



UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA

**ANÁLISIS DE LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES EN NIÑOS Y NIÑAS
DE 9 AÑOS DE UN ESTABLECIMIENTO MUNICIPAL DE LA CIUDAD DE
LOS ÁNGELES.**

Seminario de Título para optar al grado de Licenciado en Educación y al
Título Profesional de Profesor de Educación General Básica Especialidad en
Matemática y Ciencias Naturales.

POR: YELIKA SCARLETT CISTERNA MONDACA

Profesor Guía: Mg. María Alejandra Valencia Pacheco

Comisión evaluadora: Dr. Rubén Abello Riquelme

Ps. Jaime González Puentes

Los Ángeles, marzo 2021

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer en primera instancia a mi familia, mi madre Eva Mondaca y mi padre Luis Cisterna, quienes han sido un pilar fundamental durante el transcurso de este camino, el cuál ha sido dificultoso, con muchos altos y bajos, pero, aun así, ellos han estado presente allí para alentarme a seguir adelante en este proceso, haciendo lo imposible para que junto a mis hermanas podamos lograr todas y cada una de nuestras metas.

A mi hermana Bárbara, que sin su apoyo durante esta etapa todo se hubiese tornado aún más complicado y difícil para mí, a mi hermanita pequeña Constanza quien con su cariño y amor incondicional hizo que cada día fuera más fácil de afrontar, dándome infinitos momentos de alegrías.

Reconocer a mi amiga Karen, quien en la última etapa de este largo camino ha sido una parte fundamental para mí, dándome su apoyo incondicional y sincero, palabras de aliento cuando creía que ya no podía seguir y motivándome siempre a continuar.

Finalmente deseo expresar mi más grande y sincero agradecimiento a la profesora María Alejandra Valencia Pacheco, quien confió en mí y me guió durante todo este proceso, el cual no fue completamente fácil y pese a las adversidades, con su conocimiento y enseñanza permitió el desarrollo de esta investigación.

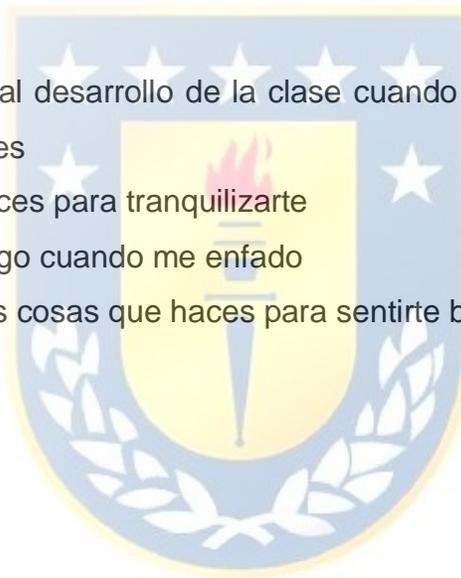
TABLA DE CONTENIDOS

RESUMEN	9
ABSTRACT	10
INTRODUCCIÓN	11
CAPÍTULO 1: Fundamentación del problema	
1.1 Planteamiento y justificación de la investigación	16
1.2 Preguntas de investigación	21
1.3 Objetivos de la investigación	21
1.3.1 Objetivo general	21
1.3.2 Objetivos específicos	22
CAPÍTULO 2: Marco referencial	
2.1 Emoción	23
2.1.1 Definición y clasificación de las emociones	25
2.1.2 Función de las emociones	26
2.2 Inteligencia emocional	27
2.3 Competencias emocionales	28
2.4 Educación emocional	33
2.4.1 Ventajas de la educación emocional	36
2.5 Psicología positiva	38
2.5.1 Fortalezas personales	39
2.6 Enfoque cognitivo-conductual	40
2.7 Mindfulness	43
2.7.1 Beneficios de mindfulness	47
2.8 Relajación progresiva de Jacobson	48
2.9 La educación emocional en el GROP	50

CAPÍTULO 3: Metodología de la investigación	
3.1 Enfoque de la investigación	53
3.2 Diseño de estudio	54
3.3 Alcance de la investigación	54
3.4 Dimensión temporal	55
3.5 Población	55
3.6 Muestra	56
3.7 Unidad de análisis	56
3.8 Recolección de datos	56
3.9 Instrumentos	57
3.9.1 Cuestionario para docentes	57
3.9.2 Cuestionario para alumnos	59
CAPÍTULO 4: Análisis de resultados	
4.1 Cuestionario para docentes	63
4.2 Cuestionario para estudiantes	71
CAPÍTULO 5: Sugerencia de propuesta metodológica	
5.1 Sugerencia de propuesta metodológica	84
5.2 Evaluación	85
CONCLUSIONES	86
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	91
ANEXOS	98

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 2.1 Clasificación de las 24 fortalezas personales respecto de cada virtud	40
Tabla 3.1 Cuestionario Competencias emocionales para docentes	57
Tabla 3.2 Cuestionario Competencias Emocionales para estudiantes	60
Tabla 4.1 Identificación de los docentes sobre el plan de trabajo en su escuela	67
Tabla 4.2 Como afecta al desarrollo de la clase cuando los niños/as no regulan sus emociones	68
Tabla 4.3 Qué cosas haces para tranquilizarte	76
Tabla 4.4 Cosas que hago cuando me enfado	78
Tabla 4.5 Cuáles son las cosas que haces para sentirte bien	79



ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 Equilibrio del niño	24
Ilustración 2 Modelo pentagonal de competencias emocionales	30
Ilustración 3 Cuestionario de Desarrollo Emocional CDE-9-13	59
Ilustración 4 Años de experiencia laboral de los docentes encuestados	63
Ilustración 5 Años que llevan trabajando con el curso	64
Ilustración 6 Cambios en la conducta de los niños/as desde la experiencia docente	64
Ilustración 7 Expresión de emociones en niños/as observada por los docentes	65
Ilustración 8 Identificación de la responsabilidad en niños/as por los docentes	66
Ilustración 9 Identificación de la automotivación en niños/as por los docentes	66
Ilustración 10 Opinión de los docentes respecto a la educación emocional en los establecimientos	69
Ilustración 11 Hablo de mis sentimientos con mis amigos	71
Ilustración 12 Cuando he molestado a alguien pido perdón	71
Ilustración 13 Me gusto tal y como soy físicamente	72
Ilustración 14 Cuando tengo un problema, pienso que todo irá bien	72
Ilustración 15 Antes de decidir algo pienso en lo que pueda pasar	73
Ilustración 16 Sé por qué me siento triste, feliz, etc.	73
Ilustración 17 Cuando hago cosas nuevas tengo miedo a equivocarme	74
Ilustración 18 Noto fácilmente si los otros están de buen o mal humor	74
Ilustración 19 Tengo en cuenta como se sienten los demás cuando debo decirles algo	75
Ilustración 20 Cuando estoy nervioso sé cómo tranquilizarme	75

Ilustración 21 Sé poner el nombre de la emoción que siento	76
Ilustración 22 Pienso cosas agradables sobre mí mismo	77
Ilustración 23 Cuando me enfado suelo hacer cosas de las que me arrepiento	77
Ilustración 24 Intento hacer cosas que me ayuden a sentirme bien	78
Ilustración 25 Me siento una persona feliz	79
Ilustración 26 Soy bueno/a resolviendo dificultades	80
Ilustración 27 Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos	80
Ilustración 28 Puedo describir mis sentimientos fácilmente	81
Ilustración 29 Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos	81
Ilustración 30 Cuando mi amiga/a se siente triste puedo darme cuenta	82



ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Transcripción cuestionario para docentes. Docente n°1	98
Anexo 2: Transcripción cuestionario para docentes. Docente n°2	99
Anexo 3: Transcripción cuestionario para docentes. Docente n°3	100
Anexo 4: Transcripción cuestionario para estudiantes. Estudiante n°1	101
Anexo 5: Transcripción cuestionario para estudiantes. Estudiante n°2	103
Anexo 6: Transcripción cuestionario para estudiantes. Estudiante n°3	105
Anexo 7: Transcripción cuestionario para estudiantes. Estudiante n°4	107
Anexo 8: Transcripción cuestionario para estudiantes. Estudiante n°5	109
Anexo 9: Transcripción cuestionario para estudiantes. Estudiante n°6	111
Anexo 10: Sugerencia de planificación actividad de relajación	113
Anexo 11: Sugerencia de planificación actividad comprendiendo mis emociones	114
Anexo 12: Sugerencia de planificación actividad conciencia emocional	115
Anexo 13: Sugerencia de planificación actividad regulación emocional	116
Anexo 14: Sugerencia de planificación actividad autonomía emocional	117

RESUMEN

Las competencias emocionales contribuyen a mejorar los conocimientos, capacidades y habilidades de la vida diaria de las personas, por lo que es fundamental conocerlas y potenciarlas desde la niñez, dentro de las familias y de los establecimientos educacionales. La presente investigación tiene por objetivo “Analizar las competencias emocionales en niños y niñas de 9 años, concretamente: conciencia emocional, regulación emocional y autonomía emocional, para luego sugerir una propuesta metodológica de educación emocional”. El enfoque es de carácter cuantitativo, con un alcance exploratorio y posee un diseño de tipo no experimental, en la cual, la recolección de datos se realizó mediante la aplicación de cuestionarios a una muestra no probabilística de tres docentes y seis estudiantes de un establecimiento municipal de la ciudad de Los Ángeles. El análisis se realizó con la información obtenida de la implementación de estos cuestionarios, dando como resultado que desde la perspectiva docente los estudiantes necesitan fortalecer la competencia de autonomía emocional, mientras que los estudiantes manifestaron poseer un menor dominio en la regulación emocional. Al existir esta oposición se hace necesario implementar una propuesta metodológica para potenciarlas, esto mediante actividades como las sugeridas en la presente investigación.

Palabras claves: competencias emocionales, inteligencia emocional, bienestar, educación emocional, atención plena.

ABSTRACT

Emotional competencies contribute to improving people's knowledge, abilities and skills in daily life, which is why it is essential to know and enhance them from childhood, within families and educational establishments. The present research aims to "Analyze emotional competencies in 9-year-old boys and girls, specifically: emotional awareness, emotional regulation and emotional autonomy, and then suggest a methodological proposal for emotional education." The approach is quantitative in nature, with an exploratory scope and has a non-experimental design, in which data collection was carried out by applying questionnaires to a non-probabilistic sample of three teachers and six students from a municipal establishment. from the city of Los Angeles. The analysis was carried out with the information obtained from the implementation of these questionnaires, resulting in the fact that from the teaching perspective, students need to strengthen the competence of emotional autonomy, while the students stated that they had less control in emotional regulation. As this opposition exists, it is necessary to implement a methodological proposal to enhance them, this through activities such as those suggested in this research.

Keywords: emotional competencies, emotional intelligence, well-being, emotional education, mindfulness.

INTRODUCCIÓN

Frecuentemente los docentes hablan de la necesidad de poder llevar a cabo una educación de calidad y equidad en los establecimientos, considerando la integralidad en todo el ámbito educativo. Muchos de ellos son los que manifiestan su molestia frente a los continuos conflictos entre los niños y niñas, de la falta de empatía entre compañeros, de la impulsividad con la que muchos de ellos actúan frente a situaciones, de la dificultad para lograr controlar sus emociones y ser conscientes de la de los demás. Es por esto, que tanto docentes como alumnos se encuentran sometidos a una gran presión debido al ritmo tan estresante que genera el trabajo día a día en la escuela, o bien por otras múltiples razones personales que impiden, de cierta forma, lograr mejorar estos comportamientos en la realidad.

La educación se ha centrado tradicionalmente en desarrollar el intelecto, dejando en el olvido la educación emocional. Durante el transcurso de los años se ha planteado la necesidad de entregar una educación integral, donde deben fomentarse por completo todas las dimensiones del individuo. Esto implica que el desarrollo cognitivo debe complementarse con el emocional. La finalidad de todo esto es formar las competencias emocionales que contribuyan a mejorar el bienestar personal y social de los alumnos. Goleman (1995) nos dice que:

Los maestros deben sentirse cómodos hablando de los sentimientos y que no todo el mundo se encuentra a gusto ni quiere estar en esta situación. Lo cierto es que la educación normal que han recibido los maestros los ha preparado muy poco -si es que les ha preparado algo- para esta clase de enseñanza. (p. 235)

Por lo tanto, la educación de estudiantes y de docentes, debiese incluir en sus planes y programas de enseñanza el desarrollo de las competencias emocionales, las cuales son una base completamente fundamental para las distintas áreas de la vida de las personas.

Frente a las interrogantes, ¿Qué haré cuando termine esta tarea?, ¿Lograré aprobar el año?, ¿Podré conseguir lo que realmente quiero?, ¿Por qué sucedió aquella situación?, ¿Qué cosa pude realizar mejor?, podemos observar como la mente de los estudiantes divaga constantemente entre el pasado y el futuro, sin detenerse a pensar y/o contemplar lo que está ocurriendo a nuestro alrededor, precisamente en el aquí y ahora, en el presente.

Respecto a lo anterior, Franco (2009) en su libro meditación fluir para serenar el cuerpo y la mente, nos dice que:

Es absurdo seguir perdiendo más tiempo en recordar el pasado y anticipar el futuro. Ni el pasado ni el futuro existen, solo existe este momento, solo existe ahora, por lo tanto, no vivas en ningún otro lugar

donde no estés ahora mismo, ni trates de vivir algo que no esté ocurriendo en este preciso momento (p.63).

Al tomar tanto tiempo en pensar y analizar situaciones que tal vez no sucedan o que ya sucedieron, nuestra salud mental y bienestar se ven totalmente afectados, por eso es necesario trabajar en esta área, ya que son completamente fundamentales para nuestra capacidad colectiva e individual de pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás y disfrutar de la vida. Es aquí donde surge el problema que deseamos solucionar, tratar de mejorar estos aspectos de la vida a través de la educación emocional.

Con el propósito de contextualizar este estudio, en un principio abordaremos el concepto de emoción, su clasificación y función. Luego conoceremos sobre la inteligencia emocional y cómo ésta se relaciona con el concepto de competencia emocional.

Posteriormente definiremos el concepto de competencia emocional, cuáles son sus principales características, las categorías en que se dividen y más a profundidad las que abordaremos en esta investigación, las cuales son: conciencia emocional, regulación emocional y autonomía emocional. A continuación, presentaremos lo que es la educación emocional, sus principales objetivos y las ventajas que posee frente a una educación tradicional.

En esta investigación se expondrán y analizarán los resultados obtenidos a través de un cuestionario aplicado a tres docentes de cuarto básico y un

cuestionario aplicado a seis estudiantes de nueve años, estos cuestionarios fueron creados y adaptados para satisfacer la necesidad de conocer tres de las cinco competencias emocionales en nuestros estudiantes, las cuales fueron mencionadas anteriormente. Esto, con el fin de evidenciar el manejo que poseen nuestros alumnos y alumnas frente a estas competencias y así, posteriormente lograr crear actividades que las fortalezcan. En esta investigación solo se realizan algunas sugerencias a modo de ejemplificación.

Podemos utilizar distintas estrategias para conocer y potenciar estas competencias emocionales, una de ellas es la psicología positiva, la cual genera experiencias y prácticas que nos ayudan a mejorar y enriquecer en el ámbito personal, utilizando los conceptos de las fortalezas personales creados por Martin Seligman y Christopher Peterson para generar actividades que nos permitan desarrollar estas habilidades emocionales en los estudiantes.

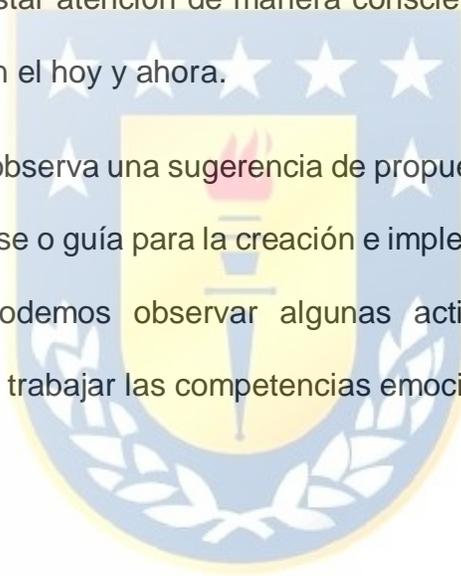
También podemos trabajar con el enfoque cognitivo-conductual que nos ayuda a comprender como uno piensa acerca de sí mismo, de otras personas y del mundo que nos rodea, y también como lo que uno hace afecta a nuestros pensamientos y sentimientos.

Otra estrategia es la relajación progresiva de Jacobson, que consiste básicamente en tensar y relajar los distintos grupos musculares, basándose en que los pensamientos y comportamientos que se encuentran asociados a la ansiedad o estrés, provocan tensión muscular. Al practicar esta técnica de

relajación podemos reducir o eliminar las tensiones del día a día, se aumenta el bienestar general del individuo, fomentamos el autoconocimiento e incrementamos la autoestima.

En última instancia podemos encontrar el mindfulness: es una práctica que puede realizar cualquier persona, independiente de la edad y puede definirse como la capacidad a prestar atención de manera consciente a las experiencias del momento presente, en el hoy y ahora.

Para finalizar, se observa una sugerencia de propuesta metodológica que se puede utilizar como base o guía para la creación e implementación de un taller pedagógico. También podemos observar algunas actividades planificadas, ejemplificadoras de como trabajar las competencias emocionales.



CAPÍTULO 1: FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA

1.1 Planteamiento y justificación de la investigación

La gran cantidad de estímulos que nos encontramos diariamente, nos hace olvidar nuestro aspecto emocional. Este factor se está haciendo aún más presente en los niños y niñas, sus capacidades se encuentran en pleno desarrollo y las distracciones que llaman su atención, como la televisión, los dispositivos móviles o los videojuegos, pueden generar una limitación para su desarrollo personal.

Por esta razón, se hace completamente necesario trabajar estos aspectos tan importantes y olvidados hoy en día.

Enseñar al alumnado a ser conscientes de sus emociones, a ser capaces de expresarlas y gestionarlas adecuadamente, y también de identificar los estados emocionales de los demás y actuar conforme a ellos, constituyen aspectos básicos de nuestra vida tanto individual como social (Gutiérrez y García, 2015).

Según Bisquerra, R. (2009) la educación emocional es “un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con

objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social”.

Podemos definir la infancia como la etapa más crítica para el desarrollo de la conducta, la capacidad de aprendizaje y la fortaleza del individuo. En Chile, se han realizado planes nacionales de salud mental desde el año 2000, sin embargo, sigue siendo uno de los países dominantes en las dificultades de salud mental en niños y niñas.

La OMS ha situado a Chile entre los estados con mayor carga de morbilidad por enfermedades psiquiátricas en el mundo. Según el último estudio de Carga de Enfermedad y Carga atribuible, un 23,2% de los años perdidos por discapacidad o muerte (AVISA) están determinados por condiciones neuropsiquiátricas. Para niñas y niños de entre 1 y 9 años un 30,3% de los AVISA se debe a estas condiciones. (Zúñiga, A. y Zúñiga, M., 2020)

En nuestro país, el plan de salud mental y psiquiatría vigente es del año 2017-2025, éste expone lineamientos en cuanto a objetivos, metas y desafíos relacionados a estos estados mentales. En este contexto se menciona la escasa oferta de salud mental para niños, niñas y adolescentes (NNA), sumando a ello que el gasto público en esta área llega solo al 2,4% del total en salud, muy lejos de países como Australia (9,6%), Nueva Zelanda (11%) e incluso por debajo del promedio mundial que es de un 2,8%.

De lo anterior, podemos observar la necesidad de implantar programas en los establecimientos educacionales que nos ayuden a mejorar la salud mental, a través de las competencias emocionales, de nuestros NNA sobre todo en estas instancias en que la pandemia ha llegado a agudizar aún más la situación emocional de nuestros estudiantes.

La competencia emocional podemos describirla como la capacidad que tiene una persona para expresar sus propias emociones con libertad, éstas se pueden aprender y entrenar ya que están basadas en la conciencia de uno mismo, fundamentándose en el reconocimiento de las sensaciones individuales y cómo éstas afectan a otras personas.

Respecto a lo anterior, una de las herramientas que podemos utilizar para trabajar las competencias emocionales es el enfoque cognitivo-conductual que es una forma de comprender cómo uno piensa acerca de sí mismo, de otras personas y del mundo que nos rodea, y cómo todas nuestras acciones afectan a nuestros pensamientos y sentimientos. Ésta práctica se centra en problemas y dificultades del “aquí y ahora”, modificando cómo se piensa (cognitivo) y cómo se actúa (conductual).

Gracias a este tipo de terapia podemos abordar diferentes desafíos emocionales, tales como:

- Identificar formas de controlar las emociones.
- Aprender técnicas para lidiar con situaciones de estrés.
- Solucionar conflictos en las relaciones personales y sociales.

Además, podemos mejorar algunos aspectos como la depresión, los trastornos de ansiedad, las fobias, entre otros.

De igual forma, podemos utilizar la estrategia de meditación llamada mindfulness para potenciar estas competencias emocionales. Conceptualmente ambos términos mencionados tienen un significado similar, pero la forma en que se ponen en práctica es distinta.

El mindfulness es la capacidad de prestar atención en el momento presente, dejando de lado pensamientos que se centran en el pasado o el futuro, algunos expertos concuerdan en que practicar la meditación entre 10 a 30 minutos al día ayuda a regular las emociones, a mejorar la capacidad de atención, de concentración y la memoria.

En nuestro país han comenzado a surgir estudios, en específico tesis de grado en psicología, sobre los efectos que la práctica de mindfulness nos puede traer a corto y largo plazo. Las razones por las que debemos incluirlo en nuestros establecimientos educacionales, se basan en los beneficios que el mismo nos aporta, entre ellos los que mencionan (Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador, 2012):

- Aumenta la concentración.
- Reduce automatismos.
- Logra un mejor control de pensamientos, emociones y conductas.

- Aporta efectos físicos saludables: relajación, mejora de la respiración, regulación de la presión arterial, potenciación del sistema inmunitario, etc.
- Produce cambios positivos a nivel neurológico.

En el ámbito educativo Arguís et al (2012) menciona que el mindfulness nos ayuda a:

- Contrarrestar el estrés diario.
- Asimilar las informaciones que recibimos de forma más serena y relajada.
- Nos aporta elementos para el desarrollo personal y social.

La investigación planteada será un aporte para futuros estudios en el área, ya que es una interrogante muy poco tratada y estudiada en el ámbito educativo. En tiempos de pandemia sanitaria, donde la salud mental de los estudiantes y docentes está en un constante cambio, es necesario poder implementar actividades y/o talleres que ayuden a reconocer nuestras emociones y posteriormente potenciarlas, tratando de evitar situaciones negativas que los niños y niñas no debiesen vivir durante su desarrollo emocional.

1.2 Preguntas de investigación

- ¿Cuáles son las competencias emocionales más relevantes de potenciar en niños y niñas de nueve años?
- ¿Qué técnicas podemos utilizar para potenciar las competencias emocionales en los estudiantes?
- ¿Qué importancia tiene trabajar la educación emocional en nuestras aulas?

1.3 Objetivos de la investigación

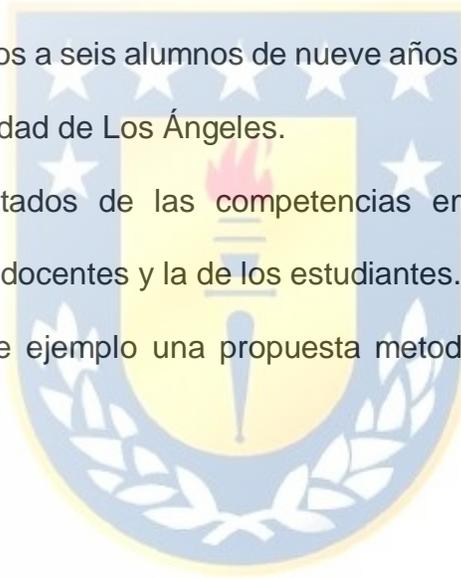
1.3.1 Objetivo general

Analizar las competencias emocionales en niños y niñas de 9 años, concretamente: conciencia emocional, regulación emocional y autonomía emocional, para luego sugerir una propuesta metodológica de educación emocional.



1.3.2 Objetivos específicos

- Adaptar y crear instrumentos de evaluación: cuestionario de alumnos y cuestionarios de docentes, respectivamente.
- Aplicar cuestionarios a tres docentes de cuarto básico de un establecimiento municipal de la ciudad de Los Ángeles.
- Aplicar cuestionarios a seis alumnos de nueve años de un establecimiento municipal de la ciudad de Los Ángeles.
- Analizar los resultados de las competencias emocionales, desde la perspectiva de los docentes y la de los estudiantes.
- Sugerir a modo de ejemplo una propuesta metodológica de educación emocional.



CAPÍTULO 2: MARCO REFERENCIAL

Para el desarrollo de la presente investigación, observaremos en los siguientes apartados los contenidos necesarios para comprender el tema investigado. Comenzando con la definición del concepto de emoción, que nos da el puntapié inicial para el avance de este estudio.

2.1 Emoción

Bisquerra, R. (2001) nos dice que una emoción es “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno y son experimentadas de forma individual o grupal”.

Desde distintos ámbitos podemos reconocer la presencia permanente de las emociones en la toma de decisiones, en los aprendizajes, en las relaciones sociales, en todo acto humano. Ramírez, M. y Castro, M. (2015) nos señalan que “las emociones nos dan la posibilidad de tener acceso a la gestión del sentir de manera que se pueda lograr una mayor armonía entre el pensamiento, el sentimiento y la conducta de aquello que pensamos, que sentimos y hacemos”.

Guerrero, R. (2018) nos dice; para que los niños y adolescentes se sientan bien es necesario que exista un equilibrio entre los siguientes cuatro elementos:

- **Sensaciones:** son percepciones corporales que recibimos a través de nuestros cinco sentidos (vista, oído, tacto, gusto y olfato).
- **Emociones:** son cambios bruscos del estado de ánimo como consecuencia de algún estímulo o situación.
- **Pensamientos:** también llamados cogniciones, son las ideas que tenemos sobre nosotros mismos, los demás y el resto del mundo.
- **Acciones:** son los comportamientos que llevamos a cabo como respuesta a los diferentes estímulos o situaciones que hay tanto en el exterior como en nuestro interior.



Ilustración 1. Equilibrio del niño, versión tomada del libro *Educación emocional y apego*.

2.1.1 Definición y clasificación de las emociones

“No somos responsables de las emociones, pero sí de lo que hacemos con las emociones” (Bucay, 2010, p.85). Una emoción es algo que un individuo siente y que le hace reaccionar de cierta manera frente a alguna situación en específico, cada persona experimenta una emoción de forma particular ya que no todas sienten o reaccionan por igual. La doctora Esther Martínez, especialista en pediatría, nos dice en canales Mapfre que desde los 8 a los 10 años de edad, las emociones de niños y niñas tienden a ser más equilibradas, ya que logran formarse una imagen de sí mismos y comienzan a compararse con los demás. Necesitan el refuerzo y aprobación de los adultos para poder fomentar su autoestima.

Paul Ekman (1973) considera que existen seis emociones básicas; son las primeras que sentimos frente a un estímulo, claves para nuestro desarrollo y supervivencia. Son universales, ya que están presentes en la vida de las personas a lo largo del tiempo, se caracterizan por poseer aspectos fundamentales de la vida emocional y pueden ser reconocidas a través de la expresión facial. A continuación, procederemos a definir las:

- **Alegría:** Sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión.
- **Tristeza:** Pena, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado.

- **Rabia:** Enojo que aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien.
- **Miedo:** Anticipación de una amenaza o peligro (real o imaginario) que produce incertidumbre, ansiedad e inseguridad.
- **Sorpresa:** Asombro y/o desconcierto producido ante una situación extraña o novedosa para el individuo, y que tiende a desaparecer rápidamente.
- **Asco:** Sensación de disgusto o rechazo hacia un determinado objeto o una situación que lo ocasiona.

2.1.2 Función de las emociones

Todas las emociones poseen una función que permite al individuo actuar apropiadamente frente a algunas situaciones, la clasificación más utilizada es la siguiente:

- **Función adaptativa:** Prepara al organismo para la acción, facilita la conducta apropiada a cada situación.
- **Función social:** Permite comunicar como nos sentimos, facilitando las relaciones sociales.
- **Función motivacional:** Preparan y orientan la conducta potenciando la acción.

2.2 Inteligencia emocional

A finales del siglo XX se estudiaron conceptos relacionados con la inteligencia emocional, en el año 1990 Salovey y Mayer se basaron en las inteligencias interpersonal e intrapersonal de Gardner para crear su concepto de inteligencia emocional, pero fue Goleman quien popularizó este término con su libro Inteligencia Emocional en 1995.

Mayer, Salovey y Caruso (2000) conciben la inteligencia emocional como un modelo de cuatro ramas interrelacionadas:

- Percepción emocional: Las emociones son percibidas y expresadas.
- Integración emocional: Las emociones sentidas entran en el sistema cognitivo como señales que influyen en la cognición.
- Comprensión emocional: Señales emocionales en relaciones interpersonales son comprendidas, lo cual tiene implicaciones para la misma relación. Esto significa comprender y razonar sobre las emociones.
- Regulación emocional: Los pensamientos promueven el crecimiento emocional, intelectual y personal.

Mientras que Goleman (1995), tomando las aportaciones de Salovey y Mayer (1990), nos dice que la inteligencia emocional consiste en:

- Conocer las propias emociones: Tener conciencia de las propias emociones, reconocer un sentimiento en el momento en que ocurre.

- Manejar las emociones: La habilidad para manejar los propios sentimientos a fin de expresarlos de forma correcta, se fundamenta en la toma de conciencia de las propias emociones.
- Motivarse a sí mismo: Una emoción tiende a impulsar una acción, por eso las emociones y la motivación están interrelacionadas.
- Reconocer las emociones de los demás: Es fundamental la empatía, la cual se basa en el conocimiento de las propias emociones.
- Establecer relaciones: La capacidad de establecer buenas relaciones con los demás es, en gran medida, la habilidad de manejar sus emociones.

La inteligencia emocional juega un papel fundamental en nuestra formación como personas y para nuestra felicidad. Para ello es muy importante potenciar en los individuos las competencias emocionales como elemento esencial de su desarrollo integral, con objeto de capacitarle para la vida. Todo esto se logra a través de la educación emocional, cuyo objetivo es contribuir con el desarrollo de estas competencias.

2.3 Competencias emocionales

Las competencias emocionales son el conjunto de conocimientos, capacidades y habilidades necesarias para comprender y expresar de forma apropiada las emociones. De acuerdo a lo anterior, una persona con competencia

emocional aprende y determina su forma de actuar de manera constructiva, por lo que es capaz de autorregularse, de identificar sus propias emociones y la de los demás, siendo más empático y asertivo al comunicarse, todo esto facilita que se pueda desenvolver mejor en las circunstancias de la vida tales como los procesos de aprendizaje, la solución de problemas, entre otros.

La falta de estas competencias emocionales puede llegar a provocar diferentes dificultades que pueden conducir a una represión de las emociones. No expresarlas, determina a largo plazo un gran deterioro en la salud mental y física de las personas, aumentando los niveles de estrés, por lo que se hace realmente importante aprender a autorregularlas.

Bisquerra y Pérez (2007) destacan las siguientes características en el concepto de competencia:

- Es aplicable a las personas (individual o grupal).
- Implica unos conocimientos (saberes), unas habilidades (saber hacer) y unas actitudes y conductas (saber estar y saber ser) integrados entre sí.
- Una competencia se desarrolla a lo largo de la vida y, en general, siempre se puede mejorar.

Continuando con la propuesta de Bisquerra y Pérez (2007) podemos encontrar una revisión de las principales propuestas de clasificación de las competencias emocionales, donde las organiza en cinco categorías como se puede apreciar en la siguiente ilustración.



Ilustración 2. Modelo pentagonal de competencias emocionales, *versión tomada de la revista Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes.*

Las competencias anteriormente nombradas, se pueden definir de la siguiente forma:

- a) **Conciencia emocional:** Es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional en un contexto determinado.
- b) **Regulación emocional:** Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.

- c) **Autonomía emocional:** Se puede entender como un concepto amplio que incluye un conjunto de características relacionados con la autogestión personal, entre las que encontramos la autoestima, la actitud positiva, responsabilidad, capacidad para buscar ayuda y recursos, etc.
- d) **Competencia social:** Es la capacidad de mantener buenas relaciones con otras personas.
- e) **Competencias para la vida y el bienestar:** Capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar los desafíos diarios de la vida.

Ahora bien, para el desarrollo de la presente investigación nos enfocaremos en el análisis de solo tres de estas competencias. Bisquerra, R y Pérez, N. (2007) nos dicen que estas competencias se pueden dividir de la siguiente forma:

1. Conciencia emocional:

- Toma de conciencia de las propias emociones: Capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos.
- Dar nombre a las emociones: Eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para designar las emociones.

- Comprensión de las emociones de los demás: Capacidad para percibir con precisión las emociones y perspectivas de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales.

2. Regulación emocional:

- Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento:

Los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición.

- Expresión emocional: Capacidad para expresar las emociones de forma apropiada.

- Regulación emocional: Los propios sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados.

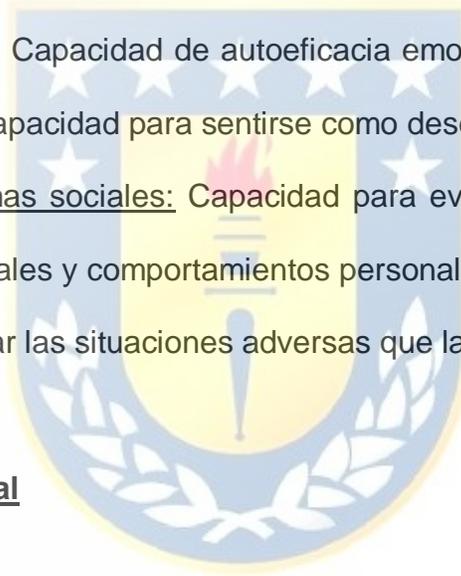
- Habilidades de afrontamiento: Habilidad para afrontar las emociones negativas mediante la utilización de estrategias de autoregulación que mejoren la intensidad y la duración de tales estados emocionales.

- Competencia para autogenerar emociones positivas: Capacidad para experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas y disfrutar de la vida.

3. Autonomía emocional:

- Autoestima: Tener una imagen positiva de sí mismo, estar satisfecho de sí mismo; mantener buenas relaciones consigo mismo.

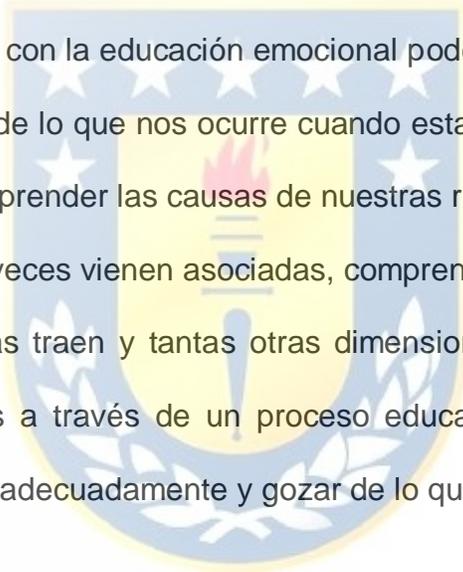
- Automotivación: Capacidad de automotivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre, etc.
- Actitud positiva: Capacidad para tener una actitud positiva ante la vida. Sentido constructivo del yo y de la sociedad; sentirse optimista y potente.
- Responsabilidad: Intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos. Asumir la responsabilidad en la toma de decisiones.
- Autoeficacia emocional: Capacidad de autoeficacia emocional, el individuo se percibe a sí mismo con capacidad para sentirse como desea.
- Análisis crítico de normas sociales: Capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y comportamientos personales.
- Resiliencia: Para afrontar las situaciones adversas que la vida pueda deparar.



2.4 Educación emocional

La UNESCO en su informe Promoción del bienestar socioemocional de los niños y los jóvenes durante la crisis (2020) nos menciona que la pandemia del COVID-19, por la que está atravesando todo el mundo, ha causado un gran impacto psicológico en la comunidad educativa y la sociedad en general. Tener que cerrar los establecimientos, la necesidad del distanciamiento físico, la pérdida de seres queridos, del trabajo y la privación de los métodos de aprendizaje convencionales han generado estrés, presión y ansiedad, especialmente entre los docentes, el alumnado y sus familias.

Por lo tanto, es necesario trabajar desde la educación emocional para generar situaciones positivas entre el alumnado, y así evitar problemas que conlleven a conflictos. Podemos entender la educación emocional como un proceso educativo continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento del cognitivo, así ambos elementos se hacen indispensables para la formación integral de los estudiantes. Juan Casassus (2017) nos menciona que con la educación emocional podemos:



Tomar conciencia de lo que nos ocurre cuando estamos en presencia de una emoción. Comprender las causas de nuestras reacciones, reducir las toxicidades que a veces vienen asociadas, comprender y utilizar la fuerza de acción que ellas traen y tantas otras dimensiones importantes para nuestras vidas. Es a través de un proceso educacional que podemos relacionarnos más adecuadamente y gozar de lo que ellas traen. (p. 124)

De acuerdo a las aportaciones de Bisquerra, R. (2001), podemos destacar los siguientes principios de la educación emocional:

- a) El desarrollo emocional es una parte indisoluble del desarrollo global de la persona. La educación debe atender a educar los sentimientos, en función de desarrollar y recobrar la capacidad de identificarlos y de expresarlos.
- b) La educación emocional debe entenderse como un proceso de desarrollo humano, que abarca tanto lo personal como lo social.

- c) Debe ser un proceso continuo y permanente que debiese estar presente a lo largo de todo el curriculum académico.
- d) Debe tener un carácter participativo porque requiere de la acción conjunta y cooperativa de todos los que integran la estructura académica.
- e) Debe ser flexible y estar sujeta a un proceso de revisión y evaluación permanente que permita su adaptabilidad.

Ahora bien, Bisquerra, R. *et al.* (2012) nos presentan algunos de los objetivos de la educación emocional:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Denominar a las emociones correctamente.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Subir el umbral de tolerancia a la frustración.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir.

La educación emocional sigue una metodología práctica (dinámica de grupos, autorreflexión, juegos, etc.) con objeto de favorecer el desarrollo de las competencias emocionales, con la información no es suficiente.

2.4.1 Ventajas de la educación emocional

Goleman, D. (1995) señala puntualmente varias ventajas de la educación emocional, en las cuales sobresalen:

Autoconocimiento emocional

- Mejora el reconocimiento y la designación de las propias emociones.
- Mayor capacidad para entender las causas de los sentimientos.
- Reconocimiento de la diferencia entre sentimientos y acciones.

Manejo de las emociones

- Menor cantidad de bromas, peleas e interrupciones de la clase.
- Mayor capacidad para expresar adecuadamente el enojo, sin pelear.
- Menos comportamiento agresivo o autodestructivo.
- Más sentimientos positivos sobre ellos mismos, la escuela y la familia.
- Mejor manejo del estrés.
- Menor soledad y ansiedad social.

Aprovechamiento productivo de las emociones

- Más responsabilidad.
- Mayor capacidad de concentrarse en la tarea y de prestar atención.
- Menos impulsividad, mayor autocontrol.
- Mejores calificaciones en las pruebas de rendimiento escolar.
- Empatía: interpretación de las emociones.
- Mejora de la capacidad de escucha.

Mejora de las relaciones personales

- Mejora en la resolución de conflictos.
- Mejor actitud positiva en la comunicación.
- Mayor preocupación y consideración.
- Mayor cooperación, ayuda y actitud de compartir.

Para lograr trabajar y desarrollar en aula estas competencias emocionales, podemos utilizar distintos métodos o enfoques que nos ayudarán a mejorar dichas competencias en nuestros estudiantes. A continuación, podemos observar algunas de ellas.

2.5 Psicología positiva

La psicología positiva surgió en Estados Unidos a finales de los años noventa, fue un movimiento impulsado en sus comienzos por Martin Seligman que es una de las figuras más importantes de la psicología a nivel internacional.

Pero, ¿qué es la psicología positiva? A continuación, observaremos algunas definiciones para lograr comprender este concepto.

Sheldon y Kasser, 2001, citado por Lupano y Castro (2010) nos dicen que “la Psicología Positiva no es más que el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas. Analiza al “hombre promedio” con un interés en buscar que funciona, que es correcto, que mejora...”

Gable y Haidt (2005), en Lupano y Castro (2010), define que la psicología positiva es “el estudio de las condiciones y procesos que contribuyen a prosperar o, al óptimo funcionamiento de personas, grupos e instituciones.”

Finalmente, Seligman y Csikszentmihalyi, 2000, citado por Zúñiga (2004) nos dicen que “la Psicología Positiva, tal y como su nombre lo indica, da énfasis en los aspectos positivos descuidados por la psicología clásica, tales como el bienestar, la satisfacción, la esperanza, el optimismo y la felicidad entre otros”.

Es por esto, que debido a todo lo anterior la psicología positiva tiene como principal objetivo investigar sobre las virtudes y fortalezas humanas, y los efectos de éstas en la vida de las personas.

2.5.1 Fortalezas personales

En los inicios de la psicología positiva; Peterson y Seligman, junto a un grupo de investigadores, se propusieron crear un catálogo de las fortalezas humanas. Analizaron las tradiciones religiosas, filosóficas y culturales más representativas de China, del sur de Asia, de la antigua Grecia, de las tradiciones judías e islámicas. Todo este arduo trabajo obtuvo como resultado el conjunto de seis rasgos positivos de aceptación universal, a los que denominaron “virtudes” y son las siguientes:

- Sabiduría y conocimiento.
- Coraje.
- Humanidad.
- Justicia.
- Moderación.
- Trascendencia



La denominación anterior era muy general, por eso crearon una serie de 24 fortalezas personales, las cuáles podemos observar a continuación.

Tabla 2.1

Clasificación de las 24 fortalezas personales respecto de cada virtud.

Virtudes						
	Sabiduría y conocimiento	Coraje	Humanidad	Justicia	Moderación	Trascendencia
f o r t a l e z a s	Creatividad	Valentía	Amor	Ciudadanía	Capacidad de perdonar, misericordia	Apreciación de la belleza y la excelencia
	Curiosidad	Persistencia	Amabilidad	Sentido de la justicia	Modestia, humildad	Gratitud
	Apertura mental	Integridad	Inteligencia social	Liderazgo	Prudencia	Esperanza
	Amor por el aprendizaje	Vitalidad			Autocontrol, autorregulación	Sentido del humor
	Perspectiva					Espiritualidad

Fuente: Elaboración propia.

2.6 Enfoque cognitivo-conductual

El enfoque cognitivo-conductual tiene en cuenta que los comportamientos del ser humano se aprenden de diversas maneras, estas pueden ser mediante la propia experiencia, la observación hacia los demás, procesos de condicionamiento, etc. Actualmente puede definirse como la aplicación clínica de

la ciencia de la psicología, que se fundamenta en principios y procedimientos validados empíricamente (Plaud, J., 2001) en Díaz, M. Ruiz, M. y Villalobos, A. (2012).

Es una forma de comprender cómo uno piensa acerca de sí mismo, de otras personas y del mundo que nos rodea, y cómo lo que uno hace afecta a nuestros pensamientos y sentimientos. Ésta se centra en problemas y dificultades del “aquí y ahora”, ayudando a cambiar la forma en cómo se piensa (cognitivo) y en cómo se actúa (conductual). Posee un carácter auto-evaluador a lo largo de todo el proceso de intervención, con continua referencia a la metodología experimental y énfasis en la validación empírica de los tratamientos.

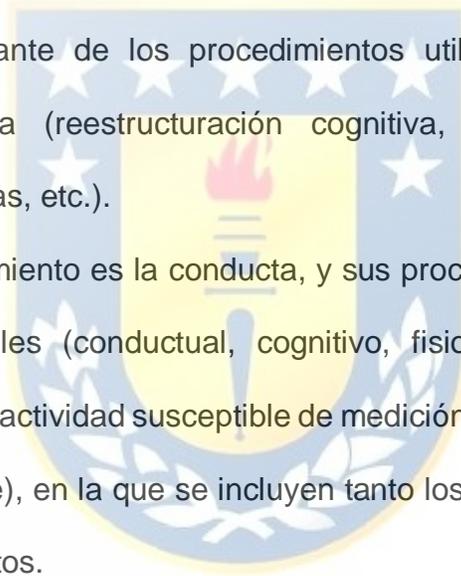
Este tipo de terapia nos ayuda a abordar diferentes desafíos emocionales, tales como:

- Identificar formas de controlar las emociones.
- Aprender técnicas para lidiar con situaciones de estrés.
- Solucionar conflictos en las relaciones personales y sociales.

Además, podemos mejorar algunos trastornos de salud mental a través de la terapia cognitivo-conductual (TCC), como: la depresión, los trastornos de ansiedad, fobias, trastorno obsesivo compulsivo (TOC), entre otros.

A continuación, podemos observar las que son consideradas las principales características de la TCC actual según Díaz, M., Ruiz, M. y Villalobos, A. (2012):

- La TCC es una actividad terapéutica de carácter psicológico basada, sobre todo en sus inicios, en la psicología del aprendizaje. Actualmente parte de sus intervenciones están fundamentadas en la psicología científica, que pretende ser su punto de referencia.
- Las técnicas y procedimientos utilizados en TCC cuentan en una buena parte con base científica o experimental, sin embargo, también una proporción importante de los procedimientos utilizados surgen de la experiencia clínica (reestructuración cognitiva, hipnosis, relajación, técnicas paradójicas, etc.).
- El objeto del tratamiento es la conducta, y sus procesos subyacentes, en sus distintos niveles (conductual, cognitivo, fisiológico y emocional), considerada como actividad susceptible de medición y evaluación (aunque sea indirectamente), en la que se incluyen tanto los aspectos manifiestos como los encubiertos.
- La conducta se conceptualiza como básicamente aprendida, es decir, fruto de los diversos factores que han operado en la historia del sujeto, sin ignorar la influencia de factores biológicos o sociales.
- El objetivo de la intervención es el cambio conductual, cognitivo y emocional modificando o eliminando la conducta desafiada y enseñando conductas adaptadas cuando éstas no se producen.



- La TCC pone el énfasis en los determinantes actuales del comportamiento, no obstante, tiene en cuenta los factores históricos que explican por qué se está dando la situación actual.
- El tratamiento conductual ha sido y es eminentemente activo. Implicando la realización de actividades por parte del interesado en su medio ambiente natural.

2.7 Mindfulness

Podemos considerar que el origen del mindfulness “se sitúa hace unos 2.500 años en la tradición budista con la figura de Siddharta Gautama, que fue el iniciador de esta tradición religiosa y filosófica extendida por todo el mundo” (Parra, M. *et al.*, 2012). Ha sido muy importante que distintos profesionales y científicos hayan acercado la técnica de mindfulness a nuestra cultura occidental, provocando el interés por estudiarla y ponerla en práctica, sobre todo en el ámbito de la salud.

Etimológicamente el termino mindfulness es la traducción al inglés de la palabra “sati” en lengua Pali que significa conciencia, atención y recuerdo. Traducido al castellano se puede definir como conciencia plena, atención plena, atención consciente, conciencia inmediata, etc.

Uno de los referentes más populares del mindfulness en Occidente es el doctor Jon Kabat-Zinn, quien desde el área de la medicina ha realizado una

importante investigación de esta práctica como una técnica terapéutica complementaria a los tratamientos destinados a manejar el dolor. Cabe mencionar también el trabajo de la asociación Amys (Asociación de Mindfulness y Salud), que pone a disposición el programa educativo “Aulas Felices” que, desde la psicología positiva, potencia el desarrollo personal y social de los estudiantes, contribuyendo en distintos aspectos al mindfulness.

Es por esto que diferentes autores han dedicado su tiempo a estudiar la práctica del mindfulness y es por esto que existen una variedad de definiciones sobre este concepto, a continuación, podemos observar algunas de ellas.

“Mindfulness captura una cualidad de la consciencia que se caracteriza por claridad y vividez de la experiencia y del funcionamiento actual en contraste con estados de menor conciencia, menos despiertos, del funcionamiento automático o habitual que puede ser crónico para muchas personas” (Brown y Ryan, 2003).

“Mindfulness es mantener viva la conciencia en la realidad del presente” (Thich Naht Hanh, 1975).

“Experimentar el sol en tu piel. Sentir esas gotas saladas deslizarse por tu mejilla. Percibir la irritación en tu cuerpo. Experimentar la alegría y la tristeza en el momento en que estas suceden. Sin tener que hacer nada

con ello, sin tener que reaccionar inmediatamente o expresar lo que piensas. Mindfulness es estar amablemente presente en lo que ahora es. En cada momento” (Eline Snel, 2014).

“Prestar atención de un modo particular: a propósito, en el momento presente y sin establecer juicios de valor” (Jon Kabat-Zinn, 2004).

La atención plena nos ayuda a recuperar nuestro equilibrio interno, atendiendo así de forma integral todos los aspectos de la persona. Esta práctica nos permite aprender a relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, aquí y ahora, en el momento presente. Es una forma de tomar conciencia de nuestra propia realidad, dándonos la oportunidad de trabajar conscientemente con nuestro estrés, enfermedad o con los desafíos de nuestra vida.

La actitud y el compromiso son los principales fundamentos de la práctica de mindfulness para Jon Kabat-Zinn (2004), estos factores se dividen en siete categorías:

1. No juzgar: cuando se encuentra a la mente enjuiciando, lo importante y necesario es darse cuenta de que lo está haciendo y evitar reaccionar frente a cualquier estímulo.
2. Paciencia: comprender que las cosas suceden cuando tienen que suceder, sin apurar el proceso.

3. Mente del principiante: estar dispuesto a ver toda experiencia como si fuese la primera vez, teniendo en cuenta que ninguna experiencia es igual a otra.
4. Confianza: escuchar el propio ser, creer en uno mismo, en nuestros sentimientos, sabiduría y bondad.
5. No esforzarse: practicar la atención plena sin tener la intención de obtener resultados, consiste en no hacer.
6. Aceptación: tomar cada momento como llega, viendo las cosas como son sin tratar de cambiarlas.
7. Ceder: dejar de lado la tendencia a elevar algunos aspectos de la experiencia y rechazar otros, permitiendo que las cosas sean como deben ser.

La práctica de la meditación mindfulness se puede organizar en dos categorías: **formal**; la cual ofrece la oportunidad de trabajarla a niveles más profundos, consiste en mantener la atención sobre un objeto, como la respiración, las sensaciones corporales o cualquier cosa que aparezca en el momento. Para realizar esta práctica se requiere de al menos 45 minutos al día. Y el **entrenamiento informal**, que se refiere a la aplicación de las habilidades de atención plena a distintas acciones de la vida diaria, como lavar los platos, caminar, comer, escuchar música, leer un libro, etc.

Ahora bien, en el ámbito educativo se han comprobado los efectos positivos de la practica del mindfulness como: en el incremento de los niveles de

creatividad (Franco, 2009), en el rendimiento académico (León, 2008) o en la regulación de las emociones en niños con problemas de internalización y externalización de sus emociones (Lee *et al.*, 2008).

2.7.1 Beneficios de mindfulness

El mindfulness se ha convertido en una técnica ampliamente utilizada en el ámbito de la psicoterapia y también en el tratamiento de algunos problemas de salud, tanto físicos como mentales. Además de su aplicación en el área de la salud, se ha introducido igualmente en el ámbito educativo y familiar.

Algunos de los beneficios que nos aporta esta práctica según (Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador, 2012) son:

- Aumenta la concentración.
- Logra un mejor control de pensamientos, emociones y conductas.
- Aporta efectos físicos saludables: relajación, mejora de la respiración, regulación de la presión arterial, potenciación del sistema inmunitario, etc.

En el ámbito educativo Arguís et al (2012) menciona que el mindfulness nos ayuda a:

- Contrarrestar el estrés diario.
- Asimilar las informaciones que recibimos de forma más serena y relajada.
- Nos aporta elementos para el desarrollo personal y social.

El mindfulness es una técnica que está muy ligada a las de terapias de tercera generación, aportando como nueva herramienta, al desarrollo y potenciación de diferentes competencias emocionales, valores humanos, prevenir el estrés, facilitar la regulación emocional o incrementar el rendimiento académico.

2.8 Relajación progresiva de Jacobson

Para comprender como funciona la relajación progresiva, primero debemos entender qué significa el término de relajación. Kaplan (1997) nos dice que “es el retorno del músculo, después de una contracción a su longitud normal, también a la reducción de la tensión mental provocada o de miedo, la ansiedad, la emoción del trabajo intelectual”.

Jacobson descubrió que existía una conexión entre los pensamientos y el estado de los músculos, y que las imágenes mentales son acompañadas por pequeños niveles de actividad muscular. Colocando énfasis en la necesidad de concentrarse en estas sensaciones para mejorar la percepción de la tensión, logrando lo que se denomina “percepción aprendida”.

Esta técnica logra disminuir los estados de ansiedad, relajar la tensión muscular y facilitar la conciliación del sueño. El procedimiento básico de relajación propuesto por Jacobson incluyó quince grupos de músculos, cada uno de estos eran trabajados en sesiones que iban de una a nueve horas diarias, con

un total de 56 sesiones. La cantidad de horas necesarias para trabajar cada grupo muscular constituía una limitación en la aplicación de esta técnica, por lo que Josep Wolpe la adaptó como elemento de contra condicionamiento y lo redujo a seis sesiones de veinte minutos cada una, con dos sesiones de practica diaria en casa de quince minutos.

La relajación progresiva de Jacobson propone dos tipos distintos de métodos para ponerlas en práctica:

- Relajación general: se trata de conocer las sensaciones del cuerpo e ir contrayendo y relajando los músculos por grupos: brazo, codo, pierna, rodilla, glúteos, arquear la espalda, elevar los brazos, trabajar la cara y finalmente tensar y relajar todo el cuerpo.
- Relajación diferencial: propone relajar ciertos músculos mientras otros están en tensión.

Fases técnicas de la relajación progresiva de Jacobson:

- Fase 1: tensión-relajación

Se basa en tensionar y luego relajar los diferentes grupos musculares del cuerpo, con el fin de reconocer la diferencia entre un estado de tensión y otro muscular. Esta fase tiene un orden específico: cara (frente, ojos, nariz, boca, lengua, mandíbula y labios), cuello, hombros, brazos, manos, piernas, espalda y tórax.

- Fase 2: reposo

Consiste en revisar de manera mental los grupos de músculos, comprobando que estos se han relajado al máximo. Esta fase nos permite tomar conciencia del estado anterior con el estado actual de relajación.

- Fase 3: relajación mental

Debemos pensar en una escena positiva, agradable o mantener la mente en blanco, se basa en relajar la mente a la vez que se continúa relajando el cuerpo.

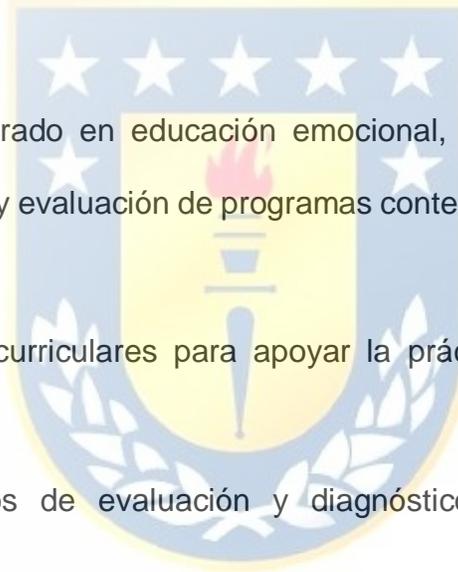
2.9 La educación emocional en el GROU

El GROU (Grupo de investigación en Orientación Psicopedagógica, por sus siglas en catalán) es un grupo de investigación que se creó en el año 1997 en la Facultad de Pedagogía de la Universidad de Barcelona, con el objeto de investigar sobre orientación psicopedagógica en general y sobre educación emocional en particular, se encuentra consolidado y reconocido como grupo de calidad por la Generalitat de Catalunya. Fue fundado por el Dr. Rafael Bisquerra Alzina, quien dirigió el grupo en su primera etapa. A partir del año 2008, lo dirige la Dra. Núria Pérez Escoda. Hay profesores de educación infantil, primaria, secundaria, universidad, adultos y formación en la empresa.

El planteamiento general de la línea de trabajo centrada en la educación emocional puede esquematizarse en los siguientes términos:

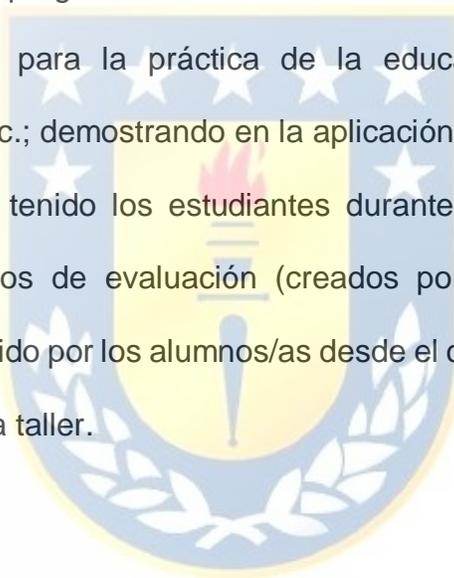
Objetivos

- Elaborar un marco teórico, en revisión permanente, para la educación emocional.
- Identificar las competencias emocionales básicas para la vida de la sociedad actual.
- Secuenciar la adquisición de competencias emocionales a lo largo del currículum.
- Formar al profesorado en educación emocional, a fin de posibilitar el diseño, aplicación y evaluación de programas contextualizados en centros educativos.
- Crear materiales curriculares para apoyar la práctica de la educación emocional.
- Crear instrumentos de evaluación y diagnóstico para la educación emocional.
- Diseñar, aplicar y evaluar programas de educación emocional para el ciclo vital.
- Perfilar las estrategias más idóneas para la implantación de programas de educación emocional en los diversos niveles educativos y contextos de intervención (educación formal y no formal, medios comunitarios, organizaciones).
- Fomentar la cristalización del cambio con objeto de garantizar la continuidad de los programas y a ser posible su institucionalización.



- Fomentar la optimización permanente de los programas a través de comunidades de aprendizaje.

Como resultado de esta línea de investigación, el GROU ha publicado diversos trabajos sobre la fundamentación de la educación emocional; el diseño, aplicación y evaluación de programas de educación emocional; la elaboración de materiales y actividades para la práctica de la educación emocional; las competencias sociales, etc.; demostrando en la aplicación de cada uno de ellos, la gran mejoría que han tenido los estudiantes durante el transcurso de los talleres, utilizando modelos de evaluación (creados por ellos mismos) para evaluar los cambios obtenidos por los alumnos/as desde el comienzo hasta el final de las actividades de cada taller.



CAPÍTULO 3: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Enfoque de la investigación

El presente informe es de carácter cuantitativo, porque como plantea Hernández, R., Fernández, C y Baptista, M. (2006), representa un conjunto de procesos, es secuencial y probatoria. Cada etapa precede a la siguiente y no se puede eludir pasos, el orden es riguroso, aunque se puede redefinir alguna fase.

Mendoza, R. (2006) nos dice que para que en una investigación exista metodología cuantitativa se requiere que:

Entre los elementos del problema de investigación exista una relación cuya naturaleza sea lineal. Es decir, que haya claridad entre los elementos del problema de investigación que conforman el problema, que sea posible definirlo, limitarlos y saber exactamente donde se inicia el problema, en cual dirección va y que tipo de incidencia existe entre sus elementos.

Por lo tanto, una investigación cuantitativa es un método estructurado de recopilación y análisis de información con el fin de medir y cuantificar el problema de investigación.

3.2 Diseño de estudio

El diseño de investigación es de tipo no experimental. Hernández, R. et al (2006) nos dicen que no se interferirá en las estrategias de convivencia de la muestra, no se generará ninguna situación, sino que se analizan situaciones ya existentes, no provocadas intencionalmente.

En este caso, sólo se analizarán las competencias emocionales de niños y niñas de 9 años, por lo cual, en la labor de investigador no se manipularán los datos en torno a la temática, sólo se analizará la información.

3.3 Alcance de la investigación

Esta investigación tiene un alcance exploratorio, ya que, según Hernández, R., *et al.* “se realiza cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, del cual se tienen muchas dudas o no se ha abordado antes”. Este tipo de estudios nos ayuda a familiarizarnos con fenómenos desconocidos, investigar nuevos problemas o establecer prioridades para investigaciones futuras.

3.4 Dimensión temporal

La dimensión del estudio es de carácter transeccional o transversal porque se “recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado” (Hernández, R. et al, 2006, p. 208).

3.5 Población

Según Hernández, R. et al (2014) la población es el “conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones”, mientras que Tamayo, M. (1997) nos dice que la población es la totalidad del fenómeno a estudiar donde las unidades de población poseen una característica común la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación. Además, la misma es finita porque el tamaño es conocido.

Para esto, se ha recogido información de un establecimiento de dependencia municipal de la ciudad de Los Ángeles, definiendo la población a niños y niñas de 9 años, así mismo se aplicó un cuestionario a cada uno de los docentes responsables de los cursos en que se encuentran estos niños y niñas, siendo en total tres.

3.6 Muestra

La muestra de la investigación es no probabilística, es decir, es elegida intencionalmente, ya que se seleccionan características de los encuestados que cumplan con los requerimientos de la investigación, es por esto que se selecciona a “un subgrupo de la población en la que la elección de los elementos no dependa de la probabilidad, sino de las características de la investigación” (Hernández, R. et al, 2016, p. 241).

Logrando así trabajar con seis niños/as de nueve años y tres docentes de cuarto año básico.

3.7 Unidad de análisis

En esta investigación la unidad de análisis será el grupo de docentes que se encuentran a cargo de los estudiantes de la edad involucrada en este estudio, y los estudiantes de cuarto básico, ya que estos pertenecen al grupo de estudio.

3.8 Recolección de datos

El objetivo de esta investigación es “Analizar las competencias emocionales en niños y niñas de 9 años, concretamente: conciencia emocional,

regulación emocional y autonomía emocional, para luego sugerir una propuesta metodológica de educación emocional”.

La forma en que se trabajará con los docentes y alumnos, será a través de un cuestionario como instrumento, Hernández, R. (1997) nos dice que éste es tal vez el método más utilizado para la recolección de datos, ya que consiste en un conjunto de preguntas respecto a una o más variables a medir.

3.9 Instrumentos

3.9.1 Cuestionario para docentes

Éste se basó en la creación de una serie de preguntas abiertas y cerradas para generar datos sobre la perspectiva del docente acerca de las competencias emocionales de los estudiantes, observar en la siguiente tabla.

Tabla 3.1

Cuestionario Competencias Emocionales para Docentes.

Indique años de experiencia laboral:
Indique años trabajando con el curso:
1.- Desde el tiempo en que usted tiene de experiencia como docente con su curso, ¿Qué cambios ha identificado en la conducta de los niños?

<p>2.- En algunos momentos los niños se pelean, se enojan entre ellos, responden de distintas formas. En esas situaciones, los estudiantes de su curso:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Reconocen sus emociones y expresan como se sienten b) Se acercan a usted para comentárselo
<p>3.- Cuando los niños interactúan entre ellos y se dan malos entendidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Tienen la facilidad para reconocer su participación en la situación. b) No son capaces de reconocer su participación.
<p>4.- Cuando los niños tienen dificultad para realizar un trabajo o juego:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Se motivan a continuar con el trabajo o juego. b) Se desmotivan en el momento.
<p>5.- Las situaciones y comportamientos anteriores son parte de las competencias emocionales, así una persona con competencia emocional aprende a identificar y regular sus emociones, siendo capaz de saber qué es lo que está sintiendo y qué sienten los demás, creando una forma empática de comunicarse. En el establecimiento que usted trabaja, ¿hay algún plan de trabajo para desarrollar las competencias emocionales? ¿de qué forma se está utilizando?</p>
<p>6.- ¿Cómo afecta al desarrollo de la clase cuando los niños no regulan sus emociones de forma apropiada?</p>
<p>7.- ¿Cree usted que en los colegios se debería trabajar la educación emocional? ¿Cómo considera que es más factible hacerlo y por qué?</p>

Fuente: Elaboración propia.

3.9.2 Cuestionario para alumnos

El instrumento a utilizar es una adaptación del Cuestionario de Desarrollo Emocional para Niños CDE-9-13 elaborado por el GROP. La elaboración del cuestionario se inició en los años 2007-2008 y en su versión final consta de 38 ítems distribuidos en cinco dimensiones: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar. En la siguiente ilustración podemos observar el cuestionario original.



GROP (CDE-9-13) CUESTIONARIO DE DESARROLLO EMOCIONAL PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 9 A 13 AÑOS

Grup de Recerca en Orientació i Psicologia

Nombre y Apellidos: _____ Edad: _____ Sexo: _____
 Centro: _____ Curso: _____ Fecha: _____

A continuación encontrarás algunas frases. Léelas atentamente e indica la opción que más se aproxima a lo que a ti te pasa. Antes de responder es muy importante que pienses en lo que haces y no en lo que te gustaría hacer o en lo que crees que a los otros les gustaría que hicieses. Señala con una "X" la respuesta que más se aproxime a tus preferencias.
 Es muy importante que respondas con sinceridad. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas ni malas. Si en algún caso no estás seguro de una respuesta, elige aquella casilla que más se acerque a lo que haces, piensas o sientes normalmente.
 Si te equivocas redondea la "X" de la siguiente manera  y vuelve a marcar con otra "X" la respuesta que consideres correcta.
 Es necesario contestar todas las preguntas. Si no entiendes alguna cosa pregunta a la persona que te pasa la prueba.

1.- Organizo bien mi tiempo para hacer los deberes	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
2.- Hablo de mis sentimientos con mis amigos	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
3.- Cuando veo que he molestado a alguien pido perdón	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
4.- Me gusta tal y como soy físicamente	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
5.- Cuando tengo un problema me esfuerzo en pensar que todo irá bien	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
6.- Antes de decidir alguna cosa pienso en lo que puede pasar	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
7.- Sé porqué me siento: triste, enfadado, alegre, feliz...	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
8.- Cuando tengo que hacer cosas nuevas, tengo miedo a equivocarme	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
9.- Noto fácilmente si los otros están de buen o de mal humor	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
10.- Tengo en cuenta cómo se sienten los otros cuando he de decirles algo	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
11.- Cuando estoy nervioso, sé como tranquilizarme	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
12.- Cuando estoy preocupado intento hacer otras cosas aunque me cueste mucho	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
13.- Sé poner el nombre de la emoción que siento.	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
14.- Me cuesta hablar con personas que conozco poco	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
17.- Tengo la sensación de aprovechar bien mi tiempo libre	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
18.- Puedo estar triste y en muy poco rato sentirme alegre.	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
19.- Pienso cosas agradables sobre mi mismo	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
20.- Me preocupa mucho que los otros descubran que no sé hacer alguna cosa	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
21.- Cuando me enfado suelo hacer cosas de las que luego me arrepiento	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
22.- Intento hacer cosas que me ayudan a sentarme bien	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
23.- Me siento una persona feliz	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
24.- Me importa lo que les pasa a las personas	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
25.- Me enfado mucho por cualquier cosa	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
26.- Soy bueno(a) resolviendo dificultades	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
27.- Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
28.- Pienso bien de todas las personas	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
29.- Puedo describir mis sentimientos fácilmente	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
30.- Me peleo con la gente	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
31.- Me gusta hacer cosas por los otros	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
32.- Me siento mal cuando veo sufrir a los demás.	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
33.- Me enfado fácilmente	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
34.- Cuando me enfado actúo sin pensar	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
35.- Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
36.- Cuando mi amigo se siente triste puedo darle cuenta	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
37.- Soy capaz de respetar a los otros	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo
38.- Sé cuando la gente está triste o nerviosa aunque no diga nada	Casi nunca	Poco	A menudo	Muy a menudo

Por favor, antes de entregar el cuestionario revisa que hayas contestado todas las preguntas.

Muchas gracias por tu colaboración.

© GROP 090620 © GROP 090620

Ilustración 3. Cuestionario de Desarrollo Emocional CDE-9-13. GROP.

Es por eso que se realizó esta adaptación, ya que en la presente investigación solo se analizarán las primeras tres competencias nombradas, dando como resultado el cuestionario de la tabla a continuación.

Tabla 3.2

Cuestionario Competencias Emocionales para estudiantes.

1.- Hablo de mis sentimientos con mis amigos.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
2.- Cuando veo que he molestado a alguien, pido perdón.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
3.- Me gusto tal y como soy físicamente.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
4.- Cuando tengo un problema, me esfuerzo en pensar que toda irá bien.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
5.- Antes de decidir alguna cosa, pienso en lo que pueda pasar.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
6.- Sé por qué me siento: triste, enfadado, alegre, feliz...	Nunca	Poco	A veces	Siempre
7.- Cuando tengo que hacer cosas nuevas, tengo miedo a equivocarme.	Nunca	Poco	A veces	Siempre

8.- Noto fácilmente si los otros están de buen o de mal humor.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
9.- Tengo en cuenta cómo se sienten los otros cuando he de decirles algo.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
10.- Cuando estoy nervioso, sé cómo tranquilizarme.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
Respecto a la pregunta anterior, ¿Qué cosas haces para tranquilizarte?				
11.- Sé poner el nombre de la emoción que siento.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
12.- Pienso cosas agradables sobre mí mismo.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
13.- Cuando me enfado suelo hacer cosas de las que luego me arrepiento.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
Respecto a la pregunta anterior, ¿Cuáles son las cosas que sueles hacer cuando te enfadas?				
14.- Intento hacer cosas que me ayuden a sentirme bien.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
Respecto a la pregunta anterior, ¿Cuáles son las cosas que haces para sentirte bien?				
15.- Me siento una persona feliz.	Nunca	Poco	A veces	Siempre

16.- Soy bueno/a resolviendo dificultades.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
17.- Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
18.- Puedo describir mis sentimientos fácilmente.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
19.- Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
20.- Cuando mi amigo/a se siente triste puedo darme cuenta.	Nunca	Poco	A veces	Siempre

Fuente: Elaboración propia.

Ambos cuestionarios fueron realizados en la plataforma de Google Forms para ser aplicados a los docentes y alumnos/as, y así posteriormente analizar los resultados obtenidos.

CAPÍTULO 4: ANÁLISIS DE RESULTADOS

La unidad de análisis establecida para el desarrollo de esta investigación, consistió en un grupo de seis niños/as que tienen nueve años y, un grupo de tres docentes. Se estimó conveniente trabajar tres de las cinco competencias emocionales, estas son: conciencia emocional, regulación emocional y autonomía emocional. Por consiguiente, los resultados obtenidos en el proceso de investigación se originan de la información extraída de los cuestionarios.

4.1 Cuestionario para docentes



Ilustración 4. Años de experiencia laboral de los docentes encuestados. *Fuente: Elaboración propia.*

De acuerdo a la información entregada por los docentes en los cuestionarios, podemos observar en la ilustración 4 que estos poseen 10, 13 y 15 años de experiencia laboral.



Ilustración 5. Años que llevan trabajando con el curso. *Fuente: Elaboración propia.*

Respecto a la ilustración 5, podemos determinar que los tres docentes llevan trabajando con los estudiantes por 3 años, es decir, desde 1° básico.



Ilustración 6. Cambios en la conducta de los niños/as desde la experiencia docente.

Fuente: Elaboración propia.

Desde la experiencia de los docentes encuestados, los niños/as manifiestan las conductas presentes en la ilustración 6, donde podemos destacar el efecto que tiene la tecnología en los cambios de comportamiento de los estudiantes.



Ilustración 7. Expresión de emociones en niños/as observada por los docentes. *Fuente: Elaboración propia.*

Desde la opinión de los docentes, sus alumnos/as son capaces de reconocer entre ellos sus propias emociones y son capaces de expresar como se sienten.



Ilustración 8. Identificación de la responsabilidad en niños/as por los docentes. *Fuente: Elaboración propia.*

Cuando se producen malos entendidos entre los estudiantes, los docentes han observado que éstos son capaces de reconocer su participación en la situación.

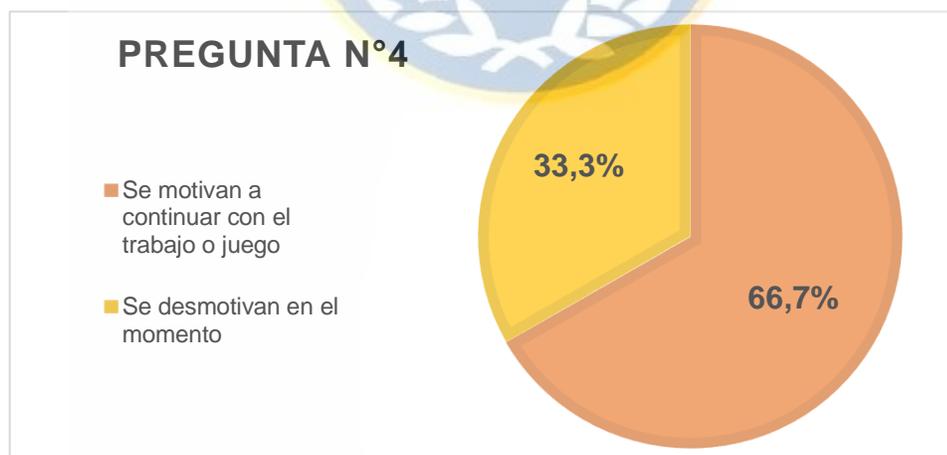


Ilustración 9. Identificación de la automotivación en niños/as por los docentes. *Fuente: Elaboración propia.*

De la ilustración 9 podemos concluir que con el 66,7% ellos sus estudiantes son capaces de motivarse y continuar con el trabajo pese a la dificultad, mientras que el 33,3% se desmotivan en el momento y no desea continuar.

Tabla 4.1

Identificación de los docentes sobre el plan de trabajo en su escuela.

Docente 1	Docente 2	Docente 3
En el colegio hay un equipo multidisciplinario que utilizan diferentes estrategias, realizan talleres con los estudiantes. Además, las profesoras jefas trabajamos con video, conversación y con un libro que tiene muchas actividades para desarrollar las emociones.	Existe un equipo multidisciplinario que realizan algunos talleres con los estudiantes. También nosotros los profesores utilizamos un libro para trabajar las emociones.	En el colegio donde trabajo existe un equipo multidisciplinario, ellos realizan talleres para los estudiantes. Además, a los profesores y alumnos se les entrega un libro con actividades para trabajar dentro del aula.

Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo a lo expuesto en los cuestionarios por los docentes, en el establecimiento existe un equipo multidisciplinario encargado de dictar talleres para el alumnado centrado en el desarrollo de sus emociones, además de existir también un libro de trabajo individual para cada estudiante.

Tabla 4.2

Como afecta al desarrollo de la clase cuando los niños/as no regulan sus emociones.

Docente 1	Docente 2	Docente 3
En general mi curso regula las emociones de forma apropiado.	Son muy pocos los casos que se han presentado en donde la clase se ve completamente afectada por la emoción de algún estudiante, suele paralizarse la clase para solucionar el conflicto.	Mis estudiantes suelen regular bien sus emociones dentro del aula, pero cuando ocurre algún incidente la clase se detiene por un momento mientras se habla con el niño o niña afectado.

Fuente: Elaboración propia.

Por lo general, los profesores no tienen inconvenientes en el desarrollo de sus clases, pero cuando se presenta algún inconveniente la clase se detiene para poder solucionar el problema y luego continuar.

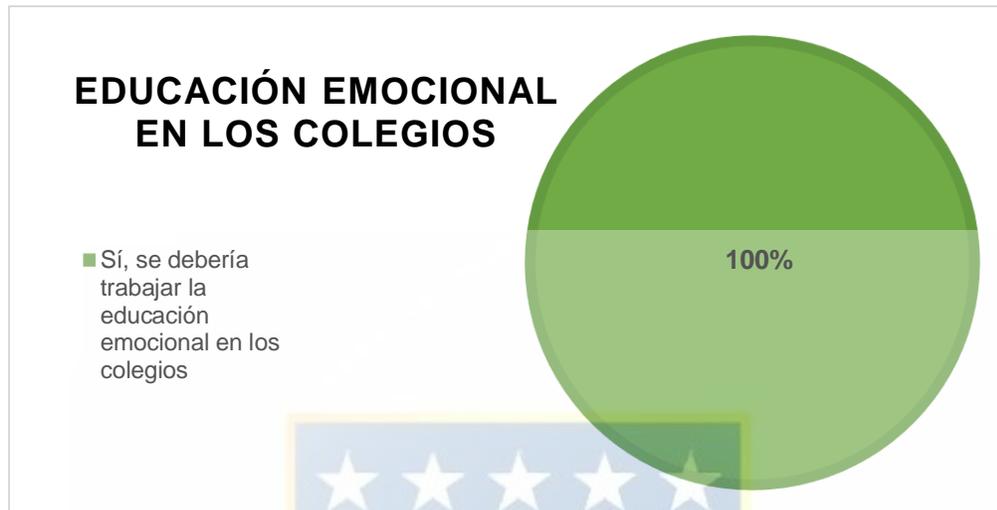


Ilustración 10. Opinión de los docentes respecto a la educación emocional en los establecimientos. *Fuente: Elaboración propia.*

Respecto a la pregunta de trabajar la educación emocional en los colegios, los docentes expresaron que sí se debe trabajar este aspecto, mencionando que debiese existir mayor cantidad de talleres y que sean más seguidos, también trabajar con los padres y/o apoderados y capacitar a los docentes en el área.

Por consiguiente, podemos observar que la competencia de conciencia emocional (pregunta n°2) se encuentra presente en un 100% en los estudiantes, según lo observado por los docentes encuestados. Esto nos dice que los estudiantes son capaces de tomar conciencia de sus propias emociones y de las de los demás.

Para la competencia de regulación emocional (pregunta n°3), nuevamente se presenta el 100%, los docentes observan que los estudiantes son capaces de manejar correctamente sus emociones, tomando conciencia entre la relación de las emociones y el comportamiento derivado de ella.

Finalmente, en la competencia de autonomía emocional (pregunta n°4) podemos observar que el 66,7%, manifiesta que los estudiantes se motivan y continúan con sus actividades después de alguna dificultad, mientras que el 33,3% menciona que sus estudiantes tienden a desmotivarse después de algún problema. Esto nos dice que no todos son capaces de autogestionar sus emociones, de motivarse después de alguna dificultad.

4.2 Cuestionario para estudiantes

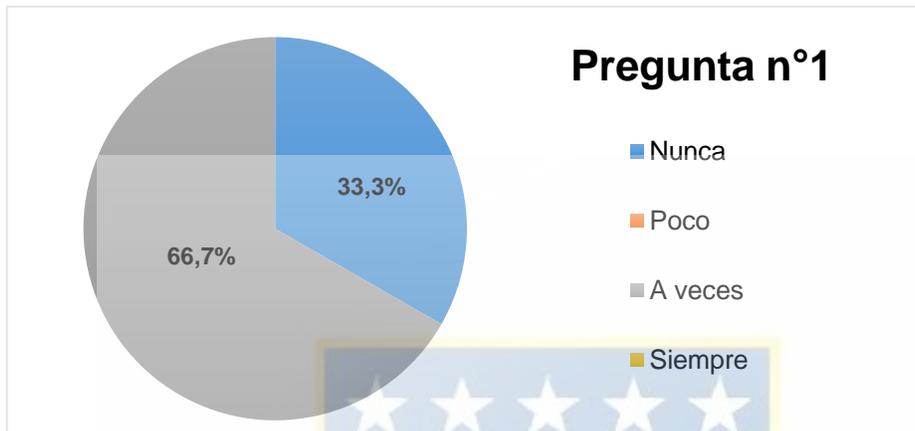


Ilustración 11. Hablo de mis sentimientos con mis amigos. *Fuente: Elaboración propia.*

De la ilustración 11 se observa que el 66,7% de los alumnos/as a veces habla de sus sentimientos con sus amigos, mientras que el 33,3% nunca lo hace.

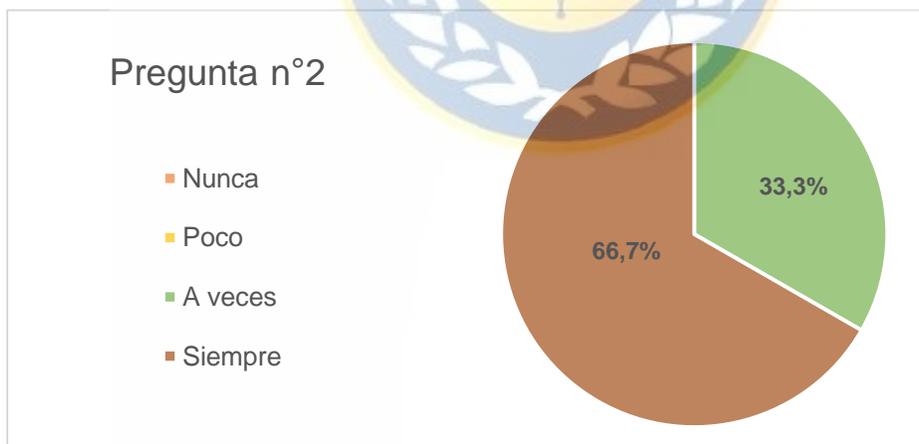


Ilustración 12. Cuando he molestado a alguien pido perdón. *Fuente: Elaboración propia.*

El 66,7% de los alumnos/as es capaz de pedir perdón a alguien cuando lo ha molestado en todos los casos, en comparación al 33,3% que a veces lo hace.

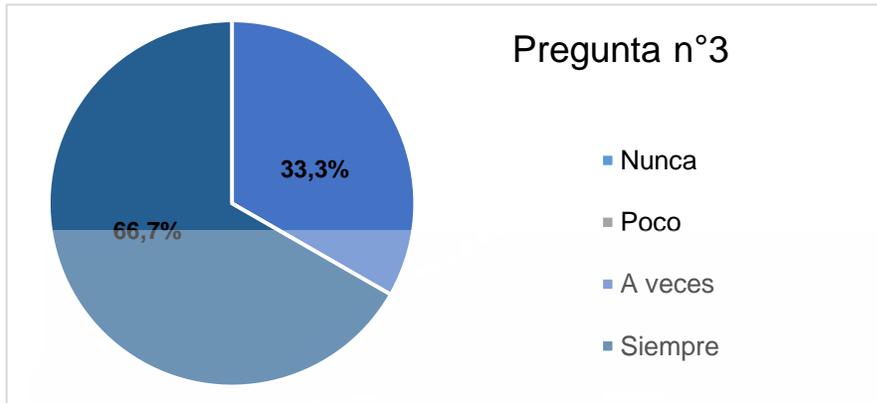


Ilustración 13. Me gusta tal y como soy físicamente. *Fuente: Elaboración propia.*

Al observar la ilustración 13, deducimos que el 66,7% nos dice que siempre se gusta físicamente, mientras que el restante 33,3% manifiesta que solo a veces se gusta tal y como es.

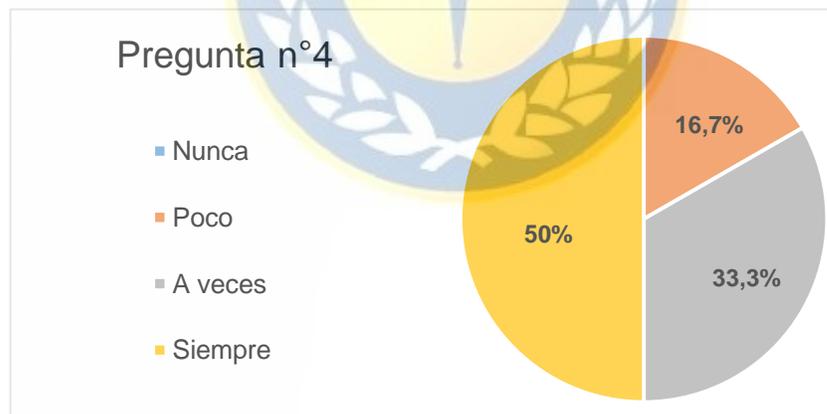


Ilustración 14. Cuando tengo un problema, pienso que todo irá bien. *Fuente: Elaboración propia.*

En la gráfica anterior observamos que el 50% de los alumnos/as siempre se esfuerza en pensar que todo irá bien, el 33,3% lo hace a veces y el 16,7% nunca se esfuerza.

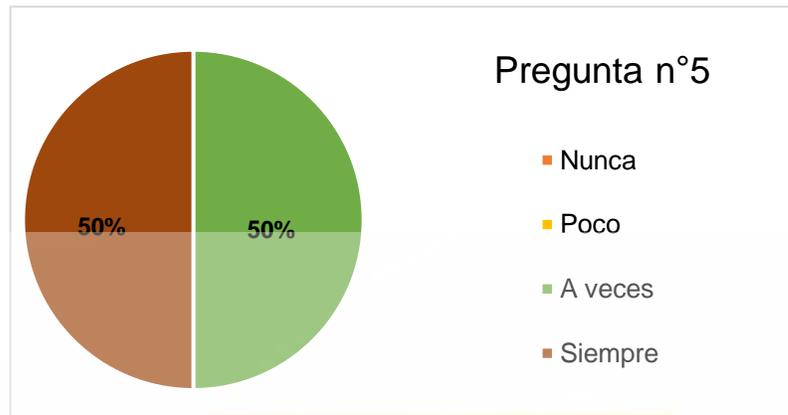


Ilustración 15. Antes de decidir algo pienso en lo que pueda pasar. *Fuente: Elaboración propia.*

De acuerdo a lo observado en la gráfica anterior, el 50% de los estudiantes siempre piensa en lo que pueda pasar antes de decidir alguna cosa, mientras que el otro 50% restante solo lo hace a veces.



Ilustración 16. Sé por qué me siento triste, feliz, etc. *Fuente: Elaboración propia.*

Del total de nuestros encuestados, el 50% expresó que siempre sabe por qué siente alguna de las emociones básicas, mientras que el 50% restante solo a veces logra reconocerlas.

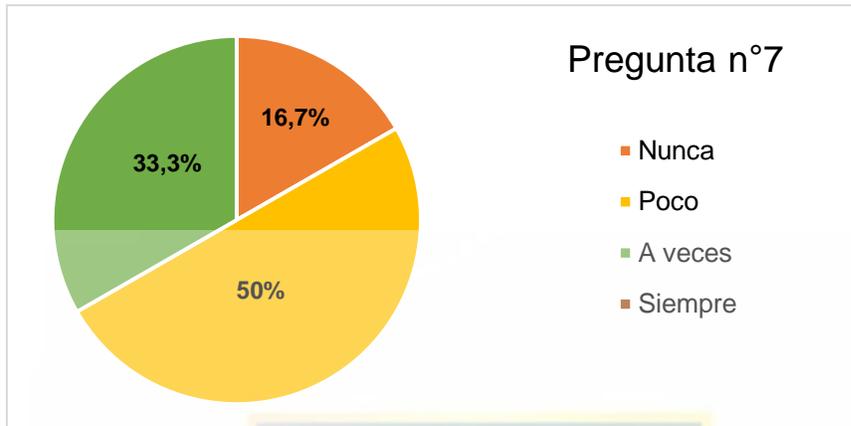


Ilustración 17. Cuando hago cosas nuevas tengo miedo a equivocarme. *Fuente: Elaboración propia.*

Respecto a la pregunta anterior, el 50% de los alumnos/as contestó que pocas veces tiene miedo a equivocarse, el 33,3% dijo que a veces lo posee, mientras que el 16,7% menciona que nunca tiene miedo a equivocarse.

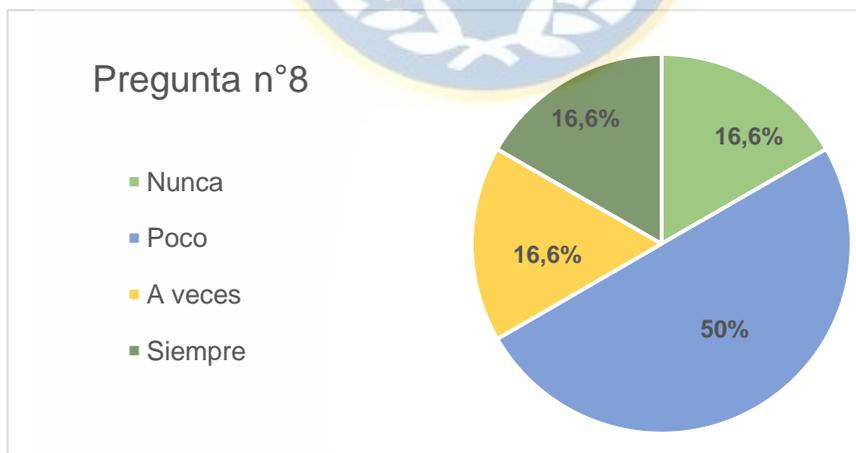


Ilustración 18. Noto fácilmente si los otros están de buen o mal humor. *Fuente: Elaboración propia.*

El 50% de los estudiantes dijo que pocas veces era capaz de notar si los demás están de buen o mal humor, mientras que el 16,6% siempre lo nota, 16,6% a veces es capaz de notarlo y el 16,6% nunca lo nota.

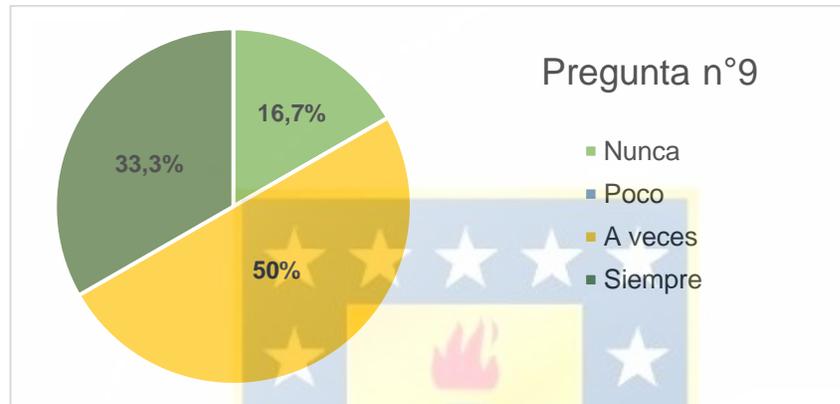


Ilustración 19. Tengo en cuenta como se sienten los demás. Fuente: Elaboración propia.

Del total de encuestados el 50% dice que a veces tiene en cuenta como se sienten los demás, el 33,3% nos menciona que a veces toma en cuenta los sentimientos de los demás y el 16,7% nunca piensa en cómo se sienten los demás antes de decirles algo.

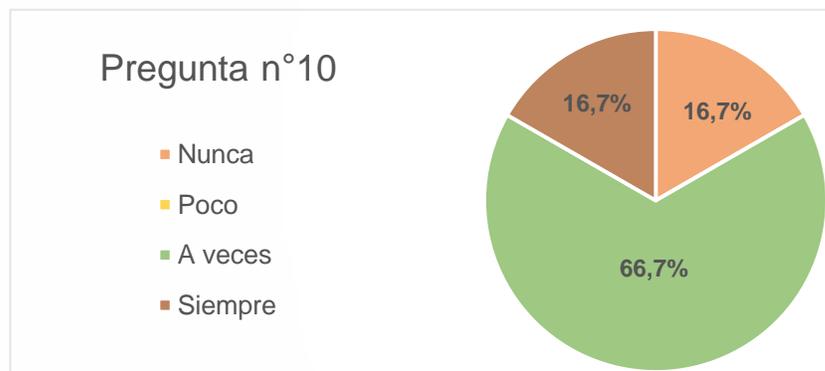


Ilustración 20. Cuando estoy nervioso sé cómo tranquilizarme. Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo a la gráfica anterior, el 66,7% de los estudiantes responde que a veces sabe cómo tranquilizarse, mientras que el 16,7% dice siempre sabe cómo tranquilizarse y el 16,7% restante nunca sabe hacerlo.

Tabla 4.3

Qué cosas haces para tranquilizarte.

Estudiante 1	Pienso en algo que me guste
Estudiante 2	Pintar, jugar y cocinar con mi mamá
Estudiante 3	Me pongo a pensar que todo estará bien
Estudiante 4	Lloro y me quedo en mi pieza
Estudiante 5	Respiro y me siento
Estudiante 6	Trato de relajarme

Fuente: Elaboración propia.

Podemos observar las respuestas que han dado los estudiantes a la pregunta “¿qué cosas haces para tranquilizarte?”, destacando que varios de ellos tienden a relajarse, pensar y respirar para lograr tranquilizarse.

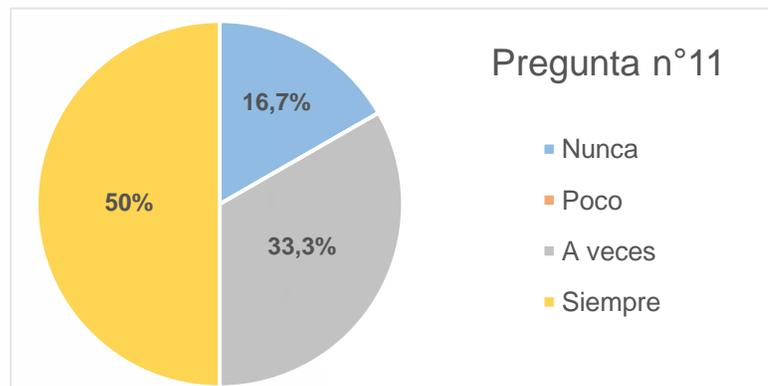


Ilustración 21. Sé poner el nombre de la emoción que siento. *Fuente: Elaboración propia.*

Podemos observar que el 50% de los estudiantes dice saber siempre colocar el nombre a la emoción que siente, el 33,3% menciona que solo a veces es capaz de hacerlo y el 16,7% reconoce que nunca lo hace.

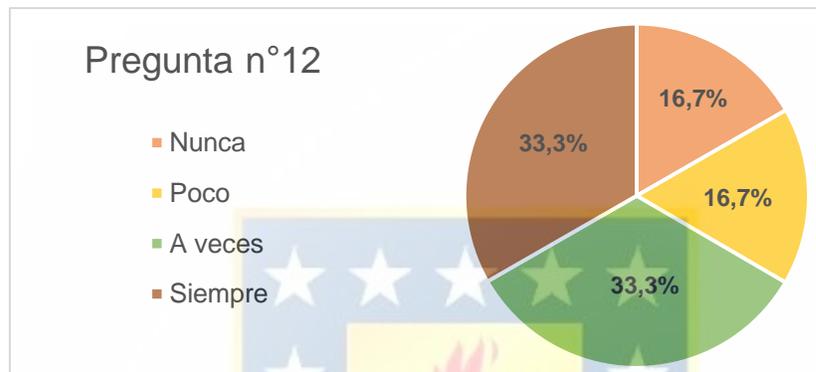


Ilustración 22. Pienso cosas agradables sobre mí mismo. Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo a la gráfica podemos observar que el 33,3% declara que siempre piensa cosas agradables sobre sí mismo, también un 33,3% dice que solo a veces lo hace, 16,7% menciona que pocas veces lo realiza y finalmente el 16,7% dice que nunca lo hace.

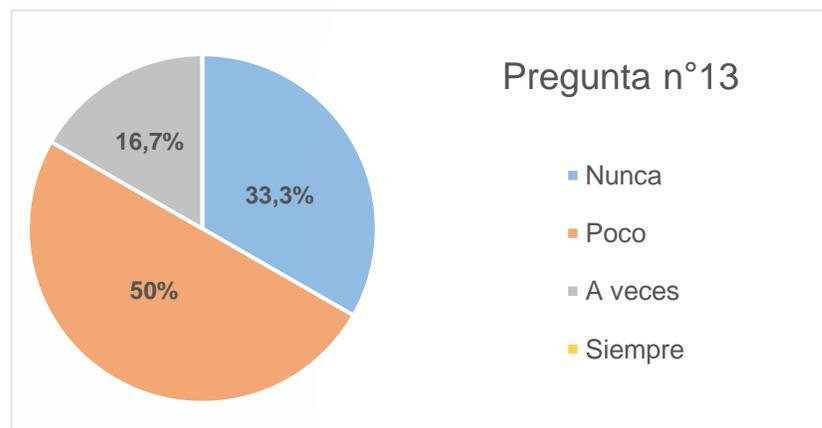


Ilustración 23. Cuando me enfado suelo hacer cosas de las que me arrepiento. Fuente: Elaboración propia.

De la ilustración 23 podemos observar que el 50% de los alumnos/as pocas veces suele hacer cosas de las que luego se arrepiente, el 33,3% nos dice que nunca hace ese tipo de cosas y el 16,7% a veces se arrepiente.

Tabla 4.4

Cosas que hago cuando me enfado.

Estudiante 1	Sentarme y quedarme callada hasta que me tranquilice
Estudiante 2	Pintar, jugar y cocinar con mi mamá
Estudiante 3	Me dan ganas de golpear algo jeje
Estudiante 4	Subir enojado a mi pieza
Estudiante 5	Gritar y llorar
Estudiante 6	Me quedo tranquilo hasta que se me pasa

Fuente: Elaboración propia.

Al observar la tabla 4.4, podemos darnos cuenta que los niños y niñas cuando se enfadas tienden a actuar con agresividad, gritando y llorando.

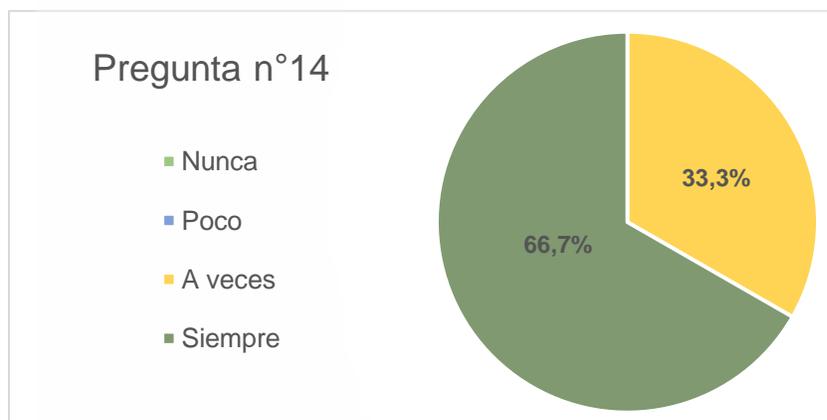


Ilustración 24. Intento hacer cosas que me ayuden a sentirme bien. *Fuente: Elaboración propia.*

Del total de los estudiantes encuestados, el 66,7% menciona que siempre intenta hacer cosas para ayudarse a sentir mejor, mientras que el 33,3% solo a veces lo hace.

Tabla 4.5

Cuáles son las cosas que haces para sentirte bien.

Estudiante 1	Pensar en algo lindo
Estudiante 2	Pintar, jugar y cocinar con mi mamá
Estudiante 3	Comer o hablar con amigas
Estudiante 4	Jugar con mis juguetes
Estudiante 5	Ver películas
Estudiante 6	Comer y ver monitos

Fuente: Elaboración propia.

Como podemos apreciar en la tabla 4.5, los estudiantes tienden a hacer cosas que les gusta para sentirse bien, como: jugar con sus juguetes, ver dibujos animados, comer, etc.

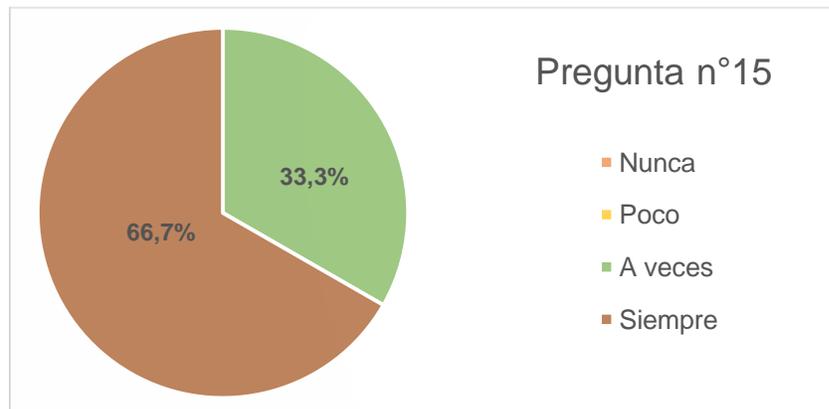


Ilustración 25. Me siento una persona feliz. *Fuente: Elaboración propia.*

Respecto a la pregunta “me siento una persona feliz”, el 66,7% respondió que siempre tiene ese sentimiento, mientras que el 33,3% solo a veces lo siente.

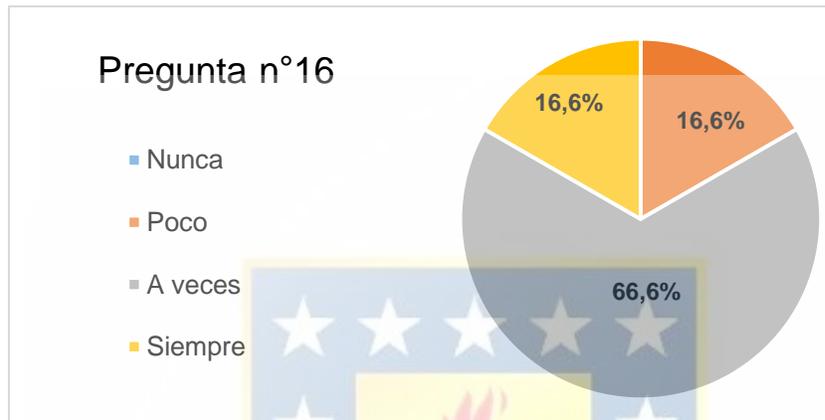


Ilustración 26. Soy bueno/a resolviendo dificultades. Fuente: Elaboración propia.

Ante la interrogante “soy bueno resolviendo dificultades”, el 66,6% respondió que a veces se encuentra bueno/a resolviendo dificultades, el 16,6% expresó que pocas veces es bueno/a y el 16,6% restante nos mencionó que siempre es capaz.

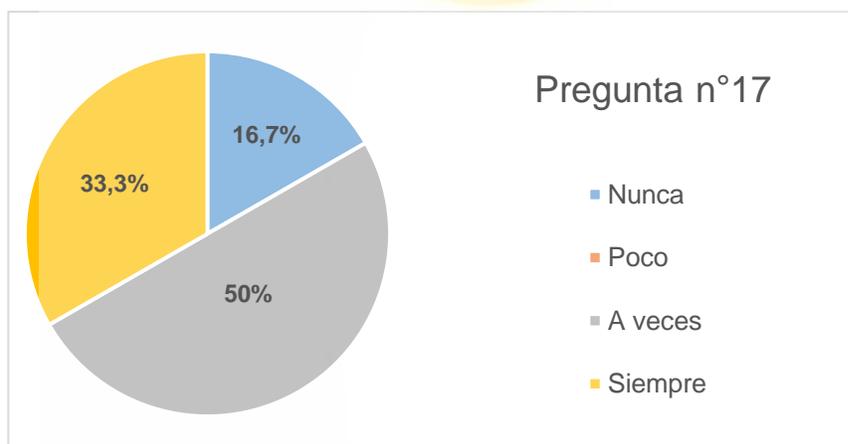


Ilustración 27. Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos. Fuente: Elaboración propia.

Respecto a la pregunta anterior, el 50% de los estudiantes dice que a veces se le hace fácil hablar sobre sus sentimientos, el 33,3% menciona que siempre se le facilita y el 16,7% expresa que nunca es capaz de hablar.

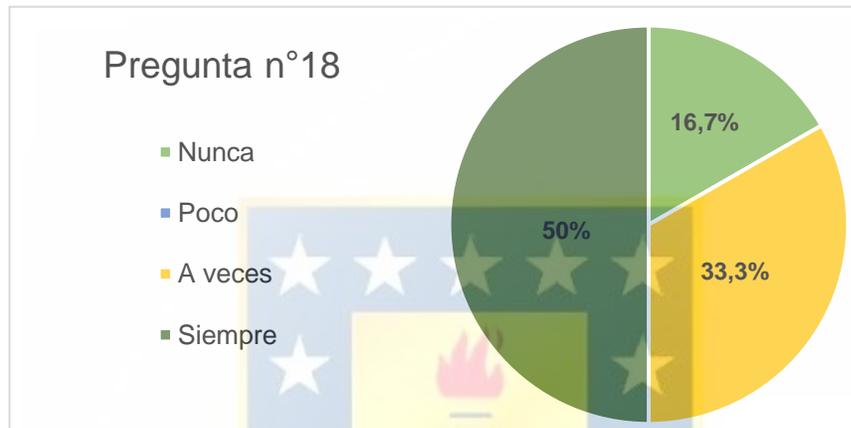


Ilustración 28. Puedo describir mis sentimientos fácilmente. *Fuente: Elaboración propia.*

El 50% de los estudiantes declaró que siempre se le facilita describir sus sentimientos, el 33,3% menciona que a veces se le hace fácil describirlos y el 16,7% nos dice que nunca logra relatarlos.

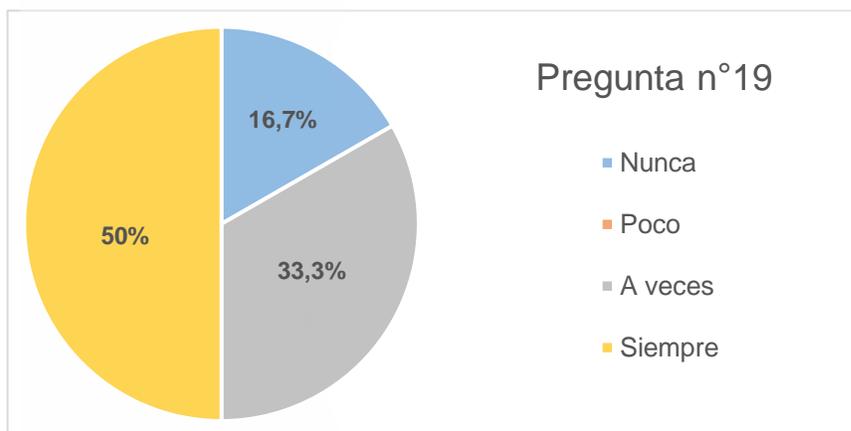


Ilustración 29. Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos. *Fuente: Elaboración propia.*

Podemos observar que al 50% de los estudiantes siempre se les hace difícil hablar sobre sus sentimientos más íntimos, al 33,3% solo a veces le resulta difícil y al 16,7% nunca.

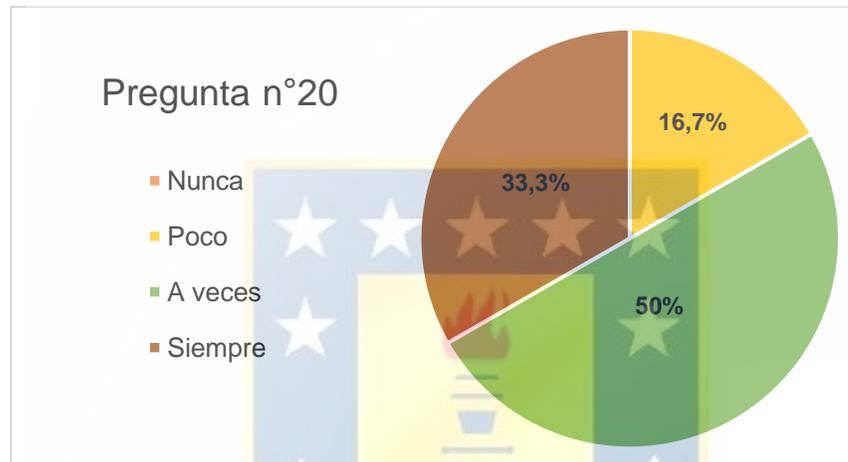


Ilustración 30. Cuando mi amigo/a se siente triste puedo darme cuenta. Fuente: *Elaboración propia.*

Del total de estudiantes encuestados, el 50% menciona que a veces puede darse cuenta cuando su amigo/a está triste, el 33,3% dice que siempre logra ver cuándo se encuentra triste y el 16,7% pocas veces.

Por consiguiente, podemos mencionar que para la competencia conciencia emocional se percibe que la población estudiada presenta una capacidad adecuada (“siempre” en las categorías planteadas) para dar nombre y ser conscientes de las propias emociones, pero en la capacidad de reconocer las emociones de los demás se observa un leve descenso (“poco” en las categorías

planteadas) produciéndose así un desbalance en la competencia, el cual debe ser reforzado.

Para la competencia de regulación emocional se ha observado que los estudiantes se encuentran en un nivel medio (“a veces” con mayor cantidad de respuestas), esto significa que los alumnos/as evaluados podrían comprender que el estado emocional interno necesita asemejarse a la expresión externa que él o ella presenta. De igual forma se puede apreciar que los niños y niñas saben muy bien que las emociones deben ser reguladas, por lo que ante ciertas situaciones son capaces de tomar decisiones y regular lo que sienten.

Finalmente, la competencia de autonomía emocional presenta una capacidad adecuada (“siempre” en la mayoría de ítems) por lo que podemos deducir que los niños y niñas están formando, en cierta medida, una imagen positiva de sí mismos con la capacidad de automotivarse cuando es necesario.

Por lo tanto, es relevante reconocer que los alumnos/as encuestados no poseen el dominio total de las competencias emocionales evaluadas y al no poseer las herramientas necesarias para ayudar a potenciar y desarrollar estas competencias, se dificulta el progreso de las mismas. De lo anterior, podemos destacar que sería muy útil la realización de un taller extraprogramático para desarrollarlas y potenciarlas en los centros escolares.

CAPÍTULO 5: SUGERENCIA DE PROPUESTA METODOLÓGICA

5.1 Sugerencia de propuesta metodológica

Se propone a modo de sugerencia algunas actividades enfocadas a los alumnos y alumnas para ser realizadas a través de un taller extraprogramático en los establecimientos educacionales (ver anexos), teniendo en consideración la atención plena, la psicología positiva, el enfoque cognitivo-conductual, la relajación progresiva de Jacobson o cualquier otra estrategia que nos ayude a desarrollar y potenciar las competencias emocionales.

Estas actividades se concentrarán en solo 3 de las 5 competencias emocionales, estas son: Conciencia emocional, Regulación emocional y Autonomía emocional. Podrán ser aplicadas por todo el profesorado, en cualquier asignatura de forma individual, ya que contarán con su respectiva planificación, adaptándose a las decisiones y modo de trabajo de cada docente si este así lo quisiera.

Pero como bien definimos al comienzo de este capítulo, esta sugerencia de propuesta metodológica se enfocará en la creación de un taller extraprogramático que se dividirá de la siguiente forma: se realizarán sesiones de capacitación introductoria para él o la docente que tome a cargo el taller (idealmente dos o más sesiones), luego se proponen sesiones de 60 minutos cada una a realizar una por semana, enfocadas en un semestre pedagógico.

5.2 Evaluación

La evaluación que se realizará a los estudiantes constará de tres fases, las cuáles se describen a continuación:

- Evaluación inicial

Se realizará a través de un cuestionario que medirá el estado en que se encuentran los estudiantes emocionalmente, este cuestionario será aplicado a docentes y estudiantes.

- Seguimiento

Únicamente se utiliza la observación del docente sobre los alumnos, de forma que debiese ir comparando si las actividades son acordes a su grupo, ver posibles modificaciones e ir analizando la evolución que han tenido los estudiantes mediante una pequeña pauta de evaluación que se realizará al finalizar cada sesión.

- Evaluación final

Nuevamente juega un papel importante la observación del profesor, ya que al finalizar las sesiones podrá reflexionar si el alumno ha evolucionado o no respecto a su evaluación inicial. Se volverá a utilizar el cuestionario del inicio, (aplicándolo nuevamente en docentes y alumnos) para poder comparar los resultados obtenidos por los estudiantes.

CONCLUSIONES

Teniendo en cuenta que las competencias emocionales son flexibles y modificables mediante estimulación (Mayer y Salovey, 1997), los profesores y profesoras debemos ser conscientes de la importancia de trabajar la educación emocional en las salas de clases para potenciar las competencias emocionales, consiguiendo que los estudiantes puedan afrontar cualquier conflicto por sí mismos, se puedan desenvolver de mejor forma con los demás compañeros y con la sociedad en general, permitiendo el reconocimiento de sus emociones, sus habilidades y actitudes.

Como plantea García, J., cognición, aprendizaje y emoción se encuentran entrelazados:

Dado que la educación debe ser un proceso integral, donde cognición y emoción constituyen un todo, estos dos componentes del proceso educativo no deben ser vistos como los extremos de un intervalo que define la vida de las personas, sus conductas o comportamientos. La cognición y la emoción constituyen un todo dialéctico, de manera tal que la modificación de uno irremediablemente influye en el otro y en el todo del que forman parte. (García, J., 2012, p.19)

La presente investigación tuvo como objetivo “Analizar las competencias emocionales en niños y niñas de 9 años, concretamente: conciencia emocional,

regulación emocional y autonomía emocional, para luego sugerir una propuesta metodológica de educación emocional”. Para el desarrollo y análisis de este objetivo se utilizó dos cuestionarios, uno para docentes y uno para estudiantes, los cuáles fueron aplicados a través de la plataforma de Google Forms.

De acuerdo a los resultados obtenidos, podemos establecer que los docentes según su apreciación, observaron que los estudiantes se encuentran en un porcentaje alto, es decir, poseen un mayor dominio respecto a las competencias de conciencia emocional y regulación emocional, mientras que para la competencia de autonomía emocional poseen un porcentaje medio, menor dominio de esta. En contraste a los resultados obtenidos del cuestionario aplicado a estudiantes, se pudo observar que ellos poseen menor dominio en la competencia de regulación emocional.

Dado esto, se deduce que los profesores tienen una perspectiva muy distinta sobre las competencias emocionales de los estudiantes, respecto a lo que los niños/as perciben de sí mismos. Esto nos convence aún más de que es necesario implementar estrategias para poder trabajar estas competencias y potenciarlas desde la infancia.

El taller sugerido en esta investigación es totalmente aplicable, solo se deben tener en cuenta ciertos aspectos antes de su realización, como: el nivel de competencias en que se encuentra el grupo curso a intervenir, el contexto del establecimiento educativo, la formación que poseen docentes en el área, etc. Tal como se realizó en esta investigación, analizando mediante la aplicación de los

cuestionarios cuál es el nivel de los estudiantes respecto a sus competencias emocionales y, así crear actividades acordes a su realidad e implementarlas.

Existen diversos estudios que desarrollan y potencian las competencias emocionales de niños/as, como por ejemplo el GROPE que ha creado diversas estrategias para trabajar la educación emocional y desarrollar o potenciar las competencias emocionales, por lo tanto, la modificación de estas competencias mediante implementación de talleres realmente funciona y se observan grandes cambios en los estudiantes.

Podemos destacar algunos aspectos a tener en cuenta al momento de trabajar las competencias emocionales:

- Es importante conocer la situación desde la que parten nuestros alumnos/as:

Conociendo el desarrollo emocional de cada etapa y evolución del alumno/a, se nos facilita mucho más la forma de trabajo ya que nos centramos en desarrollar sus debilidades y potenciar sus fortalezas; teniendo en consideración su motivación y sus intereses, tanto personales como grupales.

- Se podrá dar continuidad al proyecto o tomarlo como referencia:

Personas interesadas en investigar el tema podrán utilizar la investigación como base para desarrollar el programa de intervención propuesto, o bien retomarlo como un nuevo estudio con los ajustes pertinentes.

- Sería relevante trabajar con la implementación de talleres desde la educación preescolar:

Los docentes tienen la posibilidad de ayudar a desarrollar el potencial de todos los estudiantes, debido a que en la etapa preescolar es cuando más moldeable y plástico se encuentra el cerebro y es vital aprovechar estos momentos para utilizar el cuerpo, el movimiento, explorar con los sentidos, emocionarse, descubrir, imitar. Gracias a estas herramientas podemos potenciar otras, como las competencias emocionales.

- Es importante incluir en la creación e implementación de los talleres a la familia:

El desarrollo de las habilidades implicadas con la inteligencia emocional comienza en la familia, principalmente a través de las interacciones entre padres/madres e hijos/as, pero a veces también hay padres que se sienten incapaces de enseñar y guiar el desarrollo de los procesos emocionales de sus hijos. Tanto familia como escuela actúan como elementos socializadores en la vida del sujeto. (Cabello, M. 2011)

- Es importante que en la planificación de las actividades incluyamos a los estudiantes con Necesidades Educativas Especiales (NEE):

No olvidar que dentro de nuestras aulas tenemos niños/as que poseen NEE y es muy importante que las actividades a planificar incluyan adecuaciones para ellos y así integrarlos completamente a los talleres.

Algunas de las limitaciones más importantes que se pueden destacar de esta investigación son:

- Los resultados de la investigación se pueden aplicar solo a la población evaluada:

La determinación de la presencia de las competencias emocionales y la necesidad de potenciarlas, aplica solamente a la población con la que se realizó el estudio.

- La observación realizada de la presencia de competencias emocionales no se hizo por género:

Al realizar este tipo de observaciones en el estudio, habría permitido determinar la presencia de ciertos comportamientos emocionales específicos en cada género.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arguis, R., Bolsas, A., Hernández, S. y Salvador, M. (2012). *Programa Aulas Felices. Psicología positiva aplicada a la educación*. Zaragoza, España:

Equipo SATI. Obtenido de:

<https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentaci%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>

Bisquerra, R. (2001). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Ciss praxis.

Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*.

Revista de investigación educativa, vol.21, n°1, pp. 7-43. Obtenido de:

<https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.

Obtenido de: <https://www.sintesis.com/data/indices/9788497566261.pdf>

Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). *Las competencias emocionales*. Educación XXI,

10, 61-82. Obtenido de:

<http://biblioteca.esucomex.cl/RCA/Las%20competencias%20emocionales.pdf>

Bodero, C. (2017). *La neurociencia en la primera infancia*. Perú, Lima. Obtenido de: <https://core.ac.uk/download/pdf/230440235.pdf>

Brown, K. y Ryan, R. (2003). *The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.

Bucay, J. (2010). *El camino del encuentro*. Argentina: Grijalbo.

Cabello, M. (2011). *Importancia de la inteligencia emocional como contribución al desarrollo integral de los niños/as de educación infantil*. Obtenido de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3629180.pdf>

Calderón, M. (2012). *Aprendiendo sobre las emociones: manual de educación emocional*. San José, C. R: Coordinación educativa y cultural centroamericana.

Casassus, J. (2006). *La educación del ser emocional*. México: Ediciones Castillo.

Díaz, M., Ruiz, M. y Villalobos, A. (2012). *Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales*. Biblioteca de psicología. Desclée de broqueta, Bilbao. Obtenido de: <https://serproductivo.org/wp->

<content/uploads/2017/09/Manual-de-Tecnicas-Cognitivas-Conductuales-Marta-Isabel.-C.pdf>

Ekman, P. (1973). *Cross-Cultural studies of facial expression*. New York: Academic Press.

Franco, C. (2009). *Efectos de un programa de meditación sobre los niveles de creatividad verbal sobre un grupo de alumnos/as de bachillerato*. Suma psicológica.

Franco, C. (2009). *Meditación fluir para serenar el cuerpo y la mente*. Madrid: Bubok.

García, J. (2012). *La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje*. Revista de educación, vol. 36, núm. 1, pp. 1-24. Universidad de Costa Rica, San Pedro. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44023984007>

Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona, España: Kairós.

Guerrero, R. (2018). *Educación emocional y apego*. Barcelona: Editorial planeta.

Gutiérrez, M. y García, J. (2015). *La comunicación emocional, una necesidad para una sociedad en crisis*. Prevención de dificultades educativas: I congreso internacional de expresión y comunicación emocional, 1-12. Obtenido de: http://congreso.us.es/ciece/virtual_02.pdf

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (1997, 2006, 2014, 2016). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.

Kabat-Zinn, J. (2004). *Vivir con plenitud las crisis. Como utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós.

Kaplan, H. (1997). *Tratado de psiquiatría*. Buenos Aires, Argentina: 6° Edición, Editorial Interamericana.

Lee, J., Semple, R., Rosa, D. y Miller, L. (2008). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Children: Results of a Pilot Study*. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 22 (1), 15-28.

León, B. (2008). *Atención plena y rendimiento académico en estudiantes de enseñanza secundaria*. *European Journal of Education and Psychology*, 1(3), 17-26.

López, E. y Pérez, N. (2009). *Cuestionario de desarrollo emocional CDE (9-13). Estudio preliminar*. Comunicación presentada al II Congreso Internacional de Inteligencia Emocional. Santander. Obtenido de: https://gropinformacio.files.wordpress.com/2014/07/cuestionario_desarrollo_emocional_cde090907versic3b3-definitiva-per-artypplan.pdf

Lupano, M. y Castro, A. (2010). *Psicología positiva: análisis desde su surgimiento*. Ciencias psicológicas. Argentina. Obtenido de: <http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v4n1/v4n1a05.pdf>

Mendoza, R. (2006). *Investigación cualitativa y cuantitativa, diferencias y limitaciones*. Perú. Obtenido de: https://insp.mx/resources/images/stories/Centros/nucleo/docs/dip_lsp/investigacion.pdf

Merino, S. (2017). *La carpeta de las emociones: Proyecto didáctico para segundo ciclo de Educación Infantil*. Universidad Internacional de La Rioja. Barcelona. Obtenido de: <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/La%20carpeta%20de%20las%20emociones%20.%20Proyecto%20Did%C3%A1ctico.pdf>

Nhat Hanh, T. (1975). *El milagro de Mindfulness*. Barcelona: Ontro.

Parra, M., Montañés, J., Montañés, M. y Bartolomé, R. (2012). *Conociendo mindfulness*. Ensayos, Dialnet. Obtenido de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4202742>

Pérez, N. y Filella, G. (2019). *Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y niñas*. Praxis & Saber, 10 (24), 23-44. Obtenido de: https://revistas.uptc.edu.co/index.php/praxis_saber/article/view/8941/8389

Ramírez, M. y Castro, M. (2015). *Los ambientes de aula que promueven el aprendizaje, desde la perspectiva de los niños y niñas escolares*. Revista electrónica Educare, Costa Rica. Obtenido de: <https://www.redalyc.org/pdf/1941/194140994008.pdf>

Sandín, M. (2003). *Investigación cualitativa en educación. Fundamentos y Tradiciones*. Madrid, España. Mc Graw and Hill Interamericana. Obtenido de: <http://www.ditso.cunoc.edu.gt/articulos/80a0fe6f70c362a18b808b41699fc9bd62447d62.pdf>

Salovey, P. y Mayer, J. (1990). *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality*.

Salovey, P. y Mayer, J. (1997). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. New York: Basic Books.

Snel, E (2014). *Tranquilos y atentos como una rana: la meditación para los niños...con sus padres*. Barcelona: Kairós.

Tamayo, M. (1997). *Metodología formal de la investigación científica*. México: Limusa.

UNESCO (2020). *Promoción del bienestar socioemocional de los niños y jóvenes durante las crisis*. UNESCO biblioteca digital. Obtenido de: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373271_spa

Zúñiga, C. (2004). *La psicología positiva: un cambio en nuestro enfoque patológico clásico*. Liberabit, revista de psicología. Lima, Perú. Obtenido de: <https://www.redalyc.org/pdf/686/68601009.pdf>

ANEXOS

Anexo 1: Transcripción cuestionario para docentes (se resalta en color celeste, la alternativa elegida por cada docente).

Docente n°1:

Indique años de experiencia laboral: 13 años.
Indique años trabajando con el curso: 3 años.
1.- Desde el tiempo en que usted tiene de experiencia como docente con su curso, ¿Qué cambios ha identificado en la conducta de los niños? Observado algunas estudiantes, tristes.
2.- En algunos momentos los niños se pelean, se enojan entre ellos, responden de distintas formas. En esas situaciones, los estudiantes de su curso: a) Reconocen sus emociones y expresan como se sienten b) Se acercan a usted para comentárselo
3.- Cuando los niños interactúan entre ellos y se dan malos entendidos: a) Tienen la facilidad para reconocer su participación en la situación. b) No son capaces de reconocer su participación.
4.- Cuando los niños tienen dificultad para realizar un trabajo o juego: a) Se motivan a continuar con el trabajo o juego. b) Se desmotivan en el momento.
5.- Las situaciones y comportamientos anteriores son parte de las competencias emocionales, así una persona con competencia emocional aprende a identificar y regular sus emociones, siendo capaz de saber qué es lo que está sintiendo y qué sienten los demás, creando una forma empática de comunicarse. En el establecimiento que usted trabaja, ¿hay algún plan de trabajo para desarrollar las competencias emocionales? ¿de qué forma se está utilizando? En el colegio hay un equipo multidisciplinario que utilizan diferentes estrategias, realizan talleres con los estudiantes. Además, las Profesoras jefes trabajamos con video, conversación y con un libro que tiene muchas actividades para desarrollar las emociones.
6.- ¿Cómo afecta al desarrollo de la clase cuando los niños no regulan sus emociones de forma apropiada? En general mi curso regula las emociones de forma apropiado.
7.- ¿Cree usted que en los colegios se debería trabajar la educación emocional? ¿Cómo considera que es más factible hacerlo y por qué? Sí, realizando talleres con los estudiantes y con la familia una vez a la semana, porque es importante trabajar las emociones para que los Niños y Niñas, aprendan a regular sus emociones.

Anexo 2: Transcripción cuestionario para docentes

Docente n°2:

Indique años de experiencia laboral: 15 años.
Indique años trabajando con el curso: 3 años.
1.- Desde el tiempo en que usted tiene de experiencia como docente con su curso, ¿Qué cambios ha identificado en la conducta de los niños? He observado que a medida que pasa el tiempo, los estudiantes han tenido cambios producto a la tecnología, los cuales afectan su comportamiento.
2.- En algunos momentos los niños se pelean, se enojan entre ellos, responden de distintas formas. En esas situaciones, los estudiantes de su curso: a) Reconocen sus emociones y expresan como se sienten b) Se acercan a usted para comentárselo
3.- Cuando los niños interactúan entre ellos y se dan malos entendidos: a) Tienen la facilidad para reconocer su participación en la situación. b) No son capaces de reconocer su participación.
4.- Cuando los niños tienen dificultad para realizar un trabajo o juego: a) Se motivan a continuar con el trabajo o juego. b) Se desmotivan en el momento.
5.- Las situaciones y comportamientos anteriores son parte de las competencias emocionales, así una persona con competencia emocional aprende a identificar y regular sus emociones, siendo capaz de saber qué es lo que está sintiendo y qué sienten los demás, creando una forma empática de comunicarse. En el establecimiento que usted trabaja, ¿hay algún plan de trabajo para desarrollar las competencias emocionales? ¿de qué forma se está utilizando? Existe un equipo multidisciplinario que realizan algunos talleres con los estudiantes. También nosotros los profesores utilizamos un libro para trabajar las emociones.
6.- ¿Cómo afecta al desarrollo de la clase cuando los niños no regulan sus emociones de forma apropiada? Son muy pocos los casos que se han presentado en donde la clase se ve completamente afectada por la emoción de algún estudiante, suele paralizarse la clase para solucionar el conflicto.
7.- ¿Cree usted que en los colegios se debería trabajar la educación emocional? ¿Cómo considera que es más factible hacerlo y por qué? Sí, debiesen existir más talleres dentro de los establecimientos que sean tanto para estudiantes como para la familia y que además exista capacitación en el tema para los docentes.

Anexo 3: Transcripción cuestionario para docentes

Docente n°3:

Indique años de experiencia laboral: 10 años.
Indique años trabajando con el curso: 3 años.
1.- Desde el tiempo en que usted tiene de experiencia como docente con su curso, ¿Qué cambios ha identificado en la conducta de los niños? Que son más activos e independientes respecto de años anteriores.
2.- En algunos momentos los niños se pelean, se enojan entre ellos, responden de distintas formas. En esas situaciones, los estudiantes de su curso: a) Reconocen sus emociones y expresan como se sienten b) Se acercan a usted para comentárselo
3.- Cuando los niños interactúan entre ellos y se dan malos entendidos: a) Tienen la facilidad para reconocer su participación en la situación. b) No son capaces de reconocer su participación.
4.- Cuando los niños tienen dificultad para realizar un trabajo o juego: a) Se motivan a continuar con el trabajo o juego. b) Se desmotivan en el momento.
5.- Las situaciones y comportamientos anteriores son parte de las competencias emocionales, así una persona con competencia emocional aprende a identificar y regular sus emociones, siendo capaz de saber qué es lo que está sintiendo y qué sienten los demás, creando una forma empática de comunicarse. En el establecimiento que usted trabaja, ¿hay algún plan de trabajo para desarrollar las competencias emocionales? ¿de qué forma se está utilizando? En el colegio donde trabajo existe un equipo multidisciplinario, ellos realizan talleres para los estudiantes. Además, a los profesores y alumnos se les entrega un libro con actividades para trabajar dentro del aula.
6.- ¿Cómo afecta al desarrollo de la clase cuando los niños no regulan sus emociones de forma apropiada? Mis estudiantes suelen regular bien sus emociones dentro del aula, pero cuando ocurre algún incidente la clase se detiene por un momento mientras se habla con el niño o niña afectado.
7.- ¿Cree usted que en los colegios se debería trabajar la educación emocional? ¿Cómo considera que es más factible hacerlo y por qué? Creo que, si se debiese trabajar la educación emocional, ya que es muy importante sobre todo en tiempos de pandemia. Pienso que lo más factible es realizar talleres más seguidos y no esporádicamente que tengan actividades específicas para ayudarles con sus emociones.

Anexo 4: Transcripción cuestionario para estudiantes (se resalta en color amarillo, la alternativa elegida por cada estudiante).

Estudiante n°1:

1.- Hablo de mis sentimientos con mis amigos.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
2.- Cuando veo que he molestado a alguien, pido perdón.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
3.- Me gusto tal y como soy físicamente.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
4.- Cuando tengo un problema, me esfuerzo en pensar que toda irá bien.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
5.- Antes de decidir alguna cosa, pienso en lo que pueda pasar.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
6.- Sé por qué me siento: triste, enfadado, alegre, feliz...	Nunca	Poco	A veces	Siempre
7.- Cuando tengo que hacer cosas nuevas, tengo miedo a equivocarme.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
8.- Noto fácilmente si los otros están de buen o de mal humor.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
9.- Tengo en cuenta cómo se sienten los otros cuando he de decirles algo.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
10.- Cuando estoy nervioso, sé cómo tranquilizarme.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
Respecto a la pregunta anterior, ¿Qué cosas haces para tranquilizarte? R: Pienzo en algo que me guste				
11.- Sé poner el nombre de la emoción que siento.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
12.- Pienso cosas agradables sobre mí mismo.	Nunca	Poco	A veces	Siempre

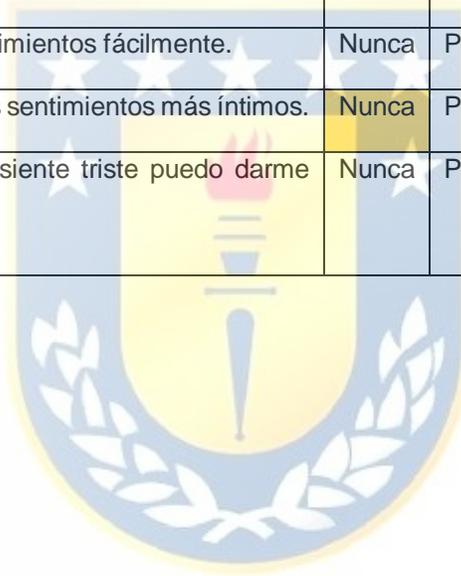
13.- Cuando me enfado suelo hacer cosas de las que luego me arrepiento.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
Respecto a la pregunta anterior, ¿Cuáles son las cosas que sueles hacer cuando te enfadas? R: Sentarme y quedarme callada hasta que me tranquilize				
14.- Intento hacer cosas que me ayuden a sentirme bien.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
Respecto a la pregunta anterior, ¿Cuáles son las cosas que haces para sentirte bien? R: Pensar en algo lindo				
15.- Me siento una persona feliz.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
16.- Soy bueno/a resolviendo dificultades.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
17.- Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
18.- Puedo describir mis sentimientos fácilmente.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
19.- Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
20.- Cuando mi amigo/a se siente triste puedo darme cuenta.	Nunca	Poco	A veces	Siempre

Anexo 5: Transcripción cuestionario para estudiantes

Estudiante n°2:

1.- Hablo de mis sentimientos con mis amigos.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
2.- Cuando veo que he molestado a alguien, pido perdón.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
3.- Me gusto tal y como soy físicamente.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
4.- Cuando tengo un problema, me esfuerzo en pensar que toda irá bien.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
5.- Antes de decidir alguna cosa, pienso en lo que pueda pasar.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
6.- Sé por qué me siento: triste, enfadado, alegre, feliz...	Nunca	Poco	A veces	Siempre
7.- Cuando tengo que hacer cosas nuevas, tengo miedo a equivocarme.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
8.- Noto fácilmente si los otros están de buen o de mal humor.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
9.- Tengo en cuenta cómo se sienten los otros cuando he de decirles algo.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
10.- Cuando estoy nervioso, sé cómo tranquilizarme.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
Respecto a la pregunta anterior, ¿Qué cosas haces para tranquilizarte? R: Pintar, jugar y cocinar con mi mamá				
11.- Sé poner el nombre de la emoción que siento.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
12.- Pienso cosas agradables sobre mí mismo.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
13.- Cuando me enfado suelo hacer cosas de las que luego me arrepiento.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
Respecto a la pregunta anterior, ¿Cuáles son las cosas que sueles hacer cuando te enfadas?				

R: Jugar, pintar, cocinar con mi mamá				
14.- Intento hacer cosas que me ayuden a sentirme bien.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
Respecto a la pregunta anterior, ¿Cuáles son las cosas que haces para sentirte bien?				
R: Jugar, pintar y cocinar con mi mamá				
15.- Me siento una persona feliz.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
16.- Soy bueno/a resolviendo dificultades.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
17.- Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
18.- Puedo describir mis sentimientos fácilmente.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
19.- Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
20.- Cuando mi amigo/a se siente triste puedo darme cuenta.	Nunca	Poco	A veces	Siempre

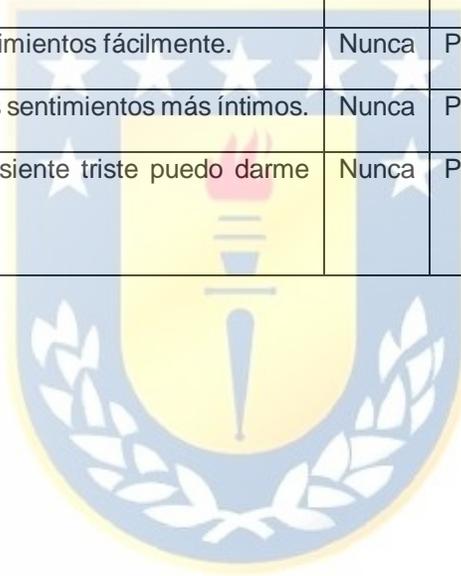


Anexo 6: Transcripción cuestionario para estudiantes

Estudiante n°3:

1.- Hablo de mis sentimientos con mis amigos.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
2.- Cuando veo que he molestado a alguien, pido perdón.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
3.- Me gusto tal y como soy físicamente.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
4.- Cuando tengo un problema, me esfuerzo en pensar que toda irá bien.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
5.- Antes de decidir alguna cosa, pienso en lo que pueda pasar.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
6.- Sé por qué me siento: triste, enfadado, alegre, feliz...	Nunca	Poco	A veces	Siempre
7.- Cuando tengo que hacer cosas nuevas, tengo miedo a equivocarme.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
8.- Noto fácilmente si los otros están de buen o de mal humor.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
9.- Tengo en cuenta cómo se sienten los otros cuando he de decirles algo.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
10.- Cuando estoy nervioso, sé cómo tranquilizarme.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
Respecto a la pregunta anterior, ¿Qué cosas haces para tranquilizarte? R: Me pongo a pensar que todo estará bien				
11.- Sé poner el nombre de la emoción que siento.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
12.- Pienso cosas agradables sobre mí mismo.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
13.- Cuando me enfado suelo hacer cosas de las que luego me arrepiento.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
Respecto a la pregunta anterior, ¿Cuáles son las cosas que sueles hacer cuando te enfadas?				

R: Me dan ganas de gorpear algo jeje				
14.- Intento hacer cosas que me ayuden a sentirme bien.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
Respecto a la pregunta anterior, ¿Cuáles son las cosas que haces para sentirte bien?				
R: Comer o ablar con amigas				
15.- Me siento una persona feliz.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
16.- Soy bueno/a resolviendo dificultades.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
17.- Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
18.- Puedo describir mis sentimientos fácilmente.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
19.- Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
20.- Cuando mi amigo/a se siente triste puedo darme cuenta.	Nunca	Poco	A veces	Siempre

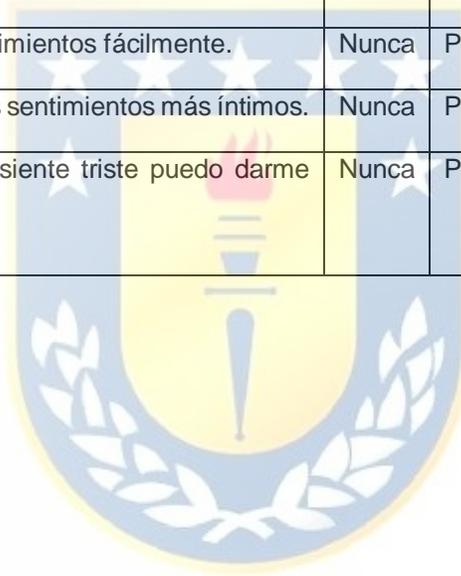


Anexo 7: Transcripción cuestionario para estudiantes

Estudiante n°4:

1.- Hablo de mis sentimientos con mis amigos.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
2.- Cuando veo que he molestado a alguien, pido perdón.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
3.- Me gusto tal y como soy físicamente.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
4.- Cuando tengo un problema, me esfuerzo en pensar que toda irá bien.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
5.- Antes de decidir alguna cosa, pienso en lo que pueda pasar.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
6.- Sé por qué me siento: triste, enfadado, alegre, feliz...	Nunca	Poco	A veces	Siempre
7.- Cuando tengo que hacer cosas nuevas, tengo miedo a equivocarme.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
8.- Noto fácilmente si los otros están de buen o de mal humor.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
9.- Tengo en cuenta cómo se sienten los otros cuando he de decirles algo.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
10.- Cuando estoy nervioso, sé cómo tranquilizarme.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
Respecto a la pregunta anterior, ¿Qué cosas haces para tranquilizarte? R: Lloro y me quedo en mi pieza				
11.- Sé poner el nombre de la emoción que siento.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
12.- Pienso cosas agradables sobre mí mismo.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
13.- Cuando me enfado suelo hacer cosas de las que luego me arrepiento.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
Respecto a la pregunta anterior, ¿Cuáles son las cosas que sueles hacer cuando te enfadas?				

R: Subir enojado a mi pieza				
14.- Intento hacer cosas que me ayuden a sentirme bien.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
Respecto a la pregunta anterior, ¿Cuáles son las cosas que haces para sentirte bien?				
R: Jugar con mis juguetes				
15.- Me siento una persona feliz.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
16.- Soy bueno/a resolviendo dificultades.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
17.- Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
18.- Puedo describir mis sentimientos fácilmente.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
19.- Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
20.- Cuando mi amigo/a se siente triste puedo darme cuenta.	Nunca	Poco	A veces	Siempre

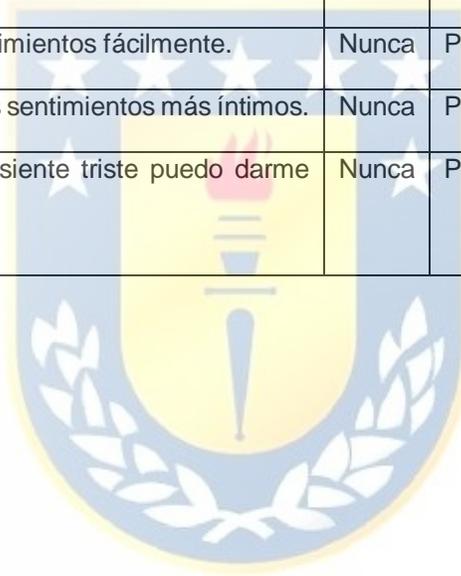


Anexo 8: Transcripción cuestionario para estudiantes

Estudiante n°5:

1.- Hablo de mis sentimientos con mis amigos.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
2.- Cuando veo que he molestado a alguien, pido perdón.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
3.- Me gusto tal y como soy físicamente.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
4.- Cuando tengo un problema, me esfuerzo en pensar que toda irá bien.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
5.- Antes de decidir alguna cosa, pienso en lo que pueda pasar.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
6.- Sé por qué me siento: triste, enfadado, alegre, feliz...	Nunca	Poco	A veces	Siempre
7.- Cuando tengo que hacer cosas nuevas, tengo miedo a equivocarme.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
8.- Noto fácilmente si los otros están de buen o de mal humor.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
9.- Tengo en cuenta cómo se sienten los otros cuando he de decirles algo.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
10.- Cuando estoy nervioso, sé cómo tranquilizarme.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
Respecto a la pregunta anterior, ¿Qué cosas haces para tranquilizarte? R: Respiro y me siento				
11.- Sé poner el nombre de la emoción que siento.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
12.- Pienso cosas agradables sobre mí mismo.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
13.- Cuando me enfado suelo hacer cosas de las que luego me arrepiento.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
Respecto a la pregunta anterior, ¿Cuáles son las cosas que sueles hacer cuando te enfadas?				

R: Gritar y llorar				
14.- Intento hacer cosas que me ayuden a sentirme bien.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
Respecto a la pregunta anterior, ¿Cuáles son las cosas que haces para sentirte bien?				
R: Ver películas				
15.- Me siento una persona feliz.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
16.- Soy bueno/a resolviendo dificultades.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
17.- Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
18.- Puedo describir mis sentimientos fácilmente.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
19.- Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
20.- Cuando mi amigo/a se siente triste puedo darme cuenta.	Nunca	Poco	A veces	Siempre

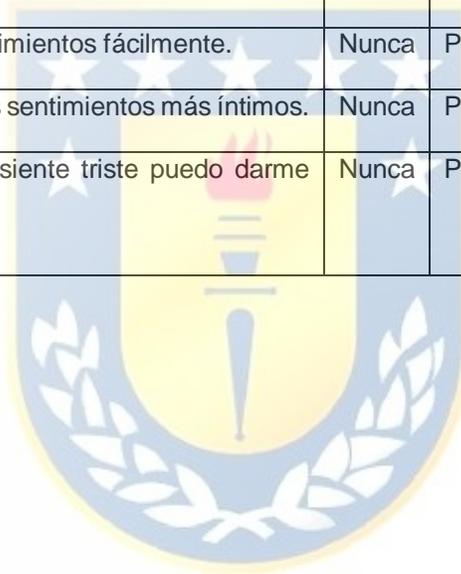


Anexo 9: Transcripción cuestionario para estudiantes

Estudiante n°6:

1.- Hablo de mis sentimientos con mis amigos.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
2.- Cuando veo que he molestado a alguien, pido perdón.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
3.- Me gusto tal y como soy físicamente.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
4.- Cuando tengo un problema, me esfuerzo en pensar que toda irá bien.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
5.- Antes de decidir alguna cosa, pienso en lo que pueda pasar.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
6.- Sé por qué me siento: triste, enfadado, alegre, feliz...	Nunca	Poco	A veces	Siempre
7.- Cuando tengo que hacer cosas nuevas, tengo miedo a equivocarme.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
8.- Noto fácilmente si los otros están de buen o de mal humor.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
9.- Tengo en cuenta cómo se sienten los otros cuando he de decirles algo.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
10.- Cuando estoy nervioso, sé cómo tranquilizarme.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
Respecto a la pregunta anterior, ¿Qué cosas haces para tranquilizarte? R: Trato de relajarme				
11.- Sé poner el nombre de la emoción que siento.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
12.- Pienso cosas agradables sobre mí mismo.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
13.- Cuando me enfado suelo hacer cosas de las que luego me arrepiento.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
Respecto a la pregunta anterior, ¿Cuáles son las cosas que sueles hacer cuando te enfadas?				

R: Me quedo tranquilo hasta que se me pasa				
14.- Intento hacer cosas que me ayuden a sentirme bien.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
Respecto a la pregunta anterior, ¿Cuáles son las cosas que haces para sentirte bien?				
R: Comer y ver monitos				
15.- Me siento una persona feliz.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
16.- Soy bueno/a resolviendo dificultades.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
17.- Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
18.- Puedo describir mis sentimientos fácilmente.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
19.- Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	Nunca	Poco	A veces	Siempre
20.- Cuando mi amigo/a se siente triste puedo darme cuenta.	Nunca	Poco	A veces	Siempre



Anexo 10: Sugerencia de planificación actividad de relajación

Planificación actividad de relajación.	
Nombre: Una piedra en el fondo del lago.	Tiempo: Mínimo 5 minutos, se puede prolongar por 10 a 15 minutos.
Objetivo: Relajarse logrando un estado de serenidad y plena consciencia.	
Secuencia didáctica.	
Inicio	Adoptamos una postura relajada, sentados en una silla o en el suelo, y comenzamos concentrándonos en nuestra propia respiración, observando tranquilamente nuestro cuerpo mientras pensamos: “inspiro” y “espiro”, al mismo tiempo que inhalamos y exhalamos. Continuamos este proceso un par de minutos.
Desarrollo	A continuación, imaginamos que estamos sentados sobre el pasto, a la orilla de un hermoso lago de aguas tranquilas. En nuestra mano tenemos una pequeña piedra, que vamos a lanzar suavemente sobre el lago. Visualizamos la piedra, su textura, su peso, cómo la arrojamus, e imaginamos cómo choca sobre la superficie del agua. La observamos hundiéndose lentamente, hasta que se queda inmóvil en el fondo del lago. Ahora vamos a identificarnos con esa piedrecita, como si nos hubiéramos convertido en ella. Somos una piedrecita que descansa tranquilamente en el fondo de un hermoso lago de aguas serenas. Sentimos una profunda paz, ningún pensamiento acerca del pasado o del futuro nos preocupa. Solo existe esa piedra que somos nosotros y el lago que nos envuelve.
Cierre	Vigilamos nuestra respiración, siendo conscientes de ella. Si algo nos distrae, volvemos a centrarnos en la respiración y seguimos visualizándonos como una piedrecita en el fondo de un lago. Nos mantenemos en este estado durante tres a cinco minutos.
Observaciones: La profesora o profesor puede ir guiando el ejercicio, verbalizando en voz alta las instrucciones que acabamos de describir, con voz calmada e inspiradora, recreándose en los detalles y apelando a la imaginación de cada alumno.	

Fuente: Programa aulas felices. Psicología positiva aplicada a la Educación.

Anexo 11: Sugerencia de planificación actividad comprendiendo mis emociones

Planificación actividad comprendiendo mis emociones.	
Nombre: Frasco de la calma.	Tiempo: 45 minutos.
Objetivo: Comprender como funcionan las emociones, favoreciendo la relajación y el autocontrol.	
Secuencia didáctica.	
Inicio	Se comienza explicando a los alumnos lo que es un frasco de la calma (es un frasco relleno de brillantina y agua que está diseñado para ayudar a reducir los estados de ansiedad y enojo), y se comparará ejemplificando como cuando las personas se encuentran nerviosas, preocupadas, tristes. Al igual que cuando se agita la botella, nuestros pensamientos y emociones se mueven también rápidamente.
Desarrollo	Luego del análisis de las emociones que se pueden percibir. Cada uno de los alumnos creará su propio frasco de la calma. Las instrucciones para elaborarlo son las siguientes: <ul style="list-style-type: none"> - Verter agua tibia dentro de la botella. - Colocar dos cucharadas de pegamento mezclado con brillantina. - Colocar tres cucharaditas de brillantina sola, tapar y agitar. - Añadir una gota de colorante alimenticio a elección. - Tapar y volver a agitar.
Cierre	Para finalizar, se menciona que el frasco de la calma lo debe tener en un lugar especial de su casa, que le permita acceder a él cuando lo necesite.
Observaciones: El docente debe poseer en el aula un frasco de la calma para poder realizar la actividad desde el comienzo. En la clase anterior se debe solicitar a los alumnos los materiales a traer.	

Fuente: Elaboración propia.

Anexo 12: Sugerencia de planificación actividad conciencia emocional

Planificación actividad conciencia emocional.	
Nombre: El dado de las emociones.	Tiempo: 20 minutos.
Objetivo: Conocer e identificar las emociones a partir de experiencias vividas.	
Secuencia didáctica.	
Inicio	Una vez elaborado el dado de las emociones, se presenta al grupo enseñando que en cada uno de los lados del dado hay una cara distinta que refleja distintas emociones (Alegría, tristeza, ira, asco, miedo y sorpresa).
Desarrollo	Los estudiantes sentados en un círculo irán lanzando el dado, cuando caiga al piso deberán observar el rostro que aparece, explicar a qué emoción pertenece y por qué creen que es esa emoción. Pueden también ir asociando la emoción que les toque con alguna experiencia propia de su vida.
Cierre	Luego de que todos los alumnos hayan lanzado el dado, se da un fuerte aplauso como felicitaciones por compartir sus experiencias.
Observaciones: Para comenzar el juego puede partir tirando el dado el docente encargado. El dado debe ser preparado con anticipación.	

Fuente: La carpeta de las emociones: Proyecto didáctico para segundo ciclo de

Educación Infantil. Universidad Internacional de La Rioja.

Anexo 13: Sugerencia de planificación actividad regulación emocional

Planificación actividad regulación emocional.	
Nombre: Hay una carta para ti.	Tiempo: 30 minutos.
Objetivo: Reconocer que surgen conflictos, buscar ayuda para resolverlos y ser conscientes sobre la importancia de solucionarlos.	
Secuencia didáctica.	
Inicio	Se les explicará a los estudiantes en qué consiste la actividad, dando un ejemplo como el siguiente: “a Pedrito no le gusta jugar a la pelota, debido a esto sus compañeros lo dejan solo y nadie juega con él. ¿qué podemos hacer para solucionar la situación?”. Luego se muestra un buzón que estará a disposición de los estudiantes y unas fichas donde podrán escribir situaciones similares que les ocurran y así hablarlo en clase para encontrarle una solución.
Desarrollo	Cada alumno tendrá a disposición el buzón y las fichas para poder escribir cuando le surja algún problema y no sepa cómo solucionarlo. En las sesiones siguientes se destinará entre 15 y 30 minutos para hablar sobre los problemas que han surgido durante la semana, así entre todos podemos buscarle una solución.
Cierre	Se dará las gracias por las fichas escritas y se motivará a los estudiantes a que sin temor escriban sus inquietudes para buscarles solución.
Observaciones: Los alumnos deciden si desean que su ficha sea anónima o no. Si en alguna semana no surge ningún conflicto, el docente puede proponer alguna situación que haya sucedido en el aula para ver diferentes soluciones.	

Fuente: La carpeta de las emociones: Proyecto didáctico para segundo ciclo de

Educación Infantil. Universidad Internacional de La Rioja.

Anexo 14: Sugerencia de planificación actividad autonomía emocional

Planificación actividad autonomía emocional.	
Nombre: Mi cajita, mi vida.	Tiempo: 60 minutos cada sesión.
Objetivo: Descubrir cómo es uno mismo y los demás, aumentar la autoestima.	
Secuencia didáctica.	
Inicio	Como esta actividad estará dividida en más de una sesión. La primera se destinará para la realización de una caja con su nombre, deberán decorarla como más les guste. Esta caja se utilizará para guardar todas las actividades realizadas para potenciar la competencia de autonomía emocional.
Desarrollo	Luego en una hoja de oficio tendrán que realizar un dibujo de cómo se ven ellos mismos, en una segunda hoja tienen que dibujar a aquellas personas que ellos creen los quieren y, en una tercera hoja (la dividirán en dos partes) en la primera parte dibujarán cosas que les gusten y en la segunda mitad cosas que no les gusten. A continuación, pondrán todos estos dibujos dentro de la caja y éstas se guardarán en la sala de clases.
Cierre	Para la sesión siguiente cada alumno tendrá su caja en las manos y se sentarán en un círculo. Se les pedirá que expongan lo que hay dentro de sus cajas, pero compartiendo solo lo que ellos deseen contar y explicando el porqué de cada dibujo.
Observaciones: En la clase anterior a esta sesión, solicitar los materiales a utilizar. Explicar que hay que respetar los gustos e intereses de los demás porque no todos son iguales y eso nos hace únicos y especiales.	

Fuente: La carpeta de las emociones: Proyecto didáctico para segundo ciclo de

Educación Infantil. Universidad Internacional de La Rioja.