FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y PSICOPEDAGOGIA

GUIA DE INTERVENCIÓN EN EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA PADRES PARA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN SUS HIJOS DURANTE LA PRIMERA INFANCIA.

Imboden, Sofía Belén.

Títulos a obtener: Licenciatura en Psicopedagogía, Profesorado en Psicopedagogía

Diciembre, 2022.

Agradecimientos

Mi gratitud a la Universidad Abierta Interamericana por la formación brindada durante estos cinco años. Al equipo docente que la conforma, gracias por su acompañamiento y entendimiento ante las diferentes situaciones que se han vivido a lo largo de estos años. Una mención especial a Karina Gelis, quien nos orientó y asistió durante los últimos dos años en este arduo trabajo de realizar la tesis, y los conocimientos brindados al respecto.

Gracias a mi familia, en especial mi hija, por la paciencia, por la escucha y el ánimo brindado en este proceso.

Por último, quiero dar las gracias a mis amigas, que sin ellas nada de todo esto hubiese sido posible. Por las noches entre carpetas, por los mates infinitos realizando actividades, por la infinidad de escuchas y aprendizajes en conjunto. Gracias a ellas, a la complementariedad de todos estos años y al hermoso vinculo formado entre todas.

Índice

Agradecimientos 1

Resumen 4

Introducción 5

Diagnóstico 7

Contexto de Estudio 8

Antecedentes 10

Justificación 12

Marco Teórico 14

- Emociones 14
  - Emociones Primarias y Secundarias 17
  - Elementos De La Emoción 17
  - Bases Neurofisiológicas de las Emociones 18
  - Emociones con Impacto Positivo y Negativo 19
  - Etapas del Desarrollo Emocional 20
  - Aprendizaje Emocional 21
  - Regulación Emocional 22
- La Inteligencia Emocional 24
  - Inteligencia Emocional en la Familia 27
- La Educación Emocional 29
  - Factores de Riesgo y Factores Protectores 33
  - Competencias Emocionales en la Primera Infancia 34
  - Educación Emocional en la Familia 36
- Otros Modelos de Intervención 38

Apartado Metodológico 41

- Formulación del Problema: 41
- Planteo del Problema 41
- Objetivo General 41
- Objetivos Específicos: 41
- Población 42

Propuesta de intervención 43

Plan de Actividades 45

Propuesta de Evaluación 54

Estudio de Factibilidad o Viabilidad 55
Conclusión 56
Bibliografía 58
Anexos 60

Resumen

El presente modelo de intervención pretende mostrar la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional en los niños que transitan la primera infancia, haciendo énfasis en el rol fundamental que cumplen los padres en esta tarea.

Con este fin, se abordarán las generalidades e ideas fundamentales acerca del tema. Para ello, se iniciará un recorrido teórico acerca de las emociones, sus funciones y la importancia de las mismas en el desarrollo del individuo para luego teorizar acerca del concepto de inteligencia emocional, mencionando los diferentes autores que hacen alusión acerca de la misma, haciendo hincapié y descripción del modelo de inteligencia emocional de Daniel Goleman. Por último, se desarrolla el concepto de educación emocional destacando los componentes emocionales aptos a desarrollarse en la primera infancia.

El objetivo principal de este trabajo será la realización de un taller, planificado en un total de 4 encuentros entre los participantes y el orador, con el fin de brindar las estrategias necesarias para el desenvolvimiento de las competencias emocionales en sus hijos promoviendo un desarrollo integral de los mismos.

Palabras clave: Emociones- Inteligencia emocional- Educación emocional- Competencias emocionales- Primera infancia.

Introducción

A raíz de la gran difusión que hoy en día se vive acerca de la inteligencia emocional y su repercusión no solo a nivel escolar, sino también en las relaciones sociales, resulta indispensable su práctica desde las edades más tempranas para el fomento de la salud psíquica y emocional de los sujetos.

Como señala Bisquerra (2012), la inteligencia emocional es entendida como un factor de protección de conductas problemáticas como la violencia, la impulsividad y el desajuste emocional, por lo que es conveniente realizar una prevención primaria, utilizando para ello el aprendizaje de las habilidades básicas de la inteligencia emocional en etapas educativas tempranas.

Es a través de lo expuesto, que en el presente trabajo se abordará el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños en primera infancia, siendo sus padres quienes colaboren al desenvolvimiento de la misma, con la puesta en marcha de la presente guía de intervención.

El presente modelo de intervención tendrá como fin la capacitación hacia los padres en materia de competencias emocionales para que ellos luego, puedan poner en marcha las estrategias necesarias para el desarrollo de las mismas en sus hijos.

Para esto, se iniciará un camino teórico en el cual se abordaran los conceptos necesarios para constituir la fundamentación del mismo.

En el primer capítulo, se encontrará un recorrido acerca del concepto “emoción”, el cual tendrá como fin la definición del término, los componentes y las bases neurofisiológicas de las mismas. Como así también, las etapas del desarrollo emocional y la importancia de aprendizaje en las emociones para el desarrollo integral del niño.

En el segundo capítulo se abordará la inteligencia emocional, para esto, se hace una breve reseña acerca del concepto de inteligencia y como fue cambiando su idea a lo largo del tiempo. Luego, se diferenciaran los múltiples autores que definieron el concepto para finalizar con el modelo de inteligencia emocional de Daniel Goleman, haciendo hincapié, al concluir el capítulo, en la importancia de la inteligencia emocional dentro del núcleo familiar.

El tercer capítulo está destinado a la educación emocional. En el mismo, se describe este concepto puntualizando la importancia del mismo como factor preventivo

en el desarrollo de conductas violentas y agresivas a largo plazo. Además, en este capítulo, se definirán las competencias emocionales en la primera infancia y las distintas funciones que cumplen los principales cuidadores en el desarrollo de las mismas.

En un cuarto capítulo, se describen otros modelos de intervención en los que se abordaron temas similares a los elegidos para el desarrollo de la presente intervención. En ellos, también se hace hincapié en la importancia del desarrollo de las competencias emocionales en la primera infancia para promover un desarrollo integral del niño.

Una vez finalizado el apartado teórico, se desarrollará el marco metodológico. En donde se especificaran los objetivos principales y específicos de la intervención, como así también la población a la cual está destinada.

Por último, se presentará la propuesta de intervención, dividida en cuatro encuentros entre participantes y el orador, cada uno con una duración aproximada de 120 minutos, en las cuales se especificará las actividades a realizar por los padres o cuidadores, los recursos necesarios y las estrategias propuestas para trabajar con los niños.

Finalmente, se encontrarán las conclusiones en base a lo recorrido, lo planificado y la relación con el campo psicopedagógico.

Diagnóstico

En una sociedad cada vez más afectada por las diversidades sociales, culturales, económicas y políticas, desbordan problemáticas que repercuten de manera directa en adolescentes y niños. Conductas violentas, delictivas, suicidas, depresivas, entre otras, que llegaron a tomar tal repercusión que ya no se puede mirar hacia otro lado. Lucas Malaisi (2014) expone que la inhabilidad que tienen algunos padres para poder educar a sus hijos, en conjunto con el cambio de valores sociales como el individualismo, materialismo, frivolidad, consumismo, etc, son factores que tienen una gran influencia en estos fenómenos.

Y continua diciendo que bajo estas circunstancias es indispensable poder ocuparnos de las personas en tanto personas emocionales para que puedan mantener su bienestar psicológico y felicidad.

Malaisi (2014) manifiesta:

> Numerosos estudios científicos demuestran que los niños con habilidades emocionales son más felices, más confiados y tienen más éxito en la escuela. A su vez, estas habilidades serán las bases que darán lugar a adultos responsables, seguros, sanos y prósperos. En efecto, actuales descubrimientos corroboran que el 80 % del éxito que obtenemos en la vida está basado en dichas habilidades (párr.2).

La educación emocional tiene como objetivo principal el desarrollo de las habilidades emocionales. Pero si bien es cierto que este término se encuentra generalizado en gran parte de la población mundial también hay que reconocer que se ha quedado en una instrucción cognitiva más que en llevarla a la práctica.

Para lograr resolver esta contradicción se debe reinventar las políticas de prevención y la mejor manera de hacerlo es con la introducción de la gestión emocional. Algo que se debe abordar de manera transversal en las aulas y tan o más importante, desde los hogares.

El objetivo de este proyecto es poder informar acerca del impacto de los conceptos mencionados anteriormente en el desarrollo a largo plazo de los niños. Haciendo hincapié en el rol fundamental de los padres durante este proceso, pudiendo brindar estrategias a los mismos para su propia gestión emocional y servir de andamiaje en el desarrollo emocional de sus hijos.

Contexto de Estudio

El presente modelo de intervención tendrá lugar en la ciudad de San Nicolás de los Arroyos, una ciudad al norte de la provincia de Buenos Aires con una población que ronda, según el último censo, en los 162.707 habitantes.

En esta ciudad se encuentran diversos centros interdisciplinarios abordando las diferentes demandas que la sociedad presenta.

Dicho modelo se llevara a cabo a través de una actividad privada dirigida a padres con niños que se encuentren transitando la primera infancia en el centro interdisciplinario Matices, ubicado en Balcarce 216.

Este centro comenzó a funcionar en Enero de 2018 en las instalaciones de Bolívar 184. El mismo estaba conformado por siete profesionales ofreciendo las terapias de fonoaudiología, psicología, psicopedagogía, terapia ocupacional, nutrición y apoyo escolar.

Luego de dos años se trasladó a Italia 64 incorporando más profesionales a su staff. Actualmente cuenta con 16 profesionales sumándose las terapias de psicomotricidad, pediatría, terapia ocupacional con integración sensorial, kinesiología y RPG.

Las terapeutas que forman parte de este equipo interdisciplinario utilizan como abordaje en sus terapias el modelo SCERT de aprendizaje.

El modelo SCERT hace referencia a:

- SC: Social Communication.

Comunicación social: El desarrollo de la comunicación espontánea y funcional, la expresión emocional y las relaciones seguras y de confianza con los niños y los adultos.

- ER: Emotional Regulation.

Regulación emocional: El desarrollo de la capacidad de mantener un estado emocional bien regulado para afrontar el estrés cotidiano, y para ser más hábiles en el aprendizaje y la interacción.

- TS: Transactional Support.

Apoyo transaccional: El desarrollo y la implementación de apoyos para ayudar a los adultos a responder a las necesidades y los intereses del niño, modificar y adaptar el medio ambiente, y proporcionar imágenes, agendas, y apoyos sensoriales. Tambien se desarrollan programas de objetivos específicos para proporcionar apoyo educativo y emocional a las familias, y para fomentar el trabajo en equipo entre los profesionales.

Este modelo está centrado en dar herramientas para afrontar los desafíos que los niños y sus familias experimentan. Como tal, ofrece a los miembros de la familia y los equipos educativos un programa integral basados en la evidencia que mejoraran la calidad de vida de niños y familias.

En el marco del abordaje terapéutico que implementan las profesionales en Matices, es que se considera adecuada la implementación del presente modelo de intervención.

Antecedentes

A partir de la búsqueda de información realizada se encontraron diversos tipos de investigaciones acerca del tema abordado, entre las mismas se pueden mencionar:

En el año 2016 Galo Santiago Chaquinga Medina en la ciudad de Ambato Ecuador estudió los estilos parentales y el desarrollo emocional en los adolescentes de su localidad, para ello toma una muestra de 286 alumnos entre los 15 y 18 años a los cuales se los sometió a dos pruebas. Por un lado, el Cuestionario de Estilos Parentales de Baumrind el cual evaluó los estilos parentales y por el otro se les administro el Inventario Emocional Bar-On IC: NA el cual evaluó el cociente emocional de los mismos. Al analizar la variable parental, pudo notar que el 73.9% de los adolescentes perciben a sus padres como Autoritativos, el 10.9% perciben a sus padres como Autoritarios, el 7.4% los perciben con el estilo Permisivo, finalmente el 7.8% perciben a sus padres como No Implicado o Negligente. En cuanto a la variable emocional, los resultados mostraron que el 5.3% posee un nivel de IE Excelentemente Desarrollado, el 14.1% presenta un nivel de IE Muy Alto, el 25.3% de los adolescentes presentan un nivel de IE Alto, posteriormente el 47.2% posee un nivel de IE Promedio, el 4.6% de los adolescentes poseen un nivel Bajo, el 3.2% de los adolescentes poseen un nivel Muy bajo, finalmente el 0.3% presentó casos de adolescentes que poseían un nivel de IE Deficiente. Por lo que llega a la conclusión de que el estilo parental percibido como autoritario tiene un mayor índice de desarrollo emocional en sus hijos, ya que desarrolla mejores aptitudes para el manejo positivo de sus emociones.

Olga Mollon Bou, en el año 2015 en Castellón, provincia de España, decide hablar acerca del concepto de educación emocional, así como de la inteligencia emocional, relacionada con el primer contexto de socialización que es la familia. Por un lado, decide recopilar información acerca de las técnicas disciplinares parentales, haciendo hincapié en las formas de respuesta de los padres en relación a las conductas de sus hijos. Por otro lado, indaga acerca de los conceptos de educación emocional e inteligencia emocional y la incidencia de los mismos en la sociedad. Por último, elabora y presenta una escuela de padres para enseñar a las familias que es la educación emocional, técnicas educativas parentales para educar a los hijos a poder controlar y expresar sus emociones.

Alejandra Ferez Rodrigo de la ciudad de Valencia, expone su tesis de final de grado en el año 2019, integrando una propuesta de intervención en inteligencia

emocional. La misma, está destinada al primer ciclo en educación primaria. La finalidad del mismo, consta que los participantes adquieran competencias emocionales de manera lúdica. La propuesta está dividida en once sesiones, en las cuales se trabajarán la percepción emocional, la facilitación emocional, la conciencia emocional y la regulación emocional, conceptos que la autora considera principales para lograr los objetivos propuestos. En su conclusión, plantea por un lado, que se tiene conciencia de la importancia del concepto de inteligencia emocional, pero por otro lado la evidencia científica es limitada dado que la metodología de evaluación de la inteligencia emocional es insuficiente, y está acotada por la variable edad.

En el año 2017, Sheila Merino González, en Logroño España, presenta su trabajo de fin de grado que tiene como finalidad principal, diseñar un proyecto didáctico para trabajar la educación emocional en el segundo ciclo de Educación Infantil. Para el mismo, analiza los términos de Inteligencia emocional, emoción y educación emocional. Una vez incorporados estos conceptos, elaboró un proyecto didáctico titulado "La carpeta de las emociones". El mismo se estructura a través de veintiocho actividades dirigidas a trabajar la conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, habilidades sociales y competencias para la vida y bienestar. Su objetivo principal consta de favorecer el desarrollo integral de la persona alegando a su vez a la formación de alumnos emocionalmente inteligentes.

Neus Barba Roldan, en Barcelona en el año 2015, a su vez propone una intervención para trabajar la educación emocional en educación infantil. El planteamiento principal del trabajo es la elaboración de una propuesta de intervención para fomentar el desarrollo de la inteligencia emocional en un aula de educación infantil de modo que se realizarán unas actividades con las que los niños y niñas expresarán sus emociones y se adentrarán en el mundo de los sentimientos. El mismo, presenta una propuesta anual en la cual propone 5 fases que son conciencia emocional, regulación emocional, autoestima, habilidades socio-emocionales y habilidades de la vida a partir de las cuales trabaja los sentimientos y las emociones en el aula de infantil. En su conclusión plantea comprueba que si se trabaja la educación emocional en infantil logramos muchos beneficios en cada una de las personas, para que crezcan con una buena base, de modo que sepan enfrentarse a la vida y a las situaciones que estas nos plantean del mejor modo posible.

Justificación

Hace cincuenta años atrás, no se conocía demasiado acerca de las relaciones existentes entre inteligencia y emoción. Estos dos conceptos se estudiaban completamente separado uno de otro. No es hasta finales del siglo XX que se inicia un cambio.

Todo comenzó con la publicación del artículo Emotional Intelligence en el año 1990 por parte de los autores Peter Salovey y su colega Jhon D. Mayer, en donde se introduce por primera vez el término de inteligencia emocional. El mismo, es retomado por el psicólogo estadounidense Daniel Goleman en su libro, que luego se convirtió en Best seller mundial y a partir de ese momento es que se empieza a pensar en las emociones con mayor consideración (Bisquerra, 2012).

(Goleman, 1995) define la inteligencia emocional como: "Habilidades tales como ser capaz de motivarse y persistir frente a las decepciones; controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar; mostrar empatía y abrigar esperanzas" (p.54).

A su vez, (Goleman, 1995) menciona cinco componentes en la inteligencia emocional: El autoconocimiento emocional, el autocontrol emocional, la automotivación, el reconocimiento de las emociones ajenas y la habilidad para las relaciones interpersonales.

A partir de lo expresado, es necesario poder abordar acerca del concepto de emoción.

Ya en el año 1872, Darwin teoriza acerca de emociones básicas existentes en los animales que son homólogas a las humanas. Afirma que las mismas son necesarias para vivir y los seres vivos dependen de ellas. (Fox, 2014). En congruencia con este autor, Francisco Mora (2012) afirma que:

> La emoción es ese motor que todos llevamos dentro. Una energía codificada en ciertos circuitos neuronales localizados en zonas profundas de nuestro cerebro (en el sistema límbico) que nos mueve y nos empuja <a vivir>, a querer estar vivos en interacción constante con el mundo y con nosotros mismos. Circuitos que, mientras estamos despiertos, se encuentran siempre activos, en alerta, y nos ayudan a distinguir estímulos importantes para nuestra supervivencia. (p.14)

Por lo tanto, "El objetivo de las emociones es mantenernos vivos, sobrevivir y reflejar el significado de lo que nos va sucediendo" (Fox, 2014, p.113).

Es así que, el desarrollo de esta competencia emocional desemboca de manera directa en la educación emocional. La misma, es definida por Bisquerra (2011) como "una respuesta educativa a las necesidades sociales que no están suficientemente atendidas en las áreas académicas ordinarias. Entre estas necesidades sociales están la ansiedad, estrés, depresión, violencia, consumo de drogas, comportamientos de riesgo, etc" (p.5).

A raíz de esto, se entiende a este tipo de educación como una forma de prevención primaria. La misma pretende minimizar la vulnerabilidad de las personas ante determinadas situaciones o prevenir su existencia (Bisquerra, 2012).

Es en estas declaraciones que se asienta la vigencia e importancia de este modelo de intervención. A partir del cual se pretende, a través de estrategias brindadas hacia los padres, acrecentar las competencias básicas para la vida de los niños en desarrollo. Las mismas abarcan la conciencia, regulación y autonomía emocional como también, la competencia social y las habilidades para la vida y bienestar.

Si bien la educación emocional puede aplicarse en diversos ámbitos de la vida diaria, en este caso, nos vamos a enfocar en núcleo familiar. Nos dice Bisquerra (2012) "las relaciones interpersonales en el seno de la familia es un continuo de emociones, donde el conflicto se hace inevitable. La gestión positiva de conflictos es un aprendizaje que se inicia en la familia" (p, 29).

Marco Teórico

Emociones

“La entrada del niño en lo humano abarca diferentes etapas: la procreación, como componente fisiológico, la crianza, como componente más orgánico y físico y la educación, como componente informativo y formativo” (Pérez Alonso, 1998, p.1).

Pérez Alonso (1998), menciona que estas últimas dos etapas son las responsables del desarrollo de las habilidades innatas en el niño. Y a su vez indica que el contexto del niño cumple un roll mayor que el de la herencia. En este caso, la cultura, el entorno social y el desarrollo de las habilidades emocionales en la crianza son fundamentales para la configuración de la personalidad del individuo. Como así también su carácter y su estructuración psicológica. El contexto emocional en donde el niño se desenvuelve es la base. Un buen contexto socioafectivo permitirá canalizar las emociones de manera que mejoren su calidad de vida.

Según el diccionario de neurociencias, (Mora, y otros, 2012) se define a las emociones como “una reacción conductual y subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo o interno (memoria) del individuo. Se acompaña de fenómenos neurovegetativos. El sistema límbico es parte importante del cerebro relacionado con la elaboración de las conductas emocionales”. (p.14)

Goleman (1995) nos dice que “Todas las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado” (p.24).

A su vez, agrega que cada emoción predispone al individuo de manera diferente para dar una respuesta:

- La ira se manifiesta en el cuerpo con una mayor fluidez de sangre en las manos, para así ser más fácil el hecho de empuñar un arma o golpear a un enemigo. A su vez, también incrementa el ritmo cardiaco y la producción de hormonas como la adrenalina.

- Ante el miedo, el rostro queda pálido ya que la sangre se dirige a los músculos de las piernas para generar una huida más rápida. A nivel hormonal se lleva al organismo a un estado de alerta general para la acción y la atención se centra en la amenaza.

- Entre los principales cambios biológicos de la felicidad hay un aumento de la actividad en los centros nerviosos que disminuyen los sentimientos negativos y las sensaciones inquietantes. Este estado posiciona al organismo en un estado de tranquilidad, además de buena predisposición y motivación para las actividades que se le presenten.

- Los sentimientos de amor y ternura activan el sistema nervioso parasimpático, que, a diferencia de los estados de ira y miedo, el mismo genera un estado de relajación y satisfacción.

- La expresión facial del disgusto es universal y va a estar relacionado con el inhibir el ingreso de olores por las fosas nasales que resultan repugnantes como también impiden la entrada de comida nociva.

- La tristeza se incorpora para sobrellevar situaciones angustiantes en la vida del individuo. Esta emoción genera un estado de decaimiento y falta de entusiasmo por las actividades de la vida. Este aislamiento permite al sujeto sobrellevar su dolor. (Goleman, 1995)

Según lo plantado por (Glejzer, y otros, 2015) las personas expresamos emociones desde el momento del nacimiento, las mismas se van a ver expresadas tanto en los gestos como en las conductas motoras y pueden tener origen en el placer luego de ser amamantados o en el enojo o inquietud ante algún malestar.

Mora y otros (2012) plantean siete apartados básicos de las emociones:

1. Las emociones sirven tanto para acercarnos a situaciones que nos generen placer y sean beneficiosas para nuestro organismo como así también pueden alejarnos de determinados estímulos que sean dañinos para el mismo. Por lo tanto, son fuente de motivación para impulsarnos o no a realizar determinadas acciones.

2. Estas emociones son de ayuda para que el organismo brinde diversas respuestas ante los estímulos que recibe. Esto quiere decir que las conductas que manifiesta el individuo no van a ser siempre las mismas para un determinado estimulo. Sino que las emociones le van a brindar al individuo diversas opciones para que elija.

3. Las emociones alertan al organismo ante un estímulo como un todo. Es decir, que este estado de alerta implica una respuesta de múltiples sistemas cerebrales,

endocrinos, metabólicos y en general de muchos aparatos que conforman el organismo, tales como el cardiovascular como el respiratorio.

4. Las emociones dirigen y motivan al individuo a seguir descubriendo lo desconocido. Por lo que amplían el nivel de supervivencia del mismo.

5. Las emociones sirven como comunicación entre los individuos de la misma especie como también entre una especie y otra, por lo tanto, crean canales emocionales que pueden llevar a la subsistencia tanto orgánica como social.

6. Las emociones sirven para almacenar y recordar los sucesos pasados de manera más efectiva. Las memorias asociadas a emociones ya sean gratificantes o no, serán más fácil de almacenar y evocar en el futuro.

7. Las emociones cumplen un papel fundamental en el razonamiento. Los procesos cognitivos se crean en el área de asociación del cerebro, en la cual están impregnados de emociones positivas o negativas. A partir de ahí se les da un significado emocional. Es por esto que las emociones cumplen un rol fundamental en la toma de decisiones consientes de la persona.

Glejzer (2015) manifiesta que:

> Existen dos mecanismos básicos para entender las emociones, conceptualmente diferentes uno de otro. El primero consiste en la elaboración cognitiva de los aspectos sensoriales de los comportamientos emocionales ajenos. El otro consiste en un mapeo directo de los aspectos sensoriales de la conducta emocional observada en las estructuras motoras que determinan, en el observador, la experiencia de la emoción observada. (pp, 248)

En otras palabras, Glejzer (2015) menciona que, en el primer dispositivo, la persona conoce las emociones ajenas a través de la percepción de las mismas a partir de los gestos faciales y expresiones corporales que pueden implicar el miedo o la felicidad. En el segundo caso, el reconocimiento se produce a través de que la emoción observada desencadena en la persona observadora la misma emoción. Es un reconocimiento directo.

Para Pérez Alonso (1998) no existe algo más humano que tener emociones y sentimientos. Por lo tanto, el niño necesita de manera natural la interacción afectiva con otro. De ello va a depender incluso el desarrollo físico del mismo.

Esta autora plantea las siguientes necesidades básicas del sujeto:

- El encuentro con un adulto que sea capaz de receptar y entender las emociones que el bebé transmite.
- Sentir la presencia de otro que quiere, que cuida, para lograr sentir que no está solo. Ser receptor de amor y cuidado y saber descifrar el contenido afectivo estando en contacto con el entorno.
- Aprender a expresar y gestionar de manera efectiva sentimientos y emociones.

Emociones Primarias y Secundarias

Molina (2013) expresa:

"Entendemos por emociones primarias aquellas presentes desde nuestro nacimiento:

1. Alegría: diversión, euforia, sensación de bienestar, gratificación.

2. Cólera: rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.

3. Miedo: anticipación de un peligro o amenaza que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.

4. Tristeza: melancolía, soledad, pesimismo.

Las emociones secundarias, en cambio, dependerán de la cultura en la que se desarrolle la persona y de su propia historia existencial:

1. Amor: aceptación, afinidad, confianza.

2. Aversión: disgusto, asco, repugnancia.

3. Sorpresa: asombro, sobresalto, desconcierto.

4. Vergüenza: culpa, pena, remordimiento." (p. 17)

Elementos De La Emoción

W. de Fox (2013) plantea que la emoción tiene tres componentes:

Un cambio fisiológico: Hay una manifestación a nivel corporal, como por ejemplo la sudoración, palpitaciones, boca reseca, etc.

Una conducta-un cambio a la acción: Comportamiento ante una emoción. Estas manifestaciones expresan un cambio en el tono de la voz, expresiones faciales, movimientos, etc.

Una experiencia cognitiva o estado mental particular: Hace referencia al valor emotivo que la persona le atribuye a esa experiencia. Si la misma evoca pensamientos negativos, seguramente genere un sentimiento de displacer o angustia. Mientras que si la experiencia es positiva, posiblemente invoque una sensación de placer.

Bisquerra (2003) por otro lado, menciona un componente conductual, uno cognitivo y otro neurofisiológico.

Lo neurofisiológico, responde a respuestas involuntarias por parte del organismo. El mismo, ante emociones intensas, puede provocar sudoración, taquicardia, rubor, secreciones hormonales, etc.

El componente comportamental refiere a lo observable de un individuo, aporta información y señales sobre el estado emocional, acerca de qué emociones está experimentando. Por lo tanto, incluye las expresiones faciales, el volumen y tono de voz, ritmo y movimientos del cuerpo, etc.

Lo cognitivo, refiere a lo que comúnmente nombramos como sentimiento. Se puede sentir miedo, angustia, felicidad, etc. Este componente hace que podamos identificar una emoción y podamos ponerle un nombre. Este etiquetado de las emociones, a su vez, dependerá del dominio del lenguaje que tenga el individuo.

Bases Neurofisiológicas de las Emociones

W. de Fox afirma:

El sistema emocional principal del cerebro es el sistema límbico, considerado el cerebro emocional. Este está formado por un grupo de estructuras conectadas masivamente con la corteza frontal. El sistema límbico procesa las emociones y sus estructuras cerebrales están ubicadas en la zona central del cerebro, siendo sus componentes principales: la amígdala cerebral, el tálamo, la corteza cingulada anterior, la ínsula, el nucleus accumbens, el hipocampo e hipotálamo. (W. De Fox, 2013, pp.117)

De estos componentes, W. De Fox (2013) refiere a la amígdala como “alarma cerebral” o “centinela” ya que es la encargada de activarse ante el miedo o algún sentimiento de amenaza. La información llega antes a esta área ya que el camino es más corto. La misma reconoce y verifica si el estímulo es potencialmente peligroso para la persona. Si lo es, activa el sistema de alarma y el cuerpo se prepara para la respuesta o la huida con ayuda del hipocampo que es el encargado de la regulación corporal, es decir, de preparar el cuerpo. El tálamo, a su vez, es el área cerebral encargada de redirigir la información proveniente de los sentidos (exceptuando la proveniente del sentido del olfato) hacia la amígdala y a la corteza cerebral pensante. El nucleus acumbens se asocia al área cerebral relacionada con el sistema de recompensas, el mismo, se activa ante señales de disgusto. Por último, la corteza cingulada anterior se impulsa ante estímulos de frustración.

A su vez, W. De Fox (2013) agrega que el sistema límbico necesita a su vez de otro componente para poder encargarse del procesamiento de todas las emociones. Y por esto, está conectado a la corteza prefrontal, que se encarga en este caso de la regulación emocional.

Por otro lado, (Glejzer, y otros, 2015) plantean que:

> Con cada estímulo que percibimos se generan nuevas conexiones neuronales que establecen la memoria emocional. Se origina así la base de datos de todo lo que nos emociona. Y aunque es fácil añadir datos, borrarlos es complicado, por eso es difícil controlar las emociones. (p.232)

Emociones con Impacto Positivo y Negativo

García Retana (2012) señala que:

> La persona otorga una significación a un evento, por medio de sus emociones, es decir, la emoción es un recurso por el cual, el individuo procura expresar el significado que le otorga a un estímulo aceptado, lo que implica que las emociones remiten a lo que significan, y en su caso incluyen el significado que se le da a la totalidad de las relaciones de la realidad humana, a las relaciones con las demás personas y con el mundo. (pp, 100)

Y continúa diciendo:

> Las emociones implican una re-significación de los eventos o sucesos, lo que permite comprender y aceptar que la cognición y la emoción se afectan recíprocamente, por lo que la persona que se educa debe ser considerada como una mezcla de razón y emoción, de manera tal que separar estos dos componentes sería atentar contra el carácter humano del ser humano. (pp, 100)

W. De Fox (2013) menciona que las emociones con impacto negativo en la persona evitan que la misma, se concentre, aprenda y preste atención. A su vez, alude a que el estrés continuo o el miedo a vivir determinado tipo de situaciones, puede producir la destrucción de neuronas en el sector cerebral del hipocampo, el cual se encarga de la memoria a largo plazo.

W. De Fox (2013) afirma que los niños que sienten miedo, sentimiento que se genera a través de la exposición a una amenaza potencial, no están dispuestos cerebralmente al procesamiento de la información ya que están demasiado pendientes de las expresiones y gestos amenazantes por parte del entorno.

Continua la autora que, para poder neutralizar una emoción negativa, se necesita de una emoción positiva aún más fuerte. El humor y la risa, por ejemplo, impulsan los neurotransmisores necesarios para fomentar la atención, percepción, aprendizaje y memoria. Así, las personas se encuentran más predispuestas a aprender, escuchar y hacer uso de sus experiencias que en ellos hayan generado un impacto positivo.

Etapas del Desarrollo Emocional

W. De Fox (2013) plantea que hay cuatro etapas en el desarrollo emocional:

“1. Darse cuenta y nombrar las emociones

2. Aceptar las emociones

3. Expresar las emociones

4. Regular las emociones” (p.122).

Y continua diciendo, W. De Fox (2013) “En el camino hacia la madurez emocional, el primer paso es el conocimiento de uno mismo, para luego poder comunicarse con los otros de manera socialmente apropiada, culturalmente adecuada y emocionalmente regulada” (p. 123).

Aprendizaje Emocional

Para Pérez Alonso (1998) las emociones en el niño pequeño suelen ser enérgicas, inestables y muy difíciles de manejar. Las mismas se generan y se exteriorizan de manera inmediata. Los niños carecen del conocimiento acerca del control de las emociones como también de las pautas sociales de inhibición o exteriorización.

La educación afectiva entonces, es el resultado de procesos de aprendizaje muy complejos. El mismo, tiende a formar estructuras más sólidas y a complementar y unir los nuevos conocimientos con los sistemas significativos.

Para los niños, la imitación es el mayor origen de su aprendizaje. Los miedos ante una determinada circunstancia, animal u objeto son rápidamente asimilados por ellos. Cuando los padres se encuentran inquietos o angustiados ante alguna situación los niños lo perciben fácilmente observando sus conductas. Lo mismo ocurre en situaciones de violencia, inseguridad o depresión. Los niños con padres optimistas, por el contrario tendrán mayores posibilidades de crear su entorno emocional fundado en la confianza.

El aprendizaje, según esta autora, a su vez, alude a la adquisición de modificaciones conductuales que se mantengan mayoritariamente en el tiempo. En este proceso, es fundamental el interés que tenga el sujeto por aprender. Se aprende aquello que interesa, que llama la atención. Es por esto que es indispensable la participación de la persona en su proceso de aprendizaje.

Para esto, menciona que, los adultos deben ayudar a los niños a comprender situaciones emocionales, razonar y entender los sentimientos ajenos, conocer los propios sentimientos y emociones como también su canalización y control, para que puedan ser sus propios gestores en su proceso de aprendizaje.

Ya que la adquisición de conocimientos dependen del grado de participación del sujeto, la autora menciona que, lo ideal sería que haya una relación de colaboración entre el sujeto que aprende y el que enseña el aprendizaje emocional. Otro punto a tener en cuenta es el respeto por los tiempos de cada niño, indispensable para poder culminar el proceso de aprendizaje y percibir los cambios.

Por último, hace mención a que, mediante la interacción, los niños son capaces de aprender los conceptos y contenidos emocionales. El aprendizaje de las emociones tiene lugar principalmente en la familia o en los vínculos más significativos del niño. Estos

son los encargados de iniciar al sujeto en el mundo afectivo y en los procesos de interpretación que conectan los contenidos de este mundo con los procesos interactivos. Es a través de este intercambio que los niños son capaces de aprender, desarrollar y mejorar los vínculos emocionales, tiendo como base sus necesidades personales y las exigencias que depara el medio social.

Regulación Emocional

Rafael Bisquerra (s.f) define este término como:

> La capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.

A su vez, Bisquerra (s.f) menciona microcomponentes dentro de la regulación emocional:

Por un lado, describe la expresión emocional apropiada, la cual hace referencia a la correcta manifestación de las emociones, es decir, desarrollar la capacidad de comprender que el estado emocional interno puede no corresponder a la expresión externa.

Luego hace referencia acerca de la regulación de emociones y sentimientos, la cual refiere la regulación emocional por excelencia. La misma, requiere reconocer que los sentimientos y emociones muchas veces deben ser regulados. Lo cual abarca el manejo de la impulsividad, la tolerancia a la frustración y perseverar en el logro de las metas a pesar de las dificultades.

También añade las habilidades de afrontamiento, las cuales define como la capacidad para sobrellevar los retos y situaciones conflictivas con las emociones que integran. Esto implica las habilidades para regular la intensidad y la durabilidad de las situaciones emocionales.

Por último, explica las competencias para autogenerar emociones positivas como la habilidad de la persona para generar y autoexperimentar emociones positivas en búsqueda de una mejor calidad de vida.

Las experiencias de los niños favorecen el desarrollo de las capacidades que admiten regular las emociones que las mismas generan. A medida que el niño crece adquiere habilidades que le permiten afrontar exigencias sociales, lo cual refiere no solo a las aptitudes necesarias para condicionar las respuestas conductuales y emocionales, sino también la capacidad de establecer nuevas asociaciones neuronales. Los niños deben comprender la razón de lo que están sintiendo y cuál es la respuesta más conveniente ante la circunstancia (López y Vesga 2009).

Perez Alonso (1998) menciona que para que el niño alcance una buena canalización de las emociones lo primero que hay que hacer es contemplarlas, llamarlas por su nombre y lograr manifestar aquello que acontece. Auxiliar a poner en palabras e incluso comunicar las propias emociones es el primer paso para obtener un mejor manejo y control de las mismas. Luego se deben reconocer y aceptar. Es así, que para lograr un buen direccionamiento de las emociones se debe aprender a vivir con ellas.

Siguiendo con sus ideas, la autora, menciona que el manejo constructivo de las situaciones que causan conflictos desde el punto de vista emocional, exige a los padres el desarrollo de una buena capacidad emocional con cualidades que les permitan:

- Pese a estar enojado, poder tener consideración con los niños y evitar ser hiriente frente a estas situaciones de conflictos.
- Poder gestionar la indignación.
- Conseguir un nivel de autoestima estable para no tomar estas situaciones como un ataque personal del niño hacia uno mismo.
- Ser empáticos con los niños y poder ponerse en su lugar, comprender qué es lo que sienten.
- Tener consideración de que todo lenguaje, ya sea el tono de voz, la actitud, los gestos, puede dejar huellas emocionales en los niños.
- Por último, tener conciencia del rol fundamental que ocupan en la vida del niño. Siendo su sostén básico van a influir de manera positiva o negativa en el desarrollo emocional del niño.

Por último, la autora menciona que para poder contribuir a un buen manejo emocional se debe experimentar que se es capaz de dominar distintos conflictos emocionales. Esto no requiere la represión de las emociones, sino ser capaces de enseñarles a los niños y guiarlos en las situaciones para que se enfrenten a ellas.

La Inteligencia Emocional

Para lograr definir el término de inteligencia emocional, considero valedero analizar primero el término de inteligencia.

Güell (2013) sugiere que "la inteligencia es una habilidad que, aplicada a los seres humanos, se define como la capacidad de resolver problemas nuevos. Esta habilidad se fundamenta en la capacidad de asociar varios fenómenos aislados y encontrar un nexo enfocado a resolver problema" (p.11).

Güell (2013) menciona que en un primer momento, la psicología clásica calculaba la inteligencia a través de las variables lógico-matemática y lingüística. Y es por esto que los primeros exámenes de inteligencia estaban compuestos únicamente por pruebas dirigidas hacia el lenguaje y la capacidad lógico-matemática. Para este autor, este tipo de visión era totalmente reduccionista ya que para él, la concepción de inteligencia era mucho más profunda que la evaluación solo de estas dos variables.

Si bien por un lado, manifiesta su descontento hacia esta postura, también adhiere a la visión de inteligencia de Howard Gardner. El mismo, desarrolla su teoría mencionando siete tipos de inteligencias: Inteligencia lógico-matemática, Inteligencia lingüística, inteligencia visual-espacial, inteligencia interpersonal, inteligencia intrapersonal, inteligencia físico-cenestésica y la inteligencia musical.

De estas dimensiones, Güell (2013) planea que hay dos de ellas estrechamente relacionadas con el concepto de inteligencia emocional. Por un lado, la inteligencia interpersonal y por el otro, la inteligencia intrapersonal. Es decir, la capacidad que nos permite distinguir tanto emociones como motivaciones ajenas, y el autoconocimiento por el cual accedemos a nuestras emociones y sentimientos, aprendemos a diferenciarlos y utilizarlos como métodos de orientación conductual.

López Cassá agrega:

> La inteligencia interpersonal se construye a partir de la capacidad para establecer distinciones entre personas, despertar el sentimiento de empatía, establecer relaciones sociales satisfactorias, etc. Mientras que la inteligencia intrapersonal se refiere al conocimiento de uno mismo: capacidad de reconocer los propios sentimientos y emociones, poner nombre a estas emociones y expresarlas de forma sana, capacidad por

> quererse a uno mismo y aceptar las propias limitaciones, regular nuestras emociones e impulsos, etc. (López Cassá, 2005, pp 156)

A su vez, Güell menciona lo siguiente:

> La inteligencia humana tiene un fundamento genético (las personas tienen diferentes grados y tipos de inteligencia) y al mismo tiempo es fruto de un aprendizaje, de un proceso educativo que es acumulativo dentro de una cultura. Es evidente que vamos madurando, perfilando y enriqueciendo nuestras capacidades intelectuales con las experiencias vitales, la educación y el propio genio individual fruto de nuestra herencia. (Güell, 2013, pp 13)

El término de "inteligencia emocional" se utiliza por primera vez en 1990 por Salovey y Mayer y se lo emplea para especificar las cualidades emocionales infaltables para alcanzar el éxito. (Shapiro, La inteligencia emocional de los niños. Una guía para padres y maestros. , 1997)

Las mismas pueden incluir:

- Empatía.
- La expresión y comprensión de los sentimientos.
- El control de nuestro genio.
- La independencia.
- La capacidad de adaptación.
- La simpatía.
- La capacidad de resolver los problemas de forma interpersonal.
- La persistencia.
- La cordialidad.
- La amabilidad.
- El respeto. (p. 24)

Sin embargo, fue el libro "inteligencia emocional" de Daniel Goleman el que impone este concepto en la conciencia pública. (Goleman, 1995) define la inteligencia

emocional como: “Habilidades tales como ser capaz de motivarse y persistir frente a las decepciones; controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar; mostrar empatía y abrigar esperanzas” (p.54).

Del mismo modo, el autor es reconocido por la llamada “alfabetización emocional” a partir de la cual pretende enseñar a sus alumnos a moldear sus emociones y desarrollar su inteligencia emocional.

Goleman (1995) menciona cinco componentes en la inteligencia emocional: El autoconocimiento emocional, el autocontrol emocional, la automotivación, el reconocimiento de las emociones ajenas y la habilidad para las relaciones interpersonales. En base a esta definición se reconocen dos tipos de inteligencias. (Gardner, 1995):

- Inteligencia interpersonal: La misma abarca la comprensión de las emociones de los demás, como así también la capacidad de ser empático con el otro.
- Inteligencia intrapersonal: La cual incluye tanto el reconocimiento como la comprensión de las emociones propias. Además, evoca un control cuando se tienen que tomar decisiones, regulando las emociones durante el proceso.

A su vez, (Salovey & Grewal, 2006) proponen un modelo de inteligencia emocional que costa de cuatro componentes:

Por un lado, la capacidad de percibir emociones de manera directa, lo cual implica la adquisición de los procesos implicados en la identificación de las emociones en gestos, caras, fotografías, etc. También mencionan la capacidad de dirigir las emociones para que las mismas faciliten el razonamiento, lo que significa hacer valer esas emociones para favorecer los procesos cognitivos. Como tercer factor, hacen alusión a la facilidad de comprensión del lenguaje de las emociones. Es decir, de la conexión entre las emociones y del cambio entre las mismas. A su vez, también sirve para identificar por su nombre a cada emoción. Y por último, nombran la capacidad de someter tanto las emociones propias como las ajenas.

Desde entonces, nos dice Güell (2013), la comunidad tanto científica como psicológica y pedagógica disputan y acortan el significado del concepto. El objetivo de estas discusiones radica en la necesidad de acordar un único significado, medición y aplicación tanto en los procesos terapéuticos de los psicólogos clínicos como en los

procesos de aprendizaje de los pedagogos, así como también en el conocimiento de la conducta humana.

Es asi, que este autor propone su propia mirada acerca de la inteligencia emocional y menciona que la misma debe centrarse en procesar de manera lógica las respuestas generadas desde la emoción, en establecer un equilibrio entre razón y emoción.

Es por esto, que el autor afirma:

> Una persona inteligente emocionalmente tendrá la capacidad de adecuar y regular su respuesta, teniendo en cuenta su propio bien y el bien de los otros, o sea, utilizando la racionalidad. Un buen conocimiento de uno mismo o bien una actitud flexible nos permiten actuar de forma que no nos perjudicamos ni perjudicamos a los demás. (Güell, 2013, pp 15)

Güell (2013) asegura que el término de inteligencia emocional no implica una aptitud estática o determinada, sino que se puede enseñar, aprender, desarrollar y perfeccionar como otras capacidades intelectuales. Por lo que, evita que las personas tengamos la creencia de que ante las emociones no puede haber algún tipo de respuesta, de que somos víctimas de ellas. Sino que por el contrario, al crear un enlace entre razón y emoción, se aumenta nuestro grado de autonomía y el comportamiento humano se dirige hacia su estado de bienestar.

Inteligencia Emocional en la Familia

García Navarro (2012) dice:

> Si hay un entorno donde es imprescindible que se dé el desarrollo de competencias emocionales, este es el de la familia. Los fuertes lazos emocionales entre padres e hijos hacen necesarios que unos y otros puedan aprender a ser emocionalmente inteligentes con el objetivo de conseguir vivir todos con mayor bienestar. (p.36)

Diferentes estudios, sostienen (Bisquerra, 2009, como se citó en Garcia Navarro, 2012), que las relaciones entre las personas son uno de los agestes contribuyentes del bienestar emocional y la felicidad. Sin embargo, (García Navarro, 2012) manifiesta que este tipo de relaciones a su vez, son las encargadas muchas veces de generar conflicto y malestar, produciendo así, sentimientos y emociones negativas. Según esta autora, se

necesita ser emocionalmente inteligente, para poder poner en juego y desarrollar este tipo de atribuciones al momento de relacionarnos con los otros.

Hurtado Montesinos (2015) afirma que “nacemos con todo lo necesario para aprender, no nacemos enseñados. Mientras que para ser docentes hay una preparación previa para ser padres no se nos pide ningún tipo de formación” (p.33).

A su vez, la autora hace referencia a estudios neurocientificos que demuestran que el cerebro del niño está constituido por un gran cumulo de plasticidad, mucho más en los primeros años de vida donde el entorno principal del niño es la familia.

El contexto familiar, continúa, es el primer ámbito de desarrollo para el aprendizaje socioemocional del niño. Es en este ámbito donde se tiene que empezar a desarrollar la aceptación por ellos mismos y sus diferencias. Entendiendo que cada niño es singular y especial, y que el trabajo de los padres es ayudar al desarrollo pleno del niño como persona. Es que a través de las relaciones establecidas dentro de este medio el niño aprenderá a comunicarse, transmitir sus sentimientos, aceptarse y relacionarse en todos los contextos que conforman su vida.

El cuidado del niño en familia, sugiere Hurtado Montesinos (2015) pasa por atender a sus necesidades biológicas pero también emocionales. Entre ellas se encuentran la necesidad de sentirse amado y respetado, la necesidad de poder comunicarse con su entorno, necesidad de tiempo dedicado exclusivamente a ellos, necesidad de demostraciones de amor positivas, necesidad de limites justos, necesidad de trabajar y modificar aspectos de su conducta pero no de su forma de ser, necesidad de ajustar sus expectativas siendo conscientes de hasta dónde puede llegar a través de sus capacidades y la confianza en sí mismo, necesidad de dejarlos crecer a través del desarrollo de su autonomía y por último, la necesidad de dejarlos equivocarse por sí mismos.

Por lo que, el contexto familiar será el ejemplo a emular por el niño. Es así, que si se pretende un cambio de conducta por parte del niño son los padres los que va a tomar de modelo a imitar. Menciona Hurtado Montesinos (2015) “Una cosa es lo que decimos al tratar de educar y otra bien distinta nuestro comportamiento. Nuestros hijos van a interiorizar lo que decimos pero también, en mayor medida, lo que ven en nosotros” (p.33).

Perez Alonso (1998) añade que “El niño y su desarrollo emocional dependen, en parte, de la primera infancia y será mejor si los contenidos de educación y crianza están en consonancia con el desarrollo evolutivo. Por eso, es necesario que los adultos conozcan cómo actuar y poner en marcha esta información” (p.19).

La Educación Emocional

Para poder alcanzar un correcto desarrollo infantil integral no se puede solamente tener en cuenta el desarrollo cognitivo sino también el sentimiento, la emoción, la imaginación y la acción emocional como componentes de un todo en el proceso de enseñanza- aprendizaje.

En el desarrollo infantil, el niño inicia en un estado de organización más general para poder ir alcanzando de manera paulatina un estado de mayor especialización y control. (Perez Alonso, 1998)

La misma autora (1998) añade:

Este proceso de diferenciación va dando lugar a distintos niveles de organización y a una progresiva transformación y maduración de la personalidad. Dicho proceso debe ser alentado y pautado por una acción educativa eficaz que, desde el conocimiento actual, potencie los rasgos favorecedores e inhiba los negativos. En definitiva, conseguir desde la educación que los niños sean emocionalmente competentes. (pp.14)

La educación emocional surge como respuesta a las necesidades sociales no atendidas dentro del sistema escolar. Entre las mismas se pueden encontrar: Violencia, ansiedad, estrés, depresión, etc (Bisquerra, 2011).

Mora y otros (2012) definen a la educación emocional como:

> 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 objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se planten en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. (p.243)

Mora y otros (2012) afirman:

> La educación emocional es una forma de prevención primaria inespecífica. Entendemos como tal la adquisición de competencias que se pueden aplicar a una multiplicidad de situaciones tales como la prevención del consumo de drogas, prevención del estrés, la vulnerabilidad de la persona a determinadas disfunciones (estrés, depresión, impulsividad, agresividad, etc.) o prevenir su ocurrencia. Para ello se propone el desarrollo de competencias básicas para la vida. (p. 27)

López Cassá explica:

> Educar emocionalmente significa validar las emociones, empatizar con los demás, ayudar a identificar y a nombrar las emociones que se están sintiendo, poner límites, enseñar formas aceptables de expresión y de relación con los demás, quererse y aceptarse a uno mismo, respetar a los demás y proponer estrategias para resolver problemas. (López Cassá, 2005, pp. 156)

Los primeros destinatarios de la educación emocional son el profesorado y las familias. Cuando ellos hayan logrado desarrollar las capacidades emocionales adecuadas estarán más capacitados para relacionarse con sus alumnos o hijos y cooperar en el desenvolvimiento de sus propias capacidades emocionales (Bisquerra, 2011)

La educación emocional puede aplicarse en diferentes ámbitos de la vida cotidiana: convivencia, comunicación, resolución de conflictos, toma de decisiones, etc. Los mismos van a estar direccionados a incrementar el bienestar individual que repercute en el bienestar social (Bisquerra, 2011).

Mora y otros (2012) plantean distintos objetivos en la educación emocional. Entre ellos menciona:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Denominar a las emociones correctamente.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Subir el umbral de tolerancia a la frustración.

- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir. (p.27)

Los contenidos de la educación emocional van a variar según sus destinatarios. Pero, por lo general el contenido hace referencia a los siguientes temas.

En un primer lugar, se hace referencia a informar acerca de lo que son las emociones y como las mismas repercuten en nuestra salud. Para que sea útil se deben conocer las características principales de las emociones básicas. Las mismas son: Miedo, ira, ansiedad, tristeza, vergüenza, aversión, alegría, amor, humor, felicidad, etc (Bisquerra, 2011).

A su vez, se deben tener en cuenta otros aspectos como la inteligencia emocional, la cual es una de los fundamentos y objetivos de la educación emocional: la formación de personas que sean emocionalmente inteligentes. Como también, el concepto de bienestar, de las inteligencias múltiples y competencias emocionales (Bisquerra 2011).

Bisquerra (2011) afirma: “El desarrollo de las competencias emocionales constituye el contenido básico de la educación emocional. Dentro de estas competencias están la conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencias sociales y las habilidades de vida para el bienestar.” (p.6)

Biquerra (2003, como se citó en Lopez Cassá, 2009) define las competencias emocionales como un “conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales”. (p.549)

Estas competencias deben entenderse como elementos básicos para la vida y esenciales para un desarrollo global del sujeto. Se consideran imprescindibles para el desarrollo cognitivo sobre el cual se centra la educación actual. (Bisquerra y Perez, 2012)

La educación emocional, Bisquerra (2006) tiene como fin el desarrollo de las competencias emocionales como las siguientes.

Conciencia emocional, la cual reside en el entendimiento de las emociones tanto propias como ajenas. Esta cualidad se logra a través del desarrollo de la autoobservación y de la observación del comportamiento de las personas que conforman nuestro entorno. Esto indica conocer las diferencias entre pensamientos, acciones y emociones.

Regulación de las emociones, la misma consta de saber diferenciar entre regulación emocional y represión. Algunos de los componentes esenciales para una correcta regulación emocional son las capacidades como la tolerancia a la frustración, manejo de la ira, desarrollo de la empatía, etc.

Motivación, se relaciona íntimamente con la emoción. La misma es la puerta a través de la cual se llega a la automotivación, lo que lleva a la productividad y a la autonomía individual. Este es, para Bisquerra, uno de los retos más importantes de la educación futura.

Habilidades socio-emocionales, conforma un grupo de aptitudes que posibilita la relaciones interpersonales. Dicha habilidades están teñida de emociones. Bisquerra (2006) afirma que "la escucha y la capacidad de empatía abren la puerta a actitudes prosociales, que se sitúan en las antípodas de actitudes racistas, xenófobas o machistas, que tantos problemas sociales ocasionan" (p, 19).

A su vez, Mora y otros (2012) agregan las siguientes competencias a la lista:

La autonomía emocional es la capacidad para no sentirse afectado ante las conductas de los demás, se trata de un equilibro entre sensibilidad e indiferencia. Para esto se necesita un buen desarrollo de la autoestima, autoconfianza, automotivación y responsabilidad.

Las competencias de vida para el bienestar son el conjunto de valores y actitudes que fomentan el estado de bienestar personal y social. Este estado de bienestar es el más parecido a la plenitud, a la felicidad. El cual hay que construir de manera consciente.

López Cassá (2005) a su vez añade:

Autoestima, la cual hace referencia al autoconcepto que cada uno tiene, el mismo es de carácter fundamental para el desarrollo de la empatía. Los niños comienzan a conocerse y con ayuda de su entorno, a aceptarse.

Pérez Alonso (1998) menciona que una pauta general en este tipo de educación es poder enseñar al niño a expresar sus emociones y sentimientos, como también enseñarle

a poder gestionarlos. Refiere a que los niños que comienzan a practicar el autocontrol tienen una ventaja superior a los demás a la hora de afrontar situaciones que puedan provocarle ira, miedo o frustración.

Los pasos a seguir por este autor son: poder hacer conscientes a los niños de lo que están sintiendo, enseñarles a expresarlos correctamente, a tomar decisiones sobre ellos y por último, poder tener el control sobre los mismos sin necesidad de tener ayuda de nadie. Para esto, continua diciendo, es necesario ayudarlos a validar sus emociones. De esta manera se logra tener en cuenta la emoción y se le da un valor.

Pérez Alonso (1998) culmina:

> Las pautas de educación emocional resuelven en términos generales: potenciar y sentar las bases de mejora de la inteligencia emocional; Inhibir y controlar las respuestas no deseadas y prevenir las conductas emocionalmente incompetentes, y saber qué hacer cuando aparecen disfunciones, el modo de eliminarlas para que perturben lo menos posible, buscando siempre optimizar el desarrollo emocional del niño/niña. (pp. 21)

Factores de Riesgo y Factores Protectores

Para Bisquerra (2003), los factores de riesgo pueden dividirse en cinco esferas: individual, familiar, escuela, grupo de iguales y comunidad.

Los factores individuales, hacen referencia a las características individuales del sujeto, ya sean físicas o genéticas, dificultades emocionales y retrasos en el crecimiento.

En la esfera familiar se incluyen los factores psicopatológicos, conflictos entre los integrantes, el estado socioeconómico, familias numerosas, lazos familiares inseguros, interacciones problemáticas y severidad e inconsistencia por parte de los padres.

En lo escolar, los factores de riesgo se encuentran en la accesibilidad a la escuela, la continuidad en las clases y fracaso escolar.

Las características comunitarias que pueden posicionar al joven en situación de vulnerabilidad pueden ser la delincuencia, desempleo y la limitación de recursos.

En cuanto a los factores protectores, pueden distinguirse los personales y ambientales.

Bisquerra (2003) sugiere que “las características personales del joven que sirven de factores preventivos son: competencias sociales y emocionales (habilidades sociales, disposición favorable, habilidades de solución de problemas sociales, autoeficacia, autoestima, habilidades de comunicación efectiva y aspiraciones elevadas)” (pp.11)

Siguiendo con las ideas de este autor, los factores ambientales que promueven un buen desarrollo socioemocional son: un vínculo afectivo fuerte con al menos un adulto, comportamiento apropiado de los padres y la inserción en actividades sociales.

Competencias Emocionales en la Primera Infancia

Antes de adentrarnos en la caracterización de las competencias emocionales en esta etapa, se describirá brevemente a la población a la que hago mención a lo largo de la tesis: La edad comprendida entre los 3 y 6 años.

Esta etapa coincide con el estadio preoperacional (2 a 7 años) según lo planteado por Piaget (1991) en donde se menciona:

> Con la aparición del lenguaje las conductas se modifican profundamente en su aspecto afectivo e intelectual. Además de todas las acciones reales o materiales que es dueño de efectuar al igual que durante el período precedente, el niño es capaz, mediante el lenguaje, de reconstituir sus acciones pasadas bajo la forma de relato y de anticipar sus acciones futuras mediante la representación verbal. (pp,28)

De ello, manifiesta Piaget (1991) se desprenden tres cambios principales a nivel mental:

El principio de socialización en el intercambio con los otros, la aparición del pensamiento a través de la apropiación de la palabra y por último, el desarrollo de las imágenes mentales, generando un cambio en la interiorización de la acción que pasa de únicamente perceptiva y motriz, a constituirse desde lo intuitivo.

Piaget (1991) expresa que, en esta etapa, también se desarrollan consecuencias a nivel afectivo. Por un lado, el desarrollo de los sentimientos en relación a otros (simpatía, respeto) y por el otro, el aumento de la afectividad interior del niño que se muestra más estable que en las etapas anteriores.

(Caycedo., et al 2005) refieren que:

> El desarrollo de la conducta prosocial en la edad preescolar, cobra especial importancia debido a la afectividad del desarrollo del conjunto de habilidades consideras bajo este rotulo para la prevención de conducta violenta, agresividad, desobediencia e impulsividad en niños preescolares y escolares.

(Cassá, 2007 como se citó en Muslera 2016) indica:

> En la edad comprendida entre los 3 y 6 años se inicia una nueva etapa de desarrollo en la que se construyen nuevos intereses y necesidades, retos y se desarrollan nuevas formas de expresión y de relación con los demás. (pp,20)

En esta edad, menciona Perez Alonso (1998), el niño debe de desarrollar una serie de capacidades cognitivas que le van a permitir controlar y comprender tanto las emociones propias como las de las demás. Esta adquisición hará que el niño acceda a un comportamiento afectivo más adecuado. Durante este periodo, uno de los progresos más importantes que debe lograr el niño es el de poder comprender la diferencia de la expresión de las emociones externas con la sensación interna que tenga acerca de esa emoción.

Lopez Cassá (2012) menciona que las competencias emocionales que pueden desarrollarse en esta infancia van a estar relacionadas con la conciencia y regulación y autonomía emocional y las competencias sociales para la vida y el bienestar.

Para Lopez Cassá (2012) los objetivos que pueden lograrse en la etapa de educación infantil pueden ser:

- Favorecer el desarrollo integral de los niños y niñas.
- Proporcionar estrategias para el desarrollo de competencias básicas para el equilibrio personal.
- Potenciación de la autoestima.
- Potenciar actitudes de respeto, tolerancia y prosocialidad.
- Potenciar la capacidad de esfuerzo y motivación ante el trabajo.
- Desarrollar la tolerancia a la frustración, favorecer el autoconocimiento y el conocimiento de los demás.
- Desarrollar la capacidad para relacionarse con uno mismo y con los otros de forma satisfactoria para uno mismo y para los demás. (pp.550)

Esto, siguiendo con las ideas de la autora, implica que el niño pueda reconocer el propio estado emocional y poder expresarlo a través de su lenguaje verbal y no verbal, la capacidad de reconocer los sentimientos ajenos, la posibilidad de regular su conducta y reflexionar sobre la misma, el reconocimiento y el respeto sobre uno mismo y los demás, la expresión de sentimiento y emociones, la capacidad de desarrollo de la empatía y de la relación positiva tanto con uno mismo como con su contexto.

Bisquerra (2003) menciona:

> Las aplicaciones de la educación emocional se pueden dejar sentir en múltiples situaciones: comunicación efectiva y afectiva, resolución de conflictos, toma de decisiones, prevención inespecífica (consumo de drogas, sida, violencia, anorexia, intentos de suicidio, etc.), etc. En último término se trata de desarrollar la autoestima, con expectativas realistas sobre sí mismo, desarrollar la capacidad de fluir y la capacidad para adoptar una actitud positiva ante la vida. Todo ello de cara a posibilitar un mayor bienestar subjetivo, que redunda un mayor bienestar social. (pp.31)

El objetivo de la educación emocional para Pérez Alonso (1998) será dar respuesta a las necesidades referidas a la conducta emocional que se presenten en esta etapa. Poder saciar las necesidades promoviendo el desarrollo de la comunicación afectiva y la relación con el entorno para obtener como resultado el desarrollo de personas emocionalmente aptas.

Educación Emocional en la Familia

Cruz, Andrade y Guerrero (2013) consideran que “el grupo primario por excelencia en el establecimiento de vínculos y aprendizajes compartidos como una comunidad de transmisión de saberes prácticos para la vida, es “la familia”” (p.155).

Pérez Alonso (1998) afirma:

> El niño necesita desarrollar su potencial emocional: su sonrisa, su llanto, sus gritos y miradas y su agresividad son expresiones de su estado de ánimo. Es necesario responder a sus mensajes, comunicándole afecto y alegría, y permaneciendo receptivo a cuanto desea transmitirnos. El bebé necesita estar en compañía y que no se le prive de expresar su afectividad.

> Pero también que se le enseñe a ser emocionalmente competente, a aprender a vivir de forma emocionalmente adecuada. (pp. 21)

La finalidad de la familia, es entonces, favorecer el crecimiento de los hijos desarrollando la autonomía y seguridad de los mismos, para que así puedan enfrentarse al mundo externo. (Podall, 2003, como se citó en Cruz et al., 2013)

La familia, será entonces el primer modelo a imitar por el niño. Por lo que, si se pretende conseguir un comportamiento determinado en el niño, los padres deben ser los modelos de esa conducta. Los niños interiorizan lo que los adultos dicen pero mucho más lo que ven en ellos.

Por lo tanto, el cuidado del niño por parte de la familia no solo abarca necesidades fisiológicas sino también emocionales:

- Sentirse querido y aceptado.
- Saber encontrar la manera de comunicarse con su entorno.
- Dedicarles tiempo de calidad.
- Necesidad de caricias no condicionadas.
- Imposición de límites claros.
- Trabajar acerca de sus conductas cuando no sean adecuadas.
- Educar su autonomía.
- Permitirles equivocarse para poder aprender de sus errores. (Hurtado Montesinos, 2015)

Anguas (2000, como se citó en Cruz et al., 2013) menciona:

> La familia cumple una serie de funciones tanto materiales como afectivas, referidas como bienestar material y bienestar subjetivo, entendido este último, como la precepción propia, personal, única, e íntima que el individuo hace sobre su situación física y psíquica, lo cual no necesariamente coincide con la apreciación concreta y objetiva que se genera de la evaluación que desde el exterior se hace de aquellos indicadores de ambas situaciones. (pp.156)

Cruz, Andrade y Guerrero (2013) plantean que la educación emocional en el ámbito familiar procura el desarrollo de los aprendizajes en conjunto, que a su vez, provoque un proceso de enseñanza-aprendizaje que brinde estrategias para regular el bienestar y desenvolvimiento de las competencias emocionales de sus miembros.

Siguiendo con sus ideas, la relación que se genera entre los cuidadores y el infante es constituida como un todo, una unión simbiótica que de manera positiva impulsa el crecimiento y desarrollo de niños sanos. A su vez, permite armonizar la concepción biológica, psicológica y social del desarrollo a partir de la familia. En tanto los miembros se vinculan entre sí a través del desarrollo conjunto de aprendizajes emocionales que conducen al bienestar subjetivo entre ellos y se manifiesta en felicidad y estabilidad en sus relaciones.

Perez Alonso (1998) hace referencia a esta etapa como una edad compleja en donde se presentan una gran cantidad de cambios evolutivos y la acción de educar en el desarrollo educativo de los niños genera una gran diversidad. Es por esto que plantea principios básicos a tener en cuenta para poder lograrlo:

Por un lado, la necesidad del niño desde su nacimiento de recibir ayuda para un buen desarrollo emocional. Además destaca la importancia de la satisfacción de las necesidades del niño por parte de los padres, aunque los mismos puedan recibir ayuda de otros miembros de la familia. Por otro lado, la necesidad de crear un ambiente apropiado para el desarrollo de las aptitudes emocionales del niño, inclinado hacia sus intereses y necesidades. Por ultimo hace hincapié en la necesidad de la puesta de límites y normas claras. Una tarea que no queda reducido únicamente a los padres sino a la familia entera ya que si al niño se le da total libertad la educación queda restringida, lo mismo pasa con el autoritarismo ya que tampoco educa.

Cruz, Andrade y Guerrero (2013) afirman que:

> Para llegar a ser un individuo autónomo, el niño debe adquirir unas habilidades, realizar unos aprendizajes, con un mínimo de riesgo posible, con lo que se hace imprescindible una práctica que le llevará a aprender de la experiencia compartida como único camino posible para conocerse, saberse capaz y adquirir una competencia. (pp.156)

Otros Modelos de Intervención

A partir de la búsqueda de información se ha llegado al encuentro de diversos modelos de intervención que han analizado este tipo de problemática brindando estrategias para su tratamiento.

Uno de ellos, se presenta en el año 2021 por Cristina Ramón para ser puesta en marcha en la localidad de Villadiego, España. Esta propuesta de intervención tiene como objetivo principal brindar estrategias para trabajar la educación emocional en el segundo ciclo de la etapa de educación Infantil.

Para esto, en su investigación hace hincapié en el concepto de emociones, inteligencia emocional y educación emocional en relación al ámbito escolar de nivel inicial y su importancia para el desarrollo integral de la persona.

Una vez desarrollado las teorías que justifican su modelo de intervención se propone diseñarlo.

El mismo está compuesto por 10 sesiones articuladas en todo el curso en donde planifica diversas estrategias con el objetivo de trabajar temáticas como la identificación de emociones propias y ajenas, la comunicación asertiva, el desarrollo de la tolerancia a la frustración y control de la impulsividad, el lenguaje no verbal de los diferentes estados de ánimo y autoestima.

Por último, menciona un método de evaluación valorativa y orientadora a través de diversos instrumentos como la observación de los estudiantes, hojas de controles y rubricas y producciones de los estudiantes.

Por otro lado, Alejandra Ferez en el año 2019 en la ciudad de Valencia, España, propone a través de un modelo de intervención, estrategias dirigidas al primer ciclo de Educación Primaria con el objetivo de la inteligencia emocional de sus estudiantes a través de la educación emocional. El mismo, está constituido por 11 sesiones y tiene como base el modelo teórico de inteligencia emocional de Mayer y Salovey, cuyas aptitudes con la percepción emocional, la facilitación emocional, la conciencia emocional y la regulación emocional, pilares básicos en el desarrollo del programa.

En su investigación, hace hincapié en los diversos modelos de inteligencia emocional como el de Salovey y Mayer, Goleman, Bar-On, Cooper y Sawaf, entre otros para poder luego abordar el desarrollo evolutivo de las emociones.

El programa se aplica dentro del aula con algunas actividades que se realizan en las instalaciones del centro. Las sesiones están programadas para durar entre 50 minutos y una hora con un lapso de dos semanas entre una y otra.

La estructura del modelo tiene como base el modelo de Salovey y Mayer por lo que su organización corresponde a sus cuatro pilares: el reconocimiento de emociones, la facilitación emocional, la comprensión emocional y regulación emocional.

Para el desarrollo de las mismas plantea diversas actividades y recursos como la visualización de videos, utilización de semáforos conductuales, el intercambio entre estudiantes y coordinador y exposiciones verbales.

Para la evaluación del modelo, el coordinador realiza una evaluación inicial del alumnado en cuanto a su inteligencia emocional para luego compararlo con la evaluación final y así poder sacar conclusiones al respecto. A su vez, también evalúa las sesiones al término de cada una a través de la realización de formularios.

Apartado Metodológico

Formulación del Problema

¿Cuál es el papel que juegan las emociones en la vida de las personas?

¿Por qué algunas personas tienen mayor éxito en las relaciones interpersonales y en su vida personal y profesional?

¿Por qué unas son más capaces que otras de enfrentar contratiempos o superar obstáculos y ven las dificultades de la vida de manera diferente?

¿Por qué algunas personas destacan en la habilidad que les permite relacionarse bien con otros, sin que necesariamente destaquen por su inteligencia?

Planteo del Problema

El presente proyecto tiene como objetivo principal llevar a cabo un modelo de intervención grupal hacia padres para el desarrollo de la inteligencia emocional en sus hijos utilizando los principios básicos de la educación emocional.

Objetivo General

Brindar estrategias a padres para el desarrollo de la inteligencia emocional en sus hijos haciendo hincapié en la importancia de la misma y de la educación emocional para la promoción de la salud, el bienestar infantil y el desarrollo integral del niño**.**

Objetivos Específicos:

- Propiciar el desarrollo emocional de los padres.
- Brindar estrategias a los padres para el reconocimiento de las emociones propias por parte de sus niños.
- Proporcionar estrategias para el reconocimiento de las emociones de las demás personas por parte del niño.
- Fomentar la regulación emocional de los niños mediante estrategias desarrolladas por sus padres.
- Promover estrategias para que los padres estimulen la expresión emocional apropiada en sus hijos.

Población

Esta guía de intervención está dirigida a padres o quienes cumplan su función con niños en edades correspondidas dentro de la primera infancia (3-6 años).

Propuesta de intervención

Una vez finalizado la conceptualización del marco teórico, el cual permite adentrarse al tema y entender así la importancia del desarrollo emocional durante el crecimiento de los niños y desde edades tempranas, se continúa a través de la presentación de la propuesta de intervención, la cual se llevara a cabo a través de cuatro encuentros entre el terapeuta y los padres. Estos encuentros tendrán lugar una vez por semana durante un mes con una duración aproximada de una hora y media cada uno pudiendo extenderse a partir del surgimiento de imprevistos.

La puesta en marcha del presente modelo de intervención tendrá como guía el desarrollo de las competencias emocionales esperadas para las edades comprendidas entre los 3 y 6 años propuestas por Lopez Cassá (2012) siguiendo las ideas de Bisquerra (2006).

PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL	
COMPETENCIAS GENERALES DEL PROGRAMA	• Instruir a padres acerca del desarrollo de la inteligencia emocional en sus hijos a través de los conceptos de la educación emocional. • Brindar estrategias a los padres para favorecer el desarrollo adecuado de la personalidad y de las relaciones sociales en los niños para conseguir el máximo bienestar personal y social. • Generar las bases para prevenir la aparición de problemas o disfunciones que podrían desembocar en conductas conflictivas.

SECUENCIA DE ENCUENTROS	OBJETIVOS DE CADA ENCUENTRO

Encuentro N1: CONCIENCIA EMOCIONAL (125 minutos)	Establecer las bases conceptuales de los contenidos a trabajar: inteligencia emocional, educación emocional, conciencia emocional. Identificar, expresar y respetar emociones propias y ajenas. Reconocer e identificar las propias emociones. Reconocer e identificar las emociones ajenas.
Encuentro N2: REGULACIÓN EMOCIONAL (119 minutos)	Conceptualizar del término de regulación emocional. Diferenciar las respuestas emocionales que nos hacen sentir bien o mal para poner en marcha estrategias de autorregulación emocional. Identificar de respuestas emocionales. Brindar estrategias y procedimientos de regulación.
Encuentro N3: AUTONOMIA EMOCIONAL (117 minutos)	Conceptuar la autonomía emocional. Definir y valorar las cualidades positivas de uno mismo, así como las que son susceptibles de mejorar, para conseguir una autoestima ajustada. Conseguir una imagen ajustada de uno mismo.
Encuentro N4: COMPETENCIAS SOCIALES PARA LA	Definir las habilidades sociales y su importancia en la convivencia. Defender y expresar derechos, opiniones y

VIDA Y BIENESTAR (115 minutos)	sentimientos propios respetando los de los demás. Desarrollar la comunicación afectiva/asertiva.

Plan de Actividades

Primer encuentro

Duración: 125´

Materiales: Anexo N2, hojas blancas, lapiceras, computadora, power point.

Participantes: (Máximo 15 personas)

Objetivos:

- **Establecer las bases conceptuales de los contenidos a trabajar: inteligencia emocional, educación emocional, conciencia emocional.**
- **Identificar, expresar y respetar emociones propias y ajenas.**
- **Reconocer e identificar las propias emociones.**
- **Reconocer e identificar las emociones ajenas.**

Secuencia del encuentro: "Nos conocemos"

Momento inicial: Al momento de inscribirse al taller, los participantes recibirán una ficha a completar con las expectativas que tengan en cuento al taller (Anexo 2), la misma deberá ser completada y entregada el primer encuentro al momento del ingreso.

Se realiza la presentación de la orientadora del taller en conjunto con los objetivos a trabajar en el mismo y una breve presentación de cada uno de los participantes haciendo hincapié en qué los convoca a la participación de este taller. Una vez culminada la presentación, a través de un esquema se explicarán los puntos clave a trabajar en el taller. (30 minutos)

Momento del desarrollo: Para comenzar, se presentará una diapositiva del power point donde se expondrá el término "emoción". A continuación, se entregará a los padres una hoja en blanco en donde tendrán que escribir qué es lo que entienden por la palabra "emoción", que piensan que es, cuanto saben al respecto, cual es el roll que

tienen las emociones en la vida diaria. Se asignará un tiempo de 15 minutos y luego se procederá a exponer lo que cada uno pudo producir haciendo una puesta en general con el objetivo de entre todos poder conformar una definición propia del término. (30 minutos)

Luego, en la misma hoja se les pedirá a los participantes que puedan escribir todas las emociones que conozcan, dibujar la expresión facial o corporal de cada una de ellas y poder identificar qué situaciones o circunstancias los pone de determinada manera, luego se intercambiarán las hojas entre los participantes para poder también conocer las emociones que los demás registren. (15 minutos)

En una segunda parte, se utilizará una dinámica de dígalo con mímica llamada "espejito, espejito". Donde el orador seleccionará una emoción y se la dirá a un participante. El mismo, deberá ponerle cara y expresión corporal a esa emoción para que los demás participantes puedan dar cuenta de qué tipo de emoción se trata. (20 minutos)

Por último, se finalizará con una actividad en donde el grupo se dividirá en dos. Por un lado, "los niños" y por el otro, "los padres". En esta dinámica, el orador va a comentar una situación que resulte diaria para los niños (Ej: "tienen que dejar de jugar para irse a bañar", "Se terminó la hora de los dibujos, hay que ir a dormir", "Hoy no hay postre, hay fruta", Etc) ante esta consigna el grupo de "los niños" deberán actuar como lo harían los menores, expresando su emoción ante estas órdenes. Mientras que el grupo de los padres, tendrán que identificar de qué tipo de emoción se trata. (20 minutos)

Cierre: Se ofrece un espacio para despejar dudas, consultas o sugerencias. Luego nos despedimos. (10 minutos)

Estrategias a trabajar con niños:

- Lectura del cuento "El monstruo de los colores".
- Mencionar las emociones básicas que se observan, cuáles son y que expresión facial tienen.
- Con ayuda de un espejo, realizar las expresiones de cada una de las emociones y jugar a adivinarlas. ¿Qué me pone feliz? ¿Qué hago cuando me siento de esta manera?

- Con ayuda de papel y lápices de colores, se invita al niño a dibujar sus emociones. Ponerles un color, un rostro.

Segundo encuentro

Duración: 119´

Materiales: Anexo N3, lapiceras, pizarrón, tizas/fibrón, internet, computadora, power point, video.

Participantes: (Máximo 15 participantes)

Objetivos:

- **Conceptualizar del término de regulación emocional.**
- **Diferenciar las respuestas emocionales que nos hacen sentir bien o mal para poner en marcha estrategias de autorregulación emocional.**
- **Identificar de respuestas emocionales.**
- **Brindar estrategias y procedimientos de regulación.**

Secuencia del encuentro: "Manejamos las emociones"

Momento inicial: Se recibirá a los integrantes del taller con el saludo inicial, dándoles la bienvenida (5 minutos)

Momento del desarrollo: Para iniciar con el taller, se presentará en la pantalla una de las diapositiva del power point que estará dividida en dos. Por un lado, se ubicará la palabra "represión" y por el otro la palabra "regulación". Así, se les pedirá a los participantes que pasen y anoten en el pizarrón alguna palabra que crean que defina alguno de esos términos. "¿Son sinónimos? ¿Qué diferencias se encuentran entre ellos?". Una vez que todos los participantes hayan tenido su turno de escribir, se les pedirá que con la ayuda de las palabras escritas, puedan formular una definición de regulación como así también de represión. Por último, se realizará una exposición de todas las definiciones obtenidas y se pensará en conjunto la más adecuada. (30 minutos)

A continuación se procederá a ver un fragmento de la película "Intensamente".

Link: https://www.youtube.com/watch?v=CCf0erBubVE .(4 minutos)

Una vez finalizada la visualización del video, se pedirá a los padres que reflexionen y se hable en conjunto acerca del mismo. Como disparadores se pueden utilizar preguntas como: "¿Cómo actuaron los padres ante la actitud de su hija?" "¿Creen que la medida que tomó el padre fue más una represión o una regulación de la conducta de su hija?" "¿Cómo hubiesen actuado ustedes como padres ante esta problemática?" "¿Alguna vez les ocurrió algo parecido?" "¿Cómo actuaron ante esas situaciones? ". (30 minutos)

Luego, se invita a los participantes del taller a completar una ficha (anexo 3), la cual estará dividida en dos partes. Por un lado, deberán responder a la pregunta ¿Qué puedo hacer como padre/madre cuando veo a mi hijo enojado para poder solucionarlo de manera adecuada y saludable? Por el otro, deberán buscar estrategias (internet, libros, opiniones de alguien más) para manejar el enojo de los niños. (20 minutos)

Por último y a modo de cierre, se realizará una puesta en común de los diferentes trabajos. (20 minutos)

Cierre: Se brindará espacio para consultas, dudas o sugerencias. (10 minutos)

Estrategias a trabajar con niños:

- Técnica del semáforo: La misma consiste en plantear una situación de conflicto y poder utilizar la analogía del semáforo.

Ejemplos:

Situación 1: María está preparando su fiesta de cumpleaños y ha decidido invitar a sus amigos a merendar y ver una película. Está haciendo las invitaciones y Martina, su mejor amiga, le pide que no invite a Rosario porque no le cae bien, que si la invita ella no irá a su cumpleaños...

Situación 2: Estamos subiendo las escaleras para entrar al salón después del patio. Todos subimos de forma ordenada menos Augusto que quiere adelantarnos a todos para entrar el primero aun habiendo salido el último del patio. En el apuro, empuja a Inés que se cae y se lastima..

1. **Rojo:** Evaluar qué tipo de conductas manifiesta el niño e intentar frenar las respuestas impulsivas.

2. **Amarillo:** Invitar al niño a pensar acerca de esa situación y su respuesta. Que pueda reflexionar con ayuda del mayor acerca de los efectos de su reacción. Presentarle otras posibles soluciones ante la problemática.
3. **Verde:** Elegir en conjunto la solución que les parezca más adecuada y ejecutarla.

- Ayudamos a buscar situaciones en la vida del niño que lo hayan hecho sentir muy enojado. ¿Qué paso en esa ocasión? ¿Qué sentimos? Recordamos ahora otra situación en la que se hayan sentido muy tranquilos y relajados. ¿Qué pasó entonces? ¿Qué sentimos? Tratamos de comparar las emociones y sensaciones corporales de una y otra situación.
- Poner en práctica ejercicios de respiración que servirán de ayuda para cuando estén nerviosos o enojados.

Ejemplo: Tomar aire por la nariz, pasando por los pulmones hasta llegar a inflar toda la panza. De a poco, soltar el aire por la boca y observar como nuestra panza se desinfla como un globo, hasta llegar a desinflarse por completo.

Tercer encuentro

Duración: 117´

Materiales: Anexo N4, hojas, lapiceras, internet, computadora, video.

Participantes: (Máximo 15 personas)

Objetivos:

- **Conceptuar la autonomía emocional.**
- **Definir y valorar las cualidades positivas de uno mismo, así como las que son susceptibles de mejorar, para conseguir una autoestima ajustada.**
- **Conseguir una imagen ajustada de uno mismo.**

Secuencia del encuentro: "Cómo somos"

Momento inicial: Se iniciara dando la bienvenida a los participantes del taller. (5 minutos)

Momento del desarrollo: Se iniciará el taller con la visualización de un breve video: ¿Quién soy yo? Link:

https://www.youtube.com/watch?v=AR_7OIzszTI (2 minutos).

Luego, se invitará a la reflexión del mismo: ¿Qué le pasaba al caballo? ¿Por qué pidió ayuda para resolver quién era? ¿Nosotros como padres, ayudamos a definir quiénes son o como son nuestros hijos? ¿Cómo lo hacemos? ¿De qué manera? (40 minutos)

Una vez terminada la actividad, los participantes tendrán que completar una ficha (anexo 4) escribiendo acerca de las virtudes y defectos de sus hijos. Qué actitudes o conductas les molestan o les gustaría que cambien. Luego, harán lo mismo pero completándola con virtudes y defectos que puedan detectar en ellos mismos. ¿Qué virtud/ defecto les costó reconocer más en sus hijos? ¿Y en ellos mismos? ¿Hay virtudes/ defectos que se parezcan entre ellos? Estos interrogantes servirán luego para la puesta en común. (30 minutos)

Por último, se pedirá a los participantes que escriban en un papel un mensaje para sus hijos. En el mismo, pueden incorporar mensajes de motivación, nombrar sus virtudes, o simplemente escribir algo que haya sido producto de la reflexión del encuentro. Los que quieran pueden compartirlo con el resto de los participantes. (30 minutos)

Cierre: Se propiciará el espacio para evacuar dudas, consultas o plantear sugerencias. (10 minutos)

Estrategias a trabajar con niños:

- Juego “Soy yo”: En familia, repartir una foto de cada uno de los integrantes. Quien reciba la foto deberá decir una virtud y un defecto de esa persona. Todos deberán haber pasado por todas las fotos, incluso la propia.
- “Mi nombre”: Se le entrega al niño un papel en blanco donde tiene que escribir su nombre (puede ponerle color, decorarlo), una vez terminado, se charlará con los padres acerca de por qué le pusieron ese nombre, ¿Qué significa? ¿Hay algún familiar con ese nombre? ¿Me gusta mi nombre? ¿Cómo me llaman y como me gustaría que me llamen? Por último, se invita a investigar en familia a través de internet su significado y figuras famosas que se llamen igual.
- “Sé que me quieren”: Se invita al niño a pensar en sus más amigos, con los que mejor se sienta y la pase bien. Les vamos a pedir también, que puedan pensar en por qué lo quieren, que cualidades tiene que hace que sus amigos lo quieran.

- "El baúl de las virtudes": En familia, buscar una caja pequeña de cartón y decorarla como un cofre (pueden pintarla, ponerle imágenes, dibujos). Sobre la tapa, cortarán una ranura como si fuese una urna. Esa caja va a tener que estar en un lugar accesible para todos, dentro de ella cada uno irá poniendo un papel escrito felicitando o agradeciendo por la ayuda a alguno de los integrantes de la familia. Una vez por semana, se sentarán en familia a ver esas notas.

Cuarto encuentro

Duración: 115´

Materiales: Anexo N5, anexo N6, Anexo N7 hojas de papel, lapiceras.

Participantes: (Máximo 15 personas)

Objetivos:

- **Definir las habilidades sociales y su importancia en la convivencia.**
- **Defender y expresar derechos, opiniones y sentimientos propios respetando los de los demás.**
- **Desarrollar la comunicación afectiva/asertiva.**

Secuencia del encuentro: "Nos relacionamos"

Momento inicial: Se da inicio al encuentro a través del saludo a los participantes una vez que todos hayan llegado a las inmediaciones del taller (5minutos)

Momento del desarrollo: Se propone a los padres escribir una redacción sobre algún tema que les guste (Anexo 5). Al terminar se intercambiaran los textos con los demás participantes. Ahora cada participante se convertirá en crítico literario y va a tener que leer muy bien el trabajo del compañero para realizar una crítica, felicitando por los puntos que considere acertados y adecuados y una propuesta de cambio en aquellos otros que no le parezcan adecuados. Además tendrá que exponer los criterios en los que se ha basado para realizarla.

Cada participante recibirá su trabajo con las propuestas de cambio y decidirá si las lleva a cabo o no, argumentándolo también.

Al finalizar se hará una puesta en común:

- ¿Cómo nos sentimos al realizar una crítica al compañero?

- ¿Cómo me sentí cuando recibí mi crítica?

- ¿Me pareció adecuada la crítica?

- ¿La tendré en cuenta para realizar cambios?

A raíz de esta actividad, se buscará que los participantes puedan reflexionar acerca de: ¿Qué sucede cuando hacemos una crítica a nuestros hijos? ¿La justificamos o simplemente lo hacemos? ¿De qué manera lo decimos? ¿Somos asertivos al comunicarnos con ellos? (40 minutos)

Una vez culminada la actividad, se dividirá al grupo en pequeños equipos para continuar con otra dinámica. La misma, costará en entregarle a cada grupo un papel con alguna habilidad social (anexo 6) y darles un tiempo determinado. Los participantes de cada equipo deberán definir el término, qué tipo de acciones abarca, nombrar por qué les parece que sea necesaria en la convivencia entre pares y por último, representarla ante los demás.

A raíz de lo expuesto por cada grupo, en conjunto se intentará establecer el concepto de habilidades sociales y por qué el desarrollo de las mismas es básico y necesario para la vida en sociedad. (40 minutos)

Cierre: Al ser el último encuentro y a modo de evaluación se pedirá a los padres que completen un formulario acerca de sus opiniones sobre el taller (Anexo 7) (20 minutos).

Se hace un saludo final compartiendo su parecer (10 minutos).

Estrategias a trabajar con niños:

- Invitamos a los niños a escuchar la canción “sonreír” de Jelly Jam.

  Enlace: https://ar.video.search.yahoo.com/search/video?fr=mcafee&ei=UTF-8&p=canciones+para+ni%C3%B1os+de+sonreir&type=E210AR1494G0#id=2&vid=9de626cb093158d6ae050ef2a262dc53&action=click

  A partir de la escucha de la canción proponemos pensar cada uno en los beneficios que tiene sonreír, además de sentirnos mejor (nuestra cara y gestos son un reflejo de las emociones que sentimos) también nos puede facilitar muchas cosas. Imaginemos: Entrar en clase saludando y sonriendo o malhumorado, pedir un favor sonriendo o de malos modos, sonreír al despedirnos, sonreír al encontrarnos con un amigo, al llegar a casa..

- Realizar y decorar tarjetas con los nombres CRITICA, PROPUESTAS y FELICITACIONES. QUEJA: Si la damos, la queja debe ser algo que nos haya ofendido, se espera a estar tranquilo y se explica por qué nos hizo sentir de esa manera la actitud de esa persona, se acepta la disculpa en el caso de que la persona la ofrezca. Si la recibimos, Escuchamos con atención lo que nos dicen, tratamos de controlar el enfado con las técnicas que hemos aprendido, tratamos de ponernos en el lugar del otro, cómo se ha sentido.

Propuesta de Evaluación

La evaluación permitirá la recolección de información para constatar la idoneidad del programa en cada uno de los grupos con los que se proponga trabajar.

Formará parte de todo el proceso del taller a través de la charla y el intercambio con los participantes encuentro tras encuentro, donde iremos recogiendo información de la pertinencia de lo diseñado para poder ajustar y modificar lo que consideremos oportuno. Sin embargo, la evaluación formal constará de un formulario inicial el cual los padres deberán completar con las expectativas que tengan en cuento al taller y las motivaciones personales que hace que acudan al mismo. Para después poder realizar una evaluación final en el último encuentro con la administración de un nuevo formulario en el cual se indagará si el taller cumplió con sus expectativas y necesidades, dejando lugar para poner sugerencias y cambios, valorando el funcionamiento del programa y considerando una autoevaluación por parte del orador.

Cumplirá su finalidad si se logra constatar que los procesos de enseñanza diseñados han sido adecuados a las necesidades del grupo y les ha ayudado en el desarrollo de las competencias programadas.

Estudio de Factibilidad o Viabilidad

Recursos Necesarios

Para lograr llevar adelante el presente modelo de intervención se necesita un espacio físico, equipado para alojar al máximo de personas que acudan al taller. En este sentido, el lugar deberá tener un espacio amplio y contar con la cantidad de sillas suficientes. En el caso del centro Matices, cuenta con dos espacios disponibles, el primero es donde se dictan clases de apoyo escolar, y luego un espacio más amplio que es el espacio de terapia ocupacional. En el caso de este taller, se cree más conveniente el espacio de apoyo ya que no solamente cuenta con la comodidad espacial sino también se tiene acceso a una amplia mesa que servirá para la realización de las actividades como también al pizarrón que utilizaran de herramienta. Otro recurso necesario será el internet, una computadora y un proyector. En este caso, el centro cuenta con estos medios que se encuentran a libre disposición. Por último, se requerirán hojas y lapiceras necesarias para poder llevar adelante las actividades. Como así también las fotocopias de algunas fichas también a completar. Esto será previsto en el costo del taller para destinar un monto a la adquisición de estos recursos y poder salvaguardar los materiales del centro.

Impacto

Es de gran importancia poder considerar el impacto de este tipo de propuestas de intervención en el área de la psicopedagogía ya que se busca poder abordar al sujeto en situación de aprendizaje de una manera global. Destacando el papel fundamental de los padres o cuidadores dentro de esta tarea como espacio primario para el desarrollo emocional de los niños. A través de este modelo se busca brindar las estrategias necesarias para que los adultos puedan reflexionar acerca de las competencias emocionales en sus hijos para así poder implementarlas en su crianza y fomentar su desarrollo de una manera integral.

Conclusión

A través de la búsqueda bibliográfica, se pudo observar que la mayoría de las investigaciones y modelos de intervención dirigidos al área de la inteligencia y educación emocional, se encuentran dirigidos únicamente con objetivos de tratamiento a las escuelas, en poblaciones adolescentes dejando de lado las intervenciones tempranas y el abordaje familiar del mismo.

Como se pudo observar anteriormente, la primera infancia constituye una etapa fundamental en la vida del sujeto. En ella, el niño inicia con los procesos de socialización con sus pares y comienza a expandir sus experiencias más allá de su casa y su familia.

La familia, a su vez, constituye el primer núcleo de interacción con el niño y por lo tanto, son los responsables de fijar las bases para un correcto desarrollo, no solamente físico, sino también emocional.

La importancia de esto se remite a facilitar que los sujetos adquieran las herramientas necesarias para conocer, expresar y manejar sus propias emociones y las de los demás, de manera que las mismas no afecten negativamente sus vidas, sino que por el contrario, promuevan el bienestar personal, social y emocional en la búsqueda de actitudes y conductas que promuevan la convivencia social.

Por ello, considero importante que los padres o principales cuidadores sepan y sean conscientes de la importancia de una buena educación emocional, y de la relevancia de crear un espacio donde las familias puedan recibir toda la información necesaria al mismo tiempo que se les enseñan técnicas para que utilicen con sus hijos para poder conocer y controlar sus propias emociones.

Si los padres pueden lograr una gestión de forma positiva de sus emociones podrán aportar a los niños un modelo positivo y ver cómo estos lo imitan. Además de generar las condiciones necesarias para una mejor relación con ellos.

Pero no se trata de ubicar esta formación en una organización u otra de manera diferenciada, sino de trabajar en conjunto familias y escuelas para que los niños sean capaces de lograr las competencias emocionales necesarias.

La educación emocional iniciada en el ámbito familiar y luego trabajada en las aulas de manera sistemática, evoca una serie de capacidades que ayudan a tomar

conciencia de las propias capacidades, aumentar el bienestar psicológico, la motivación y el entusiasmo. Facilita hábitos saludables, fomenta relaciones armoniosas en el grupo, favoreciendo la empatía, las habilidades sociales y de comunicación asertiva. Ayuda a la prevención de conflictos y ofrece múltiples estrategias para la resolución de los mismos.

Es por esto, que debido a la necesidad de fortalecer las competencias emocionales se concluye la pertinencia de brindar a padres o principales cuidadores, estrategias para la promoción de la educación emocional mediante el presente modelo de intervención, como acciones de prevención, mediación e intervención.

Se espera que mediante la aplicación de este material se impulse y complementen las herramientas de crianza y por ende se promuevan espacios de conocimiento, expresión y desarrollo integral de los niños.

Bibliografía

Caycedo, C., Gutierrez, C., Ascencio, V., Delgado, A. P. (2005). *Regulación emocional y entrenamiento en solución de problemas sociales como herramienta de prevención para niños de 5 a 6 años*. Suma psicológica, volumen (12), 157-173.

Garcia Retana, J. (2012). *La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje.* Revista Educación, volumen (36), 97-109.

Muslera, M. (2016). *Educación Emocional en niños de 3 a 6 años*. Facultad de Psicología, Universidad de la Republica Uruguay.

Piaget, J. (1991). *Seis estudios de psicología*. Editorial Labor, S.A.

Lopez Cassá, E. (2005). *La educación emocional en la educación infantil.* Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, volumen (19), 153-167.

Fernadez Berrocal, P.,Extremera, N., Palomera, R., Ruiz Aranda, D., Salguero, J., Cabello, R. (2011). *Inteligencia emocional: 20 años de investigación y desarrollo.* Fundación Botín.

Bisquerra, R. (s.f). *Regulación emocional.*

Garcia Cruz, R., Ortega Andrade, N., Rivera Guerrero, A. (2013). *El papel de la familia en el aprendizaje compartido de la regulación emocional como bienestar subjetivo.* European Scientific Journal.

Lopez, G. Vesga, M. (2009). *Interacción familiar y desarrollo emocional en niños y niñas.* Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, Volumen (7),

Molina, C. (2013). *Emociones expresadas, emociones superadas. Una guía para lograr el equilibrio psicológico a través de la gestión de nuestras emociones.* Editorial Zenith.

Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. Revista de Investigación Educativa, volumen (21), 7-42.

Alonso Perez, P. (1998). *El desarrollo emocional infantil (0-6 años): pautas de educación*

Hurtado Montesinos, D. (2015). *Educación emocional. Programa y guía de desarrollo didáctico.*

Bisquerra, R. (2006). *Orientación psicopedagógica y educación emocional*. Estudios sobre educación, volumen (11), 9-25.

Golombek, D., Manes, F., Podestá, E., Regazzoni, C., Rattazzi, A., Gleichgerrcht, E., Roca, M., Vaschetto, Y., Kibrick, L., Fox, S., Lichtensztejn, M., Peire, J., Beech, J. (2014). *El cerebro que aprende. Una mirada a la Educación desde las Neurociencias.* Aique editorial.

Guell, M. (2013). *¿Tengo inteligencia emocional?.* Paidos.

Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional. Padres y Maestros,* 5-8.

Bisquerra, R., Perez, N. (2012). *Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica.* Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España (16).

Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples: La teoría en la práctica*. Paidos.

Glejzer, C., Ciccarelli, A., Maldonado, A., Bulit , F., Chomnalez, M., Facchinetti, C., & Ricci, A. (2015). *Las bases biologicas del aprendizaje*. Editorial de la Facultad de Filosofia y Letras.

Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Javier Vergara Editor.

Malaisi, L. (3 de Noviembre de 2014). *Educación emocional.* Medium. https://medium.com/despacho-abierto/educacion-emocional-840aa6d9c777

Mora, F., Punset, E., Garcia Navarro, E., Lopez Cassa, E., Bisquerra, R., Perez Gonzalez, J. C., . . . Planells, O. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y adolescencia.* Esplugues de llobregat.

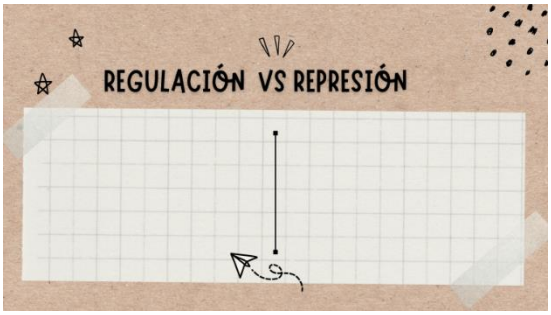
Salovey, P., & Grewal, D. (2006). *Inteligencia emocional. Mente y Cerebro*, 10-20.

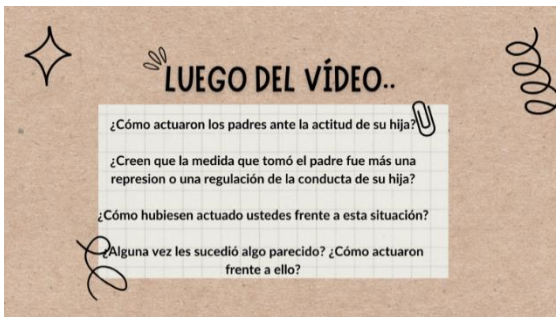
Shapiro, L. (1997). *La inteligencia emocional de los niños. Una guía para padres y maestros*. Javier Vergara Editor.

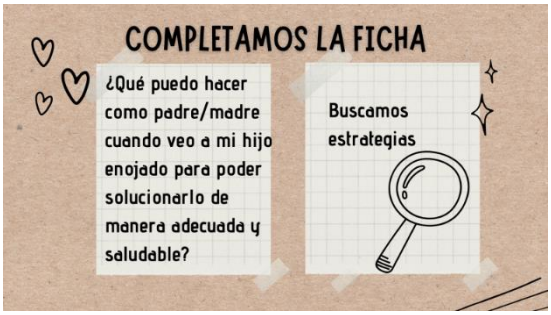
Shapiro, L. (s.f.). *La inteligencia emocional de los niños. Una guía para padres y maestros.*

Anexos

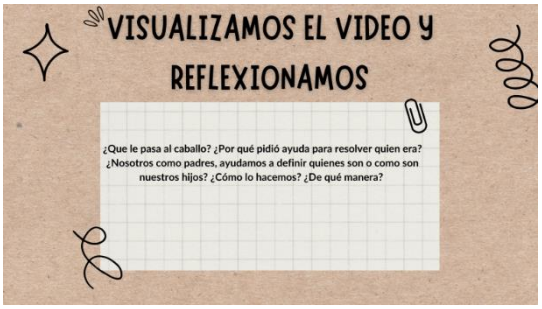
Power point para los encuentros.

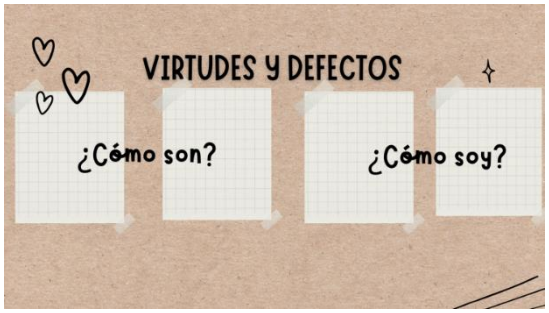






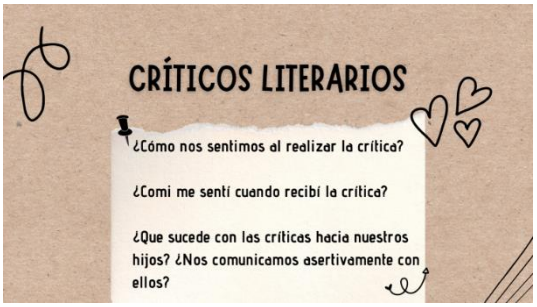
BIENVENIDOS
Taller de educación emocional
ENCUENTRO N3


VISUALIZAMOS EL VIDEO Y REFLEXIONAMOS
¿Que le pasa al caballo? ¿Por qué pidió ayuda para resolver quien era? ¿Nosotros como padres, ayudamos a definir quienes son o como son nuestros hijos? ¿Cómo lo hacemos? ¿De qué manera?

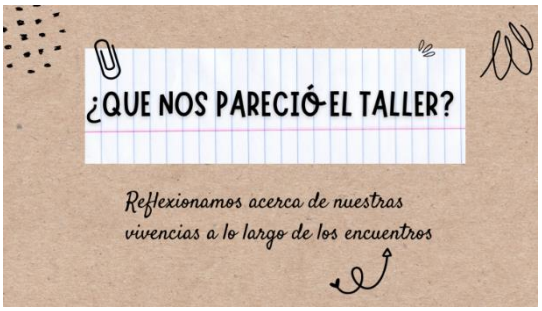

VIRTUDES Y DEFECTOS
¿Cómo son?
¿Cómo soy?

LO QUE QUIERO QUE SEPAS
Le escribimos un mensaje a nuestros hijos

BIENVENIDOS
Taller de educación emocional
ENCUENTRO N4

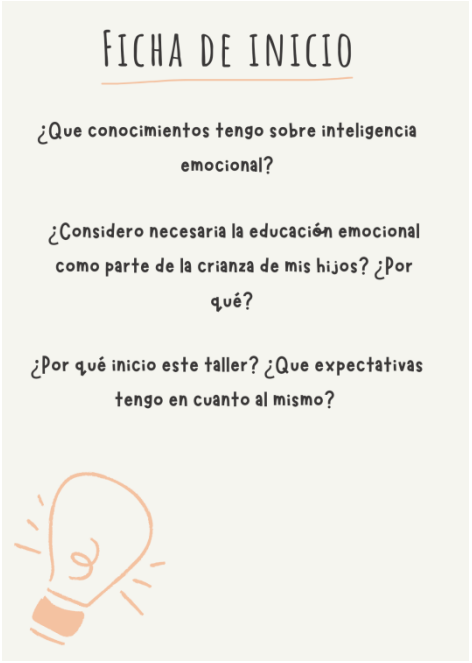

CRÍTICOS LITERARIOS
¿Cómo nos sentimos al realizar la crítica?
¿Comi me sentí cuando recibí la crítica?
¿Que sucede con las críticas hacia nuestros hijos? ¿Nos comunicamos asertivamente con ellos?

Habilidades sociales


¿QUE NOS PARECIÓ EL TALLER?
Reflexionamos acerca de nuestras vivencias a lo largo de los encuentros

GRACIAS POR VENIR
Taller de educación emocional

Anexo N2: Ficha de inicio.



FICHA DE INICIO

¿Que conocimientos tengo sobre inteligencia emocional?

¿Considero necesaria la educación emocional como parte de la crianza de mis hijos? ¿Por qué?

¿Por qué inicio este taller? ¿Que expectativas tengo en cuanto al mismo?

Anexo N3.

FICHA DE TRABAJO

¿Qué puedo hacer como papá/mamá cuando veo a mi hijo enojado para poder solucionarlo de manera adecuada y saludable?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Buscar estrategias (internet, libros, articulos) para gestionar el enojo de los niños

.....

.....

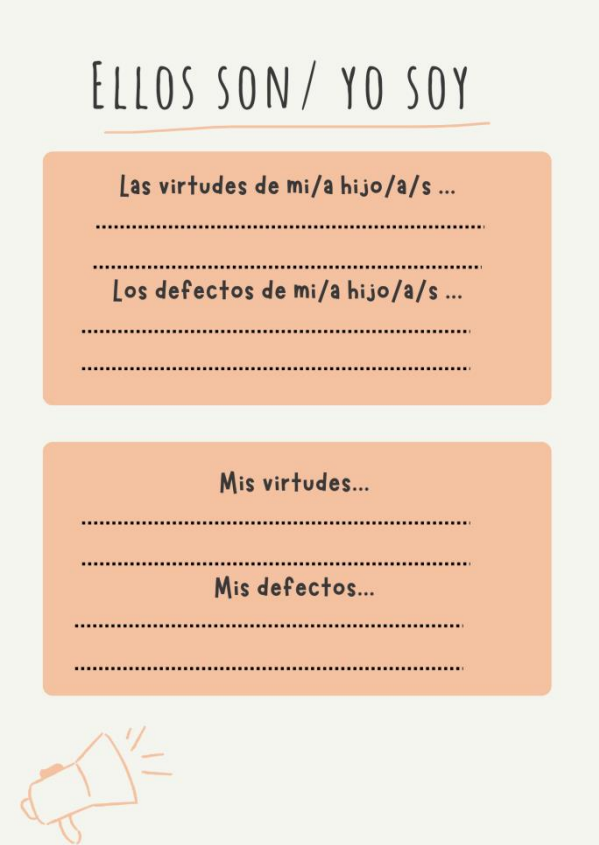
.....

.....

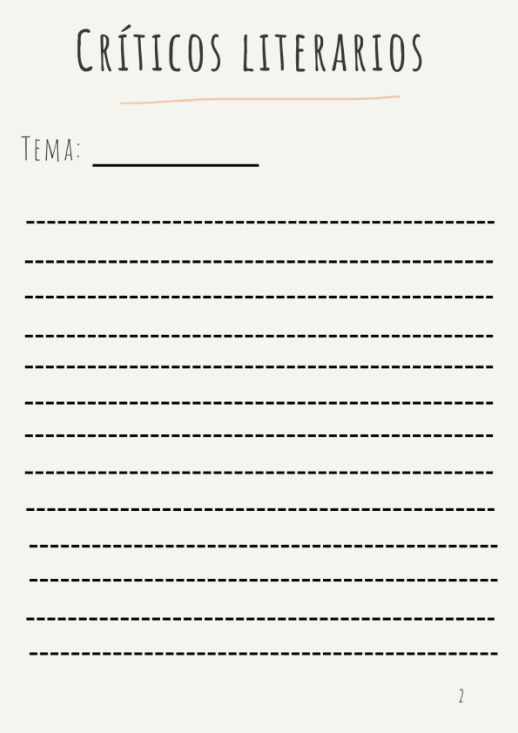
.....

.....

Anexo N4.



Anexo N 5.



Anexo N6.

Anexo N7.