

Universidad de Pamplona  
Facultad de Salud  
Departamento de psicología



Diseño de Programa Educativo en Inteligencia Emocional

Presentado por:

Gizah Anaxaman Paz Cepeda

Cúcuta, Norte de Santander

2022

Universidad de Pamplona  
Facultad de Salud  
Departamento de psicología



Diseño de Programa Educativo en Inteligencia Emocional

Director(a):

Ps. Mg. Karina Arinel Fernández Bedón

Presentado por:

Gizah Anaxaman Paz Cepeda

Cúcuta, Norte de Santander

2022

## Tabla de contenido

Índice de tablas, imágenes, anexos .....	6
Resumen .....	7
Abstract.....	8
Introducción.....	9
Problema de investigación.....	10
Justificación .....	12
Fundamentación teórica.....	14
Estado del arte.....	14
Internacionales .....	14
Nacionales .....	16
Regionales .....	18
Marco teórico.....	20
Capítulo I. Inteligencia .....	20
Teoría de las inteligencias múltiples .....	22
Capítulo II. Emociones .....	25
Función de las emociones .....	26
Emociones básicas .....	27
Clasificación de las emociones .....	29
Respuesta emocional.....	30
Capítulo III. Inteligencia emocional .....	30
Autoconocimiento .....	31
Autocontrol .....	32
Automotivación.....	32
Empatía .....	32
Relaciones sociales.....	32
Capítulo IV. Inteligencia emocional en el contexto educativo .....	33
Capítulo V. Desarrollo emocional en la infancia.....	34
Descripción del programa.....	35
Contextualización de la población .....	35

Problemática.....	36
Definición de variables .....	37
Objetivos .....	38
General .....	38
Específicos .....	38
Metodología de abordaje .....	39
Cine foros .....	39
Técnicas de relajación .....	40
Talleres reflexivos .....	40
Estrategias didácticas .....	40
Encuentros psicoeducativos .....	41
Descripción de temáticas de abordaje.....	41
Cortometrajes .....	41
Técnica de relajación mindfulness .....	41
Semáforo emocional.....	41
Relajación progresiva de Jacobson .....	42
Fábula .....	42
Proyecto de vida .....	42
La flor de las soluciones.....	43
El inquilino.....	43
Dado de las emociones.....	43
¿Qué necesita un muñeco de nieve?.....	43
Tu ganas/ Yo gano .....	43
Juego de roles .....	44
El dragón .....	44
Matriz DOFA.....	64
Evaluación del proceso .....	65
Evaluación de resultados .....	66
Conclusiones.....	67
Recomendaciones .....	68
Referencias Bibliográficas.....	69
Anexos .....	73

Nombre : \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ .78  
Colegio : \_\_\_\_\_ Estatal ( ) Particular ( ) ..78  
INVENTARIO EMOCIONAL BarOn ICE: NA - Abreviado .....78  
INSTRUCCIONES.....78

## Índice de tablas, imágenes, anexos

Figura 1.....	366
<i>UBICACIÓN GEOGRÁFICA DE LA POBLACIÓN</i> .....	<b>¡Error! Marcador no definido.6</b>
Tabla 1.....	455
<i>TEMÁTICAS DE ABORDAJE</i> .....	<b>¡Error! Marcador no definido.5</b>
Tabla 2.....	626
<i>CRONOGRAMA DE GANTT</i> .....	<b>¡Error! Marcador no definido.6</b>

## Resumen

En este trabajo de grado titulado “Diseño de programa Educativo en Inteligencia Emocional” se realiza la construcción de un diseño de programa que fomente la educación emocional en niños desde 7 a 9 años en el contexto educativo. La justificación de este programa se deja entrever en la relevancia social que tiene educar a niños y jóvenes desde temprana edad en inteligencia emocional, una herramienta que proporcionará un sinfín de habilidades para enfrentar situaciones diversas en todos los campos de acción en donde el ser humano interactúa. La fundamentación teórica corresponde a la revisión de literatura que permita el conocimiento de programas realizados a nivel internacionales nacionales y regionales. Por otro lado, que sirvan como sustento teórico para el presente estudio. El marco teórico está compuesto por cinco capítulos, el I inteligencia, II emociones, III inteligencia emocional, el IV la inteligencia emocional en el contexto educativo y el V desarrollo emocional en la infancia. El objetivo de este programa es promover la inteligencia emocional en niños de 7 a 9 años de edad, a través del diseño de un programa educativo, contribuyendo en el desarrollo adecuado de sus habilidades interpersonales e intrapersonales. En la metodología se da a conocer los ejes temáticos sobre los cuales se realizarán diversas estrategias psicoeducativas direccionadas a socializar subtemas de cada eje relacionados con la inteligencia emocional en el ámbito educativo, se especifica el desarrollo de cada una de las actividades propuestas para el diseño y asimismo se estipula un cronograma de actividades.

**Palabras clave.** Inteligencia, emociones, sentimientos, inteligencia emocional, escuela, habilidades.

### **Abstract**

In this degree work entitled "Emotional Intelligence Educational Program Design" the construction of a program design that promotes emotional education in children from 7 to 9 years in the educational context is carried out. The justification for this program is glimpsed in the social relevance of educating children and young people from an early age in emotional intelligence, a tool that will provide endless abilities to face diverse situations in all fields of action where human beings interact. The theoretical foundation corresponds to the literature review that allows knowledge of programs carried out at international, national and regional levels. On the other hand, that they serve as theoretical support for the present study. The theoretical framework is made up of five chapters, I intelligence, II emotions, III emotional intelligence, IV emotional intelligence in the educational context and V emotional development in childhood. The objective of this program is to promote emotional intelligence in children from 7 to 9 years of age, through the design of an educational program, contributing to the proper development of their interpersonal and intrapersonal skills. In the methodology, the thematic axes are made known on which various psychoeducational strategies will be carried out aimed at socializing subthemes of each axis related to emotional intelligence in the educational field, the development of each of the activities proposed for the design and A schedule of activities is also stipulated.

**Key words.** Intelligence, emotions, feelings, emotional intelligence, school, skills.



## Introducción

La inteligencia ha sido objeto de investigación en las últimas décadas, con el propósito de entender las diversas facetas que la comprenden y su relación con la educación. Estas investigaciones aportan hallazgos importantes relacionados con el planteamiento de la inteligencia no solo como una acción cognitiva, sino también como un proceso que involucra otras dimensiones como la social, emocional, educativa, entre otras.

Las emociones que experimentan los seres humanos juegan un papel fundamental en la dinámica de todos los fenómenos sociales. La educación se presenta como el camino más propicio para incentivar el desarrollo de la inteligencia y sus dimensiones. A partir de las dinámicas sociales producto del mundo moderno se evidencia la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional en el ser humano, por ende, la propuesta más clara con este interés es la educación emocional.

La elaboración de este trabajo nace de una problemática real que afecta no solo a una minoría sino una gran población, constantemente se visualiza cómo muchos individuos no poseen la capacidad de dominar sus emociones y con ellas los actos cometidos por impulsividad, frustración o una cantidad diversa de emociones. De lo anterior surge este diseño de programa para responder a una insuficiencia social y entregar a la población un arsenal de estrategias que le sea de utilidad para un adecuado desarrollo del componente afectivo y emocional, principalmente en el contexto educativo. La escuela como escenario de socialización recibe esta tarea y con ella la responsabilidad de formar para la vida en habilidades que le permitan al sujeto comprender su realidad e intervenir en ella.

El presente diseño de programa se da mediante la planificación de un material con amplio sustento teórico que respalde a la inteligencia emocional como una necesidad que debe ser suplida. Adicionalmente, cuenta con una metodología estratégicamente pensada para abordar la población delimitada en un campo y contexto real, con actividades que responden a las diferentes dimensiones encontradas en el tema central del diseño que es la educación en inteligencia emocional. Y, por último, La metodología de abordaje se constituye mediante un cronograma que organiza semanalmente las actividades previamente mencionadas.

## **Problema de investigación**

La inteligencia emocional tiene como características, la capacidad de motivarse a sí mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular los propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con las facultades racionales y la capacidad de empatizar y confiar en los demás (Goleman, 2001). Por tal motivo, es fundamental conocer cómo se manifiesta la inteligencia emocional en los niños, ya que permite comprender mejor la conducta de esta población y la manera en que se desarrolla en el individuo al enfrentarse a una situación o problema de su vida cotidiana.

Existe una clara evidencia de que las personas emocionalmente desarrolladas, es decir, las personas que gobiernan adecuadamente sus sentimientos y así mismo saben relacionarse efectivamente con los sentimientos de los demás, disfrutan de una situación ventajosa en todos los dominios de la vida (Goleman, 2001). En este caso, se diseñará un programa educativo en inteligencia emocional para los niños que se encuentran dentro del ámbito escolar; ya que el contexto educativo forma un ciclo vital del desarrollo del niño y dentro de éste, se manifiestan emociones que suelen traer consecuencias positivas o negativas, según el manejo que la misma persona les dé. Es fundamental, saber que la expresión de las emociones, se adquiere desde el nacimiento y el manejo o desarrollo de estas, dependen de que el sujeto se sienta bien consigo mismo.

En consecuencia, encontramos que la falta de una adecuada inteligencia emocional repercute directa y negativamente sobre la conducta; es común encontrar que muchos niños no poseen la capacidad de manejar su ira y frustración. Cuando un niño no es capaz de manejar sus emociones, acude de formas impulsivas a respuestas inadecuadas, en la mayoría de los casos acompañadas de una actitud agresiva y dominante. De esta forma, los niños a los que se les dificulta el manejo de las emociones pierden el interés y la motivación por aprender. En clase, son niños apáticos, o bien que prefieren 'llamar la atención' con su mala conducta, ya que no les interesa prestar atención en clase. Los niños con baja inteligencia emocional son también niños con problemas de habilidades sociales. Si no son capaces de manejar sus propias emociones ¿cómo van a ser capaces de manejar las emociones proyectadas hacia los demás? Por eso, una falta de

inteligencia emocional puede derivar en niños agresivos con otros niños o, por lo contrario, niños retraídos a los que les cuesta mucho relacionarse con los demás.

En el momento del nacimiento, un niño solamente tiene una vida emocional totalmente elemental, sin embargo, el doctor T. Berry Brazelton, investigador de la universidad de Harvard afirma que los niños irán formando su contenido emocional dependiendo de las necesidades que su entorno le supla. Estos niños que más adelante demuestran un desarrollo emocional saludable tienen mejor rendimiento en otros tipos de desarrollo que jugarán un papel relevante en la construcción de la personalidad e interacción social.

La experimentación de las emociones en cualquier espacio y tiempo ya sea con la familia, amigos, iguales, escuela y con educadores; permiten una interacción genuina con el mundo. Teniendo en cuenta lo anterior, en la inteligencia emocional se toma un conjunto de destrezas, actitudes, habilidades y competencias que determinan la conducta de un individuo, y que pueden definirse, como la capacidad de reconocer los propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones (Goleman, 2001). La escuela es un ámbito trascendental para el desarrollo y conocimiento de las emociones a través de las experiencias vividas por los estudiantes.

En este trabajo se pretende diseñar un programa que tiene como objetivo proveer a los niños diversas estrategias psicoeducativas fomentando la educación en inteligencia emocional. Este programa educativo pretende generar estrategias que sean de utilidad para la formación de la inteligencia emocional en niños y niñas entre los 7 y 9 años de edad.

Cabe mencionar que las emociones intervienen en todos los procesos evolutivos: en el desarrollo de la comunicación, en el conocimiento social, en el procesamiento de la información, en el apego, en el desarrollo moral, etc. Además de ser la principal fuente de las decisiones que se toman diariamente. El éxito o fracaso de una persona no depende de su coeficiente intelectual o de sus estudios académicos, sino de la inteligencia emocional, que es la capacidad de reconocer los sentimientos propios y los de los demás, para así manejar bien las emociones y tener relaciones más productivas con quienes nos rodean (Goleman, 2001). Tal es el caso de los niños que se relacionan dentro del aula de clases, en su casa o contexto en el que se desenvuelvan.

Por todo lo anterior se plantea el siguiente cuestionamiento dentro del diseño de programa: ¿Resulta importante diseñar un programa cuyas estrategias psicoeducativas se dirijan a la educación emocional para los niños entre los 7 a 9 años de edad en el contexto educativo?

### **Justificación**

En cualquier etapa del desarrollo humano se podrían encontrar personas, cuya educación se limitó a ser la impartida en las instituciones, direccionada al conocimiento general de distintas ramas del saber, más adelante, se encuentra que estas mismas personas fueron deficientemente educadas para llegar a adquirir habilidades sociales, empáticas, de autoconocimiento que en su total suma se traduciría a lo que conocemos como inteligencia emocional. Estas mismas personas son las que ya en su vida adulta tienen falencias en resolución de conflictos, déficit en relaciones interpersonales, expresión desregulada de las emociones y más rasgos propios de quienes no poseen habilidades intra e interpersonales fundamentales tanto así para un sujeto, que son clave para el éxito y el desarrollo integral del individuo.

En concordancia se observa en una revisión documental investigativa realizada por Agudelo, Arias & Guerrero (2020) sobre *“el aporte del sistema educativo al desarrollo de habilidades emocionales y su incorporación a la práctica educativa”* cuyo objetivo principal era analizar si el sistema de educación en Colombia se preocupa por el desarrollo de inteligencia emocional en los estudiantes a lo largo de la vida académica, los autores concluyen que no existe una propuesta formal y continua, que desarrolle e implemente estrategias de enseñanza de inteligencia emocional para la educación en Colombia. Como se puede evidenciar en algunos currículos académicos, la propuesta formativa se propone a no dejar de lado las áreas básicas y, en el mejor de los casos, incluir aportes al desarrollo de la cultura, segunda lengua, el deporte y el arte.

Los colegios han sido calificados como entornos que pueden desempeñar un papel determinante a la hora de fomentar el desarrollo positivo de los niños, y han sido considerados como uno de los principales ámbitos de actuación en la promoción del aprendizaje de competencias sociales y en la prevención de comportamientos insanos (Durlak y Wells, 1997; Weissberg y Greenberg, 1998; Zins, Bloodworth, Weissberg, y Walberg, 2004).

En todos los países del mundo se ha situado prioritaria la necesidad de cubrir las necesidades sociales, emocionales y mentales de los niños (UNICEF, 2007; Organización Mundial de la Salud, 2003). Los informes epidemiológicos ponen de relieve el aumento de trastornos de la salud mental en la infancia, ya que uno de cada cinco niños y adolescentes sufren trastornos psicológicos cuya gravedad justifica la intervención de los servicios de salud mental (Romano, Tremblay, Vitaro, Zoccolillo y Pagani, 2001). Sin embargo, menos del 15% de los menores que necesitan ayuda reciben la atención que necesitan (National Advisory Mental Health Council, 1990), y aquellos que sí la reciben, lo hacen a través de los colegios (Rones y Hoagwood, 2000).

Los programas escolares de prevención han sido considerados como una herramienta rentable y eficaz para la estimulación del desarrollo positivo de los alumnos, así como para la prevención de una trayectoria ascendente de agresividad y trastornos de salud mental. Las personas son contratadas por su elevado coeficiente intelectual (C.I) y son despedidas por su bajo coeficiente emocional C.E. y ¿cómo es que personas consideradas con bajo coeficiente intelectual logran grandes cosas, son felices, viven sin estresarse, tranquilos y en paz?, una posible manera de entenderlo es que estas personas son inteligentes emocional y socialmente. En el libro *inteligencia emocional* de Daniel Goleman, el autor expone que la inteligencia emocional determina el 80% del éxito en la vida personal y laboral, el 20% el coeficiente intelectual (Goleman 1995). Por otro lado, Fernández (2013) manifiesta que el 77% son las habilidades emocionales (C.E) y el 23% determina el coeficiente intelectual (C.I).

En consecuencia, se deja entrever la relevancia social que tiene educar a niños y jóvenes desde temprana edad en inteligencia emocional, una herramienta que proporcionará un sinnúmero de habilidades para enfrentar situaciones diversas en todos los campos de acción en donde el ser humano interactúa. ¿Cómo se consigue lo anterior? Inmiscuyéndose oportunamente en el campo de la educación dado que este contexto escolar es en donde los seres humanos (después del hogar) forman importantes lazos sociales y se instruyen de conocimiento para su vida. Dada esta situación, se plantea la importancia que tiene trabajar correctamente desde la etapa de infantil la educación emocional, procurando así que los niños y niñas tengan las técnicas suficientes para aplicarla y de esta forma conseguir adultos sanos emocionalmente.

La puesta en marcha de un diseño que fomente la educación emocional en niños desde 7 a 9 años escolarizados entre 3° y 4° de primaria de cualquier institución educativa en la ciudad de

Cúcuta, Norte de Santander, pone en relieve como se trabaja con las emociones diariamente en el aula y la importancia de que el docente participe en esta formación y reconozca el estado de los estudiantes para ayudarles si es necesario. Además de esto, que los mismos estudiantes aprendan a identificar y expresar lo que les sucede y de esta forma encontrar el método de canalizar sus diferentes emociones e incluso traducirlas positivamente para que no afecten de manera negativa todas las áreas de interacción del individuo y poder reconocer y sentir que las emociones más positivas ayudan a sentirse mejor con ellos mismos y facilita el desarrollo integral del ser humano.

## **Fundamentación teórica**

### **Estado del arte**

Este diseño de programa en la inteligencia emocional, tiene en cuenta un cúmulo de experiencias y producciones de orden académico e investigativo; este rastreo de antecedentes ha permitido establecer el estado actual del conocimiento, y para la búsqueda de ellos se tuvo como criterios de selección: especificación del tema en cuestión con relación a la educación de la inteligencia emocional, explícitamente proyectos internacionales, nacionales y locales publicados entre el año 2011 hasta el tiempo actual.

#### **Internacionales**

*Desarrollo de la Inteligencia Emocional a través de la Educación Maker Programa Basado en Proceso de Pensamiento de Diseño para Pregrado. Yaeun Ryu, Inae Kang y Yong Chan Jeon (2018), Corea.* Este estudio tuvo como objetivo examinar la relación entre el modelo educativo Maker y la inteligencia emocional. Para este propósito, se realizó un estudio de caso con 37 estudiantes de pregrado en una clase de educación general de la Universidad, y los resultados de la recopilación y el análisis de datos confirmaron las influencias positivas de tener inteligencia emocional para la eficacia del modelo educativo.

*Eficacia de un programa de educación emocional breve para incrementar la competencia emocional de niños de educación primaria. Ambrona; López Pérez y Márquez González (2012), España.* En este trabajo se presentan los resultados de la aplicación de un programa breve de educación emocional (EDEMCO) a niños de 1º de Primaria de dos colegios de Madrid. El objetivo del estudio fue contrastar la eficacia de esta intervención breve para incrementar la capacidad de los niños para reconocer y comprender emociones simples y

complejas. Una evaluación previa del nivel de competencia emocional (reconocimiento de emociones en los demás y comprensión emocional) de los grupos control y experimental, reveló que estos grupos no diferían entre sí en estas variables. Después de aplicar el programa, se volvió a realizar una evaluación de las competencias trabajadas, encontrándose que los niños del grupo experimental puntuaron significativamente más alto en las competencias evaluadas. Un año después de la intervención se realizó un seguimiento y se encontró que todos los niños (grupo experimental y control) mostraron un incremento de sus competencias, sin embargo, los niños del grupo experimental seguían presentando puntuaciones superiores a las del grupo control.

***Análisis del proceso y resultados de un programa de educación emocional en la escuela. Vázquez de Prada Belascoaín (2015), España.*** La presente investigación pretende analizar el proceso de desarrollo y los resultados de un programa de educación emocional en los últimos cursos de educación primaria (4º, 5º y 6º). El diseño es cuasi-experimental con medidas pre-test/post-test y grupo control. Además, se evaluó el proceso de aplicación del programa con los grupos experimentales. Participaron un total de 521 alumnos y alumnas (318 en el grupo experimental y 201 en el grupo control) y 28 profesores (17 en el grupo experimental y 11 en el control). El programa se implementó durante tres años consecutivos, entre 2010 y 2013, en tres centros educativos gallegos distintos. Los docentes recibieron formación en educación emocional y, a través de ellos, se llevó a cabo el programa con los niños (12 actividades). Los resultados mostraron mejoras en el grupo experimental de docentes y alumnos: un aumento significativo de las competencias socio-emocionales de los profesores, mejoras en varias de las dimensiones de las competencias emocionales de los alumnos y un aumento en su rendimiento académico. No obstante, también se dieron mejoras socio-emocionales en los alumnos del grupo control. El proceso fue muy bien valorado por los docentes y los alumnos. Los datos ponen de manifiesto que tiene sentido desarrollar y aplicar programas de educación emocional, y que es preciso evaluarlos.

***Estrategias para potenciar la inteligencia emocional en educación infantil: aplicación del modelo de Mayer y Salovey. Aguaded Gómez y Valencia (2017) en España.*** Este trabajo persigue como principal objetivo describir los resultados obtenidos de: trabajar la inteligencia emocional a través del Modelo de Mayer y Salovey con niños/as del Segundo Ciclo de Educación Infantil del CEIP Juan Ramón Jiménez, de Huelva capital. La puesta en práctica surgió de una latente necesidad de fomentar la inteligencia emocional en las aulas de educación infantil y la

carencia de trabajo de las emociones por parte del profesorado de educación infantil. Una vez revisados modelos aportados por diversos profesionales expertos en la materia se proponen una serie de estrategias las cuales engloban un conjunto de actividades, para conseguir que el alumnado identifique y comprenda sus emociones, expresen sus sentimientos y alcancen la regulación de las mismas. Los resultados arrojan una diferencia significativa entre el grupo control y el experimental con base a las rúbricas de evaluación utilizadas, las escalas de estimación y el diario de clase.

***Revisión sistemática de programas sobre educación emocional en educación infantil López Novellon (2018) en España.*** La investigación se ha centrado fundamentalmente en la delimitación conceptual de los constructos y la elaboración de teorías y modelos explicativos. No obstante, son necesarios más estudios centrados en el diseño y desarrollo de programas concretos de educación emocional, así como en la evaluación de su eficacia. El objetivo de este trabajo es realizar una revisión sistemática de los programas de educación emocional disponibles en el ámbito de la educación infantil. Para ello se han revisado artículos desde el año 2003 al 2018 en las bases de datos Web of Science, Dialnet y Google Académico. Se analizaron un total de 32 artículos, los resultados mostraron que este tipo de intervención tiene beneficios en la salud emocional de los niños y en su rendimiento y éxito futuro. Concretamente, se realizó una revisión de tres programas de intervención sobre educación emocional en el segundo ciclo de Educación Infantil, analizando los objetivos y contenidos, la metodología y enfoques que adoptan, así como una visión general de las actividades a llevar a cabo para lograr el desarrollo emocional de los niños y niñas.

### **Nacionales**

***La inteligencia emocional como una herramienta de la gestión educativa para el liderazgo estudiantil. Del piño Peña y Aguilar Fernández (2013) en Cali.*** Se centra en mejorar todos los procesos pedagógicos y administrativos de las instituciones de educación, mediante una propuesta de formación integral que proporcione a los estudiantes herramientas para afrontar los desafíos de la dinámica organizacional del siglo XXI. El objetivo de este estudio ex pos facto de tipo transversal y descriptivo, enmarcó la identificación de las diferencias existentes entre la percepción de las emociones, el manejo de las emociones de uno mismo, el manejo de las emociones de los otros y la utilización de las emociones de los estudiantes de programas educativos de las áreas económico-administrativas y técnicas de licenciatura y de bachillerato de instituciones



de educación del sector público en México, con la finalidad de sentar bases para orientar una serie de acciones de gestión educativa basadas en la formación emocional de los alumnos para la potencialización de su liderazgo escolar y profesional. Entre los principales resultados obtenidos en esta investigación, se detectaron diferencias estadísticamente significativas en las variables de estudio, lo cual denota la necesidad de que los gestores educativos emprendan la planeación y puesta en marcha de un proceso de formación emocional con la inserción curricular de la inteligencia emocional en la formación de los estudiantes, principalmente en los de las áreas económico-administrativas, quienes fueron los que presentan mayores áreas de oportunidad al respecto, para que ellos puedan proyectar un sólido liderazgo en sus estudios y en su futuro quehacer laboral, lo que podría coadyuvar a que las organizaciones puedan estar a la altura de las demandas del mercado y de la globalización de la economía actual.

***La educación de la inteligencia emocional en la escuela: referentes conceptuales, lineamientos y experiencias pedagógicas” Arcos Parra; Rojas y Ruiz Moncada (2015), Bogotá.***

El presente trabajo de grado busca dar cuenta del estado actual del conocimiento alrededor de cómo se educa la inteligencia emocional en la escuela a partir de la identificación de los principales referentes conceptuales que la sustentan, lineamientos y experiencias pedagógicas desarrolladas en algunas instituciones educativas de Bogotá. Se desarrolla a través de un estado de arte de corte hermenéutico interpretativo, en torno a cómo se educa la inteligencia emocional en la escuela. Consta de 44 documentos entre los cuales se encuentran artículos, experiencias pedagógicas, programas y libros. Posteriormente, se filtran los documentos por medio de una matriz bibliográfica en la que se clasifican de acuerdo a seis categorías: problemáticas, lineamientos de políticas educativas, agentes educativos, conceptos, metodología y conocimientos, saberes y contenidos. A partir de esto, se desarrolla RAE de cada uno de los documentos con la finalidad de registrar la información más relevante para el proceso de análisis. Se reconoce el estado actual de la educación de la inteligencia emocional en la escuela, con ello, se logró concluir lo siguiente: La educación emocional se reconoce como una necesidad para la prevención y disminución de las problemáticas sociales que se presentan en la escuela debido a que estas se relacionan con aspectos de convivencia, competencias ciudadanas y relaciones sociales. Las estrategias metodológicas más usadas para la educación de la inteligencia emocional en la escuela están relacionadas con el arte, la lectura, la escritura y el juego mediante actividades creativas, vivenciales y reflexivas. Dado que permiten mejorar los procesos convivenciales de los

estudiantes, potenciar habilidades para la solución de conflictos, toma de decisiones, relaciones sociales, y la empatía, entre otros aspectos.

***Estrategias para fortalecer la inteligencia emocional y favorecer el clima escolar en los niños de 5 a 6 años de la institución educativa Jorge Clemente Palacios de Tibasosa” Santos Triana (2017) en Duitama, Boyacá.*** El presente trabajo tiene como propósito el presentar como propuesta diez acciones lúdico-pedagógicas que brinde al docente una serie de actividades para el niño de preescolar, las cuales apuntan al fortalecimiento, de la inteligencia emocional en los niños de 5 a 6 años de edad, teniendo en cuenta la importancia que tiene el manejo inteligente de las emociones desde los primeros años de vida. Este es el resultado de un trabajo minucioso de observación de las habilidades emocionales que presentaban los niños de preescolar de la Institución Educativa Jorge Clemente Palacios de Tibasosa, y han logrado a lo largo de la investigación, con la participación de estudiantes, docentes y padres de familia, se inició con la realización de un diagnóstico sobre el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños en edad preescolar, a partir de la tabulación y análisis de la información recolectada a través de los diferentes instrumentos de recolección de información que se emplearon, seguidamente se llevó a cabo la revisión y documentación bibliográfica que permitió crear los marcos referenciales en los cuales sustentan el proyecto de investigación, y se tuvieron en cuenta para posteriormente desarrollar las acciones lúdico-pedagógicas que permitieron fortalecer la competencia emocional en los niños en edades de 5 a 6 años.

### **Regionales**

***Estrategias pedagógicas para el desarrollo de la inteligencia emocional en estudiantes con dificultades académicas del grado noveno del instituto Jorge Gaitán Duran” Vega Riaño y Páez Castro (2017) en Cúcuta.*** Esta investigación tuvo como objetivo definir las estrategias pedagógicas para el desarrollo de la inteligencia emocional en estudiantes con dificultades académicas del grado noveno del instituto Jorge Gaitán Duran. Su metodología explica de forma clara y precisa los elementos metodológicos del estudio. En primer lugar, se expone el tipo de investigación descriptivo haciendo referencia al enfoque cualitativo. Segundo, se detalla la población y muestra de la investigación. Por último, se explica el diseño de la investigación en esta última parte se detallan las fases del estudio, las variables de análisis, los instrumentos y técnicas de recolección de información, y la forma de analizar los datos. Resultados y

conclusiones: comprende la descripción de los resultados, el análisis de los mismos y la interpretación respectiva de la información acudiendo al marco teórico que sustenta el estudio.

***La gestión de las emociones, una necesidad en el contexto educativo y en la formación profesional” García Echeverri; Hurtado Olaya; Quintero Patiño; Rivera Porras y Ureña Villamizar (2018) en Cúcuta.*** Este estudio busco describir la inteligencia emocional de los estudiantes de primer semestre de Psicología de una Universidad Privada. El método de investigación utilizado fue cuantitativo con diseño no experimental con alcance descriptivo y de corte transversal. Para recolectar la información se utilizó una ficha de datos sociodemográficos y la Escala Inteligencia Emocional propuesta por BarOn (1988) adaptada por Ugarriza (2003). En cuanto a los componentes de la inteligencia emocional se puede concluir que, en los componentes intrapersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo en general, se evidencian puntuaciones en rango bajo y moderado, indicando dificultades en aspectos como la auto comprensión, la asertividad y la visualización de sí mismo de manera positiva, así como en la resolución de problemas, la flexibilidad y el manejo de los cambios. De igual manera, se puede inferir baja tolerancia al estrés y control de impulsos, y dificultades para mantener la calma en situaciones de presión, así como en la percepción de la felicidad y el optimismo, aspectos que deben tenerse en cuenta y fortalecerse pues son una necesidad clara en la formación profesional. Sin embargo, en el componente interpersonal, se evidencia puntuación entre rangos moderado y bajo, indicando regulación en la empatía, la responsabilidad social, escucha, comprensión del otro, lo cual evidencia relaciones interpersonales satisfactorias, aspecto fundamental en el ejercicio profesional del psicólogo.

***Inteligencia emocional y las conductas disociales y delictivas de jóvenes del Colegio Andrés Bello” Nova Ascanio; Peña Manrique y Guayazán Anteliz (2019) en Cúcuta.*** Esta investigación tiene como objetivo analizar la relación entre la inteligencia emocional y las conductas disociales del colegio Andrés Bello. Se realizó bajo un paradigma positivista y un enfoque cuantitativo, con un alcance correlacional y un diseño transversal, con una muestra de 25 estudiantes del colegio Andrés Bello, de la ciudad de Cúcuta Norte de Santander; los hallazgos obtenidos corresponden a las variables de inteligencia emocional y conductas disociales y delictivas. Se tiene en cuenta las variables de Inteligencia Emocional y conductas disociales, debido a que son factores relevantes en la vida de los adolescentes, es importante realizar esta

investigación, en la cual, no solamente se pretende determinar los niveles de desarrollo de la Inteligencia Emocional que presentan los adolescentes de colegio Andrés bello (Cúcuta); sino también describir la relación entre la inteligencia emocional y las conductas disociales, según los resultados de esta investigación se pueden generar nuevos conocimientos y entregar un aporte sobre la relación de estas dos variables; ya sea a nivel científico, psicológico o social; el cual a través de estudios se puedan llegar a implementar estrategias de desarrollo emocional que posiblemente llegaran a incluirse en un plan de gobierno, con un alto grado de formación psicológica y educativa. En conclusión, se logra determinar que, a partir del estudio realizado, se determina que una variable no depende de la otra. Sin embargo, es importante resaltar que si se tiene inteligencia emocional o conductas disociales, estos no son los únicos factores para desencadenar un comportamiento ante la sociedad. Consecuentemente se puede deducir que la población estudiada no presenta indicios de conductas delictivas, pero sí un nivel de inteligencia emocional alto.

### **Marco teórico**

En este apartado, se darán a conocer los referentes teóricos y conceptuales que sustentan la inteligencia emocional en el ámbito educativo. Contempla los factores característicos de ésta, términos asociados y su relación con la educación. De igual modo, permite reconocer la importancia de la educación emocional y la participación del colegio en la construcción de escenarios educativos que promueven el desarrollo de la inteligencia emocional.

### **Capítulo I. Inteligencia**

Antes de abordar el tema de la Inteligencia Emocional, es necesario presentar desde distintas posturas ¿qué es la inteligencia? Desde una postura biológica de la inteligencia, existe un argumento que el coeficiente intelectual es un factor genético inmodificable por la experiencia vital, y que nuestro destino está fijado por estas aptitudes. (Fernandez, 2000). Para comenzar, es necesario poder entender la estructura etimológica de la cual está conformada la palabra inteligencia.

La palabra inteligencia resulta de la unión de los términos logos y nous; logos significa recoger, reunir, juntar, elegir, escoger, contar, enumerar, computar, referir, decir, hablar, y corresponde al desarrollado en un discurso argumentado; en cuanto al término nous, este se

relaciona con la facultad de pensar, reflexionar, meditar, percibir y memorizar (Martín, 2007). Por otro lado, se habla del término desde una raíz griega que significa pensamiento, juicio, sentido, entendimiento, espíritu, razón, alma, carácter, forma de ser, temperamento, convicción, voluntad, opinión, decisión, intención y resolución según (Enzensberger, 2009). Finalmente la palabra inteligencia proviene del latín *intus legere*, que significa leer dentro, pues por la inteligencia podemos leer en nuestro interior lo que conocemos, que es en lo que consiste entender. Entender algo es poder noslo decir en nuestro interior como si lo estuviéramos leyendo (Bulla, 2009).

Las diversas definiciones de inteligencia se asocian a los diferentes intentos de dar solución a la explicación de un constructo. Dentro de las cuales se concibe la inteligencia como un proceso psicológico superior medible, por tanto, quien se acerque a resultados esperados para su edad y contexto cultural, debe ser asumido como inteligente (Binet, 1983). También podemos decir que la inteligencia es “La capacidad para pensar y para desarrollar el pensamiento abstracto, como capacidad de aprendizaje, como manipulación, procesamiento, representación de símbolos, capacidad para adaptarse a situaciones nuevas, o para solucionar problemas” (Mayer, 1983). Asimismo es la interacción activa entre las capacidades heredadas y las experiencias ambientales, cuyo resultado capacita al individuo para adquirir, recordar y utilizar conocimientos, entender conceptos concretos y abstractos, comprender las relaciones entre los objetos, los hechos y las ideas y aplicar y utilizar todo ello con el propósito concreto de resolver los problemas de la vida cotidiana. (Papalia & Wendkos Olds, 1996).

La inteligencia es considerada por muchos autores como una habilidad básica que influye en las actividades de índole cognitiva (Alterio y Pérez, 2001). Esta posición es defendida por estudios sobre pruebas de inteligencia, como el test Aptitudes Mentales Primarias (PMA) de L. L. Thurstone y el Tests de Aptitudes Escolares (TEA) de L.L. Thurstone y Th.G. Thurstone, otros autores la han defendido desde la medición del coeficiente intelectual, que incluye el raciocinio lógico, habilidades matemáticas y las espaciales (Gardner, 2005).

La inteligencia también se puede entender como un “Proceso complejo y evolutivo de adaptación al medio, determinado por estructuras psicológicas que se desarrollan en el intercambio entre el niño y su ambiente, (Piaget, citado de Schneider, 2003: 22). La inteligencia es “un potencial biopsicológico para procesar información que se puede activar en un marco cultural para resolver problemas o crear productos que tienen valor para una cultura” (Gardner, 2001). Se puede

relacionar la inteligencia con la noción de adaptación con el ambiente, explicando las diferencias entre las personas cuando resuelven problemas, toman decisiones o razonan (Pérez & Medrano, 2013). Finalmente, podemos entender a la inteligencia como aquella capacidad de relacionar los conocimientos para darle solución a determinada situación, en el ámbito personal o educativo, en el que se vean involucrados los procesos cognitivos en interacción con el ambiente (Jiménez, 2006).

Así como no existe univocidad en la definición de la inteligencia, también se han desarrollado diferentes teorías que han buscado analizar, conceptualizar, medir y definir la inteligencia, a partir de estudios teóricos y experimentales. Francis Galton, consideraba la inteligencia como algo similar a las otras capacidades físicas, entendiéndola como una capacidad cognitiva general que se encuentra por debajo de cualquier tipo de actividad que un individuo debe alcanzar en un determinado nivel de rendimiento, este ayudó a establecer los primeros cimientos para la investigación correlacional, cuantitativa y estadística de la inteligencia (Donoso & Villamizar, 2013).

Spearman, Binet y Cattell, fueron los principales autores que buscaron más respuestas al concepto de inteligencia, sus estudios sirvieron de base, para las investigaciones de las primeras décadas del siglo XX dado su fundamento psicométrico, el cual pretendía desvelar la estructura de la inteligencia como un constructo multifactorial o unitario (Cabezas & Carpintero, 2006). Así pues, Binet, elabora la primera escala de inteligencia, en la cual se deben desarrollar una serie de tareas, que estarían constituidas por conocimientos propios de una determinada edad en situaciones de normalidad; por su parte, Spearman propone la inteligencia general o factor “g” de la inteligencia, que se relaciona con toda la actividad intelectual propiamente dicha (Salmerón, 2002).

De acuerdo a estas teorías, la mente está constituida por un mapa, en el cual se ubican de diferente manera, los factores asociados a un comportamiento inteligente. El modelo multifactorial de las capacidades cognitivas de Thurstone, contempla siete habilidades principales que identifican a la inteligencia: habilidad numérica, comprensión y fluidez verbal, memoria, visualización espacial, razonamiento y rapidez de percepción. (Donoso & Villamizar, 2013)

### **Teoría de las inteligencias múltiples**

La teoría de las inteligencias múltiples, nace como un modelo alternativo a las teorías factorialistas y a la concepción de un factor “g” de inteligencia. Es así como Gardner (1983) citado

por (Donoso & Villamizar, 2013), postula siete inteligencias relativamente independientes que dan lugar a su teoría, de las cuales son:

***Lingüística.*** Es la habilidad en el uso de la sintaxis, la fonética, la semántica y los usos pragmáticos del lenguaje como la retórica, la mnemónica, la explicación y el metalenguaje (Gardner, 1983). Se puede definir como la capacidad de usar las palabras de manera efectiva, en forma oral o escrita. Alto nivel de esta inteligencia se ve en escritores, poetas, periodistas y oradores, entre otros. Está en los alumnos a los que les encanta redactar historias, leer, jugar con rimas, trabalenguas y en los que aprenden con facilidad otros idiomas. La inteligencia lingüística consiste en la habilidad de pensar en palabras y usar el lenguaje para expresar y entender significados complejos. Sensibilidad en el uso y significado de las palabras, su orden, sonidos, ritmos e inflexiones. Destrezas en el uso de las palabras para expresarse y para todo uso práctico en la comunicación, destrezas en la lectura, habilidad e interés en escribir y leer poemas, historias, cuentos, libros y cartas. Implica la habilidad para desarrollar procesos de comunicación.

***Musical.*** Es la capacidad de percibir, discriminar, transformar y expresar las formas musicales (Gardner, 1983). Esta inteligencia incluye la sensibilidad al ritmo, al tono y al timbre. Está presente en compositores, directores de orquesta, críticos musicales, músicos y oyentes sensibles, entre otros. Los alumnos que la evidencian se sienten atraídos por los sonidos de la naturaleza y por todo tipo de melodías. Disfrutan siguiendo el compás con el pie, golpeando o sacudiendo algún objeto rítmicamente. La inteligencia musical consiste en la habilidad para pensar en términos de sonidos, ritmos y melodías; la producción de tonos y el reconocimiento y creación de sonidos. También consiste en el uso de instrumentos musicales y el canto como medio de expresión. La persona alta en inteligencia musical tiene la habilidad de expresar emociones y sentimientos a través de la música, sensibilidad por la música, los ritmos y las tonadas musicales, habilidad tocando instrumentos musicales, uso efectivo de la voz para cantar solo, sola o acompañado gusta escuchar música Este tipo de inteligencia surge a edades muy tempranas y se relaciona con su habilidad para percibir, distinguir, transformar y expresar formas musicales.

***Espacial.*** Consiste en la habilidad de pensar y percibir el mundo en imágenes, se piensa en imágenes tridimensionales y se transforma la experiencia visual a través de la

imaginación (Gardner, 1983). La persona con alta inteligencia visual puede transformar temas en imágenes, tal como se expresa en el arte gráfico. Uso de las imágenes mentales, crear diseños, pinturas y dibujos, habilidad para construir diagramas y construir cosas, habilidad para inventar cosas. Este tipo de inteligencia se relaciona con la sensibilidad que tiene el individuo frente a aspectos como color, línea, forma, figura, espacio y la relación que existe entre ellos, está presente en pilotos, marinos, escultores, pintores y arquitectos, entre otros.

***Lógico-Matemática.*** Utiliza el pensamiento lógico para entender causa y efecto, conexiones, relaciones entre acciones y objetos e ideas (Gardner, 1983). Contiene la habilidad para resolver operaciones complejas, tanto lógicas como matemáticas. También comprende el razonamiento deductivo e inductivo y la solución de problemas críticos. Destreza en la solución de problemas y el razonamiento lógico, curiosidad por la investigación, análisis y estadísticas, habilidad con las operaciones matemáticas tales como la suma, resta y multiplicación, se manifiesta cuando trabajamos con conceptos abstractos, argumentaciones o cuando ponemos en práctica nuestros pensamientos deductivo e inductivo. Profesionales que necesitan esta inteligencia en mayor grado: científicos, ingenieros, investigadores, matemáticos.

***Corporal-Kinestésica.*** Es la capacidad para usar todo el cuerpo en la expresión de ideas y sentimientos, y la facilidad en el uso de las manos para transformar elementos (Gardner, 1983). Incluye habilidades de coordinación, destreza, equilibrio, flexibilidad, fuerza y velocidad, como así también la capacidad kinestésica y la percepción de medidas y volúmenes. Se manifiesta en atletas, bailarines, cirujanos y artesanos, entre otros, de igual manera se aprecia en los alumnos que se destacan en actividades deportivas, danza, expresión corporal y / o en trabajos de construcciones utilizando diversos materiales concretos. También en aquellos que son hábiles en la ejecución de instrumentos. La inteligencia corporal-cinética consiste en la habilidad para usar los movimientos del cuerpo como medio de autoexpresión. Esto envuelve un gran sentido de coordinación y tiempo. Incluye el uso de las manos para crear y manipular objetos físicos, habilidad para controlar los movimientos del todo el cuerpo para la ejecución de actividades físicas, uso del cuerpo para actividades como balance, coordinación y deportes, destreza manual y habilidades



manuales para actividades detalladas y trabajo minúsculo, uso expresivo del cuerpo en forma rítmica e imitativa.

***Interpersonal.*** Capacidad de percibir y distinguir los estados anímicos, las intenciones, las motivaciones y los sentimientos de otras personas (Gardner, 1993). Puede incluir la sensibilidad hacia las expresiones faciales, voces y gestos; la capacidad de distinguir entre numerosos tipos de señales interpersonales, y la de responder con eficacia y de modo pragmático a esas señales (por ejemplo, influyendo en un grupo de personas para que realicen una determinada acción).

***Intrapersonal.*** Autoconocimiento y capacidad para actuar según ese conocimiento (Gardner, 1993). Esta inteligencia incluye una imagen precisa de uno mismo (los puntos fuertes y las limitaciones), la conciencia de los estados de ánimo, intenciones, motivaciones, temperamentos y deseos interiores, y la capacidad de autodisciplina, auto comprensión y autoestima.

***Naturalista.*** Facultad de reconocer y clasificar las numerosas especies de flora y fauna del entorno (Gardner, 1993). En esta inteligencia se incluye la sensibilidad hacia otros fenómenos naturales (formaciones de nubes y montañas) y, en el caso de los individuos criados en un entorno urbano, la capacidad de distinguir formas inanimadas como coches, zapatillas deportivas o cubiertas de discos compactos.

## **Capítulo II. Emociones**

Las emociones que experimentan los seres humanos juegan un papel fundamental en la dinámica de todos los fenómenos sociales. Como si fuera un sistema de alarma, las emociones nos señalan las cosas que son peligrosas o aversivas, y que por lo tanto debemos evitar, y las cosas que son agradables o apetitivas, y a las que por lo tanto debemos acercarnos. Pero las emociones pueden ser también consideradas como uno de los procesos psicológicos más complejos y difíciles de explicar.

Podemos definir la emoción como, un estado evaluativo, sea positivo o negativo, relativamente breve, que tienen elementos fisiológicos, neurológicos y cognitivos (Lawler, 1999). Así mismo se puede ver las emociones como sistemas motivacionales con componentes fisiológicos, conductuales, experienciales y cognitivos, que tienen una valencia positiva o negativa

(sentirse bien o mal), que varían en intensidad, y que suelen estar provocadas por situaciones interpersonales o hechos que merecen nuestra atención porque afectan a nuestro bienestar.

También podemos mencionar a la emoción como una experiencia corporal viva, veraz, situada y transitoria que impregna el flujo de conciencia de una persona, que es percibida en el interior de y recorriendo el cuerpo, y que, durante el trascurso de su vivencia, sume a la persona y a sus acompañantes en una realidad nueva y transformada; la realidad de un mundo constituido por la experiencia emocional (Denzin, 2009). Finalmente podemos entender el término emoción como una “Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.” (Real Academia Española, 2011).

### **Función de las emociones**

*Escape o pérdida de la homeostasis.* Las emociones representan esa válvula de escape de la presión homeostática (Palmero , Guerrero, Gómez , Carpi, & Gorayeb, 2011). Es una de las importantes funciones intrapersonales de las emociones ya que posibilitan la ocurrencia de cambios concretos en los que los niveles de activación son excesivamente opuestos con el nivel óptimo de activación, pero necesarios en ese momento para que el organismo ofrezca la respuesta apropiada a la situación particular que le afecta. Aunque las virtudes del mantenimiento de esos niveles medios son evidentes, la dominación de la homeostasis podría, paradójicamente, llegar a ser desadaptativa, pues impediría al organismo ofrecer respuestas intensas en momentos concretos. Las emociones movilizan con rapidez los recursos internos para incrementar la probabilidad de ofrecer la respuesta más apropiada en una situación de amenaza o desafío. Es evidente que, si bien las emociones permiten estas modificaciones extremas en el medio ambiente interno, es también cierto que, en la medida en la que dichas modificaciones sean frecuentes, intensas y duraderas, se incrementa el riesgo de que las emociones dejen de ser funcionales y se conviertan en factores de riesgo.

*La recuperación de la homeostasis.* Una emoción positiva, podría funcionar como una forma de mecanismo para retornar a los valores característicos de la homeostasis después de la separación importante ocurrida con las emociones negativas (Palmero , Guerrero, Gómez , Carpi, & Gorayeb, 2011). Es otra función intrapersonal con cierta relevancia, y hace referencia a la probabilidad de que la emoción de alegría funcione como

una suerte de cortocircuito que rompe la tendencia al desplazamiento excesivo desde la zona óptima homeostática de la variable estudiada cuando ocurre una emoción negativa. Se podría sugerir que el ser humano dispone de una herramienta importante para contrarrestar los eventuales efectos negativos asociados a la ocurrencia sostenida de las emociones negativas.

***El cambio en la jerarquía cognitiva y conductual.*** Las emociones poseen un papel importante a la hora de establecer la jerarquía de las respuestas más probables (Palmero , Guerrero, Gómez , Carpi, & Gorayeb, 2011). Es como si en un momento dado la ocurrencia de una emoción ocasionara un colapso en todas las actividades que el individuo está llevando a cabo, reorganizando las respuestas en orden de prioridad para solucionar el problema o la situación a la que se enfrenta ese individuo. La emoción tendría la función importante de reorganizar las eventuales respuestas que puede llevar a cabo dicho individuo.

***Implicación en los procesos de aprendizaje.*** La emoción en la dimensión subjetiva de la misma, cumple la función de avisar de la situación existente, colaborando en la puesta en marcha de conductas voluntarias adaptativas (Palmero , Guerrero, Gómez , Carpi, & Gorayeb, 2011). Concretamente, en el ámbito del condicionamiento operante, la experiencia emocional placentera puede ser considerada como una forma de refuerzo positivo, incrementando la probabilidad de que se repita la conducta que dio lugar a esa experiencia emocional. Por su parte, la experiencia emocional displacentera o aversiva puede ser considerada como una forma de castigo positivo, incrementando la probabilidad de que se eviten las conductas que llevan a esa experiencia.

### **Emociones básicas**

Así como no existe uniformidad en la definición del término emoción, también se han desarrollado diferentes teorías dentro de las cuales, tenemos, la teoría de las emociones básicas de (Ekman, 1972) en la cual postula la existencia de seis emociones básicas en todos los seres humanos, independientemente de las raíces culturales, cuya expresión se proyecta en el área facial. Las expresiones faciales que están asociadas a las seis emociones no son determinadas culturalmente sino que son involuntarias, inconscientes y universales, por consiguiente, tienen un

origen biológico, tal como planteaba (Darwin, 1872). Las seis emociones básicas o primarias de Paul Ekman son:

***Ira.*** La ira es el sentimiento que emerge cuando la persona se ve sometida a situaciones que le producen frustración o le resultan aversivas (Ekman, 2013). De modo genérico se plantea como un proceso vigorizador que urge a la acción, interrumpiendo los procesos cognitivos que se hallan en curso, centrando la atención y la expresión de afectos negativos en el agente que la incita, y actuando como defensa en situaciones que comprometen la integridad física, la autoimagen y la propia estima. La ira o el enfado excesivo están muy relacionados con la hipertensión, la angina de pecho, el infarto de miocardio y los trastornos gastrointestinales.

***Asco.*** El asco es una sensación de marcada aversión producida por algo fuertemente desagradable o repugnante (Ekman, 2013). Se refiere en primer lugar a algo que repugna al sentido del gusto, algo percibido en ese momento o imaginado con viveza, y en segundo lugar a algo que produce una sensación parecida en el sentido del olfato, del tacto, o incluso de la vista. En el sentido más general el término de asco se define como una emoción compleja, que implica una respuesta de rechazo.

***Miedo.*** Estado emocional aversivo con una activación elevada (Ekman, 2013). Es la emoción más estudiada en los animales y en el hombre. El miedo es un legado evolutivo vital que tiene un valor de supervivencia obvio, este evolucionó para producir respuestas adaptativas, soluciones conductuales al problema de la supervivencia, como detectar el problema y como responder al mismo. El miedo es un estado emocional negativo o aversivo con una activación del organismo que nos prepara para la evitación y el escape de las situaciones que amenazan la supervivencia o el bienestar del organismo.

***Alegría.*** Estado emocional placentero en el que la persona evalúa una situación como positiva (Ekman, 2013). La emoción de alegría surge cuando la persona evalúa el objeto o acontecimiento como favorable a la consecución de sus metas particulares. También aparece cuando la persona experimenta una atenuación en su estado de malestar, consigue alguna meta u objetivo deseado, o cuando tenemos una experiencia estética.

***Tristeza.*** Decaimiento del estado anímico general (Ekman, 2013). Sentimiento negativo caracterizado por un decaimiento en el estado de ánimo habitual de la persona, que se acompaña de una reducción significativa en su nivel de actividad cognitiva y conductual, los niveles de energía son bajos, hay poca motivación y la perspectiva sobre el presente y el futuro es negativa.

***Sorpresa.*** Reacción física y cognitiva que se tiene ante un evento inesperado (Ekman, 2013). La sorpresa se produce por lo inesperado o desconocido. Se puede definir como: Una reacción causada por algo imprevisto, novedoso o extraño, también definida como una reacción a un evento o suceso discrepante que no entraba en los esquemas mentales de la persona.

### **Clasificación de las emociones**

El estudio de las emociones es controvertido y complejo, al mismo tiempo es atrayente en cuanto a la integración de los dominios biológicos, cognitivos y sociales del desarrollo humano. ¿Pero que son las emociones positivas y negativas? Las emociones positivas son aquellas en las que predomina la valencia del placer o bienestar (Diener, Larsen y Lucas, 2003). Estas emociones positivas son parte de la naturaleza humana y se han convertido en una clave indiscutible para la consecución de las relaciones sociales (Vecina, 2006). Son creadoras de experiencias positivas (Lyubomirsky, 2008), son capaces de promover el disfrute y la gratificación (Seligman, 2002), de desarrollar la creatividad y de aumentar la satisfacción y el compromiso (Fredrickson, 2001). Lo que en general se traduce como reacciones breves que típicamente se experimentan cuando sucede algo que es significativo para la persona (Contreras y Esguerra, 2006). Las emociones positivas se pueden clasificar en amor, alegría, generosidad, gozo y afecto (Fredrickson, 2003).

Las emociones negativas constituyen actualmente uno de los principales factores de riesgo para contraer enfermedades físicas y mentales. La afectividad negativa, que puede ser entendida como un estado emocional transitorio o como una diferencia persistente en el nivel general de emoción (Piqueras, 2009). Es el manejo inapropiado de las emociones estas afectan la salud psíquica y física del individuo (Bisquerra, 2005). Las emociones negativas son aquellas que alteran el equilibrio somático y síquico de la persona (Oblitas, 2004). Las emociones negativas se pueden clasificar en miedo, tristeza, ira y asco (Fredrickson, 2003).

## **Respuesta emocional**

*Componente neurofisiológico.* Respuestas emocionales en el SNC (Sistema Nervioso Central) (Bisquerra Alzina, 2010). Las emociones son una respuesta del organismo que se inicia en el SNC (Sistema Nervioso Central) estas consisten en respuestas involuntarias como taquicardia, rubor, sudoración, sequedad en la boca, cambios en la respiración y presión sanguínea, vasoconstricción, cambio en el tono muscular, secreciones hormonales y cambios en los niveles de ciertos neurotransmisores.

*Componente comportamental.* Coincide con la expresión emocional, la observación del comportamiento de un individuo permite inferir qué tipo de emociones está experimentando (Bisquerra Alzina, 2010). El lenguaje no verbal, principalmente las expresiones del rostro y el tono de voz, volumen, ritmo y movimientos del cuerpo aportan señales de bastante precisión. Las expresiones faciales surgen de la actividad combinada de unos veintitrés músculos, cuyo control voluntario es difícil. Pero este componente se puede disimular y se puede entrenar. Esto es importante porque permite tomar conciencia de cómo la expresión emocional se puede aprender.

*Componente cognitivo.* Es la experiencia emocional subjetiva de lo que pasa (Bisquerra Alzina, 2010). Permite tomar conciencia de la emoción que se está experimentando y etiquetarla, en función del dominio del lenguaje. Por ejemplo: “siento un miedo que no puedo controlar”. Las limitaciones del lenguaje imponen serias restricciones al conocimiento de lo que me pasa en una emoción. Estos déficits provocan la sensación de “no sé qué me pasa”. De ahí la importancia de una educación emocional encaminada, entre otros aspectos, a un mejor conocimiento de las propias emociones y su denominación apropiada. Ser capaz de poner nombre a las emociones es una forma de conocernos a nosotros mismos. El componente cognitivo coincide con lo que se denomina sentimiento.

## **Capítulo III. Inteligencia emocional**

No se puede tener en cuenta ninguno estudio de la inteligencia sin incluir los aspectos emocionales (Wechsler, 1960). Con la teoría de las inteligencias múltiples de (Gardner, 1983) se empieza a visualizar la importancia del componente emocional dentro de la inteligencia humana desde los postulados de los factores intra e inter personal. Más tarde los primeros en hacer uso del

término “inteligencia emocional” son Peter Salovey y John Mayer en 1990, los cuales establecen una serie de habilidades que permiten el adecuado manejo de las emociones desde la perspectiva del procesamiento de la información. Ya en 1995, la inteligencia emocional toma fuerza gracias a los postulados que propone Daniel Goleman en su libro “la inteligencia emocional”; en él establece una relación entre el control de las emociones con la personalidad y la vida cotidiana del sujeto.

La inteligencia emocional se puede definir como “la capacidad para identificar y traducir correctamente los signos y eventos emocionales personales y de los otros, elaborándolos y produciendo procesos de dirección emocional, pensamiento y comportamiento de manera efectiva y adecuada a las metas personales y el ambiente” (Mayer & Salovey, 2011). La inteligencia emocional es “la capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno mismo y de los demás, de discriminar entre ellos y de usar esta información para la orientación de la acción y el pensamiento propio” (Goleman, 1995).

En la inteligencia emocional se puede reconocer un conjunto de componentes personales, emocionales y sociales que brindan la posibilidad de construir la personalidad e interactuar con la sociedad para crear relaciones asertivas. Por otro lado, se establece que hay dos tipos de inteligencias necesarias para el funcionamiento del sujeto, como lo son la inteligencia racional y la inteligencia emocional, las cuales permiten que se aprendan y construyan las habilidades emocionales para la vida. Así pues, (Goleman, 1995) define la competencia emocional como una meta-habilidad que determina la manera de alcanzar el dominio de las facultades mentales, cognitivas y emocionales. Además, cita a (Gardner, 1993) para describir un resumen de las inteligencias personales (intrapersonal e interpersonal): La inteligencia interpersonal es la capacidad de comprender a los demás: qué los motiva, cómo operan, cómo trabajan cooperativamente con ellos. La inteligencia intrapersonal es una capacidad de formar un modelo preciso y realista de uno mismo y ser capaz de usar ese modelo para operar eficazmente en la vida. En esta medida, para el desarrollo de la inteligencia emocional (Goleman, 1995) toma en cuenta la teoría de Salovey y Mayer (1990), y (Gardner, 1993) con lo cual define cinco competencias necesarias para la inteligencia emocional:

### **Autoconocimiento**

Se define como la capacidad de reconocer los sentimientos en diversas situaciones. Esta competencia está asociada con la inteligencia intrapersonal descrita por (Gardner, 1983) y se

refiere a la capacidad de reconocer nuestras propias emociones y la manera en que estas afectan nuestras acciones y desempeño. Para desarrollar esta capacidad, es necesario que la persona tome conciencia de la emoción experimentada o sentida y comprenda el porqué de la misma; por otro lado, debe aprender a relacionar los sentimientos, las palabras y acciones. (Goleman, 1995)

### **Autocontrol**

Corresponde a controlar los sentimientos a partir de aspectos de la vida cotidiana y relaciones interpersonales. Esta competencia está relacionada con la inteligencia intrapersonal descrita por (Gardner, 1983) y se asocia a la forma como se administran y controlan las emociones a partir de las situaciones o acontecimientos, el autocontrol invita a la búsqueda del equilibrio entre las emociones positivas y negativas. Existen cuatro tipos de emociones que se deben aprender a controlar, las cuales son: enfado, preocupación, estrés y tristeza. El objetivo es poder enfrentar situaciones que exijan un control emocional. (Goleman, 1995)

### **Automotivación**

Esta competencia está asociada a la capacidad o manera de superar las dificultades y obstáculos que se presentan a lo largo de la vida. Esta inteligencia se relaciona con la inteligencia intrapersonal descrita por (Gardner, 1983) y es lo que conduce a un individuo a actuar y comportarse de tal forma o cual forma, con más o menos vigor y focalizando su energía en una dirección determinada (Goleman, 1995).

### **Empatía**

Reconocer las emociones y los sentimientos de los demás, desde la empatía; corresponde a la identificación acerca de cómo se siente el otro en las situaciones diversas de la vida según las acciones y reacciones propias. Está relacionada con la inteligencia interpersonal descrita por (Gardner, 1983), esta competencia se asocia a la capacidad de ser sensibles a la afectividad y estado de ánimo de los demás. (Goleman, 1995).

### **Relaciones sociales**

Corresponde a tener relaciones interpersonales adecuadas. Esta competencia también está relacionada con la inteligencia interpersonal descrita por (Gardner, 1983), la cual se refiere al modo de comportarse o conductas de las personas ante una situación y que dichas conductas tengan una aceptación social. Estas habilidades conjugan conductas que expresan la relación con el otro,



sentimientos, actitudes y opiniones de forma adecuada y bajo el principio del respeto. (Goleman, 1995).

Teniendo en cuenta lo anterior, desde los postulados de Goleman, la inteligencia emocional se asume por competencias las cuales potencian el desarrollo integral y armónico del sujeto en los diferentes contextos. Es así, como las emociones influyen en los procesos de aprendizaje y pensamiento; entre ellas se encuentra la motivación la cual se fortalece desde el entusiasmo, la perseverancia y la confianza de sí mismo, con el fin de formar para la vida.

#### **Capítulo IV. Inteligencia emocional en el contexto educativo**

Las escuelas son una de las Instituciones sociales por excelencia, están inmersas en un proceso de cambios enmarcados en un conjunto de transformaciones dadas por la tecnología especialmente las de la información y la comunicación, debido a los cambios que producen las relaciones sociales y también por la nueva concepción de las relaciones ciencia, tecnología y sociedad que igualmente determinan las relaciones tecnología y educación.

En cada época las Instituciones educativas han adaptado los procesos educativos a las circunstancias. Actualmente, esta supone cambios en los modelos educativos, en los usuarios de la formación y en los escenarios donde ocurre el aprendizaje (Casassus, 2006). Aunque los cambios educativos, lógicamente, están puestos en el impacto que la tecnología está produciendo en nuestras vidas, una corriente paralela y complementaria de la anterior rescata la importancia y la urgencia de la educación de las emociones y los sentimientos.

La experiencia muestra que para facilitar el aprendizaje y la creatividad, es fundamental el desarrollo tanto de la vida intelectual como de la emocional, porque no es suficiente contar con las máquinas más modernas y las mejores instalaciones, si falta la motivación, el compromiso, y el espíritu de cooperación. Cuando la educación no incluye los sentimientos, no pasa de ser una simple instrucción (Dueñas, 2002). La ciencia actual refuerza aún más esta convicción de tantos alumnos, padres y maestros. En los laboratorios de psicología experimental se ha comprobado, desde hace tiempo, el efecto positivo de las emociones, incluso en aspectos de rendimiento académico, como en la consolidación de la memoria (Pérez & Redondo, 2006), por ejemplo, cuando leemos dos textos con una trama compleja, recordamos mejor aquél que tiene un alto contenido emocional.

La inteligencia emocional parte de la convicción de que la escuela debería promover situaciones que posibilitaran el desarrollo de la sensibilidad y el carácter de los alumnos, sobre la base de que en el quehacer educativo se involucra tanto el ser físico como el mental, el afectivo y el social, en un todo (Martínez, 2009). Es evidente que la enseñanza colectiva y simultánea, orientada exclusivamente al conocimiento, y que tradicionalmente ha venido aplicándose desde el siglo XIX ha resuelto con cierto éxito la necesidad humana de desarrollo intelectual, pero no ha encontrado muchas soluciones a los problemas personales que el desarrollo intelectual conlleva, y ésta es la carencia en la que se enfoca la inteligencia emocional, que a la vez puede aportar otros principios desde el mundo de las emociones y los sentimientos para mejorar el aprendizaje.

En la actualidad, se ha evolucionado en especial de cómo se asume hoy la colegio como el medio más importante a través del cual el estudiante aprenderá y su influencia de los factores de su personalidad. Por tanto, el desafío que debe enfrentar la escuela actual cual es el de enseñar a los estudiantes a ser emocionalmente más inteligentes, proporcionando estrategias y habilidades emocionales básicas para protegerlos de los factores de riesgo en que se encuentren o por lo menos disminuir los efectos negativos. Se ha llamado a esta educación de las emociones “alfabetización emocional” o también, escolarización emocional (Goleman, 1995), y según él, lo que se pretende con ésta es enseñar a los estudiantes a modular su emocionalidad desarrollando su inteligencia emocional.

## **Capítulo V. Desarrollo emocional en la infancia**

En el marco del contexto real que se presenta en la infancia con respecto a la inteligencia emocional, Piaget establece unas etapas del desarrollo afectivo en donde considera que existe una estrecha relación entre inteligencia y emotividad, él entiende el desarrollo afectivo como el proceso a través del cual el niño aprende a regular sus emociones, a través de la voluntad. Un niño entre los 7 y 9 años de edad comienza a ser sereno, adaptativo, cooperativo, ansioso y rápido para aprender cosas nuevas. Desde los 6 a 9 años de edad los niños se enfadan por razones más maduras. Ya perciben las injusticias, las críticas, la incomprensión, incluso el sentirse rechazados. Comienzan a relacionarse más con los niños y niñas. Surgen más experiencias afectivas, aprenden a auto controlar su expresión emocional.

Alrededor de los 9 años, los niños se vuelven más reservados en expresar sus emociones y son capaces de entender sus sentimientos y los de los demás. La amistad cambia y valoran la

confianza y la colaboración. Sin embargo, él o ella pueden desafiar a los padres, por lo que requiere una atención especial y apoyo en la resolución por parte de los padres ante los nuevos desafíos. Por momentos parece que quieren estar en el regazo de los padres y a la vez desafiándolos de manera prolongada. Es una etapa compleja emocionalmente, en búsqueda de la verdad y su independencia.

### **Descripción del programa**

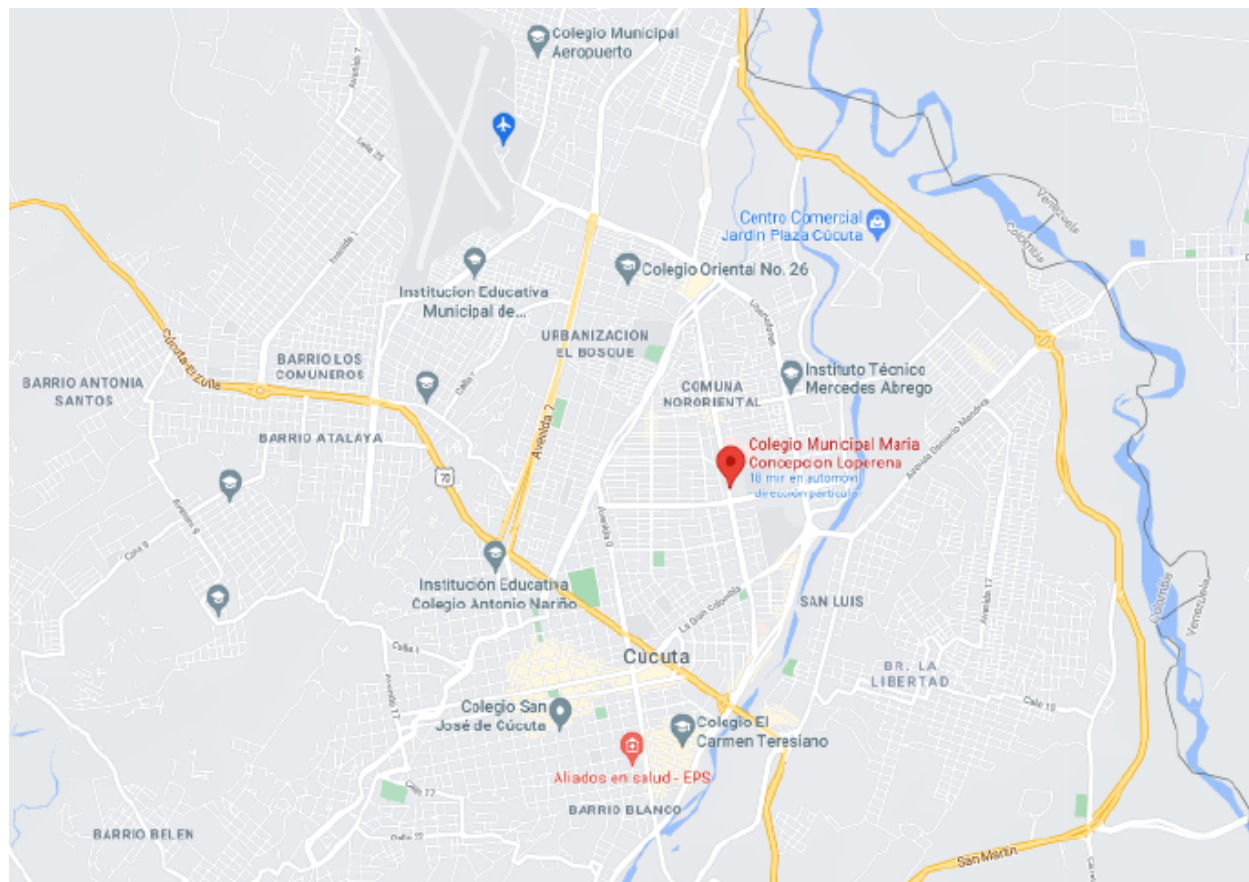
En este apartado, se dará a conocer el diseño de programa educativo en inteligencia emocional donde se dará a conocer la población a la que va dirigida, la problemática y la definición de variables, asimismo, los ejes temáticos y los subtemas tenidos en cuenta para el desarrollo del programa.

#### **Contextualización de la población**

La población a la que va dirigida este programa son estudiantes de la ciudad de San José de Cúcuta del departamento de Norte de Santander, Colombia, niños y niñas cuyas edades oscilan entre los 7 a 9 años de edad, sin criterios de exclusión respecto a niveles socioeconómicos. Asimismo, este diseño de programa será aplicable en cualquier institución educativa del país independientemente de su clasificación como institución pública o privada, siguiendo el requerimiento del rango de edad anteriormente mencionado.

## Figura 1.

### *Ubicación geográfica de la población*



### **Problemática**

Debido a lo mencionado en el apartado anterior, el presente toma como referente teórico del desarrollo cognitivo y afectivo la etapa de operaciones concretas postulada por Piaget y se enfatizará en las edades desde los siete hasta los nueve años. Esta etapa del desarrollo se caracteriza por producirse un avance importante en la esfera afectiva, el niño es capaz de considerar otros puntos de vista, ya no se limita por su visión específica de la realidad. Es capaz de comprender consecuencias porque ahora sabe diferenciar entre sus acciones y la finalidad de estas. En esta etapa además cobra especial importancia el mundo social y va desarrollando su personalidad.

En consecuencia, encontramos que la falta de una adecuada inteligencia emocional repercute directa y negativamente sobre la conducta; es común encontrar que muchos niños no poseen la capacidad de manejar su ira y frustración. Cuando un niño no es capaz de manejar sus emociones, acude de formas impulsivas a respuestas inadecuadas, en la mayoría de los casos

acompañadas de una actitud agresiva y dominante. De esta forma, los niños a los que se les dificulta el manejo de las emociones negativas, pierden el interés y la motivación por aprender. En clase, son niños apáticos, o bien que prefieren 'llamar la atención' con su mala conducta, ya que no les interesa prestar atención en clase.

Los niños con baja inteligencia emocional son también niños con problemas de habilidades sociales. Si no son capaces de manejar sus propias emociones ¿cómo van a ser capaces de manejar las emociones proyectadas hacia los demás? Por eso, una falta de inteligencia emocional puede derivar en niños agresivos con otros niños o, por lo contrario, niños retraídos a los que les cuesta mucho relacionarse con los demás.

Ya que en un aula de clases se puede encontrar diversidad de participantes y se busca que este programa esté orientado a diferentes realidades, donde se pueda reforzar la inteligencia emocional del estudiante ante las posibles e inesperadas situaciones que generan variedad de estados de ánimo, dando a luz, sus emociones más latentes, fuertes e inconscientes a la hora de enfrentar determinadas situaciones.

### **Definición de variables**

**Autoconocimiento.** Se define como la capacidad de reconocer los sentimientos en diversas situaciones. Esta competencia está asociada con la inteligencia intrapersonal (Gardner, 1983) y se refiere a la capacidad de reconocer nuestras propias emociones y la manera en que estas afectan nuestras acciones y desempeño. Para desarrollar esta capacidad, es necesario que la persona tome conciencia de la emoción experimentada o sentida y comprenda el porqué de la misma; por otro lado, debe aprender a relacionar los sentimientos, las palabras y acciones. (Goleman, 1995)

**Autocontrol.** Corresponde a controlar los sentimientos a partir de aspectos de la vida cotidiana y relaciones interpersonales. Esta competencia está relacionada con la inteligencia intrapersonal descrita por (Gardner, 1983) y se asocia a la forma como se administran y controlan las emociones a partir de las situaciones o acontecimientos, el autocontrol invita a la búsqueda del equilibrio entre las emociones positivas y negativas. Existen cuatro tipos de emociones que se deben aprender a controlar, las cuales son: enfado, preocupación, estrés y tristeza. El objetivo es poder enfrentar situaciones que exijan un control emocional. (Goleman, 1995)

**Automotivación.** Esta competencia está asociada a la capacidad o manera de superar las dificultades y obstáculos que se presentan a lo largo de la vida. Esta inteligencia se relaciona con la inteligencia intrapersonal descrita por (Gardner, 1983) y es lo que conduce a un individuo a actuar y comportarse de tal forma o cual forma, con más o menos vigor y focalizando su energía en una dirección determinada (Goleman, 1995).

**Empatía.** Reconocer las emociones y los sentimientos de los demás, desde la empatía; corresponde a la identificación acerca de cómo se siente el otro en las situaciones diversas de la vida según las acciones y reacciones propias. Está relacionada con la inteligencia interpersonal descrita por (Gardner, 1983), esta competencia se asocia a la capacidad de ser sensibles a la afectividad y estado de ánimo de los demás. (Goleman, 1995).

**Relaciones sociales.** Corresponde a tener relaciones interpersonales adecuadas. Esta competencia también está relacionada con la inteligencia interpersonal descrita por (Gardner, 1983), la cual se refiere al modo de comportarse o conductas de las personas ante una situación y que dichas conductas tengan una aceptación social. Estas habilidades conjugan conductas que expresan la relación con el otro, sentimientos, actitudes y opiniones de forma adecuada y bajo el principio del respeto. (Goleman, 1995).

## **Objetivos**

### **General**

Promover la inteligencia emocional en niños de 7 a 9 años de edad, a través del diseño de un programa educativo, contribuyendo en el desarrollo adecuado de sus habilidades interpersonales e intrapersonales.

### **Específicos**

Desarrollar el autoconocimiento emocional por medio de talleres reflexivos y cine foros para la comprensión de las emociones, sentimientos y actitudes de sí mismos en diferentes contextos sociales.

Sensibilizar sobre el autocontrol a la población por medio de técnicas de relajación y respiración para una adecuada contención emocional ante estímulos estresores.

Incentivar la automotivación en los niños mediante talleres reflexivos para la fijación de metas, consecución de logros y una adecuada capacidad de adaptación a los cambios.

Fomentar la empatía de los individuos por medio de estrategias didácticas para el reconocimiento de las emociones de los demás y el correcto uso de un lenguaje no verbal.

Aumentar las habilidades sociales por medio de encuentros psicoeducativos que fomenten el trabajo en equipo permitiendo a la población interactuar mejor con sus pares en cualquier entorno social y generando la capacidad de resolución de conflictos.

### **Metodología de abordaje**

Este diseño de programa educativo en inteligencia emocional se abordará desde las cinco competencias necesarias para la inteligencia emocional que establece (Goleman, 1995), constara de 15 sesiones, las cuales se dividirán en 3 sesiones por eje. En el primer eje que corresponde al autoconocimiento sus 3 sesiones se fundamentaran en temas como reconocimiento de emociones, expresión emocional y experimentación de emociones. El segundo eje corresponde al autocontrol, sus 3 sesiones se establecieron en temas como dominio emocional, regulación de emociones negativas y control de impulsos. El tercer eje corresponde a la automotivación y sus 3 sesiones se fundamentan en temas como consecución de logros, fijación de metas y capacidad de adaptación. El cuarto eje que corresponde a la empatía, sus 3 sesiones se basarán en temas como la escucha activa, el reconocimiento de las emociones de los demás y el lenguaje no verbal. Y el último y quinto eje que corresponde a las habilidades sociales, sus 3 sesiones se constituyen en temas como resolución de conflictos, interacción social y trabajo en equipo.

A continuación se describen las estrategias principales postuladas para la elaboración de cada una de las sesiones.

### **Cine foros**

El cine foro es una herramienta metodológica que facilita y enriquece el diálogo entre el espectador y la obra audiovisual. Consiste en la proyección de películas relacionadas a diversos campos de la educación en general; asimismo, busca ser una herramienta para el efectivo desempeño pedagógico, una actividad que promueve el dinamismo, la creatividad y la innovación en la didáctica. En el ámbito educativo se debe de aprovechar las ventajas del Cine foro, que atrae el interés del alumnado a quienes lograremos instruir y recrear a través de un film, lo que será motivo de una reflexión posterior generando un intercambio libre de ideas y un debate (Condor, 2017).

### **Técnicas de relajación**

Son procedimientos por los cuales se reducen los niveles de reacción automática del organismo, aminorando la tensión física y mental. Las técnicas de relajación ayudan a mantener un estado de tranquilidad frente a estímulos excesivos, siendo de utilidad en casos de ansiedad y estrés (Rodríguez E. , 2018). Son aquellas técnicas que, actuando sobre los estados psíquicos del sujeto, provocan modificaciones del estado o del funcionamiento biológico y las que incidiendo sobre el estado o función fisiológica del organismo inducen a ciertos estados psíquicos (Rodríguez, García, & Cruz, 2005). Entre las técnicas de relajación encontramos: la relajación progresiva de Jacobson, entrenamiento autógeno de Schultz, yoga, meditación, mindfulness, taichí, respiración profunda, biorretroalimentación, musicoterapia, hidroterapia y aromaterapia.

### **Talleres reflexivos**

El taller reflexivo es una herramienta de la psicología el cual posibilita, una reflexión grupal, donde hay una construcción temática entre iguales facilitando la claridad con respecto a dudas o inquietudes frente un tema en particular, logrando generar respuestas y construir nuevas habilidades que ayudaran a la solución de la problemática abordada (Rodríguez & Munera, 2017). Se puede considerar también como una construcción grupal, pues dentro de su estructura es muy importante el otro en relación a la construcción de planteamientos, ideas, significados entre otros, además este espacio le permite a cada individuo, ser parte del grupo y ser individuo, puesto que también es sumamente la reflexión y movilización personal, generando conclusiones, habilidades y soluciones desde la subjetividad (Martinez, 2015).

### **Estrategias didácticas**

Las estrategias didácticas son procedimientos y recursos que utiliza el pedagogo para promover aprendizajes significativos, facilitando intencionalmente un procesamiento del contenido nuevo de manera más profunda y consciente (Flores, Avila, & Rojas, 201). De igual manera se puede definir una estrategia didáctica como un procedimientos en el que el agente de enseñanza utiliza en forma reflexiva y flexible para promover el logro de aprendizajes significativos en los estudiantes (Tebar, 2003). Las estrategias didácticas son un conjunto de acciones que se proyectan y se ponen en marcha de forma ordenada para alcanzar un determinado propósito, por ello, en el campo pedagógico específica que se trata de un “plan de acción que pone en marcha el docente para lograr los aprendizajes” (Tobón, 2010).



### **Encuentros psicoeducativos**

Los talleres psicoeducativos resultan un dispositivo preventivo por excelencia, apuntando a la transmisión y elaboración de información que intenta influenciar un proceso de cambio (Miracco, Scappatura, & Traiber, 2012). Por medio de los mismos se busca potenciar las capacidades y recursos propios de las personas, en pos de su salud y su bienestar. Estos se convierten en una herramienta de mucha importancia para la modificación y aprendizaje de nuevos esquemas de pensamiento y conducta. Con el objetivo de promover comportamientos y actitudes pro sociales que genere un entorno más saludable (Santamaría, 2015).

### **Descripción de temáticas de abordaje**

A continuación se presentan las actividades centrales de cada sesión tenidas en cuenta para el abordaje de cada temática del programa educativo en inteligencia emocional

#### **Cortometrajes**

El cortometraje se puede incluir dentro del cine foro, ya que es una obra cinematográfica cuya proyección tiene una duración de menos de veinte minutos. En este se cuenta una pequeña historia y su guion o narración está basada en el género dramático, documental o experimental; puede tener actores en vivo o un film de dibujos animados. Esta estrategia al final invita al espectador a generar una reflexión sobre el tema que se presentó, realizándose a nivel individual o colectivo (Fernandez, 2015).

#### **Técnica de relajación mindfulness**

Mindfulness es una técnica de meditación que consiste en observar la realidad en el momento presente, sin intenciones de juzgar y con plena apertura y aceptación. Esta técnica se puede entender como constructo centrado en la experiencia del momento presente con aceptación y sin juzgar. Como practica propone entrenar a las personas a fin de que puedan identificar en cada instante sus propias sensaciones, emociones y pensamientos, tratando de sacarlas de la tiranía del lenguaje y, por lo tanto, del prejuicio y subyugación a las categorías y conceptos. Y como proceso psicológico focalizar nuestra atención en lo que estamos haciendo o sintiendo, para ser conscientes del devenir de nuestro organismo y conductas (Vasquez, 2016).

#### **Semáforo emocional**

La técnica del semáforo emocional es una estrategia para la detención de las emociones negativas la cual permite identificar aquellas señales fisiológicas, cognitivas y motoras que se

presentan cuando experimentamos una emoción negativa como el miedo, ira, tristeza y asco. Asimismo permite conocer y controlar estas emociones y lograr mejoras en cuanto al comportamiento que en determinado momento se puede tener como respuesta a las circunstancias buenas o malas que rodean a los niños y niñas (Restrepo & Saavedra, 2020).

### **Relajación progresiva de Jacobson**

Es una técnica de carácter fisiológico orientada al reposo, esta se basa en la relación entre tensión muscular y los estados psicológicos de nerviosismo o alta actividad mental. Reduciendo al máximo el tono muscular, desactivando así los músculos, podemos conseguir desactivar también el sistema nervioso, lo que conlleva una posterior sensación de calma y tranquilidad. Todo el cuerpo percibe una mejoría, una sensación especialmente grata tras el entrenamiento en relajación progresiva y con la práctica la sensación se intensifica. Es progresiva, lo que significa, que se van alcanzando estados de dominio y relajación de forma gradual aunque continua, poco a poco, pero cada vez más eficaces (Ministerio de educación y ciencia, 2016).

### **Fábula**

Es una composición literaria infantil de carácter alegórico, escrita generalmente en verso, que mediante la personificación de seres irracionales, inanimados o abstractos, pretenden dar una enseñanza útil o moral; que a menudo aparece formulada en lo que se conoce como moraleja. Su objetivo es fundamentalmente pedagógico, ilustra mediante situaciones imaginarias las costumbres, libertinajes o virtudes de una población o sujeto en específico. Esto se lleva a cabo con intenciones formativas en la ética, la tradición o la moral, por lo que el receptor habitual de una fábula son los niños (Santana, 2005).

### **Proyecto de vida**

El proyecto de vida se considera, como una estrategia que ubica al individuo en la perspectiva de su desarrollo, planteando una condición temporal enfocada en el futuro, este consiste en darle un sentido a su vida e integrar aspectos vocacionales y laborales, económicos, sociales, afectivos y de proyección vital que hacen que este evaluando y corrigiendo ese plan a partir de una enunciación de metas que se suman e integran en este proyecto vital, y que permiten llegar a cada etapa buscando el logro que le proporcione bienestar y satisfacción para así continuar a una etapa siguiente (Suarez, 2018).

### **La flor de las soluciones**

Es un taller reflexivo que se puede aplicar en niños y niñas, está orientado a fomentar la capacidad de adaptación a los cambios o en situaciones adversas. Es decir, existen diferentes circunstancias que nos pueden llevar al límite y hacer que nos cuestionemos si tenemos la fuerza y la voluntad necesaria para continuar. De esta manera este taller promueve reestructurar los recursos psicológicos en función de las nuevas circunstancias y necesidades. Desarrollando personas resilientes con capacidad de sobreponerse a las adversidades que les ha tocado vivir, y de ir un paso más allá y utilizar esas situaciones para crecer y desarrollar al máximo su potencial (Gianino, 2017).

### **El inquilino**

El juego del inquilino es una estrategia didáctica que sirve para fomentar habilidad comunicativa centrada en la escucha activa en niños y niñas de edades tempranas, esta técnica no se encarga solamente de oír a otra persona sino atender aquello que está comunicando, para ello implica habilidades como la empatía, la capacidad cognitiva, la atención y la comunicación verbal y no verbal (Santoyo, 2020).

### **Dado de las emociones**

El dado de las emociones es un recurso educativo que sirve para trabajar las emociones en la infancia y también para niños con asperger u otras psicopatologías con dificultades para identificar las emociones propias y ajenas así mismo para que reflexionen sobre ellas. En cada una de las caras del dado está representada una emoción básica que son sorpresa, alegría, tristeza, miedo, vergüenza e ira (Martinez & Gines, 2012).

### **¿Qué necesita un muñeco de nieve?**

Es una estrategia didáctica a través de la cual niños y niñas desarrollan la capacidad de empatía, fomentan la reflexión sobre las necesidades de los demás, enseña a los pequeños la importancia de ponerse en el lugar de los otros para atender a sus necesidades, todo esto trabajándolo de la comunicación no verbal y fortaleciendo un eje fundamental en el ser humano que son las habilidades sociales. (Rodriguez C. , 2020).

### **Tu ganas/ Yo gano**

La técnica "Tú ganas, yo gano" es un nuevo encuentro psicoeducativo que pretende eliminar, en las situaciones donde está presente el conflicto, la necesidad de que alguien pierda

para que otro pueda ganar, pues demuestra cómo todos podemos ganar algo en cualquier interacción. Así, la imagen de victoria o derrota se reemplaza por la de asociación ante la resolución de un problema. Esta práctica clasifica las situaciones de conflicto y define una serie de habilidades o herramientas para resolverlos dichas problemáticas. Contribuyendo al desarrollo de las habilidades sociales de los niños y niñas (Cornelius & Faire, 1998).

### **Juego de roles**

El juego de roles es una estrategia que permite que los estudiantes asuman y representen roles en el contexto de situaciones reales o realistas propias del mundo académico o profesional. Es una forma de “llevar la realidad al aula”. Si bien en un juego de roles los estudiantes deben ajustarse a reglas, tienen libertad para actuar y tomar decisiones, de acuerdo a cómo interpretan las creencias, actitudes y valores del personaje que representan. A diferencia de otro tipo de simulaciones y dramatizaciones, en el juego de roles se establecen las condiciones y reglas, pero no existe un guion predeterminado (Cobo & Valdivia, 2017).

### **El dragón**

El juego el dragón es un encuentro psicoeducativo que fomenta el trabajo en equipo en niños y niñas, este les brinda la oportunidad de trabajar para lograr un objetivo en común, desarrollando su creatividad, la capacidad de resolución de conflictos, a intercambiar experiencias, aprender de los demás y focalizar las necesidades de un equipo. Este juego promueve en los infantes el esquema de las 5 C, que son, complementariedad, comunicación, coordinación, confianza y compromiso. Para así contribuir al desarrollo de las habilidades sociales en la infancia (Terron , 2014).

**Tabla 1.***Estructura general de las sesiones*

<i><b>EJE</b></i>	<i><b>TEMA</b></i>	<i><b>ACTIVIDAD</b></i>
<b>Autoconocimiento</b>	Reconocimiento de emociones	Cortometraje “Un señor indiferente”
	Expresión de emociones	Cortometraje “Cerebro dividido”
	Experimentación de emociones	Cortometraje “El color de la maldad”
<b>Autocontrol</b>	Dominio emocional	Técnica de relajación mindfulness
	Regulación de emociones	Semáforo emocional
	Control de impulsos	Relajación progresiva de Jacobson
<b>Automotivación</b>	Consecución de logros	Fabula el sapito trampolín
	Fijación de metas	Proyecto de vida
	Capacidad de adaptación	La flor de las soluciones
<b>Empatía</b>	Escucha activa	El inquilino
	Reconocimiento de las emociones de los demás	Dado de las emociones
	Lenguaje no verbal	¿Qué necesita un muñeco de nieve?
<b>Habilidades sociales</b>	Resolución de conflictos	Tu ganas/ Yo gano
	Interacción social	Juego de roles
	Trabajo de equipo	El dragón

**Fuente:** Elaboración propia

**Tabla 2.***Estructura detallada de las sesiones*

<b>Sesión 1.</b> <b>¿Conozco Mis Emociones?</b>	<b>Objetivo.</b> Psicoeducar a la población de estudiantes de 3° y 4° acerca del reconocimiento de las emociones básicas a través de estrategias psicopedagógicas para el correcto autoconocimiento de estas.	<b>Actividad 1. Tierra, Agua y Aire.</b> La estrategia se denomina “ <i>Tierra, Agua y Aire</i> ”, aquí se orienta a los participantes a formar un círculo entre ellos y un voluntario se colocará en el centro del círculo y lanzará una pelota mientras dice alguna de las siguientes palabras: “tierra”, “agua” o “aire”. El participante que reciba la pelota deberá decir el nombre de un animal terrestre, aéreo o acuático según sea el caso. Si el participante se demora en responder o se equivoca será eliminado del juego didáctico.
<b>Tema.</b> Autoconocimiento – Reconocimiento de emociones	<b>Actividad 2. Psicoeducación.</b> Se indaga acerca del conocimiento previo que tienen los participantes acerca de qué es Inteligencia emocional y posteriormente se realizan preguntas de carácter más específico como las siguientes: ¿Conocen que son emociones? ¿Saben cuántas son las emociones que puede tener una persona? Si es así conocen ¿Cuáles son las emociones básicas? ¿Alguna vez has sentido tristeza, alegría, ira, miedo, asco o sorpresa? Se escuchan las respuestas de los participantes y se da inicio con la psicoeducación en donde se explica que es una emoción, cuáles son las emociones básicas, como llegamos a conocer las emociones en el momento que la estamos presentando y las diferencias entre las diversas emociones.	
<b>Recursos personales y materiales.</b> Video beam, computador y reproductor de sonido.	<b>Actividad 3. Cortometraje.</b> Después de esto se proyecta un cortometraje titulado “Un señor indiferente” sobre el tema abordado. Apéndice A, con el fin de reforzar el conocimiento de los	

---

<b>Sesión 2. Que no te de miedo expresarte.</b>	<p><b>Objetivo.</b> Psicoeducar a la población de estudiantes de 3° y 4° a través de estrategias psicopedagógicas para la correcta expresión de las emociones básicas.</p>	<p>participantes acerca de la temática. Luego de observar y con el fin de asegurarse de la interiorización de la información se le pregunta a los estudiantes: ¿Qué entendieron del vídeo que se acaba de proyectar?, ¿Qué opinión o aporte pueden dar sobre este?</p>
	<p><b>Tema.</b> Autoconocimiento – Expresión de emociones.</p>	<p><b>Actividad 1. La papa está caliente.</b> La estrategia se denomina “<i>la papa está caliente</i>”, aquí se orienta a los participantes a formar un círculo entre ellos y se van a pasar una pelota, mientras que el facilitador irá diciendo la papa está caliente, la papa está caliente. Cuando este diga “se quemó” la persona que quedé con la pelota en la mano deberá realizar una penitencia.</p>
	<p><b>Recursos personales y materiales.</b> Video beam, computador y reproductor de sonido.</p>	<p><b>Actividad 2. Psicoeducación.</b> Inicialmente se indaga acerca del conocimiento previo que tienen los participantes realizándose las preguntas de carácter más específico como las siguientes: ¿Sabes expresar tus emociones?, si es así ¿Cómo las explicas cómo las expresas? ¿Crees que expresas tus emociones correctamente? Se escuchan las respuestas de los participantes y se da inicio con la psicoeducación en donde se explica cómo podemos expresar correctamente cada una de las emociones que experimentamos para no afectar a nadie.</p>
		<p><b>Actividad 3. Cortometraje.</b> Después de esto se proyecta un cortometraje sobre el tema abordado titulado “cerebro dividido” donde aparecen las seis emociones básicas del ser humano y cómo funcionan dentro de nuestro cerebro. Apéndice B, con el fin de reforzar el conocimiento de los</p>

---

---

<b>Sesión 3. La experiencia desde la emoción.</b>	<b>Objetivo.</b> Psicoeducar a la población de estudiantes de 3° y 4° a través de estrategias psicopedagógicas para la correcta expresión de las emociones básicas.	participantes acerca de la temática. Luego de observar y con el fin de asegurarse de la interiorización de la información se le pregunta a los estudiantes: ¿Qué entendieron del vídeo que se acaba de proyectar?, ¿Qué opinión o aporte pueden dar sobre este?
<b>Tema.</b> Autoconocimiento – Experimentación de emociones.	<b>Actividad 1. El baile de los animales.</b> la estrategia se denomina “el baile de los animales” aquí se orienta a los participantes que se les pondrá una canción con su respectivo video y estos tienen que seguir los pasos de baile como los realizan en el video, el participante que se equivoque en un paso deberá realizar una penitencia.	<b>Actividad 2. Psicoeducación.</b> Se indaga acerca del conocimiento previo que tienen los participantes realizándose las preguntas de carácter más específico como las siguientes: ¿Qué sientes cuando estás alegre? ¿Qué sientes cuando estás triste? ¿Qué sientes cuando tienes miedo? ¿Qué sientes cuando tienes asco? ¿Qué sientes cuando tienes ira? ¿Qué sientes cuando te sorprenden? Se escuchan las respuestas de los participantes y se da inicio con la psicoeducación en donde se explica qué síntomas o señales puedo identificar en mi cuerpo o cerebro cuando estoy experimentando cada una de las emociones.
<b>Recursos personales y materiales.</b> Video beam, computador y reproductor de sonido.	<b>Actividad 3. Cortometraje.</b> Después de esto se proyecta un cortometraje sobre el tema abordado titulado “el color de la maldad” el cual muestra una situación en particular y desde este podemos observar si los estudiantes logran experimentar alguna emoción. Apéndice C, con el fin de reforzar el conocimiento de los participantes acerca de la	

---



---

<b>Sesión 4. ¡Tengo el control!</b>	<b>Objetivo.</b> Psicoeducar a la población de estudiantes de 3° y 4° de primaria acerca de técnicas del mindfulness para el dominio de sus emociones negativas por medio de un encuentro psicoeducativo.	temática. Luego de observar y con el fin de asegurarse de la interiorización de la información se le pregunta a los estudiantes: ¿Qué entendieron del vídeo que se acaba de proyectar?, ¿Qué opinión o aporte pueden dar sobre este? ¿El video logró hacerles experimentar alguna emoción?
<b>Tema</b> Autocontrol – Dominio emocional.	<b>Actividad 1. Imitando rostros.</b> Primeramente se desarrollará una actividad denominada “imitando rostros” para generar acercamiento con el grupo, en donde los estudiantes uno por uno irá pasando al frente mientras que los facilitadores le mostrarán un rostro con algún gesto que describa una emoción principal (alegría, tristeza, ira, desagrado, miedo) el resto de los estudiantes deberán adivinar la emoción que se está representando. Todos los estudiantes deberán participar.  <b>Actividad 2. Psicoeducación.</b> se indaga acerca del conocimiento previo que tienen los participantes acerca de que es Dominio Emocional y posteriormente se realizan preguntas de carácter más específico como las siguientes: ¿saben cómo se regulan las emociones? ¿Qué sucede cuando una persona no domina sus emociones? ¿Cómo actúas cuando tienes mucha ira? Se escuchan las respuestas de los participantes y se da inicio con la psicoeducación en donde se explica qué es el dominio emocional y cómo lograrlo por medio de técnicas del mindfulness.	
<b>Recursos personales y materiales.</b> Computador, reproductor de sonido, facilitadores y estudiantes.	<b>Actividad 3. Técnicas de relajación y autocompasión.</b> Se instruirá a los estudiantes sobre el concepto e importancia de estas técnicas y se les dará un paso a paso de la técnica de relajación: 1. Quedarse quieto y sentir el aire y la	

---

---

respiración. 2. Observa tu cuerpo e identifica las zonas de tensión. 3. Sigue con la respiración consciente y nota como te irás relajando. Por otro lado también se instruirá paso a paso de la técnica de autocompasión: 1. Identifica la emoción negativa y busca un lugar tranquilo. 2. Cierra los ojos. 3. Pon tu mano sobre tu pecho y se consciente de tu respiración. 4. Repite en voz alta “estoy en un momento difícil, es parte de la vida. 5. Nota como el dolor y la emoción va desapareciendo a medida que vas comprendiendo las palabras. Por último se realiza retroalimentación y se indaga si el aprendizaje sobre la temática fue claro y significativo.

---

**Sesión 5. ¡Rojo, amarillo y verde!**

**Objetivo.** Psicoeducar a la población de estudiantes de 3° y 4° de primaria sobre la regulación emocional por medio de un encuentro psicoeducativo para el mejoramiento de su respuesta emocional en diferentes contextos.

**Actividad 1. Atención a la señal.** Primeramente se implementará una estrategia llamada “atención a la señal” utilizando una raqueta de ping pong de dos caras, una verde y una roja. Al levantar la raqueta en su lado rojo se deberá hacer silencio, al levantar la raqueta en su lado verde deberán realizar una acción comandada por el facilitador ((manos arriba, al frente, de pie, cerrar los ojos, aplaudir una vez entre otros.). si alguna persona está distraída y no realiza la acción, deberá realizar una penitencia.

**Tema.** Autocontrol – regulación de emociones negativas

**Actividad 2. Psicoeducación.** Seguidamente, se indaga acerca del conocimiento previo que tienen los participantes realizándoles una pregunta de carácter más específico ¿Cuáles son las emociones negativas?, se abre el espacio para que los estudiantes de manera ordenada respondan y luego se da una definición amplia y clara por parte del facilitador. En este momento se hace una comparación de las emociones negativas con los

---

---

		<p>colores del semáforo en donde el rojo significa: detente e identifica la emoción que estás experimentando. El amarillo significa: piensa y reflexiona sobre lo que ha pasado y lo que estás sintiendo. El verde significa: intenta solucionar o responder a la situación de forma asertiva y consciente.</p>
	<p><b>Recursos personales y materiales.</b> Cartulinas, marcadores, colores, tijera, pegamento, facilitadores y estudiantes.</p>	<p><b>Actividad 3. Construcción del semáforo emocional.</b> En un tercer momento se les indicará a los estudiantes que en un octavo de cartulina realicen un semáforo emocional con una imagen de referencia que les suministrará el facilitador (Apéndice D) en este momento los estudiantes utilizarán su imaginación y creatividad para realizar la construcción de un semáforo emocional con cartulina, marcadores y colores.</p>
<p><b>Sesión 6. ¿que no te controle el impulso!</b></p>	<p><b>Objetivo.</b> Psicoeducar a la población de los grados 3° y 4° de primaria sobre la importancia del control de impulsos por medio de un encuentro psicoeducativo para el mejoramiento de la regulación emocional de los estudiantes en diferentes entornos.</p>	<p><b>Actividad 1. La telaraña.</b> Para la realización de esta actividad los participantes deberán formarse en un círculo. el facilitador empezará tomando el ovillo de lana en alto y diciendo una característica que lo defina y a continuación sujetará una punta del hilo mientras le pasa el ovillo aleatoriamente a un estudiante que deberá decir una característica que lo defina a él. Este estudiante deberá pasarle el ovillo a otro compañero para que haga lo mismo. Al acabarse todas las presentaciones se habrá formado una telaraña entre los estudiantes que simbolizará la unión entre ellos, luego se despejará esa telaraña recordando las características que cada estudiante mencionó.</p>
	<p><b>Tema:</b> Autocontrol – control de impulsos.</p>	<p><b>Actividad 2. Psicoeducación.</b> En este espacio el facilitador motivará a los integrantes del taller a que indiquen qué significa “Controlar los</p>

---

---

Impulsos”, luego mediante una presentación digital o por medio de cartulinas se indicarán definiciones y algunos ejemplos. En todo momento se debe generar espacios para que los estudiantes puedan aportar con ejemplos. Se les instruye sobre definición del término “control”, “impulso” y la agrupación de éstos.

---

<p><b>Recursos personales y materiales:</b> facilitadores, estudiantes y docentes titulares, video beam, computador y reproductor de sonido, material audiovisual, ovillo de lana.</p>	<p><b>Actividad 3. Juego de la carretilla.</b> El juego consiste en lo siguiente: un participante colocara sus manos en el suelo y su compañero lo tomara de los pies quedando en forma de “carretilla” y juntos trataran de avanzar hasta la meta en esa posición. El juego tiene el objetivo de provocar en los participantes una activación fisiológica similar a la que se produce en nuestro organismo cuando tenemos una emoción negativa. Posterior a la carrera, se les instruye a los estudiantes sobre una técnica de relajación progresiva que ayuda a combatir las emociones negativas, y a generar estrategias o adquirir habilidades para controlar ciertas conductas, reducir y afrontar los miedos y la emociones negativas de manera eficaz. luego de esto se les proyectará un video (Apéndice E) en donde se muestra el paso a paso de la técnica. Los estudiantes deberán replicar lo que se evidencia en el video.</p>
--	---

---

<p><b>Sesión 7. El sapito trampoline</b></p>	<p><b>Objetivo.</b> Psicoeducar a la población de estudiantes de 3° y 4° a través de estrategias psicopedagógicas para la consecución de sus logros.</p>	<p><b>Actividad 1. La papa está caliente.</b> Aquí se orienta a los participantes a formar un círculo entre ellos y se van a pasar una pelota, mientras que el facilitador irá diciendo la papa está caliente, la papa está caliente. Cuando este diga “se quemó” la persona que quedé con la pelota en la mano deberá realizar una penitencia.</p>
--	--	---

---

	<p><b>Tema:</b> Automotivación – consecución de logros</p>	<p><b>Actividad 2. Psicoeducación.</b> Inicialmente se indaga acerca del conocimiento previo que tienen los participantes realizando las preguntas de carácter más específico como las siguientes: ¿Cómo logras tus sueños? ¿Siempre logras realizar todo lo que te propones? ¿Tienes alguna manera en específico para cumplir tus sueños? Se escuchan las respuestas de los participantes y se da inicio con la psicoeducación en donde se les da a conocer ciertas pautas para lograr alcanzar los objetivos que se proponen.</p>
	<p><b>Recursos personales y materiales:</b> pelota, fábula, hojas</p>	<p><b>Actividad 3. Fabula el sapito trampoline.</b> Se le hará entrega a cada participante de una hoja con la fábula del sapito trampoline impresa, esta fábula habla sobre la importancia de desarrollar la habilidad de superación, resolución de los problemas y dificultades, además de la competición sana en los niños. Apéndice D, Luego de leerla y con el fin de asegurarse de la interiorización de la información se le pregunta a los estudiantes: ¿Sapito era bueno saltando al principio del cuento? ¿Qué le decían sus amigos? ¿Sapito hizo caso a sus amigos? ¿Por qué siguió saltando? ¿Quién ganó la carrera? ¿Qué has aprendido con este cuento?</p>
<p><b>Sesión 8. Mi proyecto de vida</b></p>	<p><b>Objetivo:</b> Psicoeducar a la población de estudiantes de 3° y 4° a través de estrategias psicopedagógicas para la fijación de metas.</p>	<p><b>Actividad 1. El rey manda.</b> Se orienta a los participantes a ponerse en pie, se les explica que el facilitador irá realizando unos movimientos a la vez que va hablando y los participantes deberán realizar lo que el facilitador diga. Por ejemplo: el facilitador dice “el rey manda a que nos agarremos la cabeza” pero el facilitador se toca la nariz, los participantes deberán agarrarse la cabeza más no la</p>

---

		nariz. El participante que se equivoqué deberá realizar una penitencia.
	<p><b>Tema:</b> Automotivación – fijación de metas</p>	<p><b>Actividad 2. Psicoeducación.</b> Se indaga acerca del conocimiento previo que tienen los participantes realizándose las preguntas de carácter más específico como las siguientes: ¿Sabes que es una meta? ¿Sabes que es un proyecto de vida? ¿Has realizado tu proyecto de vida? Se escuchan las respuestas de los participantes y se da inicio con la psicoeducación en donde se explica que es una meta, que es el proyecto de vida y como realizó mi proyecto de vida.</p>
	<p><b>Recursos personales y materiales:</b> facilitadores, participantes, hojas, lápices.</p>	<p><b>Actividad 3. Mi proyecto de vida.</b> Se le hará entrega a cada alumno de una hoja con un árbol dibujado y 5 o 6 recuadros en los cuales ellos van a realizar su proyecto de vida teniendo en cuenta: cuál es mi realidad en estos momentos; cuáles son mis necesidades; cuáles son mis metas, logros, proyectos o sueños que deseo alcanzar; cuáles son mis valores y como puedo lograr todo aquello que me propongo. Apéndice E, con el fin de reforzar el conocimiento de los participantes acerca de la temática. Luego de leerla y con el fin de asegurarse de la interiorización de la información cada estudiante compartirá con sus demás compañeros su proyecto de vida.</p>
<p><b>Sesión 9. La flor de las soluciones.</b></p>	<p><b>Objetivo:</b> Psicoeducar a la población de estudiantes de 3° y 4° a través de estrategias psicopedagógicas para la capacidad de adaptación a los cambios.</p>	<p><b>Actividad 1. Tierra, agua y aire.</b> Se orienta a los participantes a formar un círculo entre ellos y un voluntario se colocará en el centro del círculo y lanzará una pelota mientras dice alguna de las siguientes palabras: “tierra”, “agua” o “aire”. El participante que reciba la pelota deberá decir el nombre de un animal terrestre, aéreo o acuático</p>

---

---

según sea el caso. Si el participante se demora en responder o se equivoca será eliminado del juego didáctico.

---

**Tema:** Automotivación – capacidad de adaptación – **Actividad 2. Psicoeducación.** Se indaga acerca del conocimiento previo que tienen los participantes realizando las preguntas de carácter más específico como las siguientes: ¿Cómo defines tú la palabra adaptación? ¿Te sabes adaptar a un nuevo cambio? Si es así, ¿Cómo lo haces? ¿Cómo solucionas tus problemas? ¿Has escuchado sobre la flor de las soluciones? Se escuchan las respuestas de los participantes y se da inicio con la psicoeducación en donde se explica que es la palabra adaptación y que es la flor de las soluciones.

---

**Recursos personales y materiales:** facilitadores, participantes, pelota, hojas lápices. **Actividad 3. La flor de las soluciones.** Se le hace entrega a cada alumno de una hoja y lápiz, esta hoja contiene una flor dibujada con 6 pétalos y su centro. En cada espacio hay un título diferente y cada uno debe llenar la flor. Por ejemplo: Yo soy: Paola Cortés; Quiero: ser una excelente profesional; Me gustaría: cumplir todas las metas que me he propuesto para este año; Tengo: muchas ganas de salir adelante y triunfar; Estoy contenta por: todos los objetivos que he logrado hasta el día de hoy y Me siento: feliz y tranquila. Apéndice F, con el fin de reforzar el conocimiento de los participantes acerca de la temática. Luego de leerla y con el fin de asegurarse de la interiorización de la información cada estudiante compartirá con sus demás compañeros su flor de las soluciones.

---

**Sesión 10.** **Objetivo:** Psicoeducar a la población de estudiantes de 3° y 4° acerca de la habilidad de **¡Tenemos orejas, que alegría!** **Actividad 1. Teléfono roto.** Se le dirá una frase a un estudiante quien a su vez susurrará el mensaje a su compañero de al lado y así sucesivamente

---

escucha activa por medio de un encuentro psicoeducativo para la correcta comunicación y comprensión.	hasta que llegue al último estudiante quién vociferará la frase y el facilitador la comparará con el mensaje enviado al inicio. Esta actividad servirá como reflexión sobre la importancia de la escucha activa.
<b>Tema:</b> Empatía – Escucha activa	<b>Actividad 2. Psicoeducación.</b> Inicialmente se indaga acerca del conocimiento previo que tienen los estudiantes sobre la escucha activa: ¿comprendes con claridad lo que te están comunicando? ¿sabes cómo hacer para que te escuchen con atención? Se escuchan las respuestas de los participantes y se da inicio con la psicoeducación en donde se explica que es la escucha activa y pautas para conseguirla.
<b>Recursos personales y materiales:</b> Facilitadores, participantes, video beam, computador y reproductor de sonido.	<b>Actividad 3. El inquilino.</b> Por Parejas con los brazos estirados y cogidos, formando un ángulo de 90° perpendicularmente con el cuerpo (que forma una casa), y cada una de estas parejas debe tener un inquilino, es decir, un compañero dentro, entre los brazos. Se puede añadir: ¡PARED IZQ o DERECHA! Y se tendrán que cambiar las paredes de la casa e irse a otra. (Izq. y Derecha respecto al Inquilino).  Se puede añadir: ¡CASA! Se cambiará la casa entera (las 2 paredes) pero el Inquilino se quedará en el sitio hasta que otra casa le cubra.  Se puede añadir: ¡TERREMOTO! Todos se cambian (paredes + inquilino).
<b>Sesión 11. Dado de las emociones</b>	<b>Objetivo:</b> Psicoeducar a la población de estudiantes de 3° y 4° acerca de la habilidad de la empatía por medio de un encuentro psicoeducativo  <b>Actividad 1. El baile de la tetera.</b> Se orienta a los participantes que se les pondrá una canción con su respectivo video y estos tienen que seguir los pasos de baile como los realizan en el video, el



	<p>para el correcto reconocimiento de las emociones de los demás.</p>	<p>participante que se equivoque en un paso deberá realizar una penitencia.</p>
	<p><b>Tema: empatía –</b> reconocimiento de las emociones de los demás</p>	<p><b>Actividad 2. Psicoeducación.</b> Inicialmente se indaga acerca del conocimiento previo que tienen los participantes realizando las preguntas de carácter más específico como las siguientes: ¿sabes cómo identificar si alguien está triste o feliz? ¿qué haces cuando un amigo está triste? ¿qué haces cuando un amigo está muy enojado? Se escuchan las respuestas de los participantes y se da inicio con la psicoeducación en donde se les da a conocer ciertas pautas para identificar las emociones en los demás.</p>
	<p><b>Recursos personales y materiales:</b> facilitadores, participantes, cartulinas, colores, marcadores, pegante, tijeras de seguridad.</p>	<p><b>Actividad 3. Dado de las emociones.</b> Se construye un dado en el que en cada cara se represente una emoción distinta. Con los niños sentados en círculo, cada uno en orden va tirando el dado y va poniendo la cara que aparece en él, mientras que el resto de los participantes imitan el gesto inicial. Se complementa la actividad cuando a medida que van pasando en orden, comentan una situación en la que algún conocido experimentó la emoción que aparece en el dado.</p>
<p><b>Sesión 12. ¿qué necesita un muñeco de nieve?</b></p>	<p><b>Objetivo:</b> Psicoeducar a la población de estudiantes de 3° y 4° acerca de la habilidad de la empatía por medio de un encuentro psicoeducativo para el correcto reconocimiento del lenguaje no verbal de los demás.</p>	<p><b>Actividad 1. Tierra, Agua y Aire.</b> La estrategia se denomina “<i>Tierra, Agua y Aire</i>”, aquí se orienta a los participantes a formar un círculo entre ellos y un voluntario se colocará en el centro del círculo y lanzará una pelota mientras dice alguna de las siguientes palabras: “tierra”, “agua” o “aire”. El participante que reciba la pelota deberá decir el nombre de un animal terrestre, aéreo o acuático según sea el caso. Si el participante se demora en</p>

		responder o se equivoca será eliminado del juego didáctico.
<b>Tema:</b> empatía – Lenguaje no verbal		<b>Actividad 2. Psicoeducación.</b> Inicialmente se indaga acerca del conocimiento previo que tienen los participantes realizando las preguntas de carácter más específico como las siguientes: ¿sabes qué significan los gestos al hablar? ¿cómo identificas que alguien está enojado sin preguntarle? ¿cómo caminas cuando estas triste? Se escuchan las respuestas de los participantes y se da inicio con la psicoeducación en donde se les da a conocer gestos corporales y sus significados.
<b>Recursos personales y materiales:</b> facilitadores, participantes, Cartulina con dos bolas que simbolizan el muñeco de nieve. Ficha que necesita el muñeco de nieve, pinturas, tijeras, pegamento, revistas, rotuladores, lápiz.		<b>Actividad 3. ¿Qué necesita un muñeco de nieve?</b> Se le entregara a los participantes una cartulina con dos bolas que simbolizaran al muñeco de nieve quien estará incompleto. les leeremos las cosas que necesita el muñeco y les pediremos que piensen por qué necesita esas cosas, y que piensen que otras cosas puede necesitar. Después cada uno debe poner en su muñeco de nieve las cosas que este necesita. Una vez completados todos los muñecos de nieve, les socializaremos que Roque el muñeco de nieve, ya está contento porque es un muñeco de nieve, ya tiene todo lo que necesita para ser un muñeco de nieve de verdad. Al igual que Roque las personas a veces necesitan cosas y puede que no nos demos cuenta, es importante que hagamos lo mismo que hemos hecho con Roque y pensemos que es lo que necesitan para estar contentos.
<b>Sesión 13. Tu ganas, yo gano.</b>	<b>Objetivo:</b> Psicoeducar a la población de estudiantes de 3° y 4° acerca de las habilidades sociales por medio de un	<b>Actividad 1. El rey manda.</b> Se orienta a los participantes a ponerse en pie, se les explica que el facilitador irá realizando unos movimientos a la vez que va hablando y los participantes deberán

---

encuentro psicoeducativo para la correcta resolución de conflictos. realizar lo que el facilitar diga. Por ejemplo: el facilitador dice “el rey manda a que nos agarremos la cabeza” pero el facilitador se toca la nariz, los participantes deberán agarrarse la cabeza más no la nariz. El participante que se equivoqué deberá realizar una penitencia.

---

**Tema:** habilidades sociales – resolución de conflictos. **Actividad 2. Psicoeducación.** Inicialmente se indaga acerca del conocimiento previo que tienen los participantes realizando las preguntas de carácter más específico como las siguientes: ¿qué es un conflicto? ¿cómo te arreglas con un amigo luego de una discusión? ¿se te dificulta trabajar en equipo cuando no te la llevas bien con algún integrante? Se escuchan las respuestas de los participantes y se da inicio con la psicoeducación en donde se les da a conocer ciertas pautas para la resolución de conflictos.

---

**Recursos personales y materiales:** facilitadores, participantes. **Actividad 3. El debate.** Los participantes formarán un círculo mientras el facilitador propondrá un tema de debate según los intereses de los participantes (qué mascotas es mejor, perros o gatos? Dos voluntarios dan un paso adentro del círculo y empiezan a argumentar sus posturas con el facilitador moderando la discusión. Una vez que han finalizado, el resto de sus compañeros lo discute. En esta segunda conversación, se analizará también por qué los niños se ofrecieron como voluntarios, cuáles fueron sus motivaciones. Asimismo, se debe hablar sobre cómo se sintieron al no coincidir con las opiniones de otros niños, si esto ocurre; luego, se analiza si se respetaron o no los distintos puntos de vista.

---

<b>Sesión 14. En otros zapatos.</b>	<b>Objetivo:</b> Psicoeducar a la población de estudiantes de 3° y 4° acerca de habilidades sociales por medio de un encuentro psicoeducativo para una interacción social asertiva.	<b>Actividad 1. Imitando rostros.</b> Primeramente se desarrollará una actividad denominada “imitando rostros” para generar acercamiento con el grupo, en donde los estudiantes uno por uno irá pasando al frente mientras que los facilitadores le mostrarán un rostro con algún gesto que describa una emoción principal (alegría, tristeza, ira, desagrado, miedo) el resto de los estudiantes deberán adivinar la emoción que se está representando. Todos los estudiantes deberán participar.
<b>Tema.</b> Habilidades sociales – interacción social	<b>Actividad 2. Psicoeducación.</b> Inicialmente se indaga acerca del conocimiento previo que tienen los participantes realizando las preguntas de carácter más específico como las siguientes: ¿Se te hace fácil hacer nuevos amigos? ¿si te cambiaran de grupo, se te dificultaría adaptarte al nuevo? ¿es más probable que pases el descanso solo o en compañía? Se escuchan las respuestas de los participantes y se da inicio con la psicoeducación en donde se les da a conocer ciertas pautas para interactuar entre pares.	
<b>Recursos personales y materiales:</b> facilitadores y participantes	<b>Actividad 3. Parejas bailarinas.</b> todos los participantes se reparten en parejas y se unen por la espalda. Si hay un número impar de personas, la persona que sobra canta, mientras todos se mueven alrededor de la habitación con las espaldas en contacto. Cuando el canto cesa, cada personas busca una nueva pareja, y la persona libre busca también la suya. La persona que queda desparejada ahora es la que comienza de nuevo con el canto.	
<b>Sesión 15. Todos para uno y uno para todos.</b>	<b>Objetivo:</b> Psicoeducar a la población de estudiantes de 3° y 4° acerca de habilidades	<b>Actividad 1. Les presento a mi amigo.</b> Los participantes se sientan en círculo con las manos unidas. Uno comienza presentado al compañero

---

sociales por medio de un encuentro psicoeducativo para un mejor trabajo en equipo.

con la fórmula “Este es mi amigo X”, cuando dice el nombre alza la mano de su amigo al aire. Se continúa el juego hasta que todos hayan sido presentados. Hay que procurar que todos los participantes se sientan integrados y aceptados dentro del grupo.

---

**Tema:** habilidades sociales – trabajo en equipo

**Actividad 2. Psicoeducación.** Inicialmente se indaga acerca del conocimiento previo que tienen los participantes realizando las preguntas de carácter más específico como las siguientes: ¿sabes lo que es trabajar en equipo? ¿las tareas son más divertidas cuando trabajamos en equipo? ¿en tu equipo todos se sienten integrados? Se escuchan las respuestas de los participantes y se da inicio con la psicoeducación en donde se les da a conocer ciertas pautas para lograr un buen trabajo en equipo.

---

**Recursos personales y materiales:** facilitadores y participantes

**Actividad 3. El dragón.** Se divide al grupo en subgrupos de 8 o 7 niños. El primer niño hará de dragón y el último de cola, llevando un pañuelo colgado en la cintura. La cabeza intentará coger las colas de los demás dragones. Y la cola, ayudada por todo su grupo, intentará no ser cogida. Cuando una sola cola es cogida (se consigue el pañuelo), el dragón al que pertenece el pañuelo se unirá al que le ha cogido la cola, formando así un dragón más largo. El juego terminará cuando todo el grupo forme un único dragón.

---



Proyecto de vida	Yellow
La flor de las soluciones	Yellow
<b>Eje 4. Empatía</b>	
El inquilino	Purple
Dado de las emociones	Purple
¿Qué necesita un muñeco de nieve?	Purple
<b>Eje 5. Habilidades sociales</b>	
Tu ganas/ Yo gano	Red
Juego de roles	Red
El dragón	Red

**Fuente:** Elaboración propia

### Matriz DOFA

<b>FORTALEZAS</b>	<b>OPORTUNIDADES</b>	<b>DEBILIDADES</b>	<b>AMENZAS</b>
Descripción detallada de las sesiones para una correcta aplicación del programa	Mejoramiento del clima escolar en el aula	Falta de ambientes adecuados para el trabajo con niños y niñas.	Retorno a la virtualidad por cualquier factor de fuerza mayor.
Sustento teórico sólido sobre la inteligencia emocional y sus cinco componentes distintivos.	Diversificación del contenido programático dispuesto por la institución.	Falta de recursos para la ejecución del programa educativo	No disponibilidad de ningún personal capacitado para la aplicación del programa
Elaboración de un cronograma sujeto a los tiempos del calendario académico en Colombia.	Cobertura de gran población debido al rango de edad	Poca disponibilidad de tiempo por parte de los facilitadores para llevar a cabalidad el programa educativo.	Dificultad para llevar a cabo el programa en zonas rurales por falta de recursos.
Actividades y estrategias propuestas para el cumplimiento de cada objetivo de las sesiones	Aplicación del programa en cualquier institución sin distinción de su clasificación	Conocimiento insuficiente sobre los componentes de la inteligencia emocional por parte del facilitador	Aplicación incompleta del programa debido a interferencia con el cronograma por festividades, vacaciones, cierre inesperada de la institución.



## Evaluación del proceso

La evaluación se realiza de forma continua durante la aplicación del programa. De forma directa el facilitador irá observando a los participantes y podrá así crear un análisis cualitativo de los avances durante las sesiones. Para el análisis cuantitativo, se ha diseñado un formato de evaluación aplicable al finalizar cada encuentro. Dada las edades de los participantes, se diseña el formato de evaluación de impacto con cuatro sencillas preguntas cuyas respuestas son de carácter dicotómico.

### DISEÑO DE PROGRAMA EDUCATIVO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL FORMATO DE EVALUACIÓN IMPACTO

Fecha

Edad

Género:



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Las preguntas adjuntas le permiten expresar tu opinión con relación a la aplicación de los conocimientos adquiridos.

Marque con una X la opción que crea conveniente:

Marque con una "X" la opción que consideres correcta.	Si 	No 
¿El material que se utilizó en la actividad te gusto?		
¿La información que el facilitador te compartió es importante?		
¿Sabía algo del tema antes?		
¿Pondrías en práctica lo que te dijo el facilitador?		

## Evaluación de resultados

Para la evaluación de resultados se adjunta el *Inventario emocional BarOn Ice Abreviado para niños* para su uso como Pretest y Post test que evalúa cinco variables que son la inteligencia intrapersonal, inteligencia interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo. Se toma este inventario por incluir en sus variables la inteligencia intrapersonal que en palabras de Daniel Goleman, incluye el autoconocimiento, autocontrol, automotivación; también por incluir la inteligencia interpersonal que según el mismo autor incluye la empatía y las habilidades sociales. De esta forma se evalúa la totalidad de las temáticas centrales del presente diseño de programa.

### Ficha técnica

<b>Nombre original</b>	<b>EQi-YV BarOn Emotional Quotient Inventory</b>
<b>Autor</b>	Reuven Bar-On
<b>Procedencia</b>	Toronto – Canadá
<b>Adaptación peruana</b>	Nelly Ugarriza. Liz Pajares
<b>Administración</b>	Individual o colectiva
<b>Formas</b>	Completa o Abreviada
<b>Duración</b>	Abreviada de 10 a 15 minutos
<b>Aplicación</b>	Niños y adolescentes entre 7 y 18 años
<b>Puntuación</b>	Calificación Computarizada
<b>Significación</b>	Evaluación de las habilidades emocionales y sociales
<b>Tipificación</b>	Baremos
<b>Usos</b>	Educacional, clínico, jurídico, psicólogos, psiquiatras, médicos, orientadores vocacionales
<b>Materiales</b>	Cuestionarios de la forma completa y abreviada, calificación computarizada y perfiles.

## Conclusiones

Después de la revisión documental llevada a cabo para la realización de este programa, se logra evidenciar la importancia de la implementación de un programa educativo en inteligencia emocional. Tras la elaboración de este trabajo se logra tomar conciencia de que las emociones son esenciales en nuestra vida, y están presente en cada instante de ella. Las emociones constituyen la base del aprendizaje, nos empujan a vivir y cumplen importantes funciones en el ser humano, por lo que es primordial que los niños/as, desde edades tempranas, aprendan a trabajarlas, pudiendo así reconocerlas y gestionarlas de manera adecuada.

En consecuencia con lo anterior, con la implantación de programas en inteligencia emocional, se pueden matizar contenidos académicos pertenecientes al currículo escolar junto con nuevos conocimientos relativos al mundo en el que vivimos. Sin embargo, no es suficiente con la formación del alumnado. Sería de vital importancia combinar este tipo de programas con otros destinados a la formación del profesorado y familiares, ya que ambos actúan como agentes socializadores para el niño.

Se logra desarrollar un programa educativo en inteligencia emocional apuntando al fortalecimiento de las habilidades intra e interpersonales, sensibilizando a la población sobre la importancia del autoconocimiento emocional para el autocontrol de nuestras respuestas ante factores externos, incentivando a los niños a la fijación de metas y consecución de logros mediante talleres reflexivos sobre la automotivación, aumentando las habilidades sociales por medio del trabajo en equipo y la empatía por medio de la correcta interpretación del lenguaje no verbal.

Por medio de estrategias didácticas y a través del juego muchas de las actividades fueron planteadas dado que esta es una herramienta para conectar con los niños y que el aprendizaje sea significativo para ellos, afianzándoles más el conocimiento y motivándoles a la participación activa.

## Recomendaciones

Fomentar la implantación de estrategias sólidas y aproximaciones más certeras con los estudiantes para poder identificar sus necesidades emocionales y abordarlas o activar rutas y/o protocolos en pro de la salud emocional del estudiantado.

No sólo procurar que el espacio físico sea seguro, en lo referido a unas instalaciones seguras, sino que también debe de ser un espacio donde los alumnos sean capaces de ser ellos mismos y expresarse sin sentir miedo a ser juzgados o rechazados.

La educación emocional debe de estar más presente en el contexto educativo: en el currículo, en la formación de profesorado, en la formación a las familias.

Concienciar a los más jóvenes de la importancia de la inteligencia emocional para el éxito en la vida y sus grandes beneficios a largo plazo para la sociedad.

Actualizar métodos y estilos de enseñanza por parte del profesorado, añadiendo flexibilidad mental ya que estas nuevas generaciones de estudiantes se muestran mas renuentes al adoctrinamiento y cumplimiento estricto de la norma.

Quien haga las veces de facilitador para la aplicación del programa en inteligencia emocional, debe tener claridad absoluta sobre las variables y las estrategias a aplicar.

### Referencias Bibliográficas

- Aguaded, M., & Valencia, J. (2017). Estrategias para potenciar la inteligencia emocional en educación infantil: aplicación del modelo de Mayer y Salovey. *Tendencias pedagógicas*, 16.
- Alba, N., Peña, D., & German, G. (2016). Inteligencia emocional y las conductas disociales y delictivas de jóvenes del colegio Andrés Bello. *Universidad Simón Bolívar*, 25.
- Ambrona, T., López, B., & Márquez, M. (01 de abril de 2012). Eficacia de un programa de educación emocional breve para incrementar la competencia emocional de niños de educación primaria. *revista española de orientación y psicopedagogía*, 23(1), 49.
- Arcos, N., Jiménez, L., & Ruiz, A. (2015). La educación en la inteligencia emocional en la escuela. Referentes conceptuales, lineamientos y experiencias pedagógicas. *Universidad Pedagógica Nacional*.
- Arcos, N., Jiménez, L., & Ruiz, A. (2015). La educación de la inteligencia emocional en la escuela. *Universidad Pedagógica Nacional*, 85.
- Arevalo, L., & De la Hoz Gutiérrez, V. (2019). Inteligencia emocional en el contexto de la educación superior. *Universidad Cooperativa de Colombia*, 44.
- Bisquerra Alzina, R. (2010). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Cobo, G., & Valdivia, S. (2017). *Juego de roles* (1 ed.). Lima: Instituto de docencia universitaria.
- Condor, A. (2017). El cine foro como herramienta pedagógica aplicado en el programa de estudios básicos. *Universidad Ricardo Palma*, 9.
- Cornelius, H., & Faure, S. (1998). *"Tu ganas, Yo gano" Como resolver conflictos creativamente*. España: Gaia ediciones.
- Cote, P., Capacho, K., López, Y., Florez, M., Monsalve, Z., & Portilla, M. (2016). Estimulación de la inteligencia emocional en estudiantes del grado sexto de la I.E instituto técnico Luis Ernesto Puyana del municipio de Silos. *Institución educativa Técnico Luis Ernesto Puyana*, 20.

- Del Pino Peña, R., & Aguilar, M. (03 de diciembre de 2013). La inteligencia emocional como una herramienta de la gestión educativa para el liderazgo estudiantil. *Investigación científica y tecnológica*, 29(50), 10.
- Donoso, R., & Villamizar, G. (2013). *Definiciones y teorías sobre la inteligencia. Revisión histórica*. Colombia: Psicogente.
- Echeverri, M., Hurtado, P., Quintero, D., Rivera, D., & Ureña, Y. (29 de julio de 2018). La gestión de las emociones, una necesidad en el contexto educativo y en la formación profesional. *Espacios*, 39(49), 13.
- Ekman, P. (2013). *El rostro de las emociones*. Barcelona: RBA libros S.A.
- Enzensberger, H. (2009). *Psicología básica*. Madrid: Medica Panamericana.
- Fernandez, M. (2015). Cine, sociedad y cultura. *Jovenes directores*, 25.
- Fernandez, P. (2000). Teoría de la Inteligencia: una aproximación neuropsicológica. *Revista panamericana de neuropsicología*, 37.
- Flores, J., Avila, J., & Rojas, C. (201). Estrategias didácticas para el aprendizaje significativo en contextos universitarios. *Unidad de Investigación y Desarrollo Docente*, 152.
- Gallego, D., & Gallego, M. (2004). Educar la Inteligencia Emocional en el aula. Madrid.
- Gardner, H. (1983). *Estructuras de la mente: la teoría de las inteligencias múltiples*. México: Fondo de cultura económica.
- Gardner, H. (1993). *Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica*. España: PAIDOS educación.
- Gianino, L. (2017). La resiliencia en niños institucionalizados y no institucionalizados. *Avances en Psicología*, 20(2), 90. doi:<https://doi.org/10.33539/avpsicol.2012v20n2.321>
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. España: Kairos.
- Martinez, G. (2015). *Taller avanzado de cuento*. Argentina.
- Martinez, M., & Gines, C. (23 de septiembre de 2012). *Orientación Indujar: recursos educativos accesibles y gratuitos*. Recuperado el Junio de 2021, de Dado de las emociones: <https://www.orientacionandujar.es/categorias/>

- Ministerio de educación y ciencia. (2016). Relajación progresiva de Jacobson. *Psicología evolutiva y de la educación*, 5.
- Miracco, M., Scappatura, M., & Traiber, L. (2012). Perfeccionismo en la universidad: talleres psicoeducativos, una intervención preventiva. *Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*, 6.
- Palmero, F., Guerrero, C., Gómez, C., Carpi, A., & Gorayeb, R. (2011). *Manual de teorías emocionales y motivacionales*. España: UNE.
- Papalia, D., & Wendkos Olds, S. (1996). *Psicología*. México: McGraw-Hill.
- Restrepo, C., & Saavedra, L. (2020). Autorregulación de emociones. *Universidad cooperativa de Colombia*, 71.
- Rodríguez, C. (2017). Una mirada a la educación emocional para la primera infancia en diez universidades de Colombia. *Pontificia universidad Javeriana*, 172.
- Rodríguez, C. (22 de diciembre de 2020). *Educa y aprende*. Recuperado el Junio de 2021, de <https://educayaprende.com/>
- Rodríguez, E. (2018). Técnicas de relajación en el paciente con ansiedad. *Interpsiquis*, 8.
- Rodríguez, M., & Munera, J. (2017). Propuesta de talleres reflexivos para cuidadores de niños entre 8 y 10 años con diagnóstico de VIH/SIDA. *Universidad de San Buenaventura Colombia*, 69.
- Rodríguez, T., García, M., & Cruz, R. (2005). Técnicas de relajación y autocontrol emocional. *Red de revistas científicas de América latina*, 17.
- Santamaría, S. (2015). Talleres psicoeducativos, una herramienta para la prevención y promoción de problemáticas actuales en instituciones educativas. *Unidad educativa Jean Piaget JEP*, 13.
- Santana, G. (2005). La fábula como instrumento didáctico. *Universidad de las Palmas de Gran Canaria*, 9.

- Santos, D. (2017). Estrategias para fortalecer la inteligencia emocional y favorecer el clima escolar en los niños de 5 a 6 años de la institución educativa Jorge Clemente Palacios de Tibosa. *Universidad Santo Tomas*, 257.
- Santoyo, S. (31 de Mayo de 2020). *Wikiduca*. Recuperado el Junio de 2021, de <https://www.wikiduca.com/blog/juegos-fomentar-la-empatia-en-los-ninos>
- Suarez, A. (2018). Proyecto de vida: ¿proceso, fin o medio en la terapia psicológica y en la intervención psicosocial? *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica AVFT*, 37(5), 7.
- Terron, C. (17 de noviembre de 2014). *Pelayo y su pandilla*. Obtenido de <https://primerodecarlos.com/>
- Vasquez de Prada Belascoain , C. (2015). análisis del proceso y resultados de un programa de educación emocional en la escuela. *Psicología evolutiva y de la educación* , 134.
- Vasquez, E. (2016). Mindfulness: conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Neuropsiquiatría*, 10.
- Vega, H., & Paez, Y. (2018). Estrategias pedagógicas para el desarrollo de la inteligencia emocional en estudiantes con dificultades académicas del grado noveno del Instituto Jorge Gaitan Duran . *Enfoque Latinoamericano*, 31.