo Triste; Modo asustado; Modo enojado; Modo llorando.

3. Al finalizar se realizara esta misma actividad divididos por grupos de 4 a 5 niños.

**EVALUACION:** Se reflexiona en grupo la importancia de la comunicación entre ellos mediante la reproducción de emociones.

**REFLEXION:** Las habilidades sociales se fundamentan en la amistad, colaboración, cooperación y trabajo en grupo.

---

<sup>27</sup> Actividad obtenida de: <http://www.marianistas.org/juegos/>

## MI ABANICO<sup>28</sup>

**OBJETIVO:** 1. Reconocer lo positivo de cada uno y de los demás, fortaleciendo los vínculos sociales y de amistad.

### MATERIALES:

- ✂ Hojas de colores
- ✂ Marcadores y bolígrafos



**DURACIÓN:** 30 Minutos aproximadamente

**CONSIGNA:** “Con las hojas de colores deben fabricar abanicos de papel. Seguidamente cada niño o niña escribe su nombre en las dos varillas externas y lo pasa al compañero de la izquierda”

### DESARROLLO:

1. El facilitador explica la actividad, y las niñas y niños se sientan formando un gran círculo y se reparten las hojas de colores para fabricar abanicos de papel, cada niño o niña escribe su nombre en las dos varillas externas y lo pasa al compañero de la izquierda, cada compañero por orden escribe un mensaje en uno de los pliegues, algo que le agrade de su dueño, cumpliendo siempre estas condiciones: “*han de ser cosas bonitas sobre cómo es una persona*”, habilidades que tiene deben ser sinceros.
2. Los abanicos seguirán pasando hasta que todos hayan escrito. Finalmente, cada niño leerá los diferentes mensajes en voz alta.
3. Antes de dar por acabada la dinámica, se les pregunta cómo se sienten leyendo los mensajes que le han escrito sus compañeros.

**EVALUACION:** Se reflexiona en grupo sobre lo positivo de cada uno y de los demás para fomentar los vínculos sociales en equipo.

**REFLEXION:** Las habilidades sociales se fundamentan en el trabajo en grupo de amigos para poder reconocer los aspectos positivos de los demás.

---

<sup>28</sup> Aa.Vv. y Monjas (2002:224).

Anexo 6.

**FOTOGRAFÍAS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE  
EDUCACIÓN EMOCIONAL**



**El Centro de Día San Juan Cotahuma**

**PRIMER MODULO: Autoconciencia  
UNIVERSO MÁGICO DE LAS EMOCIONES**



**Los niños dando nombre a las emociones**



**Las niñas y los niños expresando con gestos faciales diferentes emociones**

**SEGUNDO MODULO: Autocontrol  
EL RINCON DE LA EMOCIONES**



**Las niñas y los niños en los talleres del control de las emociones**

**TERCER MODULO: Automotivación  
CULTIVANDO LAS EMOCIONES**



**Las niñas y los niños dibujando un arbol con sus cualidades positivas**



**Las niñas y los niños participando en una dinamica grupal**

**CUARTO MODULO: Empatía  
CAJA DE LAS EMOCIONES**



**Las niñas y los niños dramatizando situaciones de reconocer las emociones en los demás**

**QUINTO MODULO: Habilidad Social  
EL ARCO IRIS DE LAS EMOCIONES**



**Las niñas y los niños participando en las dinámicas grupales**



**ANEXO 7**

**ANALISIS DE CONFIABILIDAD ALFA DE CRONBACH**

**COEFICIENTE DEL ALFA DE CRONBACH**

**CUESTIONARIO “NAVEGANDO POR LAS EMOCIONES”**

Ítem	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Sujeto											
1	2	3	3	0	3	3	3	3	0	3	23
2	0	2	3	0	3	3	0	3	3	3	20
3	2	2	0	0	3	3	3	3	0	3	19
4	0	2	3	3	3	3	3	3	3	3	26
5	1	2	0	3	3	0	3	0	3	0	15
6	0	1	3	0	0	3	3	3	3	3	19
7	0	1	3	0	3	3	3	0	3	3	19
	<b>0,77551 02</b>	<b>0,408163 27</b>	<b>1,836734 69</b>	<b>1,836734 69</b>	<b>1,102040 82</b>	<b>1,102040 82</b>	<b>1,102040 82</b>	<b>1,836734 69</b>	<b>1,836734 69</b>	<b>1,102040 82</b>	<b>10,40816 33</b>

SI2=	1,10204082	
K=	Numero de Ítems	10
SI2=	Sumatoria de las varianzas	1,83673469
Sr2=	Varianza de la suma de los Ítems	10,4081633
	Coeficiente del alfa de Cronbach	0,91503268

Por tanto según el estadístico: Alfa de Cronbach la confiabilidad de la prueba es de 0,91 es decir que es confiable, ya que el mismo indica que una prueba es confiable cuando se obtiene un puntaje mayor a 0,70.

**Coefficiente de alfa de Cronbach:** Criterio de Estreiner, 2003

Estimaciones de Confiabilidad De Alfa (Alpha)

<b>VALOR</b>	<b>CRITERIO</b>
0,90 ó mas	Excelente confiabilidad
0,80 - 0,90	Buena confiabilidad
0,70 - 0,80	Adecuada confiabilidad
0,50 - 0,70	Baja confiabilidad
0,50 o menos	Escasa confiabilidad

**ANEXO 8**

**Certificación de aceptación del cuestionario “Navegando por las Emociones” por  
profesionales**

**Profesional 1**

## **Profesional 2**

**Anexo 9**

**Lista de participantes del programa de Educación Emocional**

NRO	NOMINA	EDAD	EVALUACIÓN INICIAL		TALLERES										EVALUACIÓN FINAL		
			OCTUBRE					NOVIEMBRE									
			FECHA		1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	FECHA		
			15	20	22	27	29	03	05	10	12	17	19	24	26		
1	Lilian Pari Calle	8 años	.	.	/	/			/	/	/		/		.	.	
2	Ariana Pari Calle	9 años	.	.	/	/	/	/	/	/	/		/		.	.	
3	Aracely Riveros Díaz	8 años	.	.	/	/	/	/		/	/	/	/	/	.	.	
4	Luz Noelia Quispe Sehuenca	10 años	.	.	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	.	.	
5	Alison Cloret Peralta Luna	10 años	.	.	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	.	.	
6	Emerson Cáceres	9 años	.	.	/	/	/	/	/	/		/	/	/	.	.	
7	Yeral Antoni Vargas Morales	9 años	.	.	/	/		/	/	/		/	/	/	.	.	
8	Adán Ediverto Nina Quispe	9 años	.	.	/	/	/	/	/	/	/	/		/	.	.	
9	Alberth Ajno Paye	9 años	.	.	/	/	/	/	/	/	/		/		.	.	
10	Lizeth Chalco Quispe	9 años	.	.	/	/	/	/	/	/	/		/	/	.	.	