



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CONDUCTA.



“PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE HABILIDADES EMOCIONALES EN NIÑOS”

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTAN

CEBALLOS GONZÁLEZ ALEJANDRA

N° de CTA. 0513682

NAVARRETE SERMEÑO MITZI GUADALUPE

N° de CTA. 0611353

ASESOR

MTA. ELIZABETH ESTRADA LAREDO

TOLUCA, MÉXICO FEBRERO 2015

AGRADECIMIENTO

A dios por darme vida, días de alegrías, experiencias difíciles, momentos en los que ya no quería seguir pero que con fe en él, apoyo de gente valiosa logré salir adelante.....

A miss Liz por ser una docente y ser humano extraordinario, por su apoyo y paciencia para este trabajo...

A miss Lupita y Alejandra por su aportación, corrección y apoyo a este trabajo

A miss Irma por las facilidades otorgadas para utilizar su instrumento

A mis maestros de licenciatura por sus enseñanzas

A mi amiga y compañera Mitzi por su amistad y profesionalismo incondicional en todos los aspectos de mi vida

A mis padres por darme el privilegio de la ELECCIÓN, y apoyarme aunque no compartieran mis motivos, por nunca dejarme ni juzgar mis errores, por su amor....

Infinitas gracias.

Alejandra Ceballos González

DEDICATORIA.

Para mi opa y oma que siempre me amaron, apoyaron, quisiera tener el don de volver a verlos y abrazarlos y decirles cuanto los amo y extraño, ojala desde donde estén se sientan orgullosos de su naya....

A Goyita y Fede por su apoyo incondicional, por darme las fuerzas cuando pasaba lo difícil, por su confianza aun cuando no la merecía, esto es por y para ustedes

A mis hermanos por su apoyo y ser mis compañeros de vida

A mi tía Esther porque aunque nos separa distancia en kilómetros, los recuerdos nos unen de corazón

A mis amigas, porque son mi familia cósmica y han estado conmigo en momentos profesionales y personales

Esto es por y para ustedes, los quiero infinitamente.

Alejandra Ceballos González

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mis padres, que con su ejemplo me han enseñado a no desfallecer ni rendirme ante nada y siempre perseverar.

A mi familia, por su apoyo incondicional y por demostrarme la gran fe que tienen en mí.

A Jesús por, acompañarme durante todo este arduo camino y compartir conmigo alegrías y fracasos.

A mis amiga Alejandra por haber logrado nuestro gran objetivo con mucha perseverancia, gracias por tu paciencia y gentileza.

A mi asesora de tesis, la Maestra Elizabeth, quien se tomó el arduo compromiso de trasmitirme sus conocimientos, pero además de sus conocimientos agradezco su apoyo y motivación que en todo momento demostró.

Mitzi Guadalupe Navarrete Sermeño

DEDICATORIA.

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional.

A mis padres, por ser el pilar más importante y por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional sin importar nuestras diferencias de opiniones.

A mis tíos, por compartir momentos significativos conmigo y por siempre estar dispuestos a escucharme y ayudarme en cualquier momento.

A todas aquellas personas que siempre estuvieron conmigo en este camino y no dejarme sola en los momentos más difíciles.

Mitzi Guadalupe Navarrete Sermeño



8.5 Voto Aprobatorio : Evaluación Profesional

Facultad de Ciencias de la Conducta
Subdirección Académica
Departamento de Evaluación Profesional



Versión Vigente No. 04

Fecha: 22/05/2014

VOTO APROBATORIO

Toda vez que el trabajo de evaluación profesional, ha cumplido con los requisitos normativos y metodológicos, para continuar con los trámites correspondientes que sustentan la evaluación profesional, de acuerdo con los siguientes datos:

Nombre del pasante	ALEJANDRA CEBALLOS GONZÁLEZ y MITZI GUADALUPE NAVARRETE SERMEÑO		
Licenciatura	PSICOLOGÍA	Nº de cuenta	0513682 y 0611353
Opción	TESIS	Escuela de Procedencia	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CONDUCTA
Nombre del Trabajo para Evaluación Profesional	PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE HABILIDADES EMOCIONALES EN NIÑOS		

NOMBRE		FIRMA DE VOTO APROBATORIO	FECHA
ASESOR	MTRA. ELIZABETH ESTRADA LAREDO		2-Oct-14

NOMBRE		FIRMA Y FECHA DE RECEPCIÓN DE NOMBRAMIENTO	FIRMA Y FECHA DE ENTREGA DE OBSERVACIONES	FIRMA Y FECHA DEL VOTO APROBATORIO
REVISOR	DRA. GUADALUPE MIRANDA BERNAL	 03/oct/2014	 24/nov/2014	 24/nov/2014
REVISOR	DRA. ALEJANDRA MOYSEN CHIMAL	 3/oct/2014		 9/feb/2015

Derivado de lo anterior, se le **AUTORIZA LA REPRODUCCIÓN DEL TRABAJO DE EVALUACIÓN PROFESIONAL** de acuerdo con las especificaciones del anexo 8.7 "Requisitos para la presentación del examen de evaluación profesional".

NOMBRE		FIRMA	FECHA
ÁREA DE EVALUACIÓN PROFESIONAL	DRA. GUADALUPE MIRANDA BERNAL FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CONDUCTA TITULACION		09/ FEBRERO / 2015



CARTA DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

El que suscribe Alejandra Ceballos González Autor del trabajo escrito de evaluación profesional en la opción de Tesis con el título Propuesta de un programa de habilidades emocionales en niños, por medio de la presente con fundamento en lo dispuesto en los artículos 5, 18, 24, 25, 27, 30, 32 y 148 de la Ley Federal de Derechos de Autor, así como los artículos 35 y 36 fracción II de la Ley de la Universidad Autónoma del Estado de México; manifiesto mi autoría y originalidad de la obra mencionada que se presentó en la Facultad de Ciencias de la Conducta de la Universidad Autónoma del Estado de México para ser evaluada con el fin de obtener el Título Profesional de Licenciado en Psicología.

Así mismo expreso mi conformidad de ceder los derechos de reproducción, difusión y circulación de esta obra, en forma NO EXCLUSIVA, a la Universidad Autónoma del Estado de México; se podrá realizar a nivel nacional e internacional, de manera parcial o total a través de cualquier medio de información que sea susceptible para ello, en una o varias ocasiones, así como en cualquier soporte documental, todo ello siempre y cuando sus fines sean académicos, humanísticos, tecnológicos, históricos, artísticos, sociales, científicos u otra manifestación de la cultura.

Entendiendo que dicha cesión no genera obligación alguna para la Universidad Autónoma del Estado de México y que podrá o no ejercer los derechos cedidos.

Por lo que el autor da su consentimiento para la publicación de su trabajo escrito de evaluación profesional.

Se firma presente en la ciudad de Toluca, Estado de México, a los 16 días del mes de febrero de 2015.

Alejandra Ceballos González



CARTA DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

El que suscribe Mitzi Guadalupe Navarrete Sermeño Autor del trabajo escrito de evaluación profesional en la opción de Tesis con el título Propuesta de un programa de habilidades emocionales en niños, por medio de la presente con fundamento en lo dispuesto en los artículos 5, 18, 24, 25, 27, 30, 32 y 148 de la Ley Federal de Derechos de Autor, así como los artículos 35 y 36 fracción II de la Ley de la Universidad Autónoma del Estado de México; manifiesto mi autoría y originalidad de la obra mencionada que se presentó en la Facultad de Ciencias de la Conducta de la Universidad Autónoma del Estado de México para ser evaluada con el fin de obtener el Título Profesional de Licenciado en Psicología.

Así mismo expreso mi conformidad de ceder los derechos de reproducción, difusión y circulación de esta obra, en forma NO EXCLUSIVA, a la Universidad Autónoma del Estado de México; se podrá realizar a nivel nacional e internacional, de manera parcial o total a través de cualquier medio de información que sea susceptible para ello, en una o varias ocasiones, así como en cualquier soporte documental, todo ello siempre y cuando sus fines sean académicos, humanísticos, tecnológicos, históricos, artísticos, sociales, científicos u otra manifestación de la cultura.

Entendiendo que dicha cesión no genera obligación alguna para la Universidad Autónoma del Estado de México y que podrá o no ejercer los derechos cedidos.

Por lo que el autor da su consentimiento para la publicación de su trabajo escrito de evaluación profesional.

Se firma presente en la ciudad de Toluca, Estado de México, a los 16 días del mes de febrero de 2015.

Mitzi Guadalupe Navarrete Sermeño

ÍNDICE.

Resumen	11
Introducción	13
Marco Teórico	17
CAPÍTULO 1.- INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	17
1.1 Antecedentes del termino Inteligencia Emocional.....	17
1.2 Tipos de emociones.....	21
CAPÍTULO 2 CONCEPTO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL	22
2.1 Programas de educación emocional	23
2.1.1 Modelos de intervención	23
2.2 Fases de un programa de educación emocional.....	24
2.3 Finalidad y objetivos de la educación emocional.....	25
2.4 Contenidos de la educación emocional	26
2.5. Modelo metodológico del programa de educación emocional de Bisquerra.	28
2.6. Evaluación de la educación emocional.....	30
CAPÍTULO 3 COMPETENCIAS EMOCIONALES.....	32
3.1 Constructo de competencia emocional.....	33
3.2 Diferencia entre inteligencia emocional, competencia emocional y educación emocional.	34
3.3 Habilidades emocionales.....	35
3.4 Tipos de habilidades emocionales.	37
Método	38
1. Objetivo	38
1.1 Objetivo específico:	38
2. Planteamiento del problema y preguntas de investigación.....	38
3. Tipo de estudio o investigación.	39
4. Definición de variables	39
5. Definición de universo de estudio:.....	40
5.1Definición de muestra tipo, tamaño.	40
6. Selección de instrumento	40
7.- Diseño de la Investigación.....	42
8. Especificación de la captura de información.....	42

9. Procesamiento de la información	44
Resultados.....	46
Análisis de resultados.....	52
Conclusiones.....	54
Sugerencias.....	56
Referencias Bibliográficas.....	57

Resumen

La Inteligencia Emocional tiene antecedentes en la evolución histórica de las investigaciones sobre la inteligencia, desde sus orígenes a principios del siglo veinte hasta las inteligencias múltiples ochenta años después.

La inteligencia emocional es un constructo que surge con Salovey y Mayer en 1990 y se difunde con Goleman en el año 1995.

De esta misma forma, para las habilidades emocionales, las relaciones interpersonales son las que se basan en el autocontrol y la empatía, ponerse en el lugar del otro, e implican el desarrollo de la competencia social, la cooperación y los lazos de amistad (Goleman, 1996).

La inteligencia emocional es una base fundamental de las competencias emocionales, aunque de igual manera la inteligencia emocional se encuentra sumamente ligada a las habilidades emocionales ya que, el aprender a quererse, a conocerse, a relacionarse y a desenvolverse, son comunes en la vida cotidiana del ser humano, ya que se adquieren a base de la práctica.

Debido a esto es vital que desde una temprana edad los niños aprendan que existen distintos tipos de situaciones y que cada una les exigirá una u otras respuestas, para aprender a tomar las decisiones más convenientes y resuelvan de la mejor manera problemas cotidianos.

Para la realización de este trabajo de investigación se utilizó un estudio de tipo descriptivo, cuyo objetivo fue desarrollar la propuesta de un programa de habilidades emocionales para niños de educación primaria con base a una medición, en una población conformada por 162 alumnos de los cuales 88 fueron del sexo femenino (correspondiente al 54%) y 74 del sexo masculino (correspondiente al 46%), agrupados en cinco grupos (A, B, C, D, E).

Se empleó el instrumento de Habilidades emocionales elaborado por Solórzano (2009), este instrumento explora las habilidades emocionales en niños de 6 a 12 años. El cual está conformado por cinco factores siendo estos: amistoso, control del genio, cariñosos, persistencia, reconocimiento.

Los resultados obtenidos fueron que ambos géneros muestran una media alta en el factor amistoso y una media baja en el factor de persistencia.

Introducción

El tema de Inteligencia se ha trabajado a lo largo de la historia. La psicología de la inteligencia ha seguido la línea puramente cognitiva. Hasta principios del año 1980, la mayor parte de los teóricos e investigadores concuerdan y comparten la misma opinión al definir y conceptualizar la inteligencia de manera práctica, de tal forma que el concepto podría traducirse en estos términos: “La inteligencia es aquello que permite tener éxito en la escuela y, por consiguiente, en la vida” (Álvarez, 2001).

Se debe de considerar que inteligencia y emoción son términos diferentes por lo que se realiza la conceptualización por separado de estos términos.

“Emoción proviene del latín, *emovere* que significa “energía en movimiento”, y se define como una de las facultades humanas básicas.” (Bradshaw, 2000, p. 53)

Las emociones son señales que el cuerpo utiliza para indicar saciedad, necesidad o pérdida. La energía que producen las emociones nos ayuda a cuidar de nosotros mismos, son expresiones directas de la realidad y están opuestas a los pensamientos que tienen el poder de traducir o analizar nuestra experiencia.

Mediante las emociones obtenemos información respecto a lo que necesitamos hacer, lo que deseamos o lo que queremos cambiar. La facultad de sentir nos permite conocer nuestra realidad espontánea y única. Las emociones son las herramientas que hacen completamente consciente de qué manera estamos satisfaciendo nuestras necesidades. Algunos estudios como el de Moure y Rodríguez (2011) y el de Piqueras y Ramos (2009), indican que las emociones positivas y negativas influyen en la salud más de lo que se suponía, por lo que si no se cuenta con un crecimiento afectivo óptimo no se podrá desarrollar la inteligencia.

El ser humano, a la hora de actuar y tomar decisiones, no lo hace guiado por su inteligencia cognitiva sino sobre todo, por los impulsos de sus sentimientos y emociones, las cuales deben ser guiadas, orientadas y controladas mediante dictados de una inteligencia emocional sana.

La cultura en la que los mexicanos se desarrollan educa las emociones: al niño pseudo-natural se le enseña cuando son aceptables ciertas emociones y cuando no, de igual modo, se le instruye para que sea capaz de minimizar ciertas emociones así como exagerar otras, remplazar una emoción por otra y a reprimir otras tantas.

La emoción ha sido definida por como “cualquier agitación y trastorno de la mente, el sentimiento, la pasión, cualquier estado mental vehemente o excitado”. (Goleman, 1996, p. 54)

La inteligencia es mucho más que una función determinada de la mente humana que puede medirse en términos de un coeficiente intelectual (CI).

La inteligencia emocional como concepto fue definida como la “capacidad de ver y resolver los problemas: es algo que los niños pueden aprender y los padres enseñar” (Lewis, 1983, p. 50).

Otro concepto de la inteligencia emocional es la “capacidad o habilidad para controlar los impulsos emotivos, ayudando al individuo a resolver los problemas de manera pacífica y proporcionándole bienestar” (Rodríguez, 2000, p. 137).

La inteligencia emocional incluye habilidades como la perseverancia, la capacidad de auto motivarse y el auto control. El termino inteligencia emocional fue utilizado por primera vez en 1990 por los psicólogos Peter Salovey de la Universidad de Harvard y Jonh Mayer de la Universidad de New Hampshire. Se lo empleó para describir las cualidades emocionales que parecen tener importancia para el éxito. Estas pueden incluir:

- La 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 en forma interpersonal
- La persistencia
- La cordialidad
- La amabilidad
- El respeto.

La inteligencia emocional es fundamental en el desarrollo de los niños ya que es la capacidad para comprender a los demás: saber que los motiva, como operan, de qué manera puede trabajar cooperativamente con ellos: vendedores, políticos, maestros, médicos, compañeros, amigos, familia, considerando a la inteligencia emocional como una capacidad correlativa, vuelta hacia el interior, la aptitud que forma un modelo preciso y realista de uno mismo, y que hace capaz al individuo para usar ese modelo y así operar eficazmente en la vida.

La inteligencia emocional tiene aplicaciones de prevención, pues una persona con competencias emocionales está más preparada para no implicarse en el consumo de drogas o comportamientos de riesgo.

Son escasas pero existen evidencias de la relevancia y la necesidad de adquirir competencias emocionales por parte de la infancia de cara al desarrollo personal y profesional.

El presente proyecto de tesis que se presenta se basa en la inquietud de conocer las habilidades emocionales del niño de seis a siete años y con base a los resultados, realizar la propuesta de un programa de capacitación para mejorar los puntos débiles que el niño muestre en el instrumento de habilidades emocionales elaborado por Solórzano (2008) el cual fue aplicado, logrando así que el niño mejore sus habilidades emocionales. Se buscó que el programa incluyera los ámbitos principales en los que el niño se desenvuelve, el familiar y el escolar.

El programa a proponer se basó en mejorar las habilidades de los niños dependiendo de la medición obtenida, misma que se logra con la aplicación del instrumento de habilidades emocionales y así lograr que los niños sean capaces de enfrentar y resolver satisfactoriamente cualquier adversidad que lo desequilibre ya sea escolar o familiar.

Marco Teórico

CAPÍTULO 1.- INTELIGENCIA EMOCIONAL

1.1 Antecedentes del termino Inteligencia Emocional.

El término “inteligencia emocional” fue utilizado por primera vez en 1990 por los psicólogos Peter Salovey de la Universidad de Harvard y John Mayer de la Universidad de New Hampshire. Se le empleo para describir las cualidades emocionales que parecen tener importancia para el éxito (Shapiro, 1997, p. 8).

Asimismo Salovey y Mayer (1990) definieron la inteligencia emocional como un subconjunto de la inteligencia social que comprende la capacidad de controlar los sentimientos y emociones propias, así como los de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar el pensamiento y las acciones.

Se refiere que “el entusiasmo respecto del concepto de inteligencia emocional comienza a partir de sus consecuencias de la crianza y educación de los niños, pero se extiende al lugar de trabajo y prácticamente a todas las relaciones y los experimentos humanos” (Shapiro, 1997, p. 10).

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

El concepto de inteligencia emocional es quizás la gran revelación del siglo XX, Salovey y Mayer, de las universidades de New Hampshire y de Yale fueron de los primeros investigadores en utilizar el término “inteligencia emocional”. Actualmente los nuevos elementos aportan comprensión de la inteligencia humana, permitiendo una visión más realista y valida de los factores que conducen a la eficiencia y la adaptación personal,

ayudando a tener una visión más equilibrada del papel que juegan la cognición y la emoción en la vida de las personas.

Las personas emocionalmente desarrolladas, es decir, las personas que gobiernan adecuadamente sus emociones y que también saben interpretar y relacionarse efectivamente con las emociones de los demás, disfrutan de una situación más ventajosa en todos los sentidos de la vida. Estas personas suelen sentirse más satisfechas, son más eficaces y más capaces de dominar los hábitos mentales que determina la productividad (Goleman, 2001, p. 25)

Para (Fernández Berrocal y Ramos, 2002, p.20) una definición general de la Inteligencia Emocional es: “la capacidad de reconocer, comprender y regular nuestra emociones y la de los demás”. Desde esta perspectiva, la Inteligencia Emocional es una habilidad que implica tres procesos:

Percibir: reconocer de forma consiente nuestras emociones e identificar que sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal.

Comprender: integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales.

Regular. Dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz.

Para Goleman (1996, p. 30) la inteligencia emocional se refleja en la manera en que las personas interactúan con el mundo. Las personas emocionalmente inteligentes toman muy en cuenta sus propios sentimientos y los de los demás; tienen habilidades relacionadas con el control de los impulsos, la autoconciencia, la valoración adecuada de uno mismo, la adaptabilidad, motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, que configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o altruismo los cuales son indispensables para una buena y creativa adaptación.

De acuerdo con Goleman (1996), la Inteligencia Emocional tiene un componente intrapersonal y un componente interpersonal. Lo intrapersonal comprende las

capacidades para la identificación, comprensión y control de las emociones en uno mismo, que manifiestan en la autoconciencia y el autocontrol.

El componente interpersonal, comprende a su vez la capacidad de identificar y comprender las emociones de las otras personas y la capacidad de relacionarnos socialmente de una manera positiva, es decir, poseer habilidades sociales.

Para Shapiro (1997, p. 14), el término Inteligencia Emocional se identifica con las cualidades emocionales necesarias para el logro del éxito, entre las cuales se puede incluir: la empatía, la expresión y la comprensión de los sentimientos, el control del genio, la independencia, la capacidad de adaptación, la simpatía, la capacidad de resolver problemas en forma interpersonal, la persistencia, la cordialidad, la amabilidad y el respeto.

Para Simmons y Simmons (1997), la Inteligencia Emocional es el conjunto de necesidades emocionales, de impulsos y de valores verdaderos de una persona, y dirige toda su conducta visible.

Cooper y Sawaf (1997) definen inteligencia emocional como la aptitud para captar, entender y aplicar eficazmente la fuerza y la perspicacia de las emociones en tanto que fuente de energía humana, información de relaciones e influencias.

Las emociones son para el ejercicio de la razón. El cerebro emocional se halla tan implicado en el razonamiento como lo está el cerebro pensante. La emoción guía nuestras decisiones instante tras instante, trabajando mano a mano con la mente racional y capacitando, o incapacitando, al pensamiento mismo.

“Incluso, que un ser que careciera de emociones no solo era menos inteligente, sino que también sería menos racional” (Evans, 2000, p. 15).

Las emociones son reacciones al conocimiento que recibimos en nuestras relaciones con el entorno. La intensidad de la reacción está en función de las evaluaciones subjetivas que realizamos sobre como la información recibida va a afectar nuestro bienestar. En estas evaluaciones subjetivas intervienen conocimientos previos,

creencias, objetivos personales, percepción de ambiente proactivo, etc. Una emoción depende de lo que es importante para nosotros. Si la emoción es muy intensa puede producir disfunciones intelectuales o trastornos emocionales (Bisquerra, 2000, p. 3).

En una emoción se dan los siguientes elementos:

- a. Una situación o estímulo reúne ciertas características, o cierto potencial, para generar tal emoción.
- b. Un sujeto capaz de percibir esa situación, procesarla correctamente y reaccionar ante ella.
- c. El significado que el sujeto concede a dicha situación, lo que permite etiquetar una emoción, en función del dominio del lenguaje como términos como la alegría, tristeza, enfado, entre otros.
- d. La experiencia emocional que el sujeto siente ante esa situación.
- e. La reacción corporal o fisiológica: respuesta involuntarias: cambios en el ritmo cardíaco o respiratorio, aumento de sudoración, cambios en la tensión muscular, sudoración, sequedad en la boca, presión sanguínea.
- f. La expresión motor-observable: expresiones faciales de alegría, ira, miedo, entre otras, tono y volumen de voz, movimientos del cuerpo, sonrisa, llanto y otros.

1.2 Tipos de emociones.

Las emociones se clasifican en primarias, secundarias, positivas, negativas y neutras (Fernández Abascal y Domínguez, 2001, p. 308).

Emociones positivas: parecen poseer una larga carga genética, en el sentido que se presentan respuestas emocionales pre organizadas que, aunque son moldeadas por el aprendizaje y la experiencia, están presentes en todas las personas y culturas.

Emociones secundarias: emanan de las primarias, se deben en gran parte al desarrollo individual y sus respuestas difieren ampliamente de unas personas a otras.

Emociones negativas: implican sentimientos desagradables, valoración de la situación como dañina y la movilización de muchos recursos para su afrontamiento.

Emociones positivas: son aquellas que implican sentimientos agradables, valoración de la situación como beneficiosa, tiene una duración temporal muy corta y movilizan escasos recursos para su afrontamiento.

Emociones neutras: son las que no producen intrínsecamente reacciones ni agradables ni desagradables, es decir, que no pueden considerarse ni como positivas ni como negativas, y tienen como finalidad el facilitar la aparición de posteriores estados emocionales.

CAPÍTULO 2 CONCEPTO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

Es un concepto complejo de definir y explicar con una sola frase, Bisquerra (1995, p. 243) propone una definición amplia de educación emocional:

Proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable de desarrollo cognitivo, constituyendo ambos elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral, para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el propósito de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social”.

Bisquerra (2000) trata de manifestar que la educación emocional ha de estar presente a lo largo de toda la vida de la persona, potenciándose en sus diferentes ámbitos, escuela, familia, entorno siendo un método de prevención ante perturbaciones emocionales.

La educación emocional busca, en líneas generales, el desarrollo integral de la personalidad del individuo, y para ello propone el desarrollo de la competencia emocional, conseguida al alcanzar un determinado nivel de rendimiento emocional.

2.1 Programas de educación emocional

2.1.1 Modelos de intervención

Los modelos de intervención dentro de lo que se refiere a la educación emocional es variado, sin embargo los más utilizados se refieren a los programas de intervención educativa.

Según Álvarez, Riat, Martínez y Bisquerra (1998, p. 85), programa es “una acción continuada, previamente planificada, encaminada a lograr unos objetivos, con finalidad de satisfacer necesidades y enriquecer, desarrollar o potenciar determinadas competencias”.

A partir de lo dicho anteriormente Álvarez (2001, p. 20) menciona que todo programa educativo ha de seguir una serie de fases en su elaboración.

Es necesario tener en cuenta una serie de aspectos en la intervención por programas.

Los requisitos mínimos fundamentales según Álvarez (2001, p. 20) son:

- Debe de ser creado para el centro escolar
- Se debe de involucrar tanto a profesores como tutores
- Recursos suficientes: humanos y materiales
- Formación de los agentes.

Ubicando la educación emocional en el marco de la orientación psicopedagógica se pueden distinguir diversos tipos de programas de educación; programas de orientación para el desarrollo de la carrera, programas de orientación en los procesos de enseñanza-aprendizaje, programas de atención a la diversidad, programas para la prevención y el desarrollo (Álvarez y Bisquerra 1996).

Los programas de educación emocional estarían inmersos en los últimos programas citados, programas para la prevención y el desarrollo, ya que centran la intervención en la adquisición de competencias básicas, fomentando el desarrollo integral del individuo. Los programas de educación emocional deben considerarse como eje transversal dentro de las demás áreas.

De acuerdo con (Bisquerra, 2001), un programa de educación emocional debe de contar con una serie de fases para que se inicie desde su elaboración hasta llegar con su aplicación.

2.2 Fases de un programa de educación emocional

1. Justificación y necesidad de la educación emocional

Existen diferentes argumentos para justificar la necesidad de la educación emocional, entre ellos, se pueden destacar;

- Las situaciones vitales porque: Continuamente la persona está experimentando emociones que a veces le cuesta controlar en su vivencia personal.
- Existe una continua recepción de estímulos que provoca tensión emocional en la persona.
- Se vive en continuas contradicciones y conflictos.

2. Las situaciones educativas:

- La finalidad de la educación y el desarrollo integral del alumnado quedara relegado prácticamente en su totalidad el tratamiento de lo emocional a contenidos muchos más cognitivos y tradicionalmente.
- El proceso educativo es un proceso caracterizado por la relación interpersonal, cuya base está formada por fenómenos emocionales.
- El fracaso escolar y todos los hechos que acompañan al fracaso escolar van unidos a emociones negativas.

3. Evaluación de las necesidades

Mediante la evaluación de las necesidades se trata de analizar el contexto con el propósito de identificar las necesidades que no son atendidas dentro de la población.

2.3 Finalidad y objetivos de la educación emocional

La finalidad de trabajar la educación emocional es conseguir el desarrollo humano en todas sus dimensiones, busca la prevención de los efectos nocivos de las emociones negativas, y desarrollo de las emociones positivas, contribuyendo al bienestar personal y social.

Bisquerra (2003), propone unos objetivos generales para conseguir educar las emociones, basando su diseño y discusión sobre el currículo de educación primaria.

Se ha creído conveniente plasmar los objetivos generales de una educación emocional para educación primaria, ya que se trata de una etapa en la que se llevará a cabo el trabajo de campo.

Algunos de los objetivos generales que Bisquerra (2003, p.16), considera elementales para trabajar en la educación emocional son:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones
- Favorecer el desarrollo integral del alumno
- Desarrollar la capacidad de comprender y regular las propias emociones.
- Proporcionar estrategias para el desarrollo de competencias básicas para el equilibrio personal y la potenciación de la autoestima.
- Potenciar actitudes de respeto y tolerancia.
- Desarrollar una mayor competencia emocional en las relaciones sociales.
- Potenciar la capacidad de esfuerzo y motivación ante el trabajo.
- Desarrollar la tolerancia a la frustración.

- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Desarrollar la capacidad de control.
- Favorecer el bienestar.

2.4 Contenidos de la educación emocional

Los contenidos de la educación emocional se derivan de todo lo mencionado con anterioridad en el presente escrito.

Teniendo presente las teorías de la emoción, no cabe duda que la gran influencia de los contenidos de la educación emocional parte de la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner, y la inteligencia emocional propuesta por Mayer y Salovey, y difundida por Goleman, quien estableció por primera vez un marco de competencia emocional como ha quedado expuesto previamente.

De todo ello se derivan los siguientes bloques de contenidos de la educación emocional para la etapa de educación primaria (Bisquerra, 2003). Es importante mencionar que los apartados del mismo se deben de trabajar de manera conjunta dado que se busca tener una formación la cual sea integral.

Los apartados a tratarse dentro de un programa de educación emocional son:

- Conciencia emocional, se busca trabajar las propias emociones y las emociones de los demás, esto se consigue a través de la auto-observación y observación del comportamiento de los demás.

Es la competencia fundamental, base del proceso emocional, en un primer momento se pretendería trabajar con un vocabulario emocional como: alegría, tristeza, ira, preocupación, ternura, rabia, miedo o sorpresa, conciencia emocional relacionada con las actuaciones y situaciones de la vida, así como diferentes formas de expresión, lenguaje verbal y no verbal.

- Regulación de las emociones, se refiere a la capacidad de controlar los impulsos y sentimientos conflictivos. Consiste en encontrar un equilibrio entre la expresión de las emociones y su control.

La regulación emocional engloba estas cinco subcompetencias emocionales; autocontrol, confiabilidad, integridad, adaptabilidad e innovación.

- Autoestima. Es la consideración, valoración, estima que uno siente hacia sí mismo. La imagen que uno tiene de sí mismo es un paso necesario para el desarrollo de la autoestima.
- Habilidades socio-emocionales. Constituyen un conjunto de competencias que facilitan las relaciones interpersonales.

Según Michelson y Word (1980), las habilidades sociales son conductas y repertorios de conducta adquiridos principalmente a través del aprendizaje, siendo una variable crucial en el proceso de aprendizaje y el entorno interpersonal en el que se desarrolla el alumnado.

Las habilidades sociales pueden categorizarse en: Habilidades básicas, habilidades de iniciación de la interacción y conversacionales, habilidades relacionadas con los sentimientos y emociones, habilidades de autoafirmación.

Las habilidades sociales consisten en reconocer las emociones de los demás; saber ayudar a otras personas a sentirse bien; desarrollar la empatía; saber estar con otras personas, responder a los demás, mantener buenas relaciones interpersonales.

- Habilidades de la vida. Experimentar bienestar subjetivo en las cosas que se hacen diariamente en la escuela, tiempo libre, con los amigos, en la familia, y en las actividades sociales.

Se trata de ofrecer recursos que ayuden a organizar una vida sana y equilibrada, superando las posibles insatisfacciones o frustraciones.

Algunas de las habilidades de la vida que se pueden considerar son: Habilidades de organización, desarrollo personal y social, habilidades en la vida familiar, escolar y social.

2.5. Modelo metodológico del programa de educación emocional de Bisquerra.

Bisquerra (2009) presento un modelo metodológico para poder llegar a trabajar la educación emocional, el cual se compone de varios apartados los cuales se mencionaran a continuación.

La conciencia emocional: conocer las propias emociones y las emociones de los demás, a través de:

1. La auto observación y de la observación del comportamiento de las personas que nos rodean reconociendo las emociones.
2. La comprensión de la diferencia de pensamientos, acciones y emociones
3. La comprensión de las causas y consecuencias de las emociones
4. Evaluación de la intensidad de las emociones
5. Reconocimiento y uso del lenguaje de las emociones, tanto en comunicación verbal como no verbal.

La regulación emocional. Control o manejo de las emociones. El elemento esencial de la Educación Emocional.

1. Manejar las emociones
2. Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas
3. Desarrollar las emociones positivas
4. Tolerancia a la frustración
5. Autocontrol de la impulsividad
6. Manejo de la ira y del comportamiento agresivo
7. Retrasar las gratificaciones
8. Emociones y consumo de drogas

9. Resiliencia
10. Habilidades de afrontamiento
11. Automotivarse emocionalmente
12. Adoptar una actitud positiva ante la vida

Competencia social: Se refiere a la comunicación efectiva y afectiva

Competencias para la vida y el bienestar: se deben de fijar objetivos adaptativos, toma de decisiones, ayudas y recursos y un bienestar emocional.

Estrategias de intervención: Son los procedimientos para llevar a la práctica la intervención, en función de las características del centro y de la disponibilidad de los profesionales se utilizarán unas u otras estrategias de intervención.

Entre ellas, se pueden encontrar las siguientes, Álvarez (2001, p.53)

- Orientación ocasional. El docente aprovecha ocasionalmente algún momento para impartir contenidos de educación emocional. No sería considerado en este caso como programa.
- Programas en paralelo. Se realizan al margen de las materias curriculares, normalmente en horario extraescolar.
- Asignaturas optativas. Los centros educativos pueden ofertarlas para el trabajo de educación emocional.
- Integración curricular: Se debe de buscar la forma de integrar los contenidos de la educación emocional de forma transversal en diversas materias académicas.

Recursos: Se debe de conocer con qué recursos se cuenta tanto materiales como humanos, para llevar a cabo el programa.

Temporalización: Se refiere a la temporalización que va a llevar el programa, número de horas, época del año o duración del mismo.

Destinatarios: Se debe de considerar a la población a quien va dirigido el programa de educación emocional ya que pueden ir dirigidos a diferentes niveles educativos.

Bisquerra incluye como destinatarios de la educación emocional no sólo a los alumnos, sino también a los profesores, ya que se considera indispensable que su formación sea apropiada, en el programa propuesto para esta tesis se toma en cuenta solo al alumno.

2.6. Evaluación de la educación emocional.

La evaluación tiene la finalidad de valorar los efectos que produce la aplicación del programa.

Bisquerra distingue dos grandes grupos para evaluar:

- Evaluación de programas de educación emocional.
- Evaluación de las emociones.

Álvarez (2001) enumera diferentes modelos de evaluación de programas, modelo global de Atkinson et al (1979), modelo de Alkin (1969), modelo CIPP de Stufflebeam, modelo de Pérez Yuste (1992).

Para llevar a cabo la evaluación de programas de educación emocional es conveniente seguir una serie de fases para cada uno de los contenidos evaluados, para ello, Álvarez (2001) establece una guía con las siguientes fases:

1) Elaboración del plan de evaluación

2) Instrumentación y recogida de información

3) Análisis y valoración de la información

4) Presentación de los resultados.

CAPÍTULO 3 COMPETENCIAS EMOCIONALES

Desde hace algún tiempo el concepto de competencia está en revisión debido a su complejidad. Existen diversas categorías de competencias: técnicas, profesionales, participativas, personales, básicas, genéricas, transferibles emocionales o socio-emocionales.

Bisquerra y Pérez (2007) mencionan que una competencia es la capacidad de movilizar adecuadamente el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia.

Las competencias tienen ciertas características que las distinguen entre estas características podemos mencionar: Es aplicable a las personas, implica unos conocimientos “saberes”, unas habilidades “saber-hacer”, y unas actitudes y conductas “saber estar” y “saber ser” integrados entre sí, incluye las capacidades informales y de procedimiento además de las formales, se inscribe en un contexto determinado que posee unos referentes de eficacia y que cuestiona su transferibilidad.

Existen diversas clases de competencias, por lo que algunas denominaciones utilizadas son: competencias participativas, competencias personales, competencias básicas, competencias clave, competencias genéricas, competencias transferibles, competencias relacionales, habilidades de vida, competencias interpersonales, competencias transversales, competencias básicas para la vida, competencias sociales, competencias emocionales, competencias socioemocionales (Bisquerra, 2003).

3.1 Constructo de competencia emocional.

El término de competencia emocional cuenta con diversas propuestas para armar dicho constructo*, por ejemplo:

Salovey y Sluyter (1997, p. 11) identifican cinco dimensiones básicas en las competencias emocionales: cooperación, asertividad, responsabilidad, empatía, autocontrol. Estas dimensiones se solapan con el concepto de inteligencia emocional, tal como lo define (Goleman, 1996), dividido en cinco dominios autoconciencia emocional, manejo de las emociones, automotivación, empatía y habilidades sociales que a su vez incluían la existencia de veinticinco competencias.

En la revisión de dicha propuesta, Goleman, Boyatzis y Mckee (2002, p. 69-73) proponen tan solo cuatro dominios: conciencia de uno mismo, autogestión, conciencia social y gestión de las relaciones y dieciocho competencias.

Desde esta perspectiva, toma suma importancia el espacio y el tiempo son condicionantes de la competencia emocional. Todos podemos experimentar incompetencia emocional en un momento dado y en un espacio determinado, dado que no nos sentimos preparados para esa situación.

Desde 1997 en el GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) se trabaja la educación emocional, en investigación y docencia, con el propósito de contribuir al desarrollo de las competencias emocionales. Entendemos que éstas pueden agruparse en cinco bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, inteligencia interpersonal y habilidades de vida y bienestar.

1

(Bisquerra, 2003), clasifico las competencias de estos bloques en los siguientes términos:

¹Constructo: dimensión evaluativa simbolizada o no por una etiqueta verbal que discrimina entre elementos dependiendo de la característica en concreto que abstrae.

1. Conciencia emocional
2. Regulación emocional
3. Autonomía emocional
4. Competencia social
5. Competencias para la vida y el bienestar

3.2 Diferencia entre inteligencia emocional, competencia emocional y educación emocional.

Para tratar de diferenciar estos tres conceptos podemos definir que la Inteligencia Emocional es un constructo hipotético propio del campo de la psicología, que ha sido defendido por Salovey y Mayer (1990), Goleman (1996), Bar-On y Parker (2000), Schulze y Richard (2005) y muchos otros.

Bisquerra (2003) y Pérez (2005), exponen el recorrido histórico del concepto de inteligencia emocional, donde se pueden observar las sucesivas definiciones y debates en torno a dicho concepto, que es centro de interés y discusión en numerosas investigaciones.

La competencia emocional pone el énfasis en la interacción entre persona y ambiente, y como consecuencia confiere más importancia al aprendizaje y desarrollo. Por tanto tiene unas aplicaciones educativas inmediatas.

Mientras que a la educación le corresponde la aplicación de las aportaciones y resultados de la investigación psicológica. En este sentido la educación emocional entendida como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. El objetivo de la educación emocional es el desarrollo de competencias emocionales Bisquerra (2000, 2002, 2003).

3.3 Habilidades emocionales.

Gracias a diversas disciplinas y especialmente a una serie de estudios psicosociales se empezó a mostrar interés por el procedimiento de entrenamiento de las habilidades emocionales.

Según Góleman (1996), “las habilidades interpersonales son las aptitudes sociales que garantizan la eficacia en el trato con los demás y cuya falta conduce al fracaso interpersonal reiterado”.

Las habilidades emocionales, “Son un conjunto de conductas emitidas por el individuo en un contexto interpersonal que expresa sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que, generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas” (Caballo, 1993).

Las habilidades emocionales se adquieren principalmente a través del aprendizaje por medio de la observación y la imitación.

Su entrenamiento se aplica normalmente de forma grupal, ya que parece ser ventajoso al potenciar las interacciones sociales, al permitir apoyarse en modelos y permitir posibilidades a la hora de realizar role-playing, u otro tipo de prácticas.

Las habilidades emocionales son comportamientos interpersonales complejos, verbales y no verbales, a través de los cuales las personas influimos en aquellas con las que estamos interactuando, obteniendo de ellos consecuencias favorables y suprimiendo o evitando efectos desfavorables.

De igual forma suponen iniciativas y respuestas efectivas y apropiadas, acrecientan el reforzamiento social, son recíprocas por naturaleza, la práctica de las habilidades sociales está influida por las características del medio

La formación de una habilidad comprende una etapa en la adquisición de conocimientos de los modos de actuar, por lo que a un conjunto de habilidades emocionales se le llega a considerar una competencia emocional.

Existen modelos que explican el funcionamiento de las habilidades emocionales. El modelo que mejor explica el funcionamiento de las habilidades emocionales es el modelo interactivo enmarcado en la psicología social

Según este modelo el interés esté en la interacción persona-situación:

Persona

- Factores ideográficos (edad, género)
- Factores de la adscripción de las personas a diferentes categorías sociales
- Factores fisiológicos
- Procesos cognitivos

Situación

- Estructura de la meta
- Reglas/normas
- Secuencia de conducta
- Conceptos
- Repertorio de elementos

En consecuencia a este modelo, se considera que el comportamiento hábil viene dado tanto por circunstancias relativas a la situación, como por factores personales.

3.4 Tipos de habilidades emocionales.

De acuerdo con (Goleman, 1998, p. 15) las habilidades emocionales se clasifican de la siguiente manera:

- a) Competencias Personales o habilidades de uno mismo.
- b) Competencias sociales o habilidades con los demás
- c) Habilidades interpersonales

Método

1. Objetivo

El objetivo de esta investigación fue desarrollar la propuesta de un programa de habilidades emocionales para niños de educación primaria con base a una medición de las habilidades emocionales con las que cuentan los niños de primer grado de primaria.

1.1 Objetivo específico:

Describir las habilidades emocionales de un grupo de niños de educación primaria

2. Planteamiento del problema y preguntas de investigación

La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales, como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, y con objeto de capacitarle para afrontar mejor los retos que se le plantean en la vida cotidiana (Bisquerra, 2000, p. 13).

La escuela, debe de tomar una parte de esta responsabilidad que existe para con los niños, se debe de crear un proceso que este enfocado al desarrollo integral del individuo, y propiciar la competencia emocional de los alumnos.

En la actualidad podemos observar que existe un sinfín de problemas que probablemente tienen que ver con el "analfabetismo emocional". Las personas incapaces de dominar su inteligencia emocional tienen relaciones familiares y profesionales conflictivas, y se debaten permanentemente en inútiles luchas internas que les impiden no sólo establecer relaciones saludables con los demás, sino también ellos mismos y con el entorno. Por lo que se planteó la siguiente pregunta de investigación:

¿Qué habilidades emocionales tienen los niños de primer grado de la escuela primaria "Justo Sierra?"

3. Tipo de estudio o investigación.

Existen diversos tipos de estudios y depende del tipo de investigación que se realice será el estudio que se lleve a cabo.

Para la realización de este trabajo de investigación se utilizó un estudio de tipo **descriptivo**. (Hernández, Fernández y Baptista 2006)

De acuerdo a los objetivos específicos de la investigación se realizara un estudio descriptivo, este tipo de estudio se caracteriza porque es un tipo de estudio en el que se tiene como principal prioridad obtener evidencia de la relación causa – efecto de un fenómeno.

4. Definición de variables

La variable es una propiedad que puede variar, es decir puede adquirir diversos valores y cuya variación es susceptible de medirse (Hernández, Fernández y Baptista, 2006).

La variable de esta investigación es:

Variable independiente:

Programa de habilidades emocionales: 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. (Bisquerra 2000).

Variable dependiente:

Habilidades emocionales: Conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o

derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente futuros problemas (Caballo, 1986).

5. Definición de universo de estudio:

Una población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones. (Hernández, Fernández y Baptista, 2006).

La población está conformada por los alumnos de primer grado de la escuela primaria “Justo Sierra Méndez” de la ciudad de Toluca.

5.1 Definición de muestra tipo, tamaño.

Se trabajó con los alumnos de primer grado de primaria la escuela “Justo Sierra Méndez”, ubicada en la ciudad de Toluca. Siendo una población total de 162 alumnos de los cuales 88 fueron del sexo femenino (correspondiente al 54%) y 74 del sexo masculino (correspondiente al 46%), agrupados en cinco grupos (A, B, C, D, E).

6. Selección de instrumento

Se empleó el instrumento de Habilidades emocionales

Solórzano (2009), este instrumento explora las habilidades emocionales en niños de 6 a 12 años. Toluca, México 2008 Tesis de maestría en estudios de familia, UAEM, Facultad de Ciencias de la Conducta.

El cual está conformado por cinco factores siendo estos: amistoso, control del genio, cariñosos, persistencia, reconocimiento.

- El primer factor es el **amistoso** y permite observar que; los niños muestran que están más identificados con las relaciones positivas con sus pares y jugar con ellos, sin embargo nos les gusta expresar sus emociones.

- El segundo factor es el **control del genio**, este muestra como los niños se identifican con el poco control de sus emociones pueden identificar aspectos negativos de sí mismos, responde al enojo de otros y en menor medida tratan de reconciliar a otros.
- El tercer factor es el **cariñoso**, el cual nos permite observar que tienden a culpar a otros sobre sus actos y responder negativamente a sus pares sin embargo también se relacionan con otros aun cuando no sean sus compañeros.
- El cuarto factor de **persistencia** permite observar que en un porcentaje significativo los niños tienden a postergar sus tareas, no relacionarse con otros debido a la inseguridad y en menor medida esperan una recompensa por lo que hacen.
- El quinto factor no muestra las habilidades con respecto al **pre – conocimiento** se puede observar que si identifican que responden negativamente a una situación de diferencias con los padres, se sienten no queridos y en menor medida prefieren estar solos.

El instrumento quedo conformado con un total de 20 reactivos, con valores eigen mayores a 1, que explican el 29.170% de la varianza total explicada, y con un alpha total de 0.8079.

Para obtener la calificación de este instrumento es de la siguiente forma:

La calificación máxima para cada factor es de 20 puntos, y cada factor se ubicara en un rango de algo, regular y débil de acuerdo a su puntuación. Para estar en un rango alto, debe de cumplir una puntuación de 15 a 20 puntos, para el rango regular, su puntuación deberá estar entre 10 y 14 puntos, y para el rango débil, deberá de tener de entre 5 y 9 puntos.

7.- Diseño de la Investigación

De acuerdo a las características de esta investigación, el diseño de la investigación fue transversal.

Los diseños de investigación transeccional o transversal recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Es como tomar una fotografía de algo que sucede. (Fernández y Baptista. 2009)

8. Especificación de la captura de información

Se realizó un procedimiento el cual se especifica mediante los siguientes pasos:

Por parte de las tesoreras se solicitó permiso para proporcionarles el cuestionario a los discentes, exponiendo ante todo el motivo de la aplicación del instrumento hacia los alumnos del primer grado.

La aplicación inicio desde las nueve de la mañana, los minutos solicitados fueron de 25 min aproximadamente.

La presentación en grupo fue breve solicitando primero su atención para explicar que se les otorgaría un cuestionario que tendrían que contestar, se pidió que fueran sinceros a la hora de contestar, se inició la sesión leyendo el primer ítem así como las cinco opciones de respuesta, este ejercicio se repitió tres veces, si el alumno tenía dudas se les pidió que levantaran su mano y se acudía hasta su lugar para resolver la duda, el tiempo estimado de aplicación fue el solicitado, 20-25 minutos.

La aplicación duro hasta las doce del mediodía, ya que se respetó el tiempo de receso de los alumnos, al finalizar cada aplicación del instrumento se le agradeció a los

alumnos brindándole una paleta, así mismo se le agradeció las facilidades otorgadas a los maestros y administrativos de dicha institución.

El proceso de calificación de este instrumento es de la siguiente forma:

La calificación máxima para cada factor es de 20 puntos, y cada factor se ubicara en un rango de algo, regular y débil de acuerdo a su puntuación. Para estar en un rango alto, debe de cumplir una puntuación de 15 a 20 puntos, para el rango regular, su puntuación deberá estar entre 10 y 14 puntos, y para el rango débil, deberá de tener de entre 5 y 9 puntos.

Para obtener dichos puntajes cada ítem se define por positivo y negativo, es decir, 8 ítems son positivos (ítem 1, 6, 7, 12, 14, 15, 19,20) para otorgar el puntaje a los ítems positivos se calificó así:

Ítem positivo	+				
	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	NUNCA
	5	4	3	2	1

El instrumento cuenta con 12 ítems negativos (2,3,4,5,8,9,10,11,13,16,17,18), para otorgar los puntajes a los ítems negativos se calificó así:

Ítem negativo	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	NUNCA
	1	2	3	4	5

Después de este proceso se agrupo de la siguiente manera los ítems a uno de los cinco factores y se sumó cada calificación para así tener el puntaje total de cada factor.

FACTORES	REACTIVOS
AMISTOSO	(1) SI ME SIENTO CONTENTO JUEGO CON MIS AMIGOS. (4) ME GUSTA QUE REGAÑEN A OTROS. (7) ME GUSTA ESTAR CON MIS AMIGOS Y DECIRLES QUE LOS QUIERO. (12) CUANDO MI HERMANO ESTA ENFERMO, JUEGO CON ÉL. (19) SI OTROS NIÑOS ME GRITAN MEJOR ME VOY

CONTROL DEL GENIO	(2) SI MI PAPÁ ME REGAÑA, ME ENOJO CON ÉL. (8) SI ALGUIEN ME GRITA, YO TAMBIÉN LE GRITO. (14) CUANDO MIS COMPAÑEROS SE ENOJAN, LOS JUNTO PARA QUE YA NO ESTÉN ENOJADOS. (18) ALGUNOS NIÑOS NO QUIEREN JUGAR CONMIGO PORQUE SOY GROSERO (20) PLATICO MIS PROBLEMAS CON OTROS.
CARIÑOSO	(3) OTROS TIENEN LA CULPA DE QUE ME PORTE MAL. (9) SI UN COMPAÑERO ME DICE ALGO QUE NO ME GUSTA, LE PEGO. (13) SI ME GUSTA ALGO, LO CONSIGO COMO SEA. (15) JUEGO CON OTROS NIÑOS, AUNQUE NO SEAN DE MI GRUPO.
PERSISTENCIA	(5) ME DA FLOJERA HACER MI TAREA, POR ESO NO LA HAGO. (10) PREFIERO NO HABLAR CON OTRAS PERSONAS QUE NO CONOZCO, PORQUE ME DA PENA. (17) ESPERO UN PREMIO POR HACER MI TAREA.
PRE-CONOCIMIENTO	(6) CUANDO ME SIENTO TRISTE PREFIERO ESTAR SOLO. (11) CUANDO MIS PAPÁS ME REGAÑAN AVIENTO LA PUERTA. (16) HE PENSADO QUE NADIE ME QUIERE.

Contando con los datos de la puntuación correspondiente a los cinco factores de cada cuestionario, estos fueron vaciados en una base de datos de Excel. Mismos que son presentados en gráficas.

Teniendo dichos datos se procedió a realizar el programa de mejora de las habilidades más bajas, mismo programa que se presenta en este trabajo.

9. Procesamiento de la información

Se realizó esta investigación a través de la estadística descriptiva.

Estadística descriptiva es aquella que registra los datos en tablas y los representa en gráficos. Calcula los parámetros estadísticos como medidas de centralización y de dispersión, que describen el conjunto estudiado.

Se empleó la estadística descriptiva debido a que una vez realizado el procedimiento de calificación se procedió a obtener la media y la desviación estándar de dichos datos.

En el momento en que se obtuvieron la media y la desviación estándar se procedió a elaborar las gráficas que pudieran dar un panorama más amplio de los datos obtenidos,

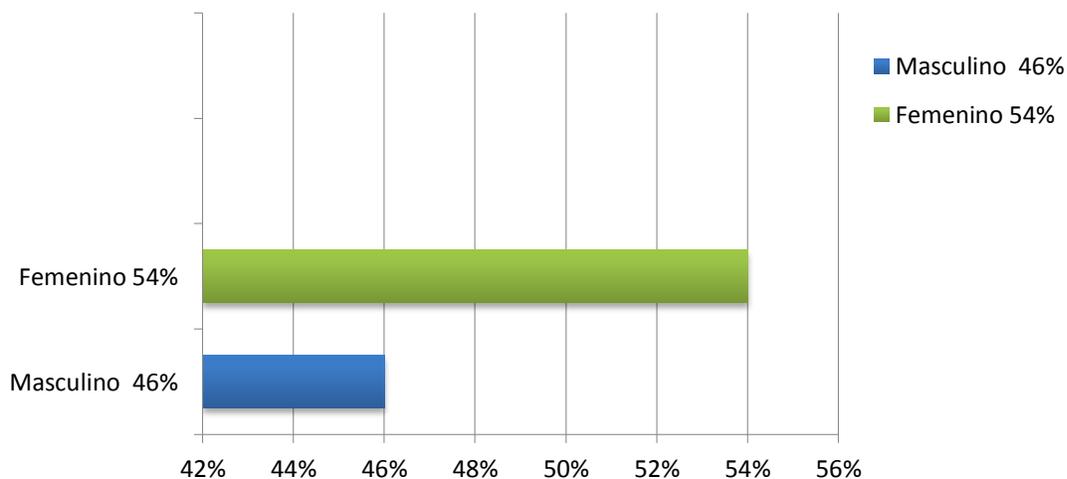
permitiendo hacer más amplio y comprensible los resultados obtenidos mediante la aplicación de los instrumentos.

El contenido de las tablas y las gráficas muestran los puntajes de los alumnos a los que se les aplicaron los instrumentos de habilidades emocionales en niños de 6 a 12 años.

Resultados.

En el presente apartado se muestran los resultados obtenidos para dar respuesta al objetivo que se planteó en un primer momento el cual fue desarrollar la propuesta de un programa de habilidades emocionales para niños de educación primaria con base a un diagnóstico.

ALUMNOS A LOS QUE SE APLICO EL INSTRUMENTO.



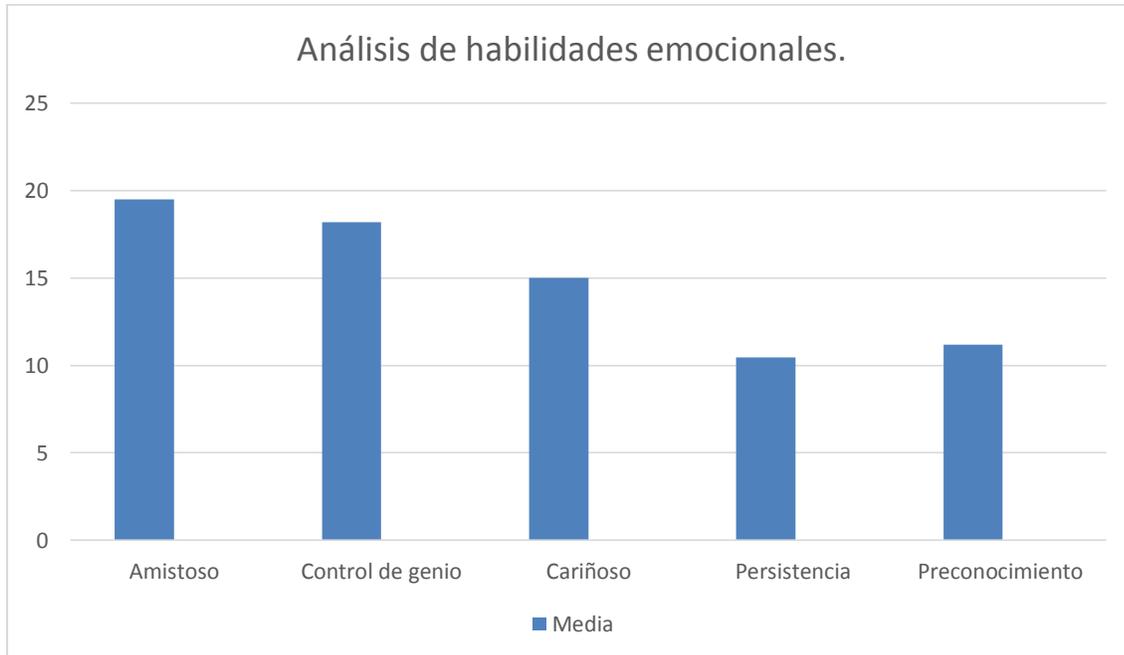
Nota: En la figura 1 se muestra, que de una población de alumnos en la que el total fueron 162 alumnos, el cuarenta y seis por ciento de la población fueron del sexo masculino (correspondiendo a este porcentaje 74 alumnos), mientras que el cincuenta y cuatro por ciento de la población restante corresponden al género femenino (correspondiendo a este porcentaje 88 alumnos)

Tabla 1

Media y desviación estándar de la inteligencia emocional en niños de primer año de primaria en la escuela “Justo Sierra Méndez” ubicada en la Ciudad de Toluca.

Habilidades emocionales	Media	Desviación estándar
Amistoso	19.49	3.32
Control de genio	18.18	3.61
Cariñoso	15.01	3.05
Persistencia	10.47	2.75
Pre conocimiento	11.20	2.49

Figura 2



Nota: En la figura tres se muestra la media y la desviación estándar de la inteligencia emocional en niños que se encuentran en edades de 6 a 7 años que cursan el primer año de primaria en la escuela “Justo Sierra Méndez” ubicada en la Ciudad de Toluca.

Por medio de los datos mostrados en la tabla se observa que la media más alta se encuentra en el factor amistoso con un 19.49, por lo que se deduce que los niños se muestran identificados con las relaciones positivas con sus pares y les agrada jugar con ellos del mismo modo que expresan sus emociones.

De los factores más bajos que podemos observar se encuentra el factor de persistencia con 10.47 lo que nos indicara que se trata de niños que llegan a postergar tareas, no es fácil que se puedan relacionar con otros debido a la inseguridad y en ocasiones esperan una recompensa por lo que hacen.

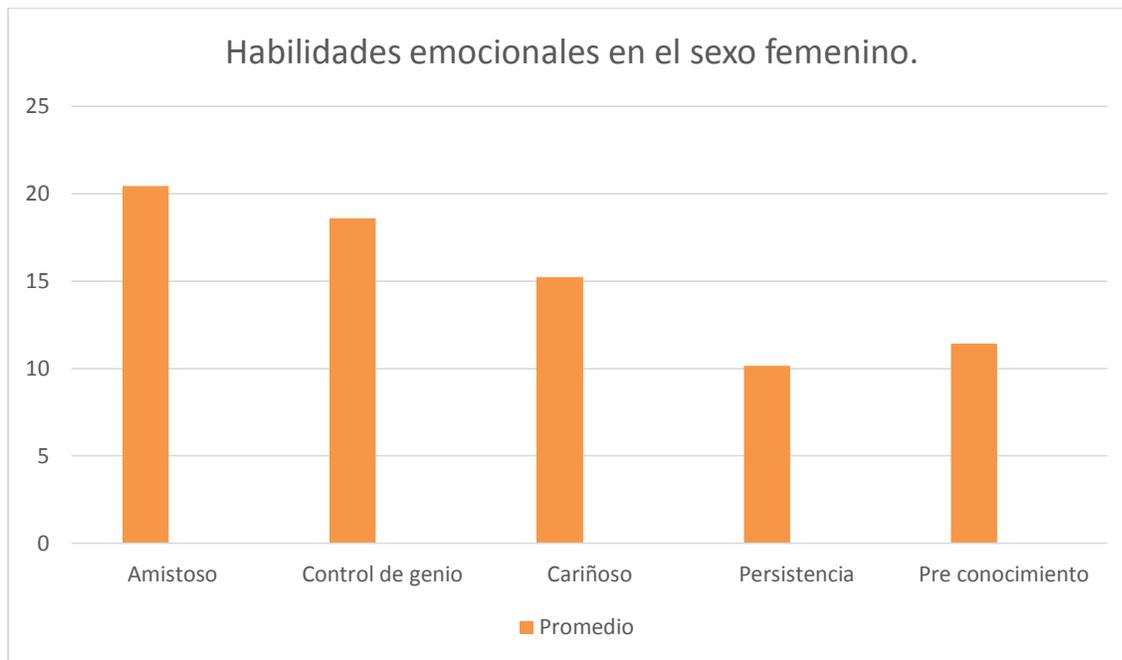
Resultados por sexo

Femenino

Tabla 2

Habilidades emocionales	Media	Desviación estándar
Amistoso	20.44	3.32
Control de genio	18.59	3.77
Cariñoso	15.23	3.15
Persistencia	10.15	2.64
Pre conocimiento	11.42	2.43

Figura 3

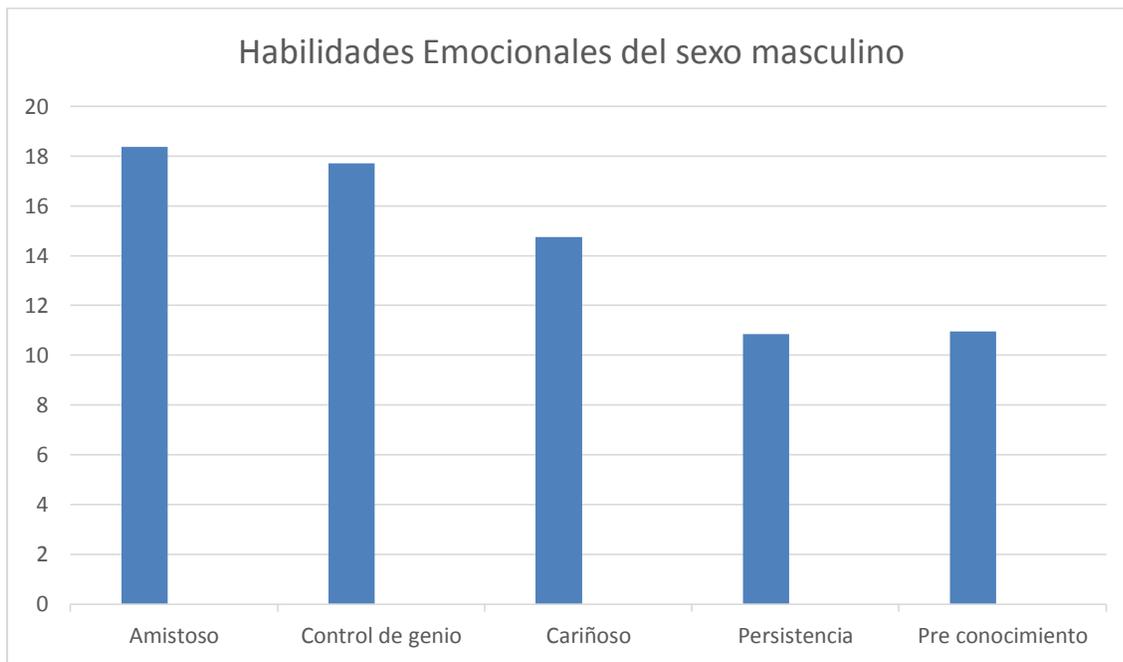


Nota: En la figura tres se demuestran que la media más alta se encuentra en el factor amistoso con un 20.44, por lo que el sexo femenino correspondiente a dicha muestra nos refiere a niñas las cuales se muestran identificadas con las relaciones positivas con sus pares y les agrada jugar con ellos del mismo modo que expresan sus emociones. Mientras que las niñas se encuentran en un nivel inferior correspondiente al factor de persistencia con una media de 10.15, referente a esto deducimos que pueden llegar a postergar tareas, no es fácil que se puedan relacionar con otros compañeros.

Tabla 3
MASCULINO.

Habilidades emocionales	Media	Desviación estándar
Amistoso	18.36	2.97
Control de genio	17.70	3.38
Cariñoso	14.74	2.93
Persistencia	10.85	2.84
Pre conocimiento	10.95	2.55

Figura 4



Nota: En la figura 4 se muestran los puntajes obtenidos en cada uno de los factores del instrumento de habilidades emocionales referentes al sexo masculino.

Al presentar la tabla de resultados se deduce que los alumnos que son parte de la población del sexo masculino cuentan con una media alta en el factor amistoso con una media de 18.36 lo cual indica que se muestran identificados con las relaciones positivas

con sus pares y les agrada jugar con ellos del mismo modo que expresan sus emociones.

Por otro lado tienen una media deficiente en el factor de persistencia con 10.85 por lo que pueden llegar a postergar tareas, no es fácil que se puedan relacionar con otros compañeros y pueden llegar a esperar una recompensa por sus acciones.

Análisis de resultados

La inteligencia emocional es un concepto, el cual se ha venido desarrollando y de acuerdo a Goleman (1996, p. 23) esta inteligencia supone la capacidad de reconocer los propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarse a uno mismo y manejar adecuadamente las relaciones que se sostienen con los demás y con uno mismo.

Consecuentemente las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas tienen más probabilidades de sentirse satisfechas y ser eficaces en su vida, y de dominar los hábitos mentales que favorezcan su propia productividad.

Por otra parte como también refiere (Shapiro, 1997, p. 12) el entusiasmo respecto del concepto de Inteligencia Emocional, comienza a partir de sus consecuencias para la crianza y la educación de los niños, pero se extiende a todas las relaciones y emprendimientos humanos.

Del mismo modo en que los padres contaron con un papel primordial en el desarrollo de las habilidades emocionales del niño, el profesor tiene parte de influencia dentro de este proceso.

El profesor tiene un peso relevante en la aplicación de programas de educación emocional, ya que es el referente inmediato de sus alumnos, por otra parte suele ser, después de los padres, el que tiene más contacto con ellos. (Bisquerra, 2000)

Dentro del ámbito escolar, existen asignaturas que tienen que ver con el fomento de valores, estas materias son ideales para crear espacios en el que se orienten las emociones. (Bisquerra, 2000)

Dentro de los centros escolares lo ideal sería que se trabajara la inteligencia emocional, dado que gracias a ella se puede generar lo que son las habilidades emocionales.

De acuerdo con (Goleman, 1998, p. 15) las habilidades emocionales se clasifican de la siguiente manera: Competencias Personales o habilidades de uno mismo, Competencias sociales o habilidades con los demás, Habilidades interpersonales, este tipo de habilidades o competencias permitirán que el niño pueda tener un mejor desenvolvimiento dentro de su contexto.

Es fundamental el hecho de lograr que sean capaces de reconocer y expresar sus emociones y así brindarles la herramienta necesaria para una estabilidad emocional y sean capaces de enfrentar las diversas situaciones de la vida a través de sus etapas y ámbitos. La energía que producen las emociones nos ayuda a cuidar de nosotros mismos, ya que son expresiones directas de la realidad y están opuestas a los pensamientos que tienen el poder de traducir o analizar nuestra experiencia. Las emociones son las herramientas que hacen completamente consciente de qué manera estamos satisfaciendo nuestras necesidades.

La expresión de las emociones, comprendiendo dos ámbitos, es decir, el hecho de expresar las propias emociones y la circunstancia de ayudar a que expresen las suyas. La comprensión de las emociones que implica muchos aspectos como la comprensión de la sutileza de palabras con connotación emocional y su significado, comprender la relación entre emoción y desencadenante, la comprensión de las emociones complejas, la transición de las emociones. La administración de las emociones contempla una dimensión interpersonal, es decir, ayudar a otros y administrar las emociones propias; y una dimensión intrapersonal, la cual se apoya de la administración de expresiones no verbales, la de los componentes fisiológicos, la de las reacciones del comportamiento, la administración de cogniciones y la de los sentimientos afectivos. La inteligencia emocional incluye habilidades como la perseverancia, la capacidad de auto motivarse y el auto control.

Conclusiones.

Con base a los resultados obtenidos y de acuerdo al objetivo de esta investigación el cual fue proponer un Programa de Habilidades emocionales en niños se concluye lo siguiente:

Tomando en cuenta toda esta información teórica y sumando la información recabada por el instrumento aplicado a los alumnos de la escuela primaria “Justo Sierra Méndez” se crea un programa que se basa en mejorar las habilidades de los niños y así lograr que sean capaces de enfrentar y resolver satisfactoriamente cualquier adversidad que lo desequilibre ya sea en el ámbito escolar, familiar, etc. Identificando las emociones propias y de los demás, ya sean verbales, comportamientos que surjan para adaptarse, los pensamientos etc.

La importancia del programa de habilidades emocionales en dicha población es para que se tenga una convivencia escolar armónica, en base a factores que fueron bajos; como por ejemplo; el factor de persistencia puede deberse a que a pesar que los niños asisten a la escuela no se encuentran lo suficientemente motivados por continuar sus actividades y lograr sus metas. Los niños que participaron en esta investigación, están en proceso de ir adquiriendo las habilidades emocionales que les servirán para desempeñarse a lo largo de la vida, por lo que la inteligencia emocional en los niños, lleva un proceso en el crecimiento emocional el cual esta surcado por líneas conexas del desarrollo, especialmente para el conocimiento por un lado, y de maduración biológica y neurológica por el otro, asimismo las capacidades emocionales como la empatía y la autorregulación emocional, comienzan, en la infancia.

Así mismo se reforzaran los factores altos como por ejemplo el factor amistoso en donde los niños están más identificados con las relaciones positivas con sus pares y jugar con ellos, sin embargo nos les gusta expresar sus emociones. Por ello se elige trabajar con habilidades emocionales. Este proyecto abre paso a propuestas que van de la mano con el objetivo de seguir estudiando las habilidades emocionales relacionando con temas de interés actual y que necesitan de estudio para saber qué tanta relación tienen o simplemente son mitos sociales que no influyen en las habilidades emocionales de los niños.

Es entonces que la emociones se aprenden a lo largo de la vida del ser humano, tanto en casa como en la escuela dando forma a los circuitos emocionales, haciéndolos más expertos o ineptos en la base de la inteligencia emocional.

Es de suma importancia considerar que dicho programa de habilidades emocionales, fue elaborado tomando en cuenta cada uno de los pasos que deben de contener estos mismos, para propiciar una formación integral.

Sugerencias.

- Emplear el programa de habilidades emocionales para comprobar la efectividad del mismo y observar el aumento o disminución de dichas habilidades.
- Realizar un programa de Inteligencia Emocional en lo que es la escuela para padres, para que ellos aprendan como ayudar a sus hijos a desarrollar las habilidades emocionales.
- Realizar un programa de Inteligencia Emocional que proponga líneas de acción que involucren, el aula escolar, el patio de la escuela donde interactúan los niños y el hogar, para relacionar la escuela con los padres y con la comunidad.
- Realizar un programa de educación emocional que apoye a los maestros a reflexionar acerca de cómo disciplinar a los alumnos con problemas de conducta.
- Proponer una investigación para indagar si la tecnología como el uso de la computadora, del internet, de los juegos de video, de los celulares, entre otros; influyen para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños.
- Realizar una investigación que arroje la relación de la educación emocional y la estimulación temprana
- Hacer una propuesta de como como integrar la educación emocional en el plan curricular de educación básica.

Referencias Bibliográficas.

- Álvarez, M. (coord.)(2001). Diseño y evaluación de programas de educación emocional. Barcelona: Cisspraxis.
- Álvarez González, M. y Bisquerra, R. (Coords.). (1996-2001). Manual de orientación y tutoría. Barcelona: Praxis
- Bar-On, R., y Parker, J. D. A. (2000). The Handbook of Emotional Intelligence. Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School, and in the Workplace. San Francisco, Ca: Jossey-Bass.
- Bisquerra, R. (1995). Orígenes y desarrollo de la orientación psicopedagógica. Madrid: Narcea.
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2001). Orientación psicopedagógica y educación emocional en la educación formal y no formal. *Ágora digital*, 2, 2º semestre.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Bisquerra, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. Madrid: Síntesis.
- Caballo, V. (1993). "Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales". Dpto. de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico. Facultad de Psicología. Universidad de Granada. Siglo XXI.
- Cooper R, y Sawaf, A. (1997). Estrategia Emocional para ejecutivos. Barcelona: Martínez Roca.
- Evans, D. (2000). Emoción: La ciencia del sentimiento. Madrid: Taurus.
- Fernández, Abascal y Domínguez. (2001). La inteligencia emocional en el contexto educativo. Barcelona. Narcea
- Fernández Berrocal, P. y Ramos Díaz, N. (2002). Corazones inteligentes. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1996). Inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1998). La práctica de la Inteligencia Emocional, Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (2001). Inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.

- Goleman, D., Boyatzis, R. y McKee, A. (2002). El líder resonante crea más. Barcelona: Plaza y Janés.
- Hernández, Fernández y Baptista, (2006) Metodología de la investigación. México: Mc Graw Hill
- Rodríguez, M. (2000). Educar las emociones y los sentimientos. Introducción práctica al complejo mundo de los sentimientos. Madrid: Narcea.
- Salovey, P., y Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Salovey, P., y Sluyter, D. J. (1997). Emotional Development and Emotional Intelligence. Educational Implications. Nueva York: Basic Books.
- Shapiro, L. E. (1997). La inteligencia emocional de los niños. Barcelona: Ediciones B.
- Simmons S y Simmons J. (1997). Measuring Emotional Intelligence. Arlington (Texas): The Summit Publishing Group (trad. cast. EQ. Cómo medir la inteligencia emocional. Madrid: Edaf, 1999).
- Solórzano (2008). Habilidades emocionales en niños de 6 a 12 años (Tesis de maestría) Universidad Autónoma del Estado de México.

ANEXOS

A partir de la investigación realizada y de los resultados obtenidos se elaboró una propuesta de un programa de Educación Emocional que se presenta a continuación:

El programa educativo de educación emocional está creado con el objetivo de favorecer y potenciar el aprendizaje y crecimiento de las habilidades emocionales del niño.

Está dirigido a niños y niñas que se encuentran en la educación primaria (1° de primaria), se dirige a la antes mencionada población ya que es derivado de la medición realizada, pues se pretende elevar las habilidades en las que los menores salieron con un puntaje bajo.

PROPUESTA DE PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL.

Población a la que se dirige: niños de primer grado de educación primaria.

Objetivo general: Desarrollar habilidades emocionales en los niños.

Objetivo específico: desarrollar el potencial emocional como complemento del desarrollo cognitivo en una educación integral.

El presente programa será lúdico, esto con el fin de que el niño interactúe desde el juego y pueda adquirir un aprendizaje modificando su desarrollo emocional.

Dentro del programa se presentan cuatro módulos los cuales se dividen de tres a cuatro actividades por cada uno, esto debido a que se pretende trabajar por un tiempo aproximado de 50 minutos dos veces a la semana.

Nombre del facilitador(a):

**MITZI GUADALUPE NAVARRETE SERMEÑO /
ALEJANDRA CEBALLOS GONZÁLEZ**

Módulo 1						
Tú, yo... todos somos importantes						
Propósito:						
El niño logrará reconocerse, conocerse y relacionarse con los demás						
CONTENIDO:	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD	ESTRATEGIAS:				DURACIÓN
		ENSEÑANZA	APRENDIZAJE	RECURSOS MATERIALES DIDÁCTICOS	Y	

<p>Actividad 1</p> <p>Relajación Muscular Progresiva</p>	<p>Liberar tensión acumulada en el cuerpo</p>	<p>El facilitador le pedirá a los niños se acuesten sobre una colchoneta y escuchen lo que les irá diciendo para que puedan relajar las diferentes partes del cuerpo.</p>	<p>Los niños se acostarán en el suelo sobre unas colchonetas y escucharán una voz que les irá diciendo como relajar las diferentes partes del cuerpo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitador • Colchonetas • Grabadora • Música relajante 	<p>20 min.</p>
--	---	---	--	---	----------------

<p>Actividad 2 El protagonista del día</p>	<p>Promover el autoconocimiento, la autovaloración positiva, reforzando las cualidades positivas y el reconocimiento mutuo</p>	<p>El facilitador extraerá de una caja el nombre de uno de los alumnos y esa persona será el protagonista del día.</p> <p>El protagonista tendrá ese día más papel en la clase, ayudando, repartiendo, dando la palabra. A mitad de la sesión, el protagonista se</p>	<p>Los alumnos participaran activamente en la clase reconociendo a su compañero que será el protagonista de la sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Caja de cartón • Nombres de cada uno de los alumnos 	<p>A lo largo de la clase</p>
--	--	---	--	--	-------------------------------

		<p>pondrá ante la clase e irá recibiendo cumplidos por parte de sus compañeros, a los cuales dará las gracias. Los cumplidos deben ir precedidos por el nombre del protagonista</p>			
--	--	---	--	--	--

<p>Actividad 3 Soy único y especial</p>	<p>El niño aprenderá a conocerse y valorarse como ser único y diferente a los demás</p>	<p>El facilitador les pedirá a los niños dibujen un autorretrato, indicándoles que posteriormente mencionaran sus características físicas.</p>	<p>Los niños dibujarán un autorretrato y comentarán después como es cada uno y qué tiene de especial. Describirán las características físicas de cada uno.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas • Lápices • Colores 	<p>20 minutos.</p>
---	---	--	--	---	--------------------

<p>Actividad 4 Retroalimentación</p>	<p>Los niños podrán darse cuenta de la importancia que tiene el saber valorarse tanto a uno mismo como a las personas que los rodean.</p>	<p>El facilitador les explicara las diferencias entre las personas, destacando la importancia de quererse.</p> <p>El facilitador explicará por qué es importante que como personas sepamos reconocer las cualidades de las personas que nos rodean y de la misma forma saber</p>	<p>Escucharan la explicación del facilitador y expresaran dudas que tengan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitador 	<p>10 minutos</p>
--	---	--	---	---	-------------------

		reconocer nuestras cualidades. Deberá de adaptarse al nivel cognitivo de los niños para dar la explicación			
--	--	--	--	--	--

Módulo 2					
¿Emociones?... ¿Eso con que se come?					
Propósito:					
Desarrollar en el niño la capacidad de conocer e identificar sus emociones y las de los demás					
CONTENIDO:	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD	ESTRATEGIAS:			DURACIÓN
		ENSEÑANZA	APRENDIZAJE	RECURSOS MATERIALES DIDÁCTICOS Y	
Actividad 1: Explicando las emociones	El niño conocerá que son las emociones.	El facilitador les explicara a los niños que son las emociones y cuales son algunos ejemplos de estas emociones. Para realizar la explicación se	Los niños miraran el video y posteriormente cuestionaran las dudas que le surjan a partir del video que han observado.	<ul style="list-style-type: none"> • Video • Cañón • Computadora • Facilitador 	15 minutos

<p>Actividad 2</p> <p>Cuentos y emociones</p>	<p>Aprender a identificar las emociones a través de la narración de un cuento.</p>	<p>auxiliara del video “Mamá de qué color son los besos”.</p> <p>El facilitador les narrara un cuento para posteriormente preguntar a los niños sobre algunas de las situaciones que se producen en el mismo. ¿Qué relaciones se establecen entre los personajes del cuento? ¿Cuál es su</p>	<p>Los niños escucharan el cuento que se les narrara para poder responder las cuestiones que se les realizaran</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cuento • Facilitador 	<p>25 min</p>
---	--	--	--	---	---------------

<p>Actividad 3 ¿Cuáles son mis emociones?</p>	<p>El niño podrá identificar sus emociones.</p>	<p>estado de ánimo? ¿Qué motiva este estado de ánimo?</p> <p>Se le proporcionara al niño hojas y pinturas y se les pondrá música clásica y se les indicara que como ellos sientan la música deberán de ir plasmando lo que sientan.</p>	<p>Escucharan la música que se les ponga y plasmaran mediante el dibujo lo que la música les hace sentir</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas • Pintura • Pinceles 	<p>10 min</p>
---	---	---	--	--	---------------

En la Sesión 3 se continuará trabajando para reforzar el módulo 2. ¿Emociones?... ¿Eso con que se come?

CONTENIDO:	Propósito	ESTRATEGIAS:			DURACIÓN
		ENSEÑANZA	APRENDIZAJE	RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS	
Actividad 4: Ahora sí, ahora no	Comprender como se debe controlar la expresión de las emociones	El facilitador le facilitara marionetas a los niños y les pedirá que realicen una obra de teatro con las mismas, en diferentes situaciones en las que se pueden expresar de una alguna las emociones.	Los niños realizaran una obra de teatro en donde se observe las situaciones en las que existan cambios de emociones.	<ul style="list-style-type: none"> • Marionetas • Escenario • Facilitador 	25 minutos

<p>Actividad 5</p> <p>Calendario para registrar emociones</p>	<p>El niño comprenderá la importancia de comenzar a saber controlar sus</p>	<p>Lo importante es que el alumno comprenda que las emociones cambian, pues en algunos momentos nos tenemos que aguantar y controlar.</p> <p>El facilitador les indicara que ellos mismos realizaran un calendario de</p>	<p>El niño realizara su calendario de emociones en la que podrá</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tabla • Feltro de 5 colores diferentes 	<p>25 minutos</p>
---	---	---	---	---	-------------------

	emociones.	emociones en donde irán registrando las emociones que tengan a lo largo de los días y ellos irán identificando como van cambiando sus emociones.	saber cuáles son las emociones y bajo qué situaciones estas cambian.	<ul style="list-style-type: none"> • Tijeras • Pegamento frio • Vaso • Lápiz • Pintura textil 	
--	------------	--	--	---	--

Módulo 3					
¿Mis emociones... son tus emociones?					
Propósito:					
El niño podrá expresar y aceptar las emociones					
CONTENIDO:	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD	ESTRATEGIAS:			DURACIÓN
		ENSEÑANZA	APRENDIZAJE	RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS	
Actividad 1 Somos un globo	Conseguir que el niño se relaje a través de la espiración y la inspiración.	El facilitador le pedirá al niño que imagine que es un globo, le pedirá que inspire por la nariz y expire por la boca.	El niño imaginando que es un globo aspirara y expirara por la nariz y la boca respectivamente.	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitador • Niños 	15 minutos

<p>Actividad 2</p> <p>Buenos días...</p>	<p>Aprender a utilizar las expresiones de “Buenos días”, “Buenas tardes”, “Buenas noches” y “¡Hola!” y “¡Adiós!”.</p>	<p>Sentamos a los niños en círculo en el suelo, sin llegar a cerrar el círculo del todo. Ese espacio será una puerta.</p> <p>Se le pedirá a un niño que se levante y que entre en el círculo por “la puerta” y salude a los</p>	<p>Se sientan en círculo y atienden a las instrucciones del juego para poder permanecer dentro del mismo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitador • Niños • Ropa cómoda 	<p>35 minutos</p>
--	---	---	---	---	-------------------

		<p>compañeros diciendo “¡Hola!” y todos contestarán “¡Hola!”. El niño que ha entrado en el círculo dará una vuelta por el interior y luego, antes de salir, dirá “¡Adiós!”; todos le contestarán y el alumno saldrá del círculo y volverá a su sitio.</p> <p>Esto mismo lo repetirán varios alumnos.</p> <p>Dividimos a los</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>alumnos en tres grupos y pedimos que cada grupo haga un dibujo: uno de un sol amarillo clarito que represente la mañana, otro un sol naranja que represente la tarde y el tercer grupo, una luna, que represente la noche. Volvemos a sentar a los niños en círculo. Repetimos el juego anterior.</p> <p>Cogemos uno de</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>los dibujos, por ejemplo el de la mañana.</p> <p>Explicamos a los niños que cuando nos encontramos a alguien que conocemos por la mañana, decimos "Buenos días" y pedimos al niño que entra en el círculo que, como es por la mañana, diga: "Buenos días", y el resto de los alumnos deben responderle "Buenos días"</p>			
--	--	---	--	--	--

		también. Luego dice adiós antes de irse. Repetimos con Buenas tardes/noches.			
--	--	--	--	--	--

En la Sesión 5 se continuará trabajando para reforzar el módulo 3. ¿Mis emociones... son tus emociones?

CONTENIDO:	Propósito	ESTRATEGIAS:			DURACIÓN
		ENSEÑANZA	APRENDIZAJE	RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS	
Actividad 3: Interpretar y comprender mensajes emitidos mediante gestos.	Comprender las emociones aun cuando no sean emitidas de forma verbal por	El facilitador explicara a los alumnos que algunas ocasiones nos	Los niños se expresaran ante sus compañeros sin poder hablar ni	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitador • Acciones u oraciones a expresar • Niños 	30 minutos

	<p>parte de otros.</p>	<p>expresamos mediante gestos, por lo que ellos deberán adivinar qué es lo que otro de sus compañeros desea expresarle sin hablar.</p> <p>Al finalizar se le cuestionara al niño que sintió al no poder expresar su emoción de forma verbal.</p>	<p>emitir sonido alguno.</p>		
--	------------------------	--	----------------------------------	--	--

<p>Actividad 4</p> <p>Caretas</p>	<p>El niño identificará y emitirá la emoción que una situación le haga sentir.</p>	<p>El facilitador le dará a cada niño tres óvalos de cartulina del tamaño de su cara, con cuatro agujeros.</p> <p>Les indicará que dibujen en cada careta un sentimiento.</p> <p>El facilitador les narrara diversas historias que les provoquen alegría, tristeza,</p>	<p>El niño escuchará lo que el facilitador vaya narrando y emitirá la emoción que les produzca.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cartulina • Plumones • Colores • Pegamento • Tijeras 	<p>30 minutos</p>
---	--	---	---	--	-------------------

		miedo o enojo y se les pide que según lo que sientan en esas situaciones, se pongan la careta que representa ese sentimiento y lo nombre.			
Módulo 4					
Que mis emociones... no salgan de control					
Propósito:					
Desarrollar en el niño la capacidad de manejar y encauzar positivamente sus emociones.					
CONTENIDO:	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD	ESTRATEGIAS:			DURACIÓN
		ENSEÑANZA	APRENDIZAJE	RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS	
Actividad 1 La hormiga y el león	Apreciar los ritmos de	El facilitador les dirá a los niños	Los niños y niñas	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitador • Niños 	15 minutos

	<p>respiración y cuál es el más adecuado</p>	<p>que aprenderán a respirar como la hormiga y el león y les mostrara como lo hace cada uno. La hormiga es pequeña y respira despacio y lento, pero en cambio el león que es grande y fuerte necesita respirar rápido y fuerte.</p>	<p>aprenderán que la respiración adecuada es la de la hormiga.</p>		
--	--	---	--	--	--

<p>Actividad 2</p>	<p>Fomentar conductas y tolerantes en los niños</p>	<p>Junto con los niños el facilitador enlistara situaciones y acciones que causen sentimientos de felicidad o infelicidad. Posteriormente el facilitador les cuestionara a los chicos ¿Cómo te sientes cuando haces eso? ¿Cómo crees que se debe de sentir el otro?</p>	<p>Enlistaran acciones que les hagan sentir felices o infelices y posteriormente responderán las cuestiones que el facilitador le ponga.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitador • Niños 	<p>15 minutos</p>
---------------------------	---	---	--	--	-------------------

<p>Actividad 3 El semáforo</p>	<p>Aprender a controlar los sentimientos y los impulsos</p>	<p>¿Te gustaría que te lo hicieran a ti? Y se les pedirá a los niños que respondan a fin de que se genere un dialogo real.</p> <p>El facilitador entregara a cada niño un globo rojo, otro amarillo y otro verde. Después de esto se iniciara una plática sobre sus</p>	<p>Inflará sus globos, escuchara lo que el facilitador narre y a quien corresponda responderá cuál sería su</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitador • Niños • Globos • Historias a narrar 	<p>15 minutos.</p>
--	---	---	---	--	--------------------

		<p>berrinches, recreando diferentes situaciones en la que pueda provocarles enfado y preguntar cómo reaccionan ante esta situación.</p> <p>Se le cuestionará a un solo niño como es que el reaccionaría y los demás niños observaran como responde si su compañero logra controlarse mostraran el</p>	reacción		
--	--	---	----------	--	--

<p>Actividad 4</p> <p>Retroalimentación</p>	<p>Conocer el impacto cualitativo que el programa ha logrado dejar en los niños.</p>	<p>globo verde, si llega a alterarse mostrarán el globo amarillo y si llega a llorar o golpear deberán demostrar el globo rojo.</p> <p>Se les preguntara a los niños que es lo que les ha agradado de las sesiones, que cambiarían y que les ha marcado a fin de saber el impacto del curso.</p>	<p>Responderán a las cuestiones que el facilitador les realice.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitador • Niños 	<p>10 minutos</p>
---	--	--	---	--	-------------------