

**UNIVERSIDAD DEL VALLE DE GUATEMALA**

**Facultad de Educación**



**GUÍA PARA EL DESARROLLO EMOCIONAL DE  
NIÑOS EN EDAD PRE ESCOLAR (4 Y 5 AÑOS)**

**Trabajo de graduación presentado por  
Andrea María Paniagua Gómez para optar al grado académico  
de Licenciada en Psicopedagogía**

Guatemala,

2021



**UNIVERSIDAD DEL VALLE DE GUATEMALA**

**Facultad de Educación**



**GUÍA PARA EL DESARROLLO EMOCIONAL DE  
NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR (4 Y 5 AÑOS)**

**Trabajo de graduación presentado por  
Andrea María Paniagua Gómez para optar al grado académico  
de Licenciada en Psicopedagogía**

Guatemala,  
2021

Vo.Bo. Asesor:

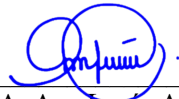


M.A. Nadia Barrientos de Bojórquez

Tribunal Examinador:



M.A. Nadia Barrientos de Bojórquez



M.A. Ana Lucía Asturias



M.A. María Fernanda Jiménez

Fecha de examen de graduación: 9 de noviembre, 2021.

## ÍNDICE

Índice de figuras.....	vii
Índice de tablas .....	viii
<b>I. Introducción.....</b>	<b>1</b>
<b>II. Marco teórico .....</b>	<b>2</b>
<b>A. Marco conceptual.....</b>	<b>2</b>
<b>1. Descubriendo las emociones.....</b>	<b>2</b>
a. Las emociones .....	2
b. Tipos de emociones .....	3
2. La inteligencia emocional .....	10
<b>B. Marco contextual.....</b>	<b>25</b>
1. Contexto institucional .....	25
2. Historia de APDE.....	26
3. Misión y Visión de APDE.....	26
4. Filosofía.....	27
<b>III. Marco metodológico .....</b>	<b>32</b>
<b>A. Alcances de la propuesta .....</b>	<b>32</b>
<b>B. Generalidades de la metodología.....</b>	<b>32</b>
<b>C. Formulación del problema .....</b>	<b>32</b>
<b>D. Población, muestra y unidad de análisis .....</b>	<b>33</b>
<b>E. Instrumentos y técnicas para la recolección de datos .....</b>	<b>33</b>
<b>F. Estrategia para el análisis de datos .....</b>	<b>35</b>
<b>G. Técnica de validación de la investigación .....</b>	<b>35</b>
<b>H. Fases de investigación .....</b>	<b>36</b>
<b>I. Temporalidad .....</b>	<b>37</b>
<b>IV. Resultados de la investigación .....</b>	<b>40</b>
<b>A. Resultados – encuesta para el desarrollo emocional.....</b>	<b>40</b>
1. Resultados de encuesta para profesoras y coordinadora de preprimaria.....	40
<b>B. Resultados de la validación por juicio de expertos .....</b>	<b>49</b>
<b>V. Análisis de los resultados .....</b>	<b>55</b>
<b>VI. Guía para el desarrollo emocional para niños de preescolar (4 y 5 años).....</b>	<b>57</b>

<b>VII. Conclusiones.....</b>	<b>102</b>
<b>VIII. Recomendaciones .....</b>	<b>103</b>
<b>IX. Referencias .....</b>	<b>104</b>
<b>X. Anexos.....</b>	<b>107</b>
<b>A. Carta de la institución .....</b>	<b>107</b>
<b>B. Consentimiento informado para las profesoras que respondieron la encuesta .....</b>	<b>108</b>
<b>C. Encuesta a docentes sobre desarrollo emocional .....</b>	<b>109</b>
<b>D. Consentimiento informado para pares expertos.....</b>	<b>113</b>
<b>E. Matriz ERRC, instrumento para validar la propuesta .....</b>	<b>114</b>

## Índice de figuras

Figura 1: Tipo de emociones según Leyens (2011) .....	4
Figura 2: Pirámide de las emociones según Salovey y Mayer (1997).....	6
Figura 3: Etapas del desarrollo cognitivo según Piaget.....	9
Figura 4: Áreas de una inteligencia emocional según Goleman.....	11
Figura 5: Estilos parentales según Baumirind.....	16
Figura 7: Marco de SEL de CASEL .....	19
Figura 8: Componentes de la inteligencia emocional según Daniel Goleman .....	20
Figura 9: Identificar las emociones en niños según Gottman .....	21
Figura 10: Línea del tiempo Inteligencia Emocional.....	22
Figura 11: Misión y Visión de APDE.....	26
Figura 12: Pilares Institucionales de APDE.....	28
Figura 13: Valores institucionales de APDE .....	30
Figura 14: Organización de la institución APDE.....	31
Figura 15: Fases de investigación .....	37

## Índice de tablas

Tabla 1: Hitos de desarrollo emocional 2008-2017 según Sánchez (2017).....	12
Tabla 2: Inventario EQ-I (Bar-On Emotional Quotient Inventory) .....	17
Tabla 3: Instrumentos para la recolección de datos .....	34
Tabla 4: Encuesta a docentes a cargo del grado de 4 y 5 años y la coordinadora general del área de inglés. ....	34
Tabla 5: Matriz ERRC .....	36
Tabla 6: Plan de trabajo 2021 .....	37
Tabla 7: Edad de los docentes.....	40
Tabla 8: Grado académico de los docentes .....	40
Tabla 9: Años que lleva laborando como profesora .....	41
Tabla 10: Título o diploma de nivel medio.....	41
Tabla 11: ¿Qué es una emoción? .....	41
Tabla 12: ¿Cuáles son los componentes de las emociones? .....	42
Tabla 13: Según su punto de vista y experiencia docente, ¿qué es la inteligencia emocional?.....	42
Tabla 14: Para usted ¿a qué edad comienza el desarrollo emocional? .....	42
Tabla 15: ¿Qué personas considera que influyen en el desarrollo emocional? .....	43
Tabla 16: ¿Cómo se clasifican las emociones?.....	43
Tabla 17: ¿Qué definición se podría utilizar para las emociones primarias?.....	43
Tabla 18: ¿Cuáles considera que son las emociones primarias?.....	44
Tabla 19: ¿Qué definición se podría utilizar para las emociones secundarias? .....	44
Tabla 20: ¿Cuáles considera que son las emociones secundarias? .....	44
Tabla 21: ¿Cuál es la diferencia entre las emociones primarias y secundarias?.....	45
Tabla 22: ¿Cuál es el propósito de la educación emocional? .....	45
Tabla 23: ¿Cuál considera que es la diferencia entre emoción y sentimiento?.....	46
Tabla 24: ¿Cuáles cree que son los beneficios de conocer y manejar las emociones en los niños? ..	46
Tabla 25: ¿Cada cuánto realiza actividades que fomentan el desarrollo emocional de sus estudiantes? .....	47



Tabla 26: ¿Qué destrezas se desarrollan al trabajar las emociones?.....	47
Tabla 27: ¿Qué técnicas utiliza para abordar el desarrollo emocional de sus estudiantes? .....	47
Tabla 28: ¿Considera que los estilos parentales influyen en el desarrollo emocional de los niños? .	48
Tabla 29: ¿Qué apoyo recibe del departamento de psicopedagogía para fomentar el desarrollo emocional en los estudiantes? .....	48
Tabla 30: ¿Qué autores conoce como referentes para el desarrollo emocional? .....	48
Tabla 31: Instrumento de validación 1 .....	49
Tabla 32: Instrumento de validación 2.....	51
Tabla 33: Instrumento de validación 3.....	52
Tabla 34: Instrumento de validación 4.....	53
Tabla 35: Instrumento de validación 5.....	54
Tabla 36: Resultados pares expertos.....	56

## Resumen

El proceso educativo permite potenciar el desarrollo emocional como un complemento al desarrollo cognoscitivo, por lo tanto, la Guía para el desarrollo emocional para niños en etapa preescolar (4 y 5 años) fue diseñada para ser una herramienta funcional, con información acerca de las emociones y la necesidad de ser integradas en clases. Se ha observado que algunas instituciones educativas se enfocan en promover un desarrollo intelectual, dejando por un lado el área emocional y esta herramienta permitirá una fácil interacción con las demás personas.

Para poder indagar sobre el conocimiento previo de las profesoras con respecto al desarrollo emocional se llevó a cabo una encuesta, con la cual se determinó que identifican elementos básicos sobre las emociones, quiénes pueden influir en este proceso, a qué edad se deberían comenzar a trabajar, su clasificación y técnicas que se utilizan para su desarrollo. Sin embargo, no han recibido cursos o acompañamiento de parte del área psicopedagógica respecto al tema, por lo que se infiere que sus conocimientos son básicos.

El capacitar y formar a los profesores, ayudará a equilibrar y fortalecer el desarrollo de las áreas socioemocional y académica. Se recomienda leer detenidamente *la Guía para manejar adecuadamente el vocabulario emocional* y llevar a cabo actividades propuestas para que los estudiantes puedan interiorizar que reconocer y canalizar las emociones es tan imprescindible como leer y escribir. De igual manera se busca que cuenten con herramientas para controlar y manejar sensaciones negativas, procurando construir una mejor calidad de vida.

# I. Introducción

Las emociones son una combinación de procesos corporales y motivaciones que producen en los seres humanos un estado psicológico global, de mucha o poca intensidad y de corta o larga duración. Estos generan una expresión gestual que aportan valiosa información con respecto a nuestros estados anímicos, los cuales proporcionan una idea a las demás personas sobre las intenciones y sentimientos.

Durante la infancia los niños exploran y toman conciencia de sus propias emociones y el motivo que los hace sentir de cierta manera, y conforme van creciendo les colocan un nombre. Las expresiones faciales juegan un rol importante en las emociones ya que permiten establecer relación entre la expresión y la emoción. Cuando se trabaja el área emocional y el área intelectual los niños logran tener una capacidad más eficiente de resolver conflictos de la vida cotidiana, pueden desarrollar aprendizajes con menor dificultad y están abiertos a nuevos conocimientos.

*La Guía para el desarrollo emocional de niños en edad preescolar (4 y 5 años)* fue realizada con la finalidad de evaluar y estudiar el manejo de este, dentro de una institución educativa privada en carretera a Fraijanes. Se tomó como muestra a las profesoras que trabajan en el grado de pre kinder con niños de 4 y 5 años.

Para indagar los conocimientos previos de las profesoras se trabajó con un cuestionario de preguntas abiertas y de opción múltiple. Dicho instrumento tenía como propósito explorar conocimientos sobre el desarrollo emocional y la manera en que trabajaban con los estudiantes. Utilizando los resultados, se determinaron los elementos que era conveniente incluir en la guía y las herramientas con las que contaría para su implementación y seguimiento. Su contenido toma en cuenta teorías, estrategias, actividades y herramientas de seguimiento de autores citados, tales como Redorta y Cols, Plutchik, Salovey y Mayer, Bisquerra, Frijda y Fredrickson.

Es importante mencionar que la Guía se desarrolló con investigación actualizada y renovada sobre el tema, enfocándose en los niños de 4 a 5 años. En primer lugar, se describen elementos teóricos sobre las emociones, su clasificación, los beneficios, hitos del desarrollo emocional, componentes, la importancia de la integración y las técnicas utilizadas. Luego se trabajó la recopilación y selección de actividades que pueden utilizarse en clase con los estudiantes para el área emocional. Posteriormente se sugiere instrumentos de seguimiento y herramientas con actividades que puedan utilizarse dentro del aula

## II. Marco teórico

### A. Marco conceptual

#### 1. Descubriendo las emociones

##### a. Las emociones

Las emociones son una combinación de procesos corporales, perceptuales y motivacionales que producen en los seres humanos un estado psicológico global, siendo positivo o negativo, de mucha o poca intensidad y de corta o larga duración y que genera una expresión gestual que puede ser identificada por las demás personas. No existe un único concepto sobre las emociones ya que a lo largo de la historia ha habido modificaciones, es por ello que a continuación se incluyen algunas de definiciones, tratando de identificar diferencias y similitudes entre los autores.

Según Redorta y Cols (2016), las emociones son aquellos estados y percepciones, de estímulos internos y externos a la adaptación frente a cualquier cambio o situación, el cual se tenga que enfrentar en la vida cotidiana.

Plutchik (2001), utilizó varias definiciones y descubrió que algunas se centran en aspectos conductuales, mientras que otras se centran en aspectos fisiológicos.

Salovey y Mayer (2005), describen las emociones como elementos que modifican y desordenan la mente, esta idea debió ser replanteada ya que algunas situaciones podrían intervenir en los procesos de aprendizaje, y no necesariamente implican desorden.

Bisquerra (2018), indica que las emociones son un estado complejo del organismo que predispone a una respuesta organizada.

Frijda (2004), establece que la verdadera importancia de las emociones es identificarlas y valorarlas a los hechos de nuestra vida.

Frederickson (2001), considera que las emociones son respuestas que van acompañadas de manifestaciones fisiológicas como expresiones faciales.

Tomando en consideración las diferentes definiciones se puede concluir que las emociones, constan de tres componentes principales: la naturaleza neurofisiológica, cognitiva y de comportamiento. El primero tiene que ver con la función de respuesta y puede manifestarse en aspectos involuntarios, tales como la sudoración, taquicardia, respiración, entre otros. Este tipo de características puede llegar a ser inducidas por diferentes técnicas. El elemento cognitivo hace referencia a la manera en la cual se valoran las experiencias y vivencias, haciendo que se califique un estado emocional y se le dé un nombre. Y el tercero se refiere a las expresiones faciales, el lenguaje verbal y el no verbal, Korb et al. (2018). Entonces, según Damasio (2011) la inteligencia emocional es la manera a la que se enfrentan a situaciones de la vida cotidiana, logrando identificarlas y expresarlas correctamente.

## b. Tipos de emociones

Para lograr identificar y nombrar las emociones en los niños, se debe establecer que estas no son percibidas e identificadas de la misma manera que los adultos. Por lo que, por más pequeños que se crean que son, se encuentran descubriendo y explorando las propias para luego darles un nombre. Estos impulsos que llevan a actuar son la expresión de una reacción, cada una de ellas influye en la forma de ser de una persona y genera una respuesta diferente. Para poder comprender de forma más clara Leyens (2011) las clasifican como primarias y secundarias.

Las emociones primarias son aquellas expresiones presentes en todas las personas desde el nacimiento y se pueden observar ante situaciones concretas, estas suelen ser breves y tienen a una solución. Entre ellas podemos encontrar:

- **Alegría:** Estado de bienestar y satisfacción respecto a uno mismo y las condiciones generales de la vida. (Plutchik, 2001) Sentimiento placentero ante una persona, deseo o cosa. Se caracteriza por ser positivo, de plenitud, en respuesta a conseguir una meta u objetivo deseado.
- **Enfado:** Este sentimiento puede desencadenarse, tanto a hechos internos como externos. Una persona cuando se enfada muestra un aumento de la presión arterial y puede responder de forma agresiva, sin embargo, responder de esta forma en cada situación de amenaza no es sano ni seguro.
- **Tristeza:** Sentimiento de pena asociado con una pérdida real o imaginaria. Se caracteriza por una disminución de la energía y del entusiasmo por actividades diarias, especialmente las que se disfrutan, desaceleración del metabolismo corporal y en ocasiones este sentimiento puede convertirse en depresión.
- **Miedo:** Inseguridad anticipada ante un peligro real o imaginario. Puede haber una disminución de la sangre en la cara, por lo que se observa pálida, genera una sensación de frío, la circulación sanguínea fluye hacia la parte inferior del cuerpo favoreciendo la huida. En ocasiones provoca la paralización del sistema nervioso, causando un bloqueo.
- **Ira:** Rabia cuando las cosas no salen como se han planeado. Se caracteriza por un aumento en el ritmo cardíaco, la tasa de hormonas, la adrenalina y el flujo sanguíneo en los miembros superiores del cuerpo, haciendo que sea más fácil golpear a otra persona, se podría decir que es el enojo en un grado más elevado.
- **Amor:** Estado de calma y satisfacción que favorece la convivencia con otras personas.

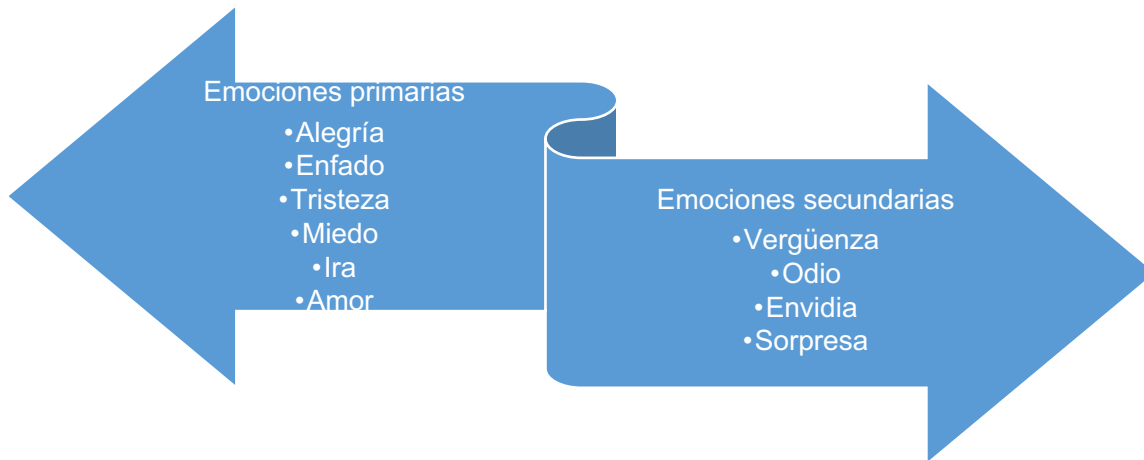
Leyens (2011), menciona que las emociones secundarias rechazan las primarias, suelen ser dramáticas y llevar al llanto. Implican sentimientos más complejos, dentro de ellas podemos encontrar:

- **Vergüenza:** Pérdida de dignidad desencadenada por diferentes situaciones.
- **Odio:** Suele caracterizarse como lo contrario del amor o amistad. Con frecuencia es el proceso anterior a la violencia.
- **Envidia:** Sufrimiento psicológico frente al éxito o felicidad de los demás.
- **Sorpresa:** Reacción causada por algo novedoso, imprevisto, casual o desconocido. Cuando una persona se sorprende se dilatan un momento las pupilas, se produce una disminución de frecuencia

cardíaca y aumenta la respiración.

**Figura 1:**

*Tipo de emociones según Leyens (2011)*



Fuente: Elaboración propia según Leyens (2011).

### **c. Función de las emociones**

Las expresiones emocionales, aportan valiosa información con respecto a nuestros estados anímicos, los cuales proporcionan una idea a las demás personas sobre las intenciones y sentimientos. Chóliz (2005) propone tres principales funciones. La primera, adaptativa la cual, como indica su nombre, facilita la adaptación al medio ambiente al que corresponda. La segunda, motivacional que dispone que las emociones se pueden predisponer a la acción por tanto puede llegar a incentivar al individuo a realizar una actividad. La tercera, social, es la que permite comunicar lo que sentimos, facilitando la interacción con las demás personas.

Mallitasig (2019). dio a conocer los hallazgos del estudio de Ekman, fue realizado con diferentes culturas, y concluyó que existen siete expresiones universales de la cara, que se vinculan a las emociones básicas (felicidad, tristeza, ira, miedo, sorpresa, desprecio y asco). Al lograr descifrar cada una, facilita la identificación de las mismas. De igual manera, se pueden utilizar los gestos faciales para poder modular otras.

Sanz (2019), menciona que las emociones positivas son un complemento de las negativas, ya que las primeras tienen relación directa con aspectos de crecimiento personal y conexión con el medio social, mientras que las segundas ayudan a afrontar situaciones de supervivencia. Ambas cumplen funciones importantes en la vida de un ser humano, por lo que se procura trabajarlas de igual manera.

### **d. El desarrollo infantil y las emociones**

A lo largo de la infancia, los niños toman conciencia de sus propias emociones y la causa de las mismas, así mismo, establecen relaciones sobre el por qué de diferentes emociones. Comienzan a reconocer las expresiones faciales y a establecer acciones en torno a lo que observan en las expresiones ajenas, según Izard (2016). Cuando se genera una alteración en un niño, presenta una crisis que dificulta el buscar nuevas habilidades para atender sus necesidades. Los períodos de transición y de crisis inician con una base orgánica, a la cual se le añaden situaciones históricas y sociales. Salovey y Mayer (1997) mencionan que la inteligencia emocional es considerada como una pirámide con cuatro niveles interrelacionados según la función psicológica, a continuación, se describe cada uno:

#### **Nivel 1: Percepción, valoración y expresión de la emoción**

Considerada como la base de la pirámide, pues es valiosa para una interacción social esperada y se desarrolla a edades tempranas. Se define como la capacidad de percibir e identificar las emociones en uno mismo y en las demás personas. De igual manera, se refiere a descifrar señales, tales como expresiones faciales, tono de voz y expresión corporal.

#### **Nivel 2: Emoción como facilitador de pensamiento**

Aquí se plantea cómo las emociones dirigen la atención a información que se considera relevante, por lo tanto, determina la forma en la cual serán enfrentados y en cómo se asimilarán las experiencias. Dentro de esta se incluye la capacidad de una persona para tomar en cuenta los sentimientos, razonarlos y resolver problemas. Se puede decir que afectan el sistema cognitivo, y por ello es necesario trabajarlo en todos los ámbitos de la vida.

#### **Nivel 3: Comprender y analizar las emociones empleando el conocimiento emocional.**

Hace referencia a cómo se combinan las emociones para comprenderse a uno mismo y para una convivencia efectiva con los demás. Luego de aprender a reconocerlas, se etiquetan y perciben las de los demás. Las personas más saludables son las que las asumen como un vehículo al conocimiento sobre las relaciones personales del mundo (Salovey y Mayer 1997).

#### **Nivel 4: Regulación de las emociones para promover un crecimiento intelectual y emocional.**

El nivel más alto en la pirámide hace referencia a la capacidad de mantener estados de ánimo deseados o utilizar estrategias de reparación y regulación emocional, tanto para las propias, como para las de los otros.

**Figura 2:**

*Pirámide de las emociones según Salovey y Mayer (1997)*



Fuente: Elaboración propia según Salovey y Mayer (1997).

#### **e. Las emociones y el aprendizaje**

Anteriormente se considera que la emoción y la cognición eran dos actividades independientes, sin embargo, se ha demostrado una relación entre elementos cognitivos, emocionales y fisiológicos. Las emociones están asociadas a una red de zonas cerebrales, implicadas en el aprendizaje, tales como el córtex prefrontal, el hipocampo, la amígdala o el hipotálamo (Lang & Davis, 2011). Cuando un estudiante desarrolla un nuevo conocimiento, el área emocional y cognitiva trabajan en conjunto en su cerebro, en la cual la emoción suele ser la “guía” para la construcción de sus aprendizajes.

Al experimentar una situación positiva, el córtex prefrontal izquierdo muestra mayor actividad, mientras que, si ha sido negativa se observa mayor actividad en el córtex prefrontal derecho. El córtex prefrontal es la zona a la cual se trabajan las funciones ejecutivas tales como la selección apropiada de estrategias de aprendizaje o la fijación de objetos. (Fuster, 2010)

Los estados emocionales negativos, aparecen a partir de escenarios de miedo o estrés, creando una activación en la amígdala que causa una liberación de adrenalina, noradrenalina y cortisol; y a la vez, producen un aumento de pulsaciones y de transpiración. Un nivel leve o moderado es principal para una adaptación óptima a desafíos ambientales y puede favorecer el rendimiento cognitivo. Situaciones de estrés intenso tienen



un efecto sobre el aprendizaje y la memoria, bloqueando el proceso cognitivo e incluso provocando el deterioro de neuronas del hipocampo, estructura esencial para desarrollar conocimientos. (Rodríguez, 2014)

Vecina (2006), expone que los estados emocionales positivos son parte de la naturaleza humana, liberando dopamina, la cual estimula en los ganglios basales la producción de neurotransmisores, fomentando la sinapsis que se encuentren activas en ese momento, favoreciendo el aprendizaje. El ambiente académico tendrá consecuencias, positivas o negativas sobre los estudiantes, pero las situaciones de bienestar emocional aumentarán la eficacia del proceso cognitivo.

El aprendizaje de cada estudiante se puede ver afectado por sus emociones. Si se está experimentando una emoción placentera, la conectividad neuronal relacionada al suceso experimentado se fortalecerá, por lo tanto, se aprenderá y los estudiantes procurarán repetirla con mayor frecuencia. Por otro lado, si la emoción experimentada es desagradable, la conectividad también se fortalecerá, pero se evitará los sucesos que la causa. Para los docentes resulta conveniente fomentar un ambiente agradable, con un nivel de estrés óptimo para el aprendizaje.

Según Domínguez Rodríguez (2014), el sistema emocional es el que organiza la personalidad, la conducta y las cogniciones, constituyendo el sistema motivacional primario de la conducta humana. La motivación y las emociones se ven unidas e influyen en el comportamiento de los estudiantes, interviene en la conducta, temas educativos y en las relaciones personales.

Las emociones negativas pueden reemplazar a las positivas y afectar la percepción de una actividad, trabajo o tarea. De igual manera, puede aparecer la motivación extrínseca negativa provocando una conducta de evitación y no ejecución de un trabajo. El disfrutar una actividad favorece la motivación extrínseca positiva.

La atención es un mecanismo que ayuda al cerebro a recibir nueva información, siendo la base de procesos cognitivos superiores, organiza las neuronas y activa la conciencia, sin esto la información no es percibida o fijada en el cerebro. Las emociones colaboran a priorizar los procesos cognitivos básicos, dirigiendo la atención a lo que realmente es importante. (Fernández-Berrocal & Extremera, 2009)

La autorregulación de emociones representa un componente esencial para la interacción con los demás, de igual manera, es considerada como una habilidad clave para favorecer un aprendizaje eficaz. Este proceso ayuda al autocontrol de los impulsos, ayuda a afrontar la frustración, el estrés y la perseverancia. Todo esto resulta ser un poderoso indicativo de un exitoso rendimiento académico.

Un proceso educativo, continuo y permanente permite potenciar el desarrollo emocional como un complemento indispensable del desarrollo cognoscitivo, aportando a la formación de la personalidad, aumentando el bienestar personal y social del individuo. La educación emocional se enfoca en el reconocimiento de las emociones propias y en la capacidad de autorregulación de las mismas. Aprender, entender y canalizarlas, es imprescindible como lo es el aprender a leer, escribir y sumar. Por otra parte, se busca que todos los estudiantes cuenten con herramientas para afrontar sensaciones negativas, procurando llevar y construir una mejor calidad de vida. (Bonanno 2011)

Las emociones positivas pueden ser constituirse y trabajarse a través de prácticas en situaciones diarias y en juegos promoviendo la autorregulación, teniendo en cuenta que son la base del bienestar subjetivo. Los docentes, al abordar la educación emocional de los estudiantes, favorecen su propia formación.

Al trabajar las emociones en niños pequeños, es necesario conocer la etapa cognitiva en la que se encuentra para intentar que las emociones evolucionen de acuerdo con la capacidad que tiene el niño, realizando actividades que se encuentren dentro de su etapa. Cuando se desea fomentar habilidades en conjunto podemos obtener resultados positivos, los niños logran tener una capacidad más eficiente de resolver conflictos de la vida cotidiana, pueden desarrollar aprendizajes con menor dificultad y estar abiertos a nuevos conocimientos. Triglia (2021), describe el resumen realizado por Jean Piaget, donde divide las etapas de la vida en periodos y define el momento y el tipo de habilidad que un niño desarrolla según la fase en la que se encuentre.

**Etapa Sensoriomotriz (0 a 2 años):** Primera en el desarrollo cognitivo, inicia desde el nacimiento hasta la aparición del lenguaje en la cual articula frases simples. El aprendizaje ocurre a través de actividades, exploración y manipulación; las impresiones motoras y sensoriales forman las bases del aprendizaje posterior. Los niños aprenden a diferenciarse a sí mismos del mundo, empezando con el sentido de identidad propia, logra identificar la permanencia de los objetos, utiliza herramientas simples y forma e integra esquemas, como cuando aprenden que succionando el pezón produce leche o que moviendo una sonaja produce un sonido.

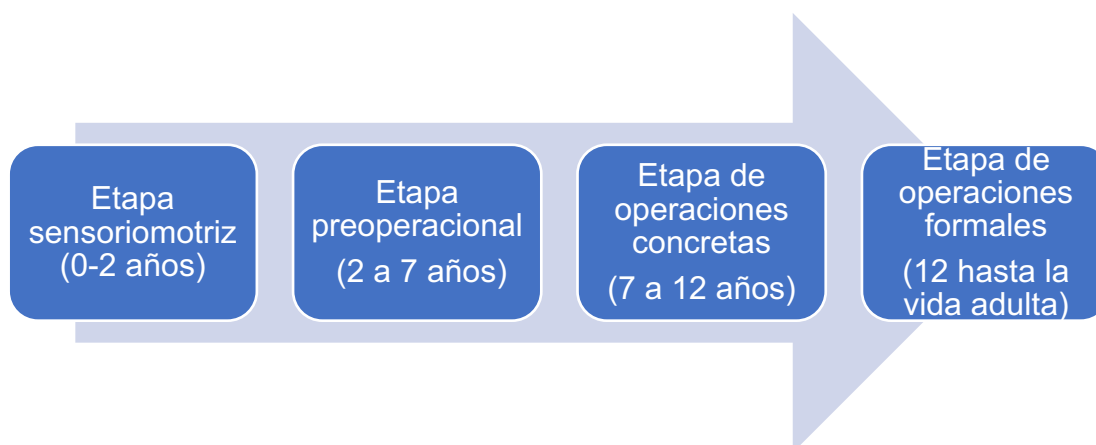
**Etapa preoperacional (2 a 7 años):** Durante este tiempo los niños son aptos de representar simbólicamente el mundo, como en el uso del lenguaje, el juego y la imitación diferida. Comienzan a desarrollar la capacidad de ponerse en el lugar de los demás, por ello pueden interpretar juegos de roles, representando un objeto por otro. El pensamiento egocéntrico sigue presente, aunque con menor intensidad, es por esta razón que presentan dificultades para comprender pensamientos o reflexiones abstractas. Además, desarrolla el lenguaje y el dibujo como formas de representar experiencias.

**Etapa de operaciones concretas (7 a 11 años):** En este período el niño es capaz de tener procesos de pensamiento lógico limitado, como clasificar y establecer relaciones; si cuenta con material concreto y manipulable. Comienza a percatarse que algunos aspectos de los objetos se mantienen igual, aunque presenten cambios en la apariencia (conservación). Puede invertir un proceso o acción mentalmente (reversibilidad). Logra enfocarse en un aspecto o situación al mismo tiempo (descentración). Deduce nuevas relaciones de series previas (transitividad). Ordena cosas en secuencias (seriación). Agrupa objetos en base a características comunes (clasificación).

**Etapa de operaciones formales (12 hasta la vida adulta):** Se caracteriza por un razonamiento lógico-abstracto, capaz de formular y probar hipótesis. El pensamiento ya no depende de la realidad concreta ya que maneja ideas abstractas, logra jugar con posibilidades, manipular variables en unas situaciones científicas, manejar analogías y metáforas, reflexionar en su propio pensamiento y trabajar con combinaciones y permutaciones.

**Figura 3:**

*Etapas del desarrollo cognitivo según Piaget*



Fuente: Elaboración propia según Triglia (2021).

**f. Beneficios de conocer y manejar emociones en los niños.**

Cuando un estudiante logra identificar las emociones propias y las de los demás, aprende, de igual manera, a autorregular las mismas lo cual le ayuda a afrontar problemas de la vida cotidiana. Bisquerra (2018), aclara que las competencias emocionales son una de las habilidades necesarias para la convivencia de los seres humanos. Salovey y Sluyter (2007), identifican cinco dimensiones básicas dentro de las competencias (cooperación, asertividad, responsabilidad, empatía y autocontrol) fundamentales para el desenvolvimiento de una persona en la sociedad. Al desarrollar las emociones, los niños lograr desarrollar destrezas fundamentales para la vida, entre ellas se encuentran:

**Conciencia emocional:** Es la capacidad de tomar consciencia del propio sentir y el de los demás, así como de cuál emoción se está experimentando y las consecuencias que conlleva cada una. Cuando se identifican se logran construir nuevas habilidades para resolver pequeños o grandes problemas que surjan. Esta área también influye sobre la cognitiva, mejorando la atención de aspectos importantes.

**Regulación emocional:** Habilidad para regular las emociones propias y ajenas, moderando las negativas e intensificando las positivas. Es la toma de conciencia sobre la interacción entre emoción, cognición y comportamiento, prestando atención a las expresiones gestuales que aportan información sobre el estado emocional en el que se encuentra y la manera que los demás lo perciben. Se busca desarrollar una capacidad de autorregulación de emociones negativas o impulsivas y desarrollar habilidades de tolerancia ante la frustración tratando de enfatizar las positivas.

**Autonomía personal y autogestión:** Competencia clave a trabajar en los niños, desarrolla habilidades como autoestima, motivando la actitud positiva, autoimagen, y aceptación, automotivación, comprensión de análisis de normas sociales para relacionarse con los demás y la forma que se perciben los estímulos adversos. Por otro lado, se desarrollan normativas de convivencia a la cual se encuentra inmerso el ser humano.

## **2. La inteligencia emocional**

### **a. Definiendo la Inteligencia Emocional**

“La inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual”. (Salovey y Mayer, 1995, pp 68)

Salovey y Mayer (1997), fueron los pioneros de la inteligencia emocional, publicando el artículo “Emotional Intelligence” en una revista, años más tarde Daniel Goleman (1995), retoma el tema y realiza modificaciones al mismo. El modelo de Salovey y Mayer (1997), cuenta con cuatro habilidades, las cuales son:

#### **1) Percibir y expresar emociones de forma precisa.**

Se refiere a la habilidad para percibir, identificar expresiones (voluntarias e involuntarias), valorar y manifestar todas las emociones. Estas se pueden producir de diferente manera, alguna de ellas podría ser por medio del lenguaje, conducta, obras de arte, entre otros.

#### **2) Usar la emoción para facilitar la actividad cognitiva.**

Cuando se experimenta una emoción entra en el sistema cognitivo como señales que influyen la cognición, llevando el foco de atención a la información más relevante. El estado emocional de una persona puede cambiar la perspectiva de una situación, facilitando o dificultando determinadas experiencias.

#### **3) Comprender las emociones**

Según Salovey y Mayer (1997), se refiere a la capacidad de reconocer nuestras emociones, identificarlas y nombrarlas, entendiendo la relación que existe entre ellas para poder darles sentido y significado.

#### **4) Regular las emociones para el crecimiento personal y emocional.**

Consiste en la capacidad de moderar las emociones negativas para potenciar las positivas.

Un año de relevancia para el tema de inteligencia emocional fue 1995, ya que Daniel Goleman plantea la siguiente definición:” La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social”. (Goleman, 1995, pp 478)

Goleman (1995), menciona que primero es necesario que el ser humano conozca sus propias emociones, para luego desarrollar habilidades que permitan manejar las mismas. Será relevante que logre alcanzar una empatía hacia las demás personas, esto con el fin que pueda existir una relación efectiva. Las competencias emocionales podrían llegar a ser sustento a nivel cognitivo, sin embargo, este proceso requiere

de tiempo y constancia para poder lograr un cambio favorable. Los estímulos internos y externos son de vital importancia para lograr un balance adecuado.

#### b. Áreas de la inteligencia emocional

Goleman (1995), marcó la base para identificar los cinco aspectos principales de la inteligencia emocional:

- **Autoconciencia:** Capacidad para identificar las propias fortalezas y áreas de mejora, de manejar las emociones procurando utilizar las primeras y minimizar las secundarias. Tratando que las personas sean conscientes de sí mismas, escuchando sus propios pensamientos y tomar decisiones pertinentes.
- **Autorregulación:** Facilita controlar las emociones, negativas y positivas, con el fin de poder mantener un comportamiento adecuado ante la situación que se está viviendo. Las personas que tienen control de sus sentimientos e impulsos son capaces de crear un ambiente de confianza y equidad.
- **Motivación:** Representada como la voluntad de logro, entusiasmo, empuje, ambición, entre otros. Pretende lograr los objetivos propuestos a pesar de los obstáculos. Para obtener este aspecto es recomendable fijar metas y emplear métodos para valorar el proceso.
- **Empatía:** Comprensión de las necesidades y emociones de otras personas y lograr una comunicación comprensiva y efectiva. La empatía no solamente se utiliza con las palabras, también se puede observar en el lenguaje corporal.
- **Habilidad social:** Capacidad de aprovechar las relaciones para promover ideas, a través de la simpatía, confianza y respeto. Sin esta habilidad, los demás componentes pueden no funcionar.

**Figura 4:**

*Áreas de una inteligencia emocional según Goleman.*



Fuente: Elaboración propia según Daniel Goleman (1995)

### c. Hitos del desarrollo emocional en niños

Sánchez (2017) detalla su investigación relacionada a los principales hitos del desarrollo emocional en niñas y niños, resumida en un gráfico donde se describen el tipo de área experimentada y los resultados obtenidos. Cabe mencionar que la investigación muestra un rango de siete años comprendida del 2008 al 2017:

**Tabla 1:**

*Hitos de desarrollo emocional 2008-2017 según Sánchez (2017).*

<b>Año</b>	<b>Autores</b>	<b>Artículo</b>	<b>Edad</b>	<b>Tipo de tarea</b>	<b>Resultados</b>
2008	Gamer & Waajid	The associations of emotion – knowledge and teacher – child relationship to preschool children’s school-related developmental competence	3-5 años	Se compararon resultados de viñetas audiovisuales de situaciones, felices, tristes, de ira, de temor y de sorpresa, con el desempeño escolar del niño y los resultados de la escalera de relación estudiante-docente.	El conocimiento sobre emociones es un factor modulador de la relación alumno-docente y del desempeño escolar.
2008	Wang	Emotion knowledge and autobiographical memory across the preschool years: across-cultural longitudinal investigation	Longitudinal a los 3 años, 3 años y 6 meses y 4 años 6 meses	Estudio transcultural y longitudinal en niños chinos. Hijos de inmigrantes chinos y americanos comparando el conocimiento de emociones y la memoria autobiográfica.	El conocimiento de la emoción medió los efectos de la cultura sobre la memoria autobiográfica.
2010	Widen & Russell	Differentiation in preschooler’s categories of emotion	2-4 años	Se comparan resultados del etiquetado de emociones en expresiones faciales y en historias de eventos emocionales.	Diseña modelos de diferenciación de emociones de niveles crecientes. El reconocimiento de emociones faciales funciona como punto de apoyo para el conocimiento de emociones.
2010	Gao & Maurer	A happy story: Developmental changes in children’s sensitivity to facial expressions of varying intensities	5, 7, 10 años y adultos	Reconocimiento de expresiones emocionales de diferente intensidad en fotografías de expresiones faciales.	La expresión emocional de felicidad se detecta a los 5 años al mismo nivel que los adultos. Las expresiones faciales negativas tienen un curso de desarrollo más largo.
2010	Montirosso et al.	The development of dynamic facial expression recognition at different intensities in 4-to-18-year-olds	4-18 años	Se compararon resultados de reconocimiento de emociones en una presentación dinámica de 5 expresiones (ira, asco, miedo, felicidad y tristeza) en 4 niveles de intensidad.	Los niños y las niñas reconocen con mayor precisión los diferentes niveles de intensidad conforme avanza el desarrollo. Las niñas reconocen mejor que los niños las expresiones fáciles, especialmente las de ira y asco.

<b>Año</b>	<b>Autores</b>	<b>Artículo</b>	<b>Edad</b>	<b>Tipo de tarea</b>	<b>Resultados</b>
2010	Van Bergen & Salmon	The association between parent-Child reminiscing and children's emotion knowledge.	Padres e hijos de 4 años.	Se comparó el estilo y contenido de anécdotas de situaciones emocionales narradas por los padres con la puntuación de los niños en conocimiento de emociones y vocabulario.	La presencia de diálogos sobre emociones es menos significativa que el modo en el que son transmitidas, siendo las explicaciones causales las que poseen mayor correlación con el conocimiento de emociones en niños.
2010	Widen & Russell	Children's scripts for social emotions causes and consequences are more central than are facial expressions	4-10 años	Se comparó la denominación d emociones para expresiones faciales en historias de causas y consecuencias en las seis emociones básicas. Además, se incluye el estudio de emociones sociales.	Los niños denominan mejores las emociones en las historias que en las expresiones faciales, excepto para sorpresa en la que se produce lo inverso. Las más grandes diferencias mejor las emociones sociales en las historias que en expresiones faciales.
2010	Widen & Russell	The "Disgust face" con veys anger to children	4-9 años	Se evaluó la denominación de emociones para expresiones faciales de Felicidad, ira, y asco y la generación de causas y consecuencias para las seis emociones básicas.	Los niños denominan las expresiones faciales de asco como "ira". Incluso se encuentra un efecto similar en un 46% de una muestra comparativa de adultos.
2010	Doan & Wang	Discusiones de estados emociones y de comportamiento: relación entre conocimiento de situaciones emocionales en Latinos Europeos y chinos inmigrantes	3 años	Estudio transcultural que compara las discusiones que niños americanos y chinos tienen con sus madres sobre estados emocionales y cómo eso influye en el conocimiento de emociones.	Las madres chinas hacen más referencia a acciones lo que empeora el conocimiento de emociones.
2011	McManis et al.	Reacciones emocionales en niños: comportamiento verbal, psicológico y de comportamiento a imágenes afectivas.	7-10 años	Se solicitaba que puntuaran la valencia, la activación y la dominancia de imágenes afectivas y neutras. Luego, se tomaron medidas fisiológicas y de auto reporte mientras las niñas y niños miraban las imágenes.	La conductancia de la piel y sobresalto potenciado por el miedo indican que las niñas son más sensibles que los niños a la reacción fisiología ante imágenes negativas.
2011	Nelson & Russell	Movimiento en la emoción: ¿Las presentaciones dinámicas aumentan el reconocimiento de emociones en niños de edad preescolar?	3-5 años	Se evaluó el etiquetado de expresiones faciales en imágenes estáticas y clips audiovisuales dinámicos.	La probabilidad de que un niño etiquete correctamente una expresión facial en imágenes dinámicas no es significativamente mayor que en imágenes estáticas.

Año	Autores	Artículo	Edad	Tipo de tarea	Resultados
2011	Grazzani Gavazzi & Ommaghi	Estado y comprensión emocional. Trabajo con niños en etapa preescolar	3-6 años	Los niños escuchaban una historia enriquecida con contenido emocional. Un grupo recibía un entrenamiento con juegos que permitían realizar una discusión sobre los estados emocionales de la historia y el grupo control no recibía entrenamiento.	El entrenamiento en conversaciones sobre emociones mejoró el conocimiento sobre emociones y el vocabulario metacognitivo.
2013	Channell & Barth	Diferencias individuales en contenido de emociones preescolares: la importancia del conocimiento emocional	3-5 años	Se compararon resultados de estudios de conocimiento de emociones, lenguaje y recuerdo libre y entrevista estructurada sobre videos donde una niña jugaba y expresaba cuatro emociones básicas.	Existe una relación entre el conocimiento de emociones y la memoria. No se explica por factores madurativos, sino que tiene un rol predominante las diferencias individuales.
2013	Salmon et al	El componente de las emociones en niños de preescolar: ¿cuáles se encuentran relacionadas por la charla adulta?	3-4 años	Se comparó resultado de pruebas narrativas de emociones, de emparejamiento de producción de causas y de vocabulario.	Las conversaciones sobre emociones mejoran la denominación de emociones, pero no su conocimiento acerca de la causalidad.
2017	Rieffe & Wiefferink	Caras tistes y felices: Comprendimiento emocional en niños con trastorno del lenguaje	2-5 años	Etiquetado de 4 emociones básicas (felicidad, tristeza, ira y miedo) en niños y niñas con y sin trastornos del lenguaje	Las niñas y los niños con trastorno del lenguaje tienen un desempeño significativamente más bajo. Resalta la importancia del lenguaje para el desarrollo del conocimiento emocional.

Fuente: Desarrollo de las emociones en las niñas y niños según Sánchez, (2017).

Durante el acompañamiento de niños en etapa preescolar es fundamental desarrollar una la escucha activa para hacer preguntas e indagar sobre la situación que están experimentando, continuar con una retroalimentación de lo platicado, proporcionar el tiempo necesario para que exprese su sentir y llegue a sus propias conclusiones, conceder credibilidad de sus sentimientos, evitando discriminar, juzgar, etiquetar o hacer juicios previos.

La autonomía emocional es la capacidad de no verse seriamente afectado por los estímulos del entorno. Se trata de tener sensibilidad con invulnerabilidad. Esto requiere de una sana autoestima, autoconfianza, percepción de autoeficacia, auto motivación y responsabilidad. La autonomía emocional es un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación. (Bisquerra, 2018)

- **Inteligencia interpersonal:** Relacionado con las inteligencias múltiples de Gardner (2001), quien expresaba que son las que permiten que una persona se capaz de comprender a los demás, trabajar e interactuar con otros y, por ello, se desarrollan las habilidades sociales, comunicándose de manera



asertiva y respetuosa, tomando en cuenta las diferencias e individualidades generando comprensión mutua. Esta área se encuentra vinculada con la empatía. Cuanto más abierto se esté hacia los propios sentimientos, mejor se podrán leer los ajenos.

- **Habilidad de vida y bienestar:** Capacidad para identificar situaciones que requieren solución en pro del bienestar social y de la persona. Las competencias emocionales se originan desde el nacimiento y se desarrollan hasta la adolescencia, tomando en cuenta las experiencias de interacción, la familia, la comunidad en la que se desenvuelve y la institución educativa. (Roca, 2020)

Las competencias para la vida y el bienestar son un conjunto de habilidades, actitudes y valores que promueven la construcción del bienestar personal y social. El bienestar emocional es lo más parecido a la felicidad, entendida como la experiencia de emociones positivas. No podemos esperar a que nos vengan dados los estados emocionales positivos, sino que hay que construirlos conscientemente, con voluntad y actitud positiva. Esto es posible y deseable. (Bisquerra, 2018)

#### **d. Influencia de los estilos parentales y el desarrollo emocional**

Las emociones y su regulación se aprenden desde la infancia y se encuentran influenciadas por el contexto más próximo al que se está expuesto. Dependiendo del estilo parental, los niños tienden a desarrollar más unas habilidades emocionales u otras, por ejemplo, los niños con padres democráticos suelen tomar decisiones por sí mismos y aprenden de sus errores.

La familia se presenta como unidad básica de la sociedad, el núcleo social primitivo de convivencia y la primera escuela para la alfabetización emocional. Es aquí en donde los niños aprenden de sus padres, por medio del modelaje, la base de su conocimiento emocional, la competencia de identificación y la regulación. La vida familiar es donde un niño comienza a sentirse él mismo, aprendiendo a reaccionar ante sus sentimientos, por lo que es considerado el contexto más importante para desarrollarlas. La función de una familia, en este sentido, se define por las experiencias favorecedoras a las cuales han estado expuestos, ayudando a un niño a afrontar, identificar y utilizar sus emociones. (Fúlquez, 2015)

Los estilos parentales se configuran a partir de cuatro aspectos: el afecto, el grado de control, el grado de madurez y la comunicación que tengan padres e hijos. Cada uno de los estilos producen diferencias en las conductas de sus hijos, causando efectos en las estrategias seleccionadas y prediciendo la competencia socioemocional. El estilo parental paterno se encuentra relacionado con las funciones psicosociales, con los sentimientos de soledad y depresión de los hijos. Baumrind (2013), identificó cuatro diferentes estilos que utilizan los padres para controlar las conductas de sus hijos, lo cual tiene una relación directa con el comportamiento emocional de los niños.

- **Crianza flexible o democrática:** Los padres democráticos establecen expectativas estándares claros. Supervisan constantemente el comportamiento de sus hijos, utilizan disciplina basada en razonamiento y los alientan a tomar decisiones por sí mismos y aprender de sus errores. Suelen ser cálidos, cariñosos, amables, respetuosos y afectuosos.
- **Crianza autoritaria:** Suelen establecer reglas rígidas y exigir obediencia, utilizan estrategias de

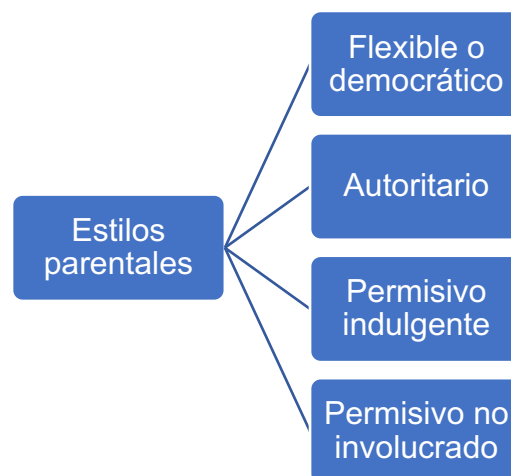
aprobación para fomentar que el niño se conforme. En este tipo de crianza suelen utilizarse castigos físicos o insultos verbales para obtener un comportamiento deseado, muchas veces los niños con este tipo de crianza suelen comportarse adecuadamente por miedo y no por convicción.

- **Crianza permisiva indulgente:** Pueden ser padres abiertamente cariñosos y amorosos, por lo cual suelen establecer pocos o ningún tipo de límites, evitan que las acciones o malos comportamientos tengan una consecuencia. Los hijos con padres de este tipo de crianza a menudo tienen problemas para controlar sus impulsos.
- **Crianza permisiva no involucrada:** Se caracteriza por la falta de límites, los padres muestran poca o ninguna calidez parental. Pueden ser negligentes mostrando un rechazo directo del niño. Los niños con este tipo de crianza tienden a presentar un bajo rendimiento académico, tienen más probabilidades de mostrar un comportamiento delincente y de estar deprimidos.

El estilo autoritario se ha asociado a desórdenes obsesivo-compulsivo, por lo que suele ser menos efectivo para que adolescentes disruptivos se mantengan alejados de problemas. Un niño con una madre permisiva se ha asociado al comportamiento antisocial, por el efecto en el desarrollo de empatía en los hijos. El sentirse estimado, respetado y aceptado favorece la ejecución de conductas adaptativas, mientras que un apego inseguro corresponde a malas relaciones infantiles y poca calidez en el ámbito familiar. El estado de ánimo y el manejo de estrés son aspectos que mayor se relacionan con el estilo parental. (Baumrind 2013)

**Figura 5:**

*Estilos parentales según Baumrind*



Fuente: Elaboración propia según Baumrind (2013).

#### e. Modelos de inteligencia emocional

Los modelos de inteligencia emocional procuran estudiar las capacidades relacionadas con el pensamiento. Entre ellos podemos encontrar:

### 1) Modelo Bar-On

En este modelo se distinguen los factores de habilidad intrapersonal, interpersonal, adaptativa, manejo de estrés y estado anímico general. Tomando como referencia los datos anteriores Bar-On subdivide los mismos en 15 componentes, mostrados en la Tabla 2. Por los subcomponentes que lo integran es considerado como un modelo mixto. Su modelo contiene 133 ítems de cinco escalas y 15 subescalas, utilizando cuatro índices de validación y corrección que nos ayudan a comprender las etapas de un desarrollo emocional (García-Fernández y Jiménez-Mas, 2010).

**Tabla 2:**

*Inventario EQ-I (Bar-On Emotional Quotient Inventory)*

<b>Factores</b>	<b>Habilidades medidas</b>
<b>Inteligencia intrapersonal</b>	Autoconciencia emocional, asertividad, autoestima, auto actualización e independencia.
<b>Inteligencia interpersonal</b>	Empatía, relaciones interpersonales, responsabilidades sociales.
<b>Adaptación</b>	Solución de problemas, comprobación de la realidad y flexibilidades sociales.
<b>Gestión de estrés</b>	Tolerancia al estrés, control de impulsos sociales.
<b>Humor general</b>	Felicidad, optimismo.

Fuente: *La inteligencia emocional y sus principales modelos* García Fernández & Jiménez-Mas (2010).

### 2) Modelo Cooper y Sawaf (2004)

Denominada el modelo de los cuatro pilares, basado en sus soportes:

- **Alfabetización emocional:** Compuesta por varios elementos, como la honradez emocional, energía, conocimiento, feedback, intuición a la responsabilidad y conexión. Estos aspectos contribuyen a la eficacia y conocimiento personal.
- **Agilidad emocional:** Constituye la credibilidad, flexibilidad y autenticidad personal que incluye habilidades de escucha, asumir conflictos y obtención de buenos resultados ante situaciones complicadas.
- **Profundidad emocional:** Definida como la armonización de la vida diaria con el trabajo.
- **Alquimia emocional:** Es la habilidad de innovación aprendiendo a manejar problemas y situaciones complicadas.

### 3) Modelo de Elías, Tobías y Friedlander

García-Fernández y Jiménez-Mas (2010), muestran que los componentes de la inteligencia emocional son: ser conscientes de los propios sentimientos y de los demás, mostrar empatía y comprender los puntos de

vista ajenos, ser consciente de los impulsos emocionales, plantearse objetivos positivos y planes para alcanzarlos, utilizar habilidades sociales. Estos autores integran modelos anteriores para homogeneizar el concepto de inteligencia emocional.

#### **4) Modelo Daniel Goleman**

Según Goleman, la capacidad de reconocer las emociones y la respuesta que cada persona tiene ante ellas es lo que se conoce como inteligencia emocional. Esto aplica a las propias, así como a las ajenas. En otras palabras, son todas las habilidades que permiten que una persona se adapte ante los cambios, por supuesto que la autoconfianza y la seguridad que cada quien tiene en sí mismo son fundamentales, así como la motivación para alcanzar objetivos y el control emocional.

Para tener cambios positivos en el lugar en donde uno se mueve y desarrolla, se debe comprender los sentimientos de los demás y tener buen manejo de las relaciones. Toda emoción provocará una respuesta, o dicho de otro modo, una acción. Normalmente estas acciones son automáticas, pero la inteligencia emocional dice que se puede responder en lugar de solamente reaccionar. Esto se llama gestión de respuesta ante un estímulo.

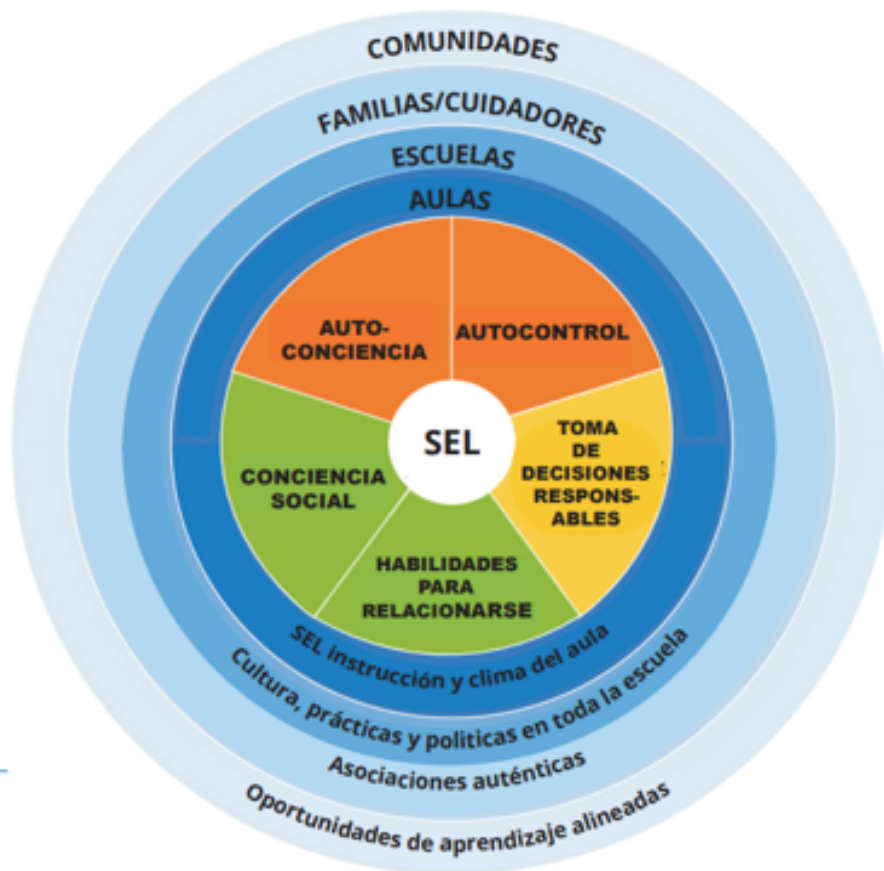
No se puede elegir el tener una emoción, porque no es voluntario, pero sí se puede decidir qué se puede hacer con ella, de esta manera podemos mejorar nuestra vida y relaciones con los demás. El interés de Daniel Goleman y el desarrollo de las emociones lo llevó, junto con otros autores, a fundar CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning) en 1994, esto con el objetivo de establecer e integrar un aprendizaje social y emocional de alta calidad como parte esencial de la educación, desde la educación preescolar hasta la educación secundaria. (VOCA 2020). CASEL se plantea tres objetivos fundamentales: investigar, aplicar y asesorar. Los miembros que lo integran mencionan que la mejor educación social y emocional es la que se lleva a cabo de manera global en los diferentes ámbitos de la vida. El modelo SEL se compone de herramientas que ayudan al autoconocimiento y autoconciencia esto significa que es la habilidad para reconocer las propias emociones, pensamientos y valores, y cómo influyen en el comportamiento. El modelo puede aportar conocimientos como el identificar las emociones, el tener una autopercepción precisa, el reconocer las fortalezas, la autoconfianza y la autoeficacia.

Marco de SEL de CASEL: ¿Cuáles son las áreas de competencias principales y dónde se promueven? según describe VOCA(2020) el aprendizaje social y emocional (SEL) se ha convertido en parte fundamental e integral de la educación y también del desarrollo humano. SEL es descrito como un proceso por medio del cual todos desarrollan y adopta conocimientos, habilidades y actitudes para desarrollar identidades que sean saludables, manejables de manera que las emociones nos lleven a lograr metas personales y colectivas. También nos ayuda a sentir y mostrar empatía, para establecer y mantener relaciones de apoyo, con la finalidad de poner llegar a tomar decisiones que sean responsables y que demuestren afecto. Parte de la metodología de SEL es promover una asociación equitativa ente la escuela familia y comunidad, con la finalidad de que la educación sea de excelencia. Con lo descrito anteriormente, se busca establecer entornos y experiencias de aprendizaje

que desarrollan relaciones de confianza y colaboración, un plan de estudios que cumpla con el seguimiento de instrucción de manera rigurosa y significativa, y, por su puesto, una evaluación continua y asertiva.

**Figura 6:**

*Marco de SEL de CASEL*

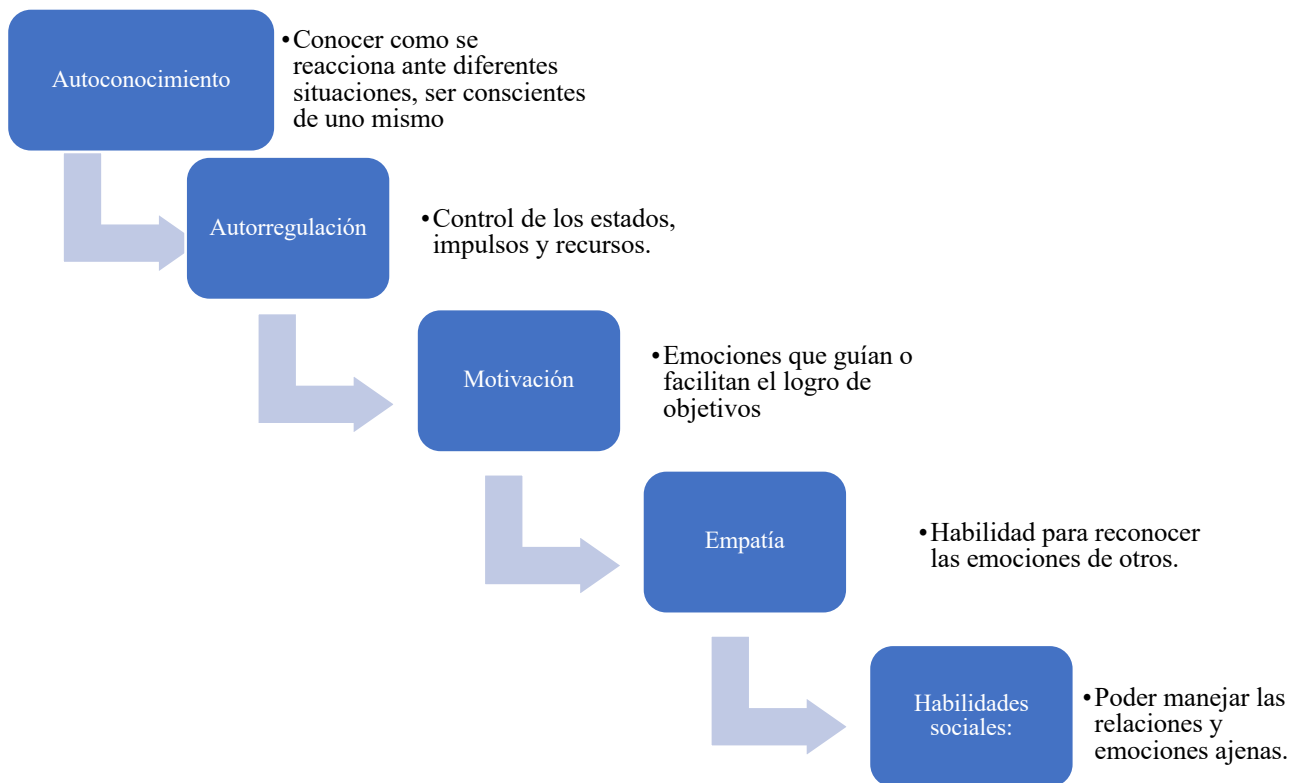


Fuente: Marco SEL de CASEL VOCA (2020).

El modelo de Daniel Goleman menciona que el cociente intelectual se complementa con el cociente emocional. Bello (2021) en su artículo sobre Inteligencia Emocional, interpreta los cinco componentes que Goleman describió en 1995 como, a más alto grado emocional más interpretación de sentimientos. A continuación, se describe los componentes en un gráfico:

**Figura 7:**

*Componentes de la inteligencia emocional según Daniel Goleman*



Fuente: Elaboración propia según Bello (2021).

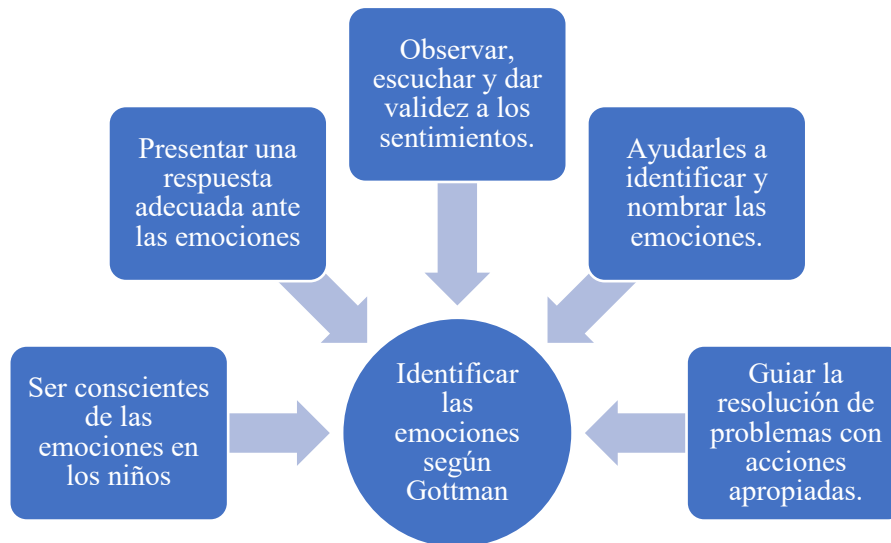
La interpretación que Bello (2021), da a los cinco componentes, indica que los líderes que desempeñan sus habilidades sociales enfocadas a la inteligencia emocional aseguran excelentes modelos de comunicación. Además, están abiertos a escuchar información que pueda tener interpretación negativa o positiva. Son expertos en obtener mejores resultados en el trabajo en equipo, logrando el apoyo y entusiasmo de sus pares. También, logran tener un mejor desarrollo emocional, a futuro su liderazgo es más notorio.

##### **5) Modelo de Gottman**

Todas las experiencias deberían ser aprovechadas para ayudar a los estudiantes a desarrollar una conciencia sobre lo que están sintiendo, para ello será importante que los padres perciban sus propios sentimientos. Gottman (2016), plantea cinco puntos básicos que ayudan a los padres de familia a enseñar, identificar y guiar las emociones de sus hijos.

**Figura 8:**

*Identificar las emociones en niños según Gottman*



Fuente: Elaboración propia según Gottman (2016).

## 6) Modelo de Shapiro

Shapiro (1997), hace visible que la inteligencia emocional no se basa en el grado de inteligencia de un niño, o directamente con su coeficiente intelectual, más bien se encuentra relacionado a la personalidad y el carácter. Su modelo fomenta el desarrollo emocional por medio del juego en actividades diarias en las cuales se desenvuelve, encontrando relación con las emociones morales (empatía, atención, sinceridad, integridad, vergüenza y culpa). Una persona con un coeficiente emocional elevado posee pensamientos realistas, mayor nivel de optimismo, características que se necesita trabajar para cambiar su forma de actuar y pensar ante situaciones complejas.

Un niño es capaz de resolver problemas desde una edad temprana, sin embargo, suelen hacerlo según lo que han observado y escuchado, imitando lo que ven en sus padres o cuidadores, el lenguaje con el cual resuelven una situación corresponde a la interacción que tiene con las demás personas. Las habilidades sociales tienden a tener una relación directa con las emociones del infante, su capacidad de conversar, los placeres y el humor, la forma en la cual hace amistades, como se comporta dentro de su grupo de compañeros o amigos y los modales que presenta.

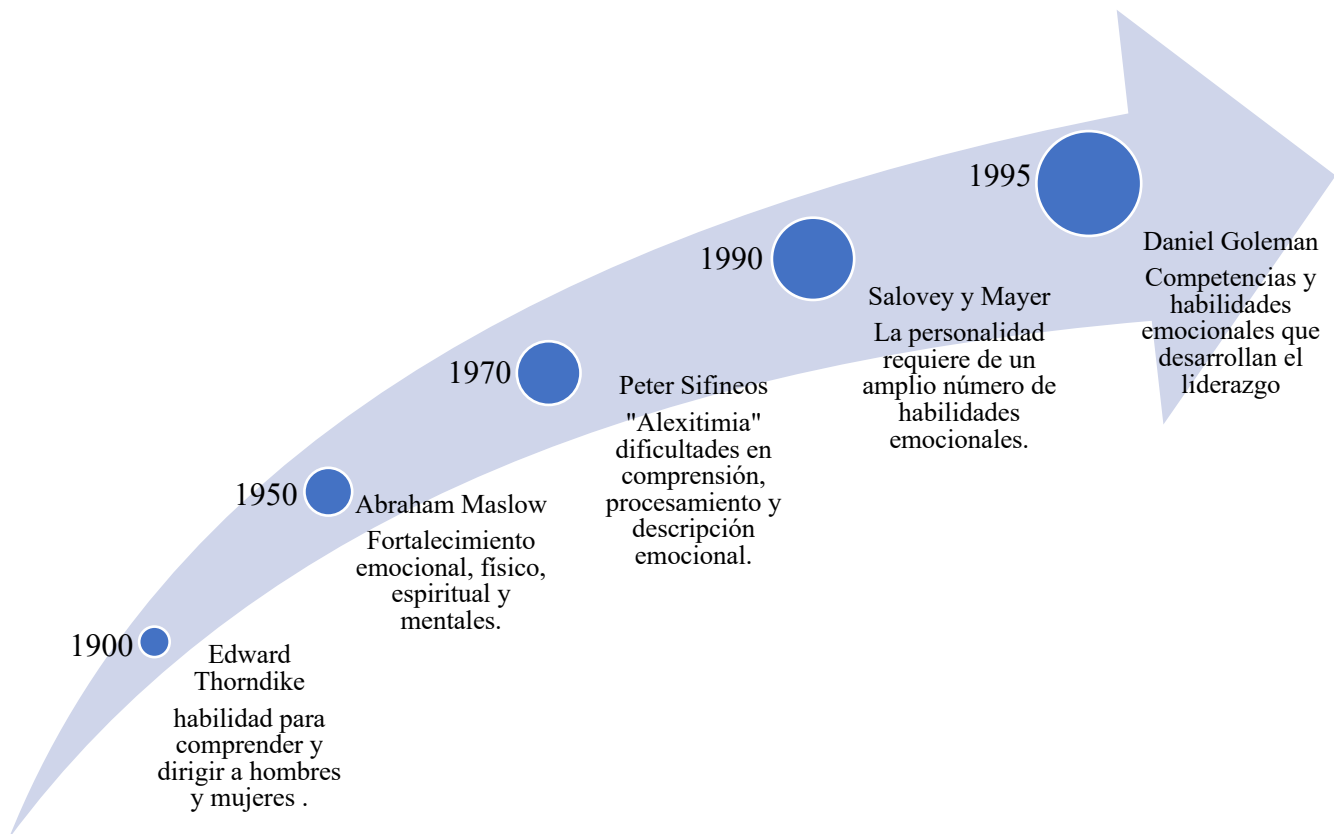
## 7) Línea del tiempo de la inteligencia emocional

Las primeras definiciones de la inteligencia emocional, parte desde Platón hasta Aristóteles a.c., y posterior a ellos se encuentra posicionado en 1900 Edward Thorndike, quien la definió como la habilidad para comprender y dirigir a hombres y mujeres para actuar sabiamente en las relaciones entre humanos. Luego en 1950 por Abraham Maslow, explica que se debe fortalecer las emociones, condición física, espiritual y mental para un mejor desarrollo emocional. Más adelante, en 1970 Perter Sifneos, utiliza el término “alexitimia” que

trata de las deficiencias en la comprensión, procesamiento o descripción de las emociones. Howard Gardner, por su parte habla sobre los siete tipos de inteligencias que un ser humano utiliza para relacionarse. Si avanzamos en el tiempo a 1990, encontraremos a Salovey y Mayer, los rasgos de la personalidad requiere de un amplio número de habilidades emocionales. Daniel Goleman, por su parte en 1995, la define como una amplia gama de competencias y habilidades emocionales que llevan a desarrollar del desempeño del liderazgo.

**Figura 9:**

*Línea del tiempo Inteligencia Emocional*



Fuente: Elaboración propia (2023).



## **f. Técnicas utilizadas para el desarrollo de las emociones**

### **1) Arte**

**Según Restrepo (2015) el arte tiene la facultad de mejorar la calidad de vida de las personas y comunidades ya que puede ser utilizado como, como el lenguaje que permite comunicarse con los demás. Puede definirse como la forma de expresión de carácter creativo que tiene como fin la creación o recreación de la realidad por medio de diferentes métodos, tales como pintura, escritura, música, danza, cine, fotografía, entre otros. Se recomienda utilizar esta técnica en niños pequeños ya que facilita el aprender a comunicar ideas, pensamientos y sentimientos de diversas formas (verbal, corporal, sonoro, plástico, visual, entre otros). El arte, como técnica, permite establecer numerosas conexiones, principalmente con el mismo, con los demás, con el contexto y con la cultura en la que se desenvuelve. Permite integrar experiencias de vida con lo que sucede en los espacios que se desarrollan.**

El niño canta mientras dibuja, baila mientras canta, relata historias al tiempo que juega en la bañera o en el jardín. En lugar de permitir que cada forma artística progrese con relativa independencia las demás, los niños pasan von desenvoltura, y hasta con entusiasmo, de una forma a otra, las combinan o las oponen entre sí. Comienza una etapa de sinestesia, un período en el cual, más que en ningún otro, el niño efectúa fáciles traducciones entre distintos sistemas sensoriales, en que los colores pueden evocar sonidos y los sonidos pueden evocar colores, en los que movimientos de la mano sugieren estrofas poéticas y los versos incitan a la danza o al canto. (Gardner, 2005)

### **2) Mindfulness**

Moñivas et al. (2013), lo define como la capacidad de prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación, la técnica de mindfulness tiene su origen en el budismo, sin embargo, ha sido practicada sin esta connotación religiosa. Suele ser confundido con la meditación ya que ambas tienen como componente principal la concentración y atención consciente de la mente, aunque existen aspectos que los diferencian, mindfulness a comparación de la meditación, no exige una concentración tan rigurosa y puede aplicarse a cualquier situación o actividad de la vida cotidiana. Su propósito principal es el responder a la necesidad para encontrar un poco de tranquilidad, física y mental. Se procura trabajar con los niños ya que ellos suelen vivir en un estado de actividad alto y sobre estimulación recibiendo información constantemente, por lo que se considera importante el enseñar a calmarse, a controlar su cuerpo y sus emociones. Arguís (2016), menciona que: Si conseguimos que los niños, desde edades tempranas, aprendan a vivir de un modo más consciente, estaremos contribuyendo a educar a personas libres y responsables, más capaces de controlar su vida y, en definitiva, de ser felices.

Algunos de los beneficios que podemos encontrar al trabajar con Mindfulness se destacan los siguientes: Aumento de la concentración, creatividad e independencia, lograr un mejor control de pensamientos, emociones y conductas, disfrutar más del momento presente, desarrollar efectos físicos saludables y cambios positivos a nivel neurobiológico. Al utilizar esta técnica se recomienda ser constantes y seguir un proceso de atención plena. (Salazar, 2018)

### **3) Yoga**

Calderón (2018), menciona que el objetivo del yoga es generar y fortalecer la conexión entre las personas y el universo. Según los investigadores las primeras formas de yoga aparecieron entre el año 10000 y 5000 A.C., sin embargo, no se sabe con certeza cómo surgió. A través de las posturas, los movimientos y la correcta respiración se logra una perfecta armonía, tanto a nivel físico como espiritual. Por medio de esta técnica los niños pueden desarrollar habilidades para tranquilizarse, mejorar las relaciones con familiares y amigos, así como beneficios para su salud mental y física, inculcar el respeto por los mayores, obediencia, entre otros. Esta disciplina se ha popularizado y la practican por millones de personas en todo el mundo ya que proporciona la combinación ideal para lograr un equilibrio entre la mente y el cuerpo, potenciando el control y la flexibilidad de la musculatura. El punto más fuerte del yoga es la meditación, procurando entrar en un estado con menos estrés. Es recomendable que cada sesión no dure más de 30 o 40 minutos.

### **4) Ejercicios de respiración**

El oxígeno es un elemento fundamental para que el organismo funcione correctamente debido a que interviene en la mayoría de los procesos que realiza el ser humano, entre ellos la transformación de los alimentos en energía. Una correcta respiración ayuda a incrementar el número de glóbulos rojos en el organismo, mejora la capacidad del cuerpo para asimilar alimentos, favorece el funcionamiento del sistema nervioso, ofrece mayor fuerza y salud a los alumnos, aumenta la vitalidad del corazón, entre otros. El hacerlo adecuadamente ayuda a regular el cuerpo, controlando impulsos y emociones que se puedan presentar. Para trabajar con esta técnica es necesario el aprender a realizarlo correctamente, incluso al momento de descansar.

Snel (2022), desarrolló un método de meditación específica para niños donde sugiere dividir el proceso en dos fases, tomar el aire y el expulsarlo. No se utilizan las mismas técnicas que se utilizan en los adultos, sin embargo, una adecuada aplicación puede favorecer el manejo de impulsos y el control de estos.

### **5) Ejercicios de relajación muscular**

Van-der, Quiles, y Quiles, (2008) en su libro, *Aprenda a relajarse fácilmente*, indican que las técnicas de relajación muscular ayudan a que las personas pueden llegar a hacerlo sin recursos externos. Existen diferentes técnicas eficaces para controlar o disminuir el estrés, las emociones y los impulsos. Debe ser fácil de aprender, sin necesidad de tener conocimientos previos, en los niños es recomendable llevarla a cabo con el acompañamiento de un adulto, quien ayude a realizar los ejercicios sugeridos.

### **6) Coaching educativo**

Según Estrada (2012), en su artículo de coaching y liderazgo educativo, menciona que Nava y Mena en 2012 definían el coaching es una modalidad de aprendizaje, en la que no hay necesidad de agenda preestablecida de formación, la agenda va surgiendo de la interacción entre el “coach” quien ejecuta las actividades y el “coachee” que es el individuo sometido al proceso de coaching. Para poder llevar a cabo esta

interacción se recomienda comenzar generando un clima de confianza, garantizando la confidencialidad y empatía, estar presente generando una escucha activa y confiando en las capacidades de cada persona. Uno de los mayores exponentes afirma que el coaching permite liberar el potencial de una persona para aumentar su desempeño al máximo, procurando ayudar a aprender en lugar de enseñar Whitmore (2016). Engloba la transformación completa de la persona, un modelo, integral, físico, social, cognitivo y emocional.

El Coach toma en cuenta que cada persona tiene fortalezas y áreas de mejora; por lo que algunos de los beneficios que se obtienen al trabajar con coaching educativo son los siguientes: Permite trabajar con objetivos concretos, aumenta la capacidad creativa, ayuda a gestionar el tiempo para realizar las tareas procurando reducir el estrés, mejora el autoestima, el empoderamiento, la flexibilidad mental y adaptación al cambio, beneficia las relaciones interpersonales, fortalece lazos emocionales, ayuda a mantener un nivel de motivación alto y mejora la inteligencia emocional reduciendo los casos de bullying. (Arriaga, 2020)

## **B. Marco contextual**

### **1. Contexto institucional**

La Asociación Para el Desarrollo Educativo (APDE) es una institución jurídica civil, sin fines de lucro fundada en 1970 por un grupo de padres, profesionales y educadores que constituyen una organización educativa con el fin de contribuir a la creación, sostenimiento y desarrollo de centros educativos que ofrezcan a la sociedad una educación armónica, de calidad e innovadora. Un grupo de padres de familia conscientes de su derecho y deber sobre la formación de los hijos, se empeñaron en promover unos Centros Escolares donde recibieran una educación que fuese continuación de la que procuraban en la familia.

Los colegios ofrecen educación centrada en la persona para ayudar a cada alumno a descubrir lo mejor de si mismo para ponerlo al servicio de los demás, a valorar la importancia de hacer bien las cosas, a ser coherente entre lo que piensa y vive. En definitiva, a formular su propio proyecto personal de vida trascendente, responsable y libre. Todo esto dentro del marco de la excelencia educativa, respaldada por estándares internacionales. (APDE, 2017)

El Colegio APDE Las Colinas, se encuentra ubicado en el km 18.5 carretera a Fraijanes; dicha institución colabora con el proceso educativo de 187 niños entre 10 meses y siete años de clase social media alta y alta. La infraestructura principal está construida de block con techo de lámina, cielo falso y piso de granito. Cuenta con 18 aulas, cada una con dos baños, tres lavamanos, escritorios para niños, escritorio para maestra, sillas, estanterías, un gimnasio pequeño con piso torta de cemento con tatami, tres jardines con grama natural, juegos de madera y plástico, un jardín con huerto, un salón para maestros y un área para personal administrativo.

Para los colegios APDE es primordial el desarrollo armónico de una persona, tomando en cuenta que la familia es la base de la sociedad, promoviendo implementar un proyecto de vida.

## 2. Historia de APDE

Hace cincuenta años, un grupo de padres de familia unieron sus esfuerzos para promover colegios abiertos a todos los que quisieran para sus hijos una educación humana de calidad, con una orientación cristiana y un profundo respeto a la libertad de cada persona. (APDE, 2017)

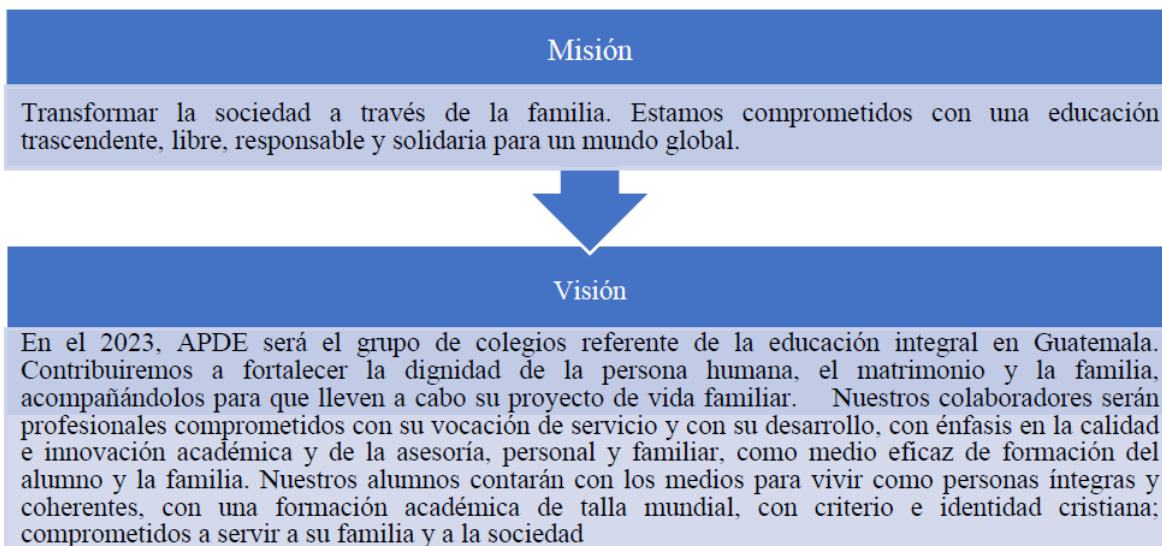
La Asociación Para el Desarrollo Educativo (APDE) se encuentra conformada por siete instituciones dedicadas a la educación de niños y adolescentes de Guatemala. Primero fue el Colegio El Roble, situado en una pequeña casa en zona 10 de Guatemala, unos meses antes que se construyeran las oficinas de APDE. Posteriormente se fundó el Colegio Campoalegre, luego Colegio La Villa y Colegio Las Charcas y a finales del siglo XX, Colegio Las Colinas, Colegio Entrevalles y Colegio Solalto.

## 3. Misión y Visión de APDE

La finalidad de contar con una misión y visión institucional es que los colaboradores, estudiantes y padres de familia se sientan identificados con la asociación. Una misión debe ser el motivo por el cual se trabaja, mientras que la visión indica lo que se quiere alcanzar en el futuro a través de lo que actualmente se realiza. Al tener claro estos elementos se trabajará en conjunto para poder vivirlos y hacerlos vida.

**Figura 10:**

*Misión y Visión de APDE*



Fuente: Asociación para el Desarrollo Educativo (2017).

#### **4. Filosofía**

Los elementos que permiten la identificación de los colaboradores con una institución es la filosofía de esta. En el caso de un centro educativo los estudiantes, así como los padres de familia se espera que se identifiquen tanto, o más que los docentes.

En Colegios APDE nos inspiran las enseñanzas de San Josemaría Escrivá de Balaguer, fundador del Opus Dei, quien promovió una educación basada en la libertad, el respeto a la persona, la caridad y la alegría. A los siete colegios APDE nos une ese mismo espíritu fundacional, de la llamada universal a la santidad en la vida ordinaria y la santificación del trabajo; porque un trabajo bien hecho conduce a Dios.

Nos une un ideario orientado hacia la formación de la persona en su totalidad, que la prepare para comprender y vivir la libertad como la autodeterminación hacia el bien, para que sea un hijo de Dios capaz de influir positivamente en la sociedad.

Procuramos un clima de cariño en el que en su crecimiento personal sea capaz de encontrar el sentido trascendente de su propia vida, colaborando en el proceso de la educación de su afectividad, inteligencia, el fortalecimiento de su voluntad y la adquisición de las virtudes necesarias para conseguirlo.

Educación en y para la libertad significa poner los medios para que los alumnos comprendan que no es elegir cualquier cosa, sino elegir entre las diferentes opciones del bien, que las conozcan para que puedan tomar decisiones basados en sólidos criterios. (APDE, 2017)

#### **5. Proyecto educativo**

En Colegios APDE nos inspiran las enseñanzas de San Josemaría Escrivá de Balaguer, fundador del Opus Dei, quien promovió una educación basada en la libertad, el respeto a la persona, la caridad y la alegría. A los 7 colegios APDE nos une ese mismo espíritu fundacional, de la llamada universal a la santidad en la vida ordinaria y la santificación del trabajo; porque un trabajo bien hecho conduce a Dios.

Nos une un ideario orientado hacia la formación de la persona en su totalidad, que la prepare para comprender y vivir la libertad como la autodeterminación hacia el bien, para que sea un hijo de Dios capaz de influir positivamente en la sociedad.

Procuramos un clima de cariño en el que en su crecimiento personal sea capaz de encontrar el sentido trascendente de su propia vida, colaborando en el proceso de la educación de su afectividad, inteligencia, el fortalecimiento de su voluntad y la adquisición de las virtudes necesarias para conseguirlo.

Educación en y para la libertad significa poner los medios para que los alumnos comprendan que no es elegir cualquier cosa, sino elegir entre las diferentes opciones del bien, que las conozcan para que puedan tomar decisiones basados en sólidos criterios. (APDE, 2017)

## 6. Valores institucionales

Los valores son parte fundamental en la formación de la persona, por lo que se solicita la ejemplaridad de los padres, así como su compromiso para fomentar los valores en sus hijos ya que ellos son su modelo para seguir. Para un fortalecimiento personal y espiritual es indispensable que padres y colegio trabajen en conjunto con actuaciones coherentes. Tanto docentes, estudiantes y familia se encaminarán a la misma dirección si practican los mismos valores.

### a. Formar más allá de educar

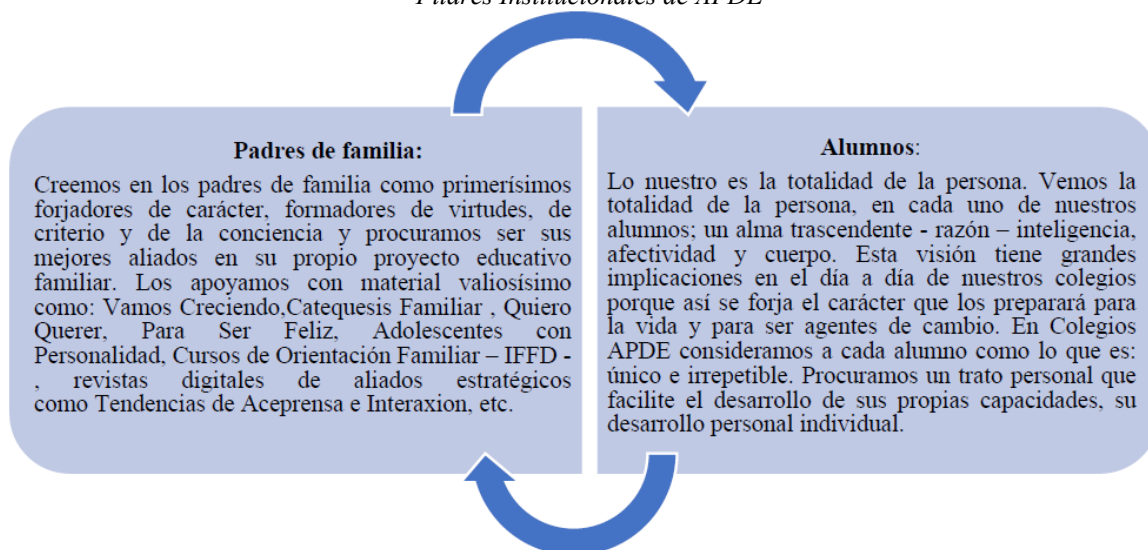
Se fomenta e imparte a todos formación humana, espiritual y doctrinal-religiosa, sin imponer criterios en lo opinable porque creemos firmemente en la libertad personal. Se promueve, la participación de los padres de familia en charlas de escuela para padres, congresos de temas de actualidad, cursos de orientación familiar, etc., a lo largo de la vida escolar, que les ayudarán en el fortalecimiento matrimonial y en la educación de sus hijos.

La atención espiritual se ha encomendado, a la Prelatura del Opus Dei, fundada por San Josemaría Escrivá de Balaguer, apoyo decisivo en el logro de ser más que instituciones de inspiración católica, de transpiración católica, como afirmaba San Juan Pablo II en la Fides et ratio: "La fe y la razón son como las dos alas con las cuales el espíritu humano se eleva hacia la contemplación de la verdad", esto se procura poner en evidencia en todo el proyecto educativo. (APDE, 2017)

## 7. Pilares institucionales

**Figura 11:**

*Pilares Institucionales de APDE*



Fuente: Asociación para el desarrollo educativo (2017).

## **8. Educación especializada en hombres y mujeres**

La educación especializada en hombres y mujeres es una opción por la que están apostando crecientemente los países más desarrollados. Esta nueva tendencia se basa en estudios científicos que avalan su eficacia pedagógica que se adapta al diferente ritmo de madurez de chicos, facilita la atención personalizada y, por tanto, potencia el desarrollo de sus capacidades.

Aprendemos y enseñamos de forma distinta, en Colegios APDE somos expertos en estas diferencias, y eso contribuye a potenciar las capacidades, desarrollar competencias y mejorar resultados en la gestión de la educación. Prueba de ello es que nuestros colegios sobresalen consistentemente en las pruebas que realiza el Ministerio de Educación (MINEDUC) y en numerosas pruebas a nivel nacional e internacional.

Los alumnos obtienen mejores resultados académicos porque se desarrollan muy positivamente en el ámbito educativo, con la competitividad y el trabajo en equipo propios de su sexo. (APDE, 2017)

## **9. Cultura solidaria**

De nuestros objetivos más importantes como Proyecto Educativo es construir una cultura solidaria. Es uno de nuestros propósitos permanentes que el 100% de los grados de nuestros Colegios - preprimaria, primaria y secundaria -, estén comprometidos con algún proyecto de solidaridad. Deseamos que año con año se vayan implicando en proyectos de labor social de mediano y alto impacto y que esto ayude a nuestros alumnos en su proceso de maduración afectiva y crecimiento interior, a estar menos pendientes de sí mismos y a estar más entusiasmados con darse a los demás.

Conocer, comprender y comprometerse a mejorar nuestra sociedad, sin sustituir el esfuerzo personal y colectivo, sino la promoción del desarrollo sostenible, cuya razón primordial es ayudarlos a vivir la caridad y, por tanto, la generosidad. (APDE, 2017)

## **10. Asesoría personal y familiar**

El objetivo de la asesoría es facilitar el trato personal y el acompañamiento en el desarrollo del proyecto de vida de nuestros alumnos, promoviendo la formación del propio criterio, sin sustituir a los padres de familia sino animándolos a que realicen activamente un proyecto educativo personal con cada hijo.

Para ello los asesores de nuestros alumnos se entrevistan con cada uno de nuestros estudiantes para acompañarlos en sus procesos de formación humana, espiritual, académica, etc., y para que sean capaces de pensar por sí mismos y hacer un uso responsable de la libertad.

Nos empeñamos en ayudar a la familia y a nuestros alumnos a desarrollar todas sus competencias,

forjar su carácter y la voluntad para perseverar en la búsqueda del bien, cumplir sus sueños y aspiraciones, objetivos y metas. (APDE, 2017)

## 11. Acompañamiento de Capellanía

La atención espiritual de nuestros alumnos, y sus familias, se ha encomendado, desde la fundación de Colegios APDE, a sacerdotes de la Prelatura del Opus Dei, fundada por San Josemaría Escrivá de Balaguer.

La más grande responsabilidad de Capellanía en Colegios APDE es la celebración de la Santa Misa diariamente y la atención sacerdotal a nuestros alumnos, como un medio de formación espiritual personal. Además de ser un valiosísimo apoyo en otras áreas estratégicas de formación cristiana de nuestros alumnos.

**Figura 12:**

*Valores institucionales de APDE*



Fuente: Elaboración propia según APDE (2017).

## 12. Historia del Colegio APDE Las Colinas

Colegio APDE Las Colinas fue fundado en 1997 por un grupo de nueve familias, que habían migrado hacia Carretera a El Salvador, para poder cubrir las necesidades educativas en el área. Luego de varias reuniones, con el objetivo de poder habilitar los colegios, las familias aportaron voluntariamente una contribución económica, contactando con los dueños de un terreno, donde comenzó junto con los dos colegios mayores, Entrevalles y Solalto, dentro de las mismas instalaciones; más adelante se expandieron hasta tener sus propias instalaciones.



Actualmente el Colegio cuenta con 18 aulas, 10 de ellas se utilizan para facilitar clases de inglés y español, dos para motricidad gruesa, una para música, una para religión, una para artes plásticas, una para reuniones generales y dos para bodega. Cada grado se divide en dos secciones; para las de niños de 11 meses a cuatro años hay un promedio de 15 por clase, una maestra de inglés, una de español y una niñera. En los grados de cinco a siete años hay un promedio de 23 niños por clase, una maestra de inglés, una de español y una niñera por cada dos clases.

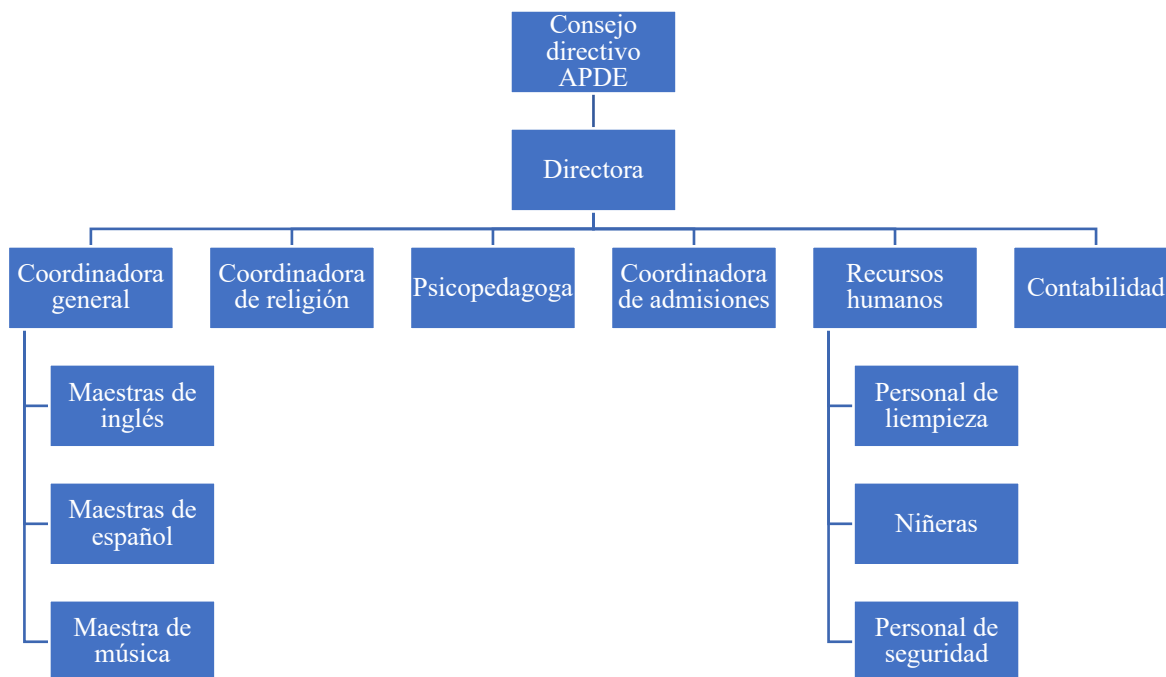
En el área de español se trabaja con el método Optimist, cuyo objetivo es ofrecer a los alumnos una rica y organizada estimulación para que alcancen, según las condiciones personales de cada uno, niveles de madurez, desarrollo y aprendizaje óptimos. En las clases de inglés se utilizan los centros o rincones de aprendizaje los cuales permiten el desarrollo de destrezas matemáticas, tecnológicas, científicas y lingüísticas. Dentro de cada sección hay dos maestras, donde la mitad de la jornada una de ellas guía la clase como titular y la otra como auxiliar, luego, cuando los niños cambian de salón las maestras intercambian de roles.

### 13. Organización de la institución

El Colegio APDE las Colinas, en la actualidad, está conformado por un equipo de trabajo de 33 personas, entre ellos directivos, coordinadoras, maestras y niñeras. La estructura organizacional se explica con el siguiente gráfico.

**Figura 13:**

*Organización de la institución APDE*



Fuente: Elaboración propia según APDE (2017).

### **III. Marco metodológico**

#### **A. Alcances de la propuesta**

El propósito de elaborar una *Guía para el desarrollo emocional de niños en edad preescolar (4 y 5 años)* es proporcionar a los docentes literatura actualizada, actividades y herramientas de seguimiento que les permitan diseñar experiencias que fomenten el desarrollo emocional en los estudiantes. Con este recurso didáctico se busca fortalecer las competencias docentes profundizando en los beneficios de la educación emocional y su integración a la rutina o dinámica de clase. Al trabajar las emociones en los niños logran comprender de una mejor manera las situaciones de la vida, abre las puertas a un aprendizaje flexible, aumentando la red de zonas cerebrales que se encuentran relacionadas con el proceso educativo.

#### **B. Generalidades de la metodología**

El enfoque con el cual se llevó a cabo el trabajo de graduación es de tipo cualitativo ya que en el campo educativo provee ciertos beneficios. Según Denzin y Lincoln (2014), estas investigaciones logran una comprensión profunda y exacta de los fenómenos que se esperan estudiar, apoyan de manera estratégica el análisis de datos para identificar las técnicas adecuadas para trabajar con la información obtenida y permite recopilar y examinar datos que proporcionaron información, los cuales fueron de insumos para la construcción de la *Guía para el desarrollo emocional de niños en preescolar (4 y 5 años)*. Para su diseño se utilizó el enfoque cualitativo utilizando información no numérica y recopilando puntos de vista de las profesoras y coordinadoras con base a la educación emocional.

La investigación realizada fue de tipo documental para tener un marco teórico actualizado, así como herramientas, recursos y actividades que contribuyan al desarrollo emocional de los estudiantes de preescolar y docentes a quienes va dirigida la guía. De esta forma, como indica Méndez (2010), las investigaciones documentales se realizan a partir de una información recolectada utilizando diversas técnicas como encuestas, entrevistas, entre otras.

El proceso de validación se llevó cabo por medio de una matriz con pares expertos para recopilar observaciones y sugerencias, con el objetivo de conocer la percepción, observaciones y sugerencias de profesionales del campo educativo. Al tomar en cuenta los comentarios de mejora, se enriqueció la Guía con nuevos elementos o cambios en su estructura que la hicieron más funcional para responder a las necesidades de los docentes. De esta forma se obtuvo un recurso didáctico diseñado específicamente para el contexto educativo de los niños de 4 y 5 años.

#### **C. Formulación del problema**

1. Pregunta general
  - a. ¿Cómo influye el desarrollo emocional en el aprendizaje en la etapa escolar?
2. Preguntas específicas
  - a. ¿Cómo potenciar el desarrollo emocional en niños de 4 y 5 años?
  - b. ¿Qué actividades se pueden utilizar para potenciar el desarrollo emocional?
  - c. ¿Cómo proporcionar un acompañamiento al desarrollo emocional de los estudiantes?
3. Objetivo General
  - a. Diseñar un recurso didáctico que potencie el desarrollo emocional de niños de 4 y 5 años.
4. Objetivos Específicos:
  - a. Justificar la relación entre el desarrollo emocional y el aprendizaje.
  - b. Clasificar actividades y recursos que propicien el desarrollo emocional.
  - c. Proponer instrumentos y herramientas de seguimiento al desarrollo emocional.

## **D. Población, muestra y unidad de análisis**

Durante el proceso para la realización de la *Guía para el desarrollo emocional en los niños en preescolar (4 y 5 años)* participaron tres profesoras a cargo de la sección de niños de 4 y 5 años, una coordinadora general y cinco pares expertos para enriquecer la guía. El muestreo fue intencional ya que la población seleccionada tenía conocimiento previo sobre la enseñanza en el grado estudiado procurando apoyar a las profesoras con técnicas y herramientas para el desenvolvimiento del área emocional.

## **E. Instrumentos y técnicas para la recolección de datos**

Para recopilar información que permitiera indagar el contexto con mayor profundidad y determinar las acciones que actualmente realizan en la institución educativa para favorecer el desarrollo emocional de los niños de 4 y 5 años, se elaboró una encuesta para explorar los conocimientos previos que los docentes y una coordinadora poseen sobre el desarrollo emocional. En la matriz ERRC los pares expertos registraron las observaciones y sugerencias que realizaron para enriquecer la guía y realizar los cambios correspondientes.

**Tabla 3:***Instrumentos para la recolección de datos*

<b>Instrumento</b>	<b>Dirigido a</b>	<b>Propósito</b>
Encuesta	Docentes a cargo del grado de 4 y 5 años y la coordinadora general del área de inglés.	Explorar conocimientos previos de los docentes sobre el desarrollo emocional.
Matriz ERRC	Pares expertos.	Recopilar observaciones y sugerencias a la guía para realizar las adecuaciones correspondientes.

Fuente: Elaboración propia.

Los resultados obtenidos en la encuesta facilitaron tener una noción detallada de los conocimientos con el cual cuentan las docentes y aspectos que desconocen sobre el desarrollo emocional. El instrumento se dividió en cuatro componentes, cada uno con diferentes variables de respuesta abierta o selección múltiple, como se detalla en la Tabla 4.

**Tabla 4:***Encuesta a docentes a cargo del grado de 4 y 5 años y la coordinadora general del área de inglés.*

<b>Propósito: Explorar conocimientos previos de los docentes sobre el desarrollo emocional.</b>			
<b>Componente</b>	<b>Variables</b>	<b>Tipo</b>	<b>Total, de ítems</b>
Datos generales	1. Edad.	Selección múltiple	1
Experiencia docente.	1. Grado académico 2. Años que lleva laborando como maestra. 3. Título o diploma de nivel medio.	Selección múltiple	3
Conocimiento sobre desarrollo emocional	1. ¿Cómo definiría las emociones? 2. ¿Cuáles son los componentes principales de las emociones? 3. ¿A qué edad comienza el desarrollo emocional?	Respuesta abierta y selección múltiple	8
Conocimiento sobre desarrollo emocional	1. ¿Qué personas influyen en el desarrollo emocional? 2. ¿Cómo se dividen las emociones?	Respuesta abierta y selección múltiple	8

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Diferencia entre emociones primarias y secundarias</li> <li>4. Diferencia entre emoción y sentimiento</li> <li>5. Beneficios de conocer y manejar las emociones en los niños</li> </ol>		
Actividades emocionales dentro del aula	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cada cuánto realiza actividades que fomenten un desarrollo emocional?</li> <li>2. ¿Qué técnicas utiliza para el desarrollo emocional del niño?</li> <li>3. ¿Cómo considera que los estilos parentales se encuentran</li> <li>4. ¿Por qué considera que el desarrollo emocional</li> <li>5. ¿Qué destrezas desarrolla?</li> </ol>	Selección múltiple y respuestas abiertas	7
Actividades emocionales dentro del aula	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. ¿Se recomienda trabajar en conjunto con padres de familia?</li> <li>7. ¿Qué apoyo recibe de psicopedagogía para fomentar el desarrollo emocional en los estudiantes?</li> <li>8. ¿Cómo trabaja la tolerancia a la frustración?</li> <li>9. ¿Qué autores conoce que trabajen el desarrollo emocional?</li> </ol>	Selección múltiple y respuestas abiertas	7

Fuente: Elaboración propia.

## F. Estrategia para el análisis de datos


Con base en los resultados obtenidos se realizó una tabulación y categorización de datos, así como el análisis de resultados, que proporciona información relevante que fue utilizada para la realización de la guía. Para la confidencialidad de las participantes se trabajó con un consentimiento informado en el cual, se dio a conocer el propósito de los instrumentos y la finalidad de los datos e información obtenida.

## G. Técnica de validación de la investigación

La Matriz ERRC fue un instrumento utilizado por los pares expertos para enriquecer y realizar mejoras en la *Guía de desarrollo emocional en niños de preescolar (4 y 5 años)*.

**Tabla 5:**

*Matriz ERRC*

 <p><b>Instrumento de validación</b> <i>Guía para el desarrollo emocional de niños en preescolar (4 y 5 años)</i></p>	
<b>Nombre:</b>	
<b>Fecha:</b>	
<b>MATRIZ DE VALORACIÓN</b>	
¿Qué agregaría?	¿Qué eliminaría?
¿Qué reduciría?	¿Qué modificaría?
¿Qué mantendría igual?	
<b>SUGERENCIAS O RECOMENDACIONES</b>	

Fuente: Elaboración a partir de *Emprende a conciencia*. (2021). Disponible en:

<https://www.emprendeaconciencia.com/matriz-erac> Consultado el 2/02/2021

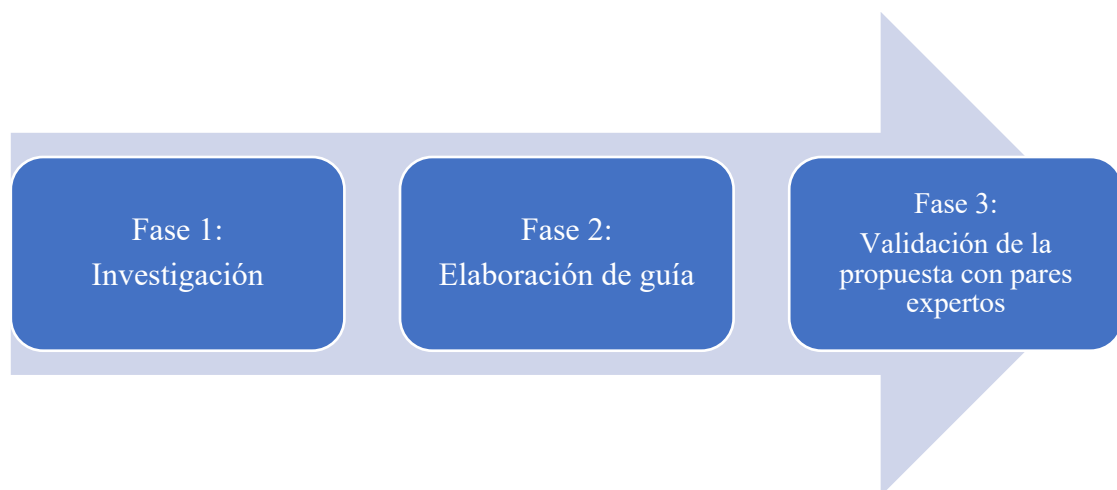
## H. Fases de investigación

La *Guía para el desarrollo emocional de niños en preescolar (4 y 5 años)* se llevó a cabo en tres fases.

- Fase 1: Consistió en realizar una investigación documental sobre el desarrollo emocional.
- Fase 2: Se elaboró la guía de desarrollo emocional con información, herramientas, actividades e instrumentos de seguimiento que puedan ser utilizados dentro de los salones de clase para fomentar el desarrollo emocional de los estudiantes.
- Fase 3: Validación de la Guía con pares expertos.

**Figura 14:**

*Fases de investigación*



Fuente: Elaboración propia (2021).

## I. Temporalidad

**Tabla 6:**

*Plan de trabajo 2021*

<b>Actividad</b>	<b>Enero</b>	<b>Febrero</b>	<b>Marzo</b>	<b>Abril</b>	<b>Mayo</b>	<b>Junio</b>	<b>Julio</b>	<b>Agosto</b>	<b>Septiembre</b>	<b>Octubre</b>
1. Elaboración de marco contextual										
2. Elaboración de marco conceptual										
a. Revisión bibliográfica										
3. Diseño de guía										
a. Definición de conceptos relacionados al desarrollo emocional										

<b>Actividad</b>	<b>Enero</b>	<b>Febrero</b>	<b>Marzo</b>	<b>Abril</b>	<b>Mayo</b>	<b>Junio</b>	<b>Julio</b>	<b>Agosto</b>	<b>Septiembre</b>	<b>Octubre</b>
b. Selección y recopilación de actividades										
c. Clasificación de actividades										
d. Redacción actividades										
4. Validación										
a. Elaboración de instrumento										
b. Aplicación de instrumento										
c. Análisis de resultados										
d. Modificación de guía										
5. Preparación de informe final										
6. Entrega										

Fuente: Elaboración propia.



## IV. Resultados de la investigación

### A. Resultados – encuesta para el desarrollo emocional

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en la encuesta utilizada para explorar conocimientos previos de los docentes sobre el desarrollo emocional.

#### 1. Resultados de encuesta para profesoras y coordinadora de preprimaria

##### a. Objetivo

Explorar conocimientos previos de los docentes sobre el desarrollo emocional.

**Tabla 7:**

*Edad de los docentes*

Edad	
Participante	Resultado
E.P.P.1	26 – 30 años
E.P.P.2	26 – 30 años
E.P.P.3	36 – 40 años
E.P.P.4	31 – 35 años

Fuente: Elaboración con base en resultados obtenidos en la encuesta.

**Tabla 8:**

*Grado académico de los docentes*

Grado académico	
Participante	Resultado
E.P.P.1	Licenciatura
E.P.P.2	Maestría
E.P.P.3	Licenciatura
E.P.P.4	Técnico o profesorado

Fuente: Elaboración con base en resultados obtenidos en la encuesta.

**Tabla 9:***Años que lleva laborando como profesora*

<b>Participante</b>	<b>Resultado</b>
E.P.P.1	11 – 15 años
E.P.P.2	11 – 15 años
E.P.P.3	16 – 20 años
E.P.P.4	11 – 15 años

Fuente: Elaboración con base en resultados obtenidos en la encuesta.

**Tabla 10:***Título o diploma de nivel medio*

<b>Título o diploma de nivel medio</b>	
<b>Participante</b>	<b>Resultado</b>
E.P.P.1	Bachiller en ciencias y letras
E.P.P.2	Maestra de educación preprimaria
E.P.P.3	Maestra de educación preprimaria
E.P.P.4	Maestra de educación preprimaria

Fuente: Elaboración con base en resultados obtenidos en la encuesta.

**Tabla 11:***¿Qué es una emoción?*

<b>¿Qué es una emoción?</b>	
<b>Participante</b>	<b>Resultado</b>
E.P.P.1	“Es un sentimiento o una reacción espontánea ante un estímulo”
E.P.P.2	“Reacción psicológica ante una situación o estímulo importante para una persona.”
E.P.P.3	“Reacciones involuntarias ante un estímulo”
E.P.P.4	“Un sentimiento”

Fuente: Elaboración con base en resultados obtenidos en la encuesta.

**Tabla 12:**

*¿Cuáles son los componentes de las emociones?*

<b>¿Cuáles son los componentes de las emociones?</b>	
<b>Participante</b>	<b>Resultado</b>
E.P.P.1	“No lo sé”
E.P.P.2	“Neurológico, conductual, motor y químico”
E.P.P.3	“Neurológico, cognitivo y fisiológico”
E.P.P.4	“Bioquímico, conductual y cognitivo”

Fuente: Elaboración con base en resultados obtenidos en la encuesta.

**Tabla 13:**

*Según su punto de vista y experiencia docente, ¿qué es la inteligencia emocional?*

<b>Según su punto de vista y experiencia docente ¿Qué es la inteligencia emocional?</b>	
<b>Participante</b>	<b>Resultado</b>
E.P.P.1	“Es el identificar y poder manejar las emociones”
E.P.P.2	“El manejo adecuado de cualquier tipo de emoción, ya sea positiva a negativa que le permite al ser humano desenvolverse adecuadamente”
E.P.P.3	“La autorregulación de las emociones”
E.P.P.4	“Capacidad que tienen las personas de conocer sus emociones y las de los demás”

Fuente: Elaboración con base en resultados obtenidos en la encuesta.

**Tabla 14:**

*Para usted ¿a qué edad comienza el desarrollo emocional?*

<b>Para usted ¿A qué edad comienza el desarrollo emocional?</b>	
<b>Participante</b>	<b>Resultado</b>
E.P.P.1	Pre-kinder
E.P.P.2	Tots-toddlers
E.P.P.3	Tots-toddlers
E.P.P.4	Tots-toddlers

Fuente: Elaboración con base a resultados obtenidos en la encuesta.

**Tabla 15:**

*¿Qué personas considera que influyen en el desarrollo emocional?*

<b>¿Qué personas considera que influyen en el desarrollo emocional?</b>	
<b>Participante</b>	<b>Resultado</b>
E.P.P.1	“Padres de familia, docentes, niños y todas las personas que le rodean”
E.P.P.2	“Todas las personas que conforman el entorno inmediato”
E.P.P.3	“Todas las personas con las que mantenemos contacto: familia, amigos, docentes”
E.P.P.4	“Los padres de los niños y las personas más cercanas a ellos”

Fuente: Elaboración con base en resultados obtenidos en la encuesta.

**Tabla 16:**

*¿Cómo se clasifican las emociones?*

<b>¿Cómo se clasifican las emociones?</b>	
<b>Participante</b>	<b>Resultado</b>
E.P.P.1	Positivas y negativas
E.P.P.2	Primarias y secundarias
E.P.P.3	Positivas y negativas
E.P.P.4	Primarias y secundarias

Fuente: Elaboración con base en resultados obtenidos en la encuesta.

**Tabla 17:**

*¿Qué definición se podría utilizar para las emociones primarias?*

<b>Qué definición se podría utilizar para las emociones primarias</b>	
<b>Participante</b>	<b>Resultado</b>
E.P.P.1	Expresiones presentes en todas las personas desde el nacimiento.
E.P.P.2	Expresiones presentes en todas las personas desde el nacimiento.
E.P.P.3	Expresiones presentes en todas las personas desde el nacimiento.
E.P.P.4	Expresiones presentes en todas las personas desde el nacimiento.

Fuente: Elaboración con base en resultados obtenidos en la encuesta.

**Tabla 18:**

*¿Cuáles considera que son las emociones primarias?*

<b>¿Cuáles considera que son las emociones primarias?</b>	
<b>Participante</b>	<b>Resultado</b>
E.P.P.1	Alegría, Tristeza y enfado
E.P.P.2	Alegría, enfado, tristeza, miedo, ira y amor
E.P.P.3	Alegría, enfado, tristeza, miedo, ira y amor
E.P.P.4	Alegría, enfado, tristeza, miedo, ira y amor

Fuente: Elaboración con base en resultados obtenidos en la encuesta.

**Tabla 19:**

*¿Qué definición se podría utilizar para las emociones secundarias?*

<b>¿Qué definición se podría utilizar para las emociones secundarias?</b>	
<b>Participante</b>	<b>Resultado</b>
E.P.P.1	Emociones que se desarrollan a lo largo de la vida de un ser humano.
E.P.P.2	Emociones que están presentes desde el nacimiento de un ser humano, y se afianzan a lo largo de la vida.
E.P.P.3	Emociones que se desarrollan a lo largo de la vida de un ser humano.
E.P.P.4	Emociones que se desarrollan a lo largo de la vida de un ser humano.

Fuente: Elaboración con base en resultados obtenidos en la encuesta

**Tabla 20:**

*¿Cuáles considera que son las emociones secundarias?*

<b>¿Cuáles considera que son las emociones secundarias?</b>	
<b>Participante</b>	<b>Resultado</b>
E.P.P.1	Vergüenza, odio, envidia, sorpresa
E.P.P.2	Vergüenza, sorpresa, asco
E.P.P.3	Vergüenza, odio, envidia, sorpresa
E.P.P.4	Vergüenza, odio, envidia, sorpresa

Fuente: Elaboración con base en resultados obtenidos en la encuesta

**Tabla 21:**

*¿Cuál es la diferencia entre las emociones primarias y secundarias?*

<b>¿Cuál es la diferencia entre las emociones primarias y secundarias?</b>	
<b>Participante</b>	<b>Resultado</b>
E.P.P.1	Las emociones primarias están presentes toda la vida y las secundarias aparecen con el tiempo.
E.P.P.2	Las emociones primarias están presentes toda la vida y las secundarias son aprendidas.
E.P.P.3	Las emociones primarias están presentes toda la vida y las secundarias son aprendidas.
E.P.P.4	Las emociones primarias están presentes toda la vida y las secundarias aparecen con el tiempo.

Fuente: Elaboración con base en resultados obtenidos en la encuesta

**Tabla 22:**

*¿Cuál es el propósito de la educación emocional?*

<b>¿Cuál es el propósito de la educación emocional?</b>	
<b>Participante</b>	<b>Resultado</b>
E.P.P.1	Reconocer las emociones propias y desarrollar la capacidad de autorregularlas.
E.P.P.2	Reconocer las emociones propias y desarrollar la capacidad de autorregularlas; Entender las emociones y poder canalizarla; Comprender todo el tipo de emociones que existen.
E.P.P.3	Reconocer las emociones propias y desarrollar la capacidad de autorregularlas.
E.P.P.4	Reconocer las emociones propias y desarrollar la capacidad de autorregularlas.

Fuente: Elaboración con base en resultados obtenidos en la encuesta

**Tabla 23:**

*¿Cuál considera que es la diferencia entre emoción y sentimiento?*

<b>¿Cuál considera que es la diferencia entre emoción y sentimiento?</b>	
<b>Participante</b>	<b>Resultado</b>
E.P.P.1	“La emoción es un sentimiento más fuerte y el sentimiento es innato”
E.P.P.2	“Las emociones son reacciones espontáneas y los sentimientos son las interpretaciones a esas emociones”
E.P.P.3	“La emoción es la reacción involuntaria y el sentimiento es la interpretación de la emoción”
E.P.P.4	“Las emociones son de manera espontánea y el sentimiento viene de la emoción”

Fuente: Elaboración con base en resultados obtenidos en la encuesta

**Tabla 24:**

*¿Cuáles cree que son los beneficios de conocer y manejar las emociones en los niños?*

<b>Cuáles cree que son los beneficios de conocer y manejar las emociones en los niños</b>	
<b>Participante</b>	<b>Resultado</b>
E.P.P.1	Aprender a regular las propias y las de los demás; Ayudan a afrontar los problemas de la vida; Desarrollar habilidades de convivencia
E.P.P.2	Ayudan a afrontar los problemas de la vida; Comprenderlos y enseñarles mejor; Desarrollar habilidades de convivencia
E.P.P.3	Ayudan a afrontar los problemas de la vida; Comprenderlos y enseñarles mejor; Desarrollar habilidades de convivencia
E.P.P.4	Ayudan a afrontar los problemas de la vida; Desarrollar habilidades de convivencia

Fuente: Elaboración con base en resultados obtenidos en la encuesta

**Tabla 25:**

*¿Cada cuánto realiza actividades que fomentan el desarrollo emocional de sus estudiantes?*

<b>¿Cada cuánto realiza actividades que fomentan el desarrollo emocional de sus estudiantes?</b>	
<b>Participante</b>	<b>Resultado</b>
E.P.P.1	Tres veces por semana
E.P.P.2	Todos los días
E.P.P.3	Todos los días
E.P.P.4	Una vez por semana

Fuente: Elaboración con base en resultados obtenidos en la encuesta

**Tabla 26:**

*¿Qué destrezas se desarrollan al trabajar las emociones?*

<b>¿Qué destrezas se desarrollan al trabajar las emociones?</b>	
<b>Participante</b>	<b>Resultado</b>
E.P.P.1	Conciencia, conocimiento de emociones y destrezas para regularlas.
E.P.P.2	Autoconocimiento, regulación y autodesarrollo.
E.P.P.3	Conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal y autogestión
E.P.P.4	Conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal y autogestión

Fuente: Elaboración con base en resultados obtenidos en la encuesta

**Tabla 27:**

*¿Qué técnicas utiliza para abordar el desarrollo emocional de sus estudiantes?*

<b>¿Qué técnicas utiliza para abordar el desarrollo emocional de sus estudiantes?</b>	
<b>Participante</b>	<b>Resultado</b>
E.P.P.1	“Que cuenten experiencias, ponerles a describir situaciones, identificar emociones en los demás”
E.P.P.2	“Escucha activa, uso de cuentos e historias, exponerlos a actividades en donde se enfrenten a resolver problemas sencillos”
E.P.P.3	“Ejercicios de respiración, preguntas”
E.P.P.4	“Diversas técnicas”

Fuente: Elaboración con base en resultados obtenidos en la encuesta



**Tabla 28:**

*¿Considera que los estilos parentales influyen en el desarrollo emocional de los niños?*

<b>¿Considera que los estilos parentales influyen en el desarrollo emocional de los niños?</b>	
<b>Participante</b>	<b>Resultado</b>
E.P.P.1	“Si, hay padres que reprimen los sentimientos y no los validan”
E.P.P.2	“-“
E.P.P.3	“Los padres como primeros educadores modelan la convivencia”
E.P.P.4	“La forma de actuar”

Fuente: Elaboración con base en resultados obtenidos en la encuesta

**Tabla 29:**

*¿Qué apoyo recibe del departamento de psicopedagogía para fomentar el desarrollo emocional en los estudiantes?*

<b>¿Qué apoyo recibe del departamento de psicopedagogía para fomentar el desarrollo emocional en los estudiantes?</b>	
<b>Participante</b>	<b>Resultado</b>
E.P.P.1	“Ninguno”
E.P.P.2	“-“
E.P.P.3	“Lecturas, observaciones, reuniones con padres, capacitaciones”
E.P.P.4	“Muy pocas veces”

Fuente: Elaboración con base en resultados obtenidos en la encuesta

**Tabla 30:**

*¿Qué autores conoce como referentes para el desarrollo emocional?*


<b>¿Qué autores conoce como referentes para el desarrollo emocional?</b>	
<b>Participante</b>	<b>Resultado</b>
E.P.P.1	Howard Gardner
E.P.P.2	Howard Gardner
E.P.P.3	Ninguno
E.P.P.4	Daniel Goleman

Fuente: Elaboración con base en resultados obtenidos en la encuesta

## B. Resultados de la validación por juicio de expertos

**Tabla 31:**

*Instrumento de validación 1*

 <p style="text-align: center;"><b>Instrumento de validación No. 1</b> <i>Guía para el desarrollo emocional de niños en preescolar (4 y 5 años)</i></p>	
<b>Nombre:</b> Ana Aidé Cruz	
<b>Fecha:</b> 12 de mayo 2021	
MATRIZ DE VALORACIÓN	
<p>¿Qué agregaría?</p> <p>Número de páginas</p> <p>Resaltar en la página 6 o en otra página la definición de inteligencia emocional, porque es un término que se usa más adelante.</p> <p>Una hoja al después del objetivo que indique que la guía está compuesta por 3 partes: fundamentación teórica, actividades y hojas de seguimiento.</p> <p>Tipo de audiencia a la cuál va dirigida la guía: docentes de....</p> <p>Una hoja antes de actividades para indicar de forma general las partes que componen las hojas de actividades (modalidad, tiempo, el link es a veces solo de referencia no es la actividad, etc), sugerencia de qué momento utilizar las actividades o cómo se implementan durante el día a día de una clase, un cuadro que tenga el listado de emociones y a la par el nombre de la actividad que la trabaja. Así el énfasis está en las emociones vinculadas a las actividades que propone.</p> <p>Una hoja de cómo usar las hojas de seguimiento, en qué momento, en qué actividades se sugiere utilizarlas,</p> <p>Las hojas de seguimiento de “Une las emociones” son hojas de actividades para que sean hojas de seguimiento les hace falta indicar cómo usarlas para que sean hojas de seguimiento, o en qué momento usarlas.</p> <p>Colocaría una lista de referencias al final de la guía, tanto de las usadas en la fundamentación teórica como en los recursos de actividades.</p>	<p>¿Qué eliminaría?</p>


<p>¿Qué reduciría?</p> <p>Página 8, 13, 17, 18 y 19. Es texto importante, pero me parece que se puede organizar de mejor forma. Usando diagramas o cuadros que organicen la información o llamen la atención leerlo, así como los usó en otras páginas.</p>	<p>¿Qué modificaría?</p> <p>Podría ser una opción que se centrara en los dos modelos que luego presenta en diagramas (gottman y Goleman) creo que en esas emociones son las que se enfocan las actividades. Como dejarlo más claro que es el modelo que está utilizando. Podría ser presentarlos en una página diferente. Porque me entra la duda de ¿por qué esos dos modelos se presentan a parte y los demás no?</p> <p>La página antes de las actividades dice Hora de actividades</p> <p>Sería mejor que dijera Hojas de actividades, o solo Actividades</p>
<p>¿Qué mantendría igual?</p> <p>La mayoría de información sobre: Qué son las emociones, tipos de emociones, beneficios de emociones, Hitos del desarrollo emocional, importancia inteligencia emocional, modelos, técnicas.</p> <p>Colores, imágenes, diseño en general.</p> <p>Las actividades están muy adecuadas a la edad y al tema de emociones. Y hay diversidad de actividades.</p>	
<p>SUGERENCIAS O RECOMENDACIONES</p>	
<p>Quitar de la portada: EN MODALIDAD DE MODELO DE TRABAJO PROFESIONAL. Que quede como la portada final, como si lo va a imprimir y a entregar a la institución donde se va a usar.</p> <p>El objetivo de la guía no debe ser el de la investigación porque la guía no va a diseñar: Propongo el siguiente: Ser un recurso didáctico que potencie el desarrollo emocional de niños en edad preescolar (4 y 5 años). Y como título (para no leerse redundante) Objetivo de la Guía Emocional.</p> <p>revisar formato, letras se salen de marco.</p> <p>Revisar ortografía página 12: “Al lograr descifrar cada una, facilita la identificación de las misas</p> <p>revisar formato aspecto 3 y 4, alineado y letra inicial mayúscula</p> <p>revisar palabra ecalcar pág. 22</p> <p>El examen de las emociones me da error. (solo verificar que sí se pueda visualizar)</p> <p>La página 49 no tiene fuente</p> <p>A partir de la página 61 no tienen observaciones las actividades. Si no van a tener, hay que eliminar ese recuadro.</p>	

Fuente: Elaboración a partir de *Emprende a conciencia*. Emprende a conciencia (2021). Disponible en:

<https://www.emprendeaconciencia.com/matriz-erac> Consultado el 2/02/2021.

**Tabla 32:**

*Instrumento de validación 2*


<b>Instrumento de validación No.2</b>	
 UNIVERSIDAD DEL VALLE DE GUATEMALA <i>Guía para el desarrollo emocional de niños en preescolar (4 y 5 años)</i>	
<b>Nombre:</b> Lcda. Melisa Paredes	
<b>Fecha:</b> 05/05/2021	
<b>MATRIZ DE VALORACIÓN</b>	
<p><b>¿Qué agregaría?</b></p> <p>Debes agregar una bibliografía que contenga todo lo que has citado. En la primera hoja coloca: “Elaborado por: Andrea Paniagua”, debajo de tu nombre “Licenciatura en Psicopedagogía”</p> <p>Penúltima hoja: Bibliografía</p> <p>Última hoja en blanco.</p>	<p><b>¿Qué eliminaría?</b></p> <p>Elimina información de más, explica un tema con tus palabras o de una manera resumida y más visual.</p>
<p><b>¿Qué reduciría?</b></p> <p>El contenido, al ser una guía debe ser más visual y no cargada con tanta información textual, parafrasea o explícalo con tus palabras, no olvides citar.</p>	<p><b>¿Qué modificaría?</b></p> <p>Tienes índice, pero las hojas no están numeradas.</p> <p>Hoja 1, “Modalidad: trabajo de graduación”</p> <p>Hoja 4, título “Objetivo”, los objetivos empiezan con verbos en este caso es Diseñar... está de más la explicación que das antes del objetivo. Coloca “Diseñar un recurso didáctico que desarrolle el área emocional para niños en edad preescolar (4-5 años)”</p> <p>Hojas 5 y 6, las referencias van al final no al inicio.</p> <p>Hoja 7, “...forma más clara, los expertos...”</p> <p>Hoja 8, puedes colocar una infografía, que sea más visual y no tanto contenido.</p> <p>Hojas 12 y 13, hacerlo más visual, mucha información. Lo mismo sucede con la 16,17 y 18.</p> <p>Hojas 19 a la 72: las fuentes para página web, según APA, no se citan de esa manera.</p>
<b>¿Qué mantendría igual?</b>	
<p>El diseño y cronología están muy bien. Para la terminología, guíate con los diseños que hiciste más visuales, donde resumes y describes con tus palabras. De esta manera le darás más interés al lector, por ser una guía no debe ser muy extensa o se convierte en manual.</p>	
<b>SUGERENCIAS O RECOMENDACIONES</b>	

Elaboración a partir de *Emprende a conciencia*. Emprende a conciencia (2021). Disponible en:

<https://www.emprendeaconciencia.com/matriz-erac> Consultado el 2/02/2021

**Tabla 33:**

*Instrumento de validación 3*


 <p style="text-align: center;"><b>Instrumento de validación No.3</b> <i>Guía para el desarrollo emocional de niños en preescolar (4 y 5 años)</i></p>	
<b>Nombre:</b> Ana Carolina Gómez López	
<b>Fecha:</b> 13 de mayo de 2021	
MATRIZ DE VALORACIÓN	
<p>¿Qué agregaría?</p> <p>Ampliaría la información del desarrollo en general de los niños de 4 y 5 años, ya que el trabajo se centra específicamente en estas edades.</p>	<p>¿Qué eliminaría?</p> <p>Nada, me parece que todo lo que aparece es valioso.</p>
<p>¿Qué reduciría?</p> <p>Nada, tanto el contenido como las actividades son muy precisos.</p>	<p>¿Qué modificaría?</p> <p>En las fotos de los niños que aparecen en las actividades, las contextualizaría de acuerdo a nuestro país, incluyendo las diferentes etnias.</p> <p>En esa misma parte, lo que aparece en inglés, lo pondría en español.</p>
<p>¿Qué mantendría igual?</p> <p>El marco teórico, las hojas de seguimiento y todas las actividades.</p>	
SUGERENCIAS O RECOMENDACIONES	
<p>Encontré algunos errores de forma:</p> <p>Pág. 7: Dice tienden en vez de tienen - Pág. 9: Por qué va separado, ya que es pregunta. - Pág. 10 y 11: La información de 1 a 2 años es la misma que de 5 a 7 y de 7 a 11. - Pág. 12: En el primer párrafo, poner, (coma) después de “adaptativa” y “emocional”. En el último párrafo falta la S en importante.- Pág. 17: En la línea 6 dice danzal en vez de danza - Pág. 21: Falta la tilde a qué. Dice colorar en vez de colorear. - Pág. 22: Dice frases en vez de frases. - Pág. 25: arcoiris está tildado y no lleva tilde, aunque la computadora lo marca con tilde. - Pág. 26: Dice globos en vez de globos. - Pág. 29: Nacho va con mayúscula. - Pág. 38: Opciones está tildado y no lleva tilde. - Pág. 41: Falta la N en mencionar. - Pág. 44: Falta la R en tarjetas. - Pág. 48: Dice de el y se debe usar la contracción del. Falta la N en tendrán. - Pág. 50: Hay una á antes del numeral 1. - Pág. 51: Dice termianr en vez de terminar.</p> <p>pág. 52: Cuándo debe llevar tilde. - Pág. 53: Dice osbtáculos en vez de obstáculos. - Pág. 52: Dará y llevará deben llevar tilde. - Pág. 64: Banda debe ir con mayúscula. - Pág. 66, 67, 68 y 69: Revisar las palabras que van después de los numerales, están con minúscula. - Pág. 77: Falta la tilde a cuánto.</p>	

Elaboración a partir de *Emprende a conciencia*. Emprende a conciencia (2021). Disponible en:

<https://www.emprendeaconciencia.com/matriz-erac> Consultado el 2/02/2021

**Tabla 34:**

*Instrumento de validación 4*

 <b>UNIVERSIDAD DEL VALLE DE GUATEMALA</b> <b>Instrumento de validación No. 3</b> <i>Guía para el desarrollo emocional de niños en preescolar (4 y 5 años)</i>	
<b>Nombre:</b> Sarah Esther Flores Zenteno	
<b>Fecha:</b> 12 mayo 2021	
MATRIZ DE VALORACIÓN	
<p>¿Qué agregaría?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En el objetivo, al sujeto que podrá hacer uso de la guía.</li> <li>• Significado etimológico.</li> <li>• Descripción general, clara y precisa de EMOCION</li> <li>• Listado de los efectos físicos, psicológicos de las emociones en el niño/ persona.</li> <li>• ¿Qué es lo esperable en el desarrollo emocional del niño de 4 y 5 años?</li> <li>• Ejemplo gráfico de los esquemas a utilizar en las actividades.</li> <li>• Rubricas, Escalas de rango colectivas para el control de los ejercicios.</li> <li>• Cronograma de evolución de las actividades.</li> <li>• Guía/ instructivo a padres para continuación de ejercicios en el hogar.</li> <li>• Anexo</li> </ul>	<p>¿Qué eliminaría?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Imagen de la técnica: Mi nombre, mis virtudes</li> <li>• Menciona en la página 13 la tabla 1 del modelo Bar-On, la cual no aparece.</li> </ul>
<p>¿Qué reduciría?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La dominancia del color amarillo.</li> <li>• Distractores en áreas de texto.</li> </ul>	<p>¿Qué modificaría?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corregir en la página 6 el texto, definición, de Saloverly y Mayer.</li> <li>• El orden de colores en el diagrama de campana, colocando el rojo en la etapa de exploración (pág.21)</li> <li>• El empleo a imágenes en español.</li> <li>• Teatrillo de las emociones en materiales, indicaciones de los dados.</li> <li>• En el link proporciona materiales para niños que ya saben leer y escribir.</li> <li>• Materiales Técnica Completa la imagen (pág. 66)</li> <li>• En el registro emocional (pág. 76) que el niño dibuje como se siente, en lugar de establecer formatos. Lo cual permitirá evaluar el grado de su emoción.</li> <li>• En Como me siento (pág. 83) modificar la frase del gancho a una foto del niño.</li> <li>• El material de apoyo en español o L1 del grupo de estudiantes.</li> </ul>
<p style="text-align: center;">¿Qué mantendría igual?</p> <p>La aplicación de enlaces. Tipo de letra</p>	

**SUGERENCIAS O RECOMENDACIONES**


- La importancia de desarrollo y educación emocional se encuentra fuera del conocimiento y aplicación de muchos docentes/padres por lo cual se requiere partir del conocimiento mínimo para una implementación y práctica funcional.
- Mantener un formato visual general, una cantidad uniforme/ afín de contenido por hoja.
- Implementar ayudas visuales/ graficas para minimizar textos.
- Realizar en las actividades que lo ameriten una descripción de instrucciones en proceso (previo, durante y post).

Elaboración a partir de *Emprende a conciencia*. Emprende a conciencia (2021). Disponible en:

<https://www.emprendeaconciencia.com/matriz-erac> Consultado el 2/02/2021.

**Tabla 35:**

*Instrumento de validación 5*

 <b>Instrumento de validación No.5</b> <i>Guía para el desarrollo emocional de niños en preescolar (4 y 5 años)</i>	
<b>Nombre:</b> Ana Mirtala Montejo Batres.	
<b>Fecha:</b> Guatemala, 12 de mayo del 2021.	
MATRIZ DE VALORACIÓN	
<p>¿Qué agregaría?</p> <p>Agregaría números de página. Página o páginas de referencia.</p>	<p>¿Qué eliminaría?</p> <p>Algunas páginas se ven muy cargadas de cuadros de texto y otros objetos, entonces ya no se tiene la misma intención de lectura que de otra que no tiene tantos y en algunos casos no se entiende. En algunas páginas hay una frase que dice: Fuente: de mi autoría, creo que eso está demás ponerlo.</p>
<p>¿Qué reduciría?</p> <p>Las actividades son muy buenas, pero solo pondría las que realmente son útiles para trabajar las emociones con los niños de las edades de 4-5 años.</p>	<p>¿Qué modificaría?</p> <p>El tamaño de las páginas, ya que son muy pequeñas, entonces hacerlas de un tamaño normal, sería mucho mejor, daría chance a poner de una mejor manera los cuadros de texto y otros objetos que hacen ver llamativa a la guía. La ortografía, hay varios errores en las páginas donde comparte las actividades.</p>
<p>¿Qué mantendría igual?</p>	
<p>La forma en la que presenta la información es muy llamativa y completa. La forma de explicar las actividades es muy buena, ya que se entiende de una manera adecuada.</p>	

#### SUGERENCIAS O RECOMENDACIONES

En la página 6 en una de las definiciones de lo que son las emociones según Salovey y Mayer la definición no se alcanza a terminar de leer. Hay que corregirlo. El cuadro de texto está mal colocado.

Hay muchas faltas de ortografía y de redacción, al inicio de algunas numeraciones no hay mayúscula, sino minúscula.

Elaboración a partir de *Emprende a conciencia*. Emprende a conciencia (2021). Disponible en:

<https://www.emprendaconciencia.com/matriz-erac> Consultado el 2/02/2021



## V. Análisis de los resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos sobre la encuesta utilizada con el propósito de explorar conocimientos previos de los docentes sobre el desarrollo emocional.

La edad promedio de las profesoras que trabajan con niños de 4 y 5 años es de 26 a 30 años, quienes tienen de 6 a 20 años como profesionales de la educación. El título de nivel medio, en su mayoría, es de Maestra de Educación Preprimaria, sin embargo, todas las participantes poseen formación universitaria.

Existen varias definiciones sobre inteligencia emocional según expertos como Redorta y Cols, Plutchick, Salovey y Mayer, entre otros. Tomando como base algunas de ellas, se puede decir que las emociones son “La manera a la que se enfrentan a situaciones de la vida cotidiana, logrando identificarlas y expresarlas correctamente”. Al indagar con las profesoras sobre su conocimiento en relación con el tema, se observó que logran identificar elementos de esta, tales como la relación entre reacciones y sentimientos, los estímulos y la psicología.

Según las encuestadas el desarrollo emocional comienza en los primeros grados con edades de 1 y 2 años, lo cual coincide con algunos expertos, tales como: Salovey y Mayer, Bisquerra, Fredrickson, entre otros; quienes proponen trabajarlo desde el nacimiento para que los niños tomen conciencia de sus propias emociones y la causa de estas, teniendo en cuenta que todas las personas que los rodean influyen, positiva o negativamente. La mayoría de las profesoras considera que los estilos parentales influyen en el área emocional, reprimiendo o modelando la forma de actuar ante diversas situaciones.

Los niños identifican y perciben las emociones de distinta manera que los adultos, para poder comprenderlas de una forma más clara expertos las clasifican en primarias y secundarias, siendo las primarias aquellas expresiones presentes en todas las personas desde el alegría, enfado, tristeza, miedo, ira y amor y las secundarias como vergüenza, odio, envidia y sorpresa, los resultados de la encuesta demuestran que la mayoría de profesoras identifican el nombre de las emociones, sin embargo, desconocían su clasificación.

El propósito de incorporar la educación emocional dentro del aula es desarrollar el conocimiento y proponer herramientas para un adecuado manejo de las emociones en los estudiantes, esto puede dar paso a un aprendizaje significativo y a comprender lo que sucede para adaptarse a diversas situaciones. Las docentes encuestadas consideran que los beneficios principales son: Ayudar a afrontar los problemas de la vida, aprender a regular las propias y las de los demás y a desarrollar habilidades de convivencia. De igual manera, mencionan que sí realizan actividades que fomentan el desarrollo emocional como parte de la rutina diaria-

Al trabajar las emociones, los niños logran trabajar destrezas fundamentales para toda la vida. Salovey y Sluyter (2007) identifican cinco dimensiones básicas: Cooperación, asertividad, responsabilidad, empatía y autocontrol. Dos de cuatro participantes conoce las destrezas que se fomentan al trabajar las emociones, siendo estas, conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal y autogestión. El desarrollo emocional se vale de diversas técnicas, entre ellas se encuentra el arte, mindfulness, yoga, ejercicios de respiración y

relajación muscular y coaching educativo. Tomando como referencia los resultados de la encuesta la mayoría de las profesoras utiliza una de las herramientas mencionadas.

Colegio APDE Las Colinas cuenta con un departamento de psicopedagogía que proporciona acompañamiento y herramientas para trabajar con los estudiantes, sin embargo, las participantes mencionan que el acompañamiento es limitado o nulo para abordar el desarrollo emocional de los estudiantes desde el aula.

Al analizar la información compartida por las participantes, se observa la necesidad de contar con material, actividades o recursos que permitan desarrollar el área emocional en los niños de 4 y 5 años. Por lo tanto, la *Guía para el desarrollo emocional de niños en edad preescolar (4 y 5 años)* incluirá definiciones teóricas, instrumentos y herramientas para propiciar el desarrollo emocional de los niños, con el propósito de ser una herramienta funcional que lo propicie.

A continuación, se presenta una síntesis de las sugerencias y observaciones que los pares expertos proporcionaron para enriquecer la guía. Dichos comentarios permitieron la mejora de aspectos como: el incluir una presentación de cómo está constituida la guía, una explicación del formato utilizado para recopilar y presentar las actividades que se sugieren. También se revisaron detalles en la forma como los números de página, el tamaño y tipo de letra, entre otros.

**Tabla 36:**

*Resultados pares expertos*

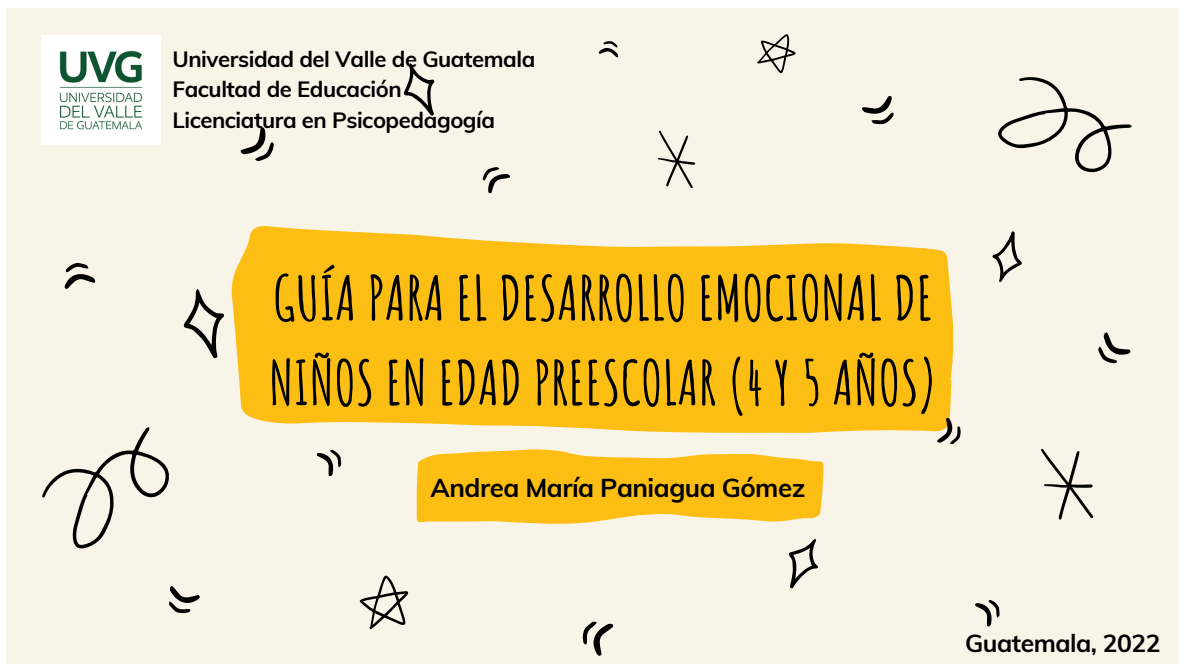
<b>MATRIZ DE VALORACIÓN</b>	
<p>¿Qué agregaría?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Número de páginas</li> <li>- Resaltar definición de inteligencia emocional</li> <li>- Indicar que la guía se encuentra compuesta por tres partes.</li> <li>- Colocar una hoja de ejemplo antes de las actividades para explicar que partes componen las hojas.</li> <li>- Listado de referencias al final de la guía.</li> </ul>	<p>¿Qué eliminaría?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Información extra, evitando que las páginas se encuentren muy cargadas.</li> </ul>
<p>¿Qué reduciría?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Texto que se puede organizar de mejor forma.</li> <li>- Contenido para hacer una guía más visual y no cargada con mucha información.</li> </ul>	<p>¿Qué modificaría?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tamaño de páginas.</li> <li>- Ortografía</li> </ul>
<p>¿Qué mantendría igual?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipo de letra.</li> <li>- Forma en la cual se presenta la información</li> <li>- Forma de explicar las actividades.</li> </ul>	

Fuente: Elaboración propia

## VI. Guía para el desarrollo emocional para niños de preescolar (4 y 5 años)

Las emociones comienzan a desarrollarse desde el nacimiento, sin embargo, durante la primera infancia los niños se encuentran descubriendo y explorando las propias por medio de gestos y actitudes. Las expresiones, aportan valiosa información sobre los estados de ánimo de un ser humano, de igual manera, proporcionan una idea a las demás personas sobre las intenciones y sentimientos. Para poder identificarlas en otros, es importante conocer las propias primero, teniendo en cuenta que no son percibidas e identificadas de la misma manera que los adultos.

La *Guía para el desarrollo emocional de niños en edad preescolar (4 y 5 años)* es una herramienta que contiene información teórica, actividades para fomentar un desarrollo emocional y herramientas de seguimiento para las docentes. De igual manera proporciona a los estudiantes herramientas y actividades funcionales para el manejo de las emociones.



# ÍNDICE

1. Estructura de la guía .....	4
2. Propósito de la guía .....	5
3. ¿Qué son las emociones? .....	6
4. Tipos de emociones .....	8
5. Beneficios de conocer y manejar emociones en los niños .....	9
6. ¿Por qué trabajar las emociones? .....	10
7. Hitos del desarrollo emocional .....	11

# ÍNDICE

8. Importancia de la inteligencia emocional.....	13
9. Modelos de inteligencia emocional .....	14
10. Componentes de la inteligencia emocional según Daniel Goleman .....	15
11. Identificar las emociones en los niños según Gottman .....	16
12. Técnicas utilizadas para el desarrollo de las emociones .....	17
13. Actividades para fomentar el desarrollo emocional.....	21
14. Hojas de seguimiento.....	74

# ESTRUCTURA DE LA GUÍA



## Componente teórico

Información teórica sobre las emociones, los tipos, beneficios, hitos de desarrollo emocional, componentes, importancia de la integración y técnicas.



## Actividades para implementar en clase

Herramientas que pueden utilizarse en clase para fomentar el desarrollo emocional en los estudiantes.



## Hojas de seguimiento

Instrumentos y herramientas para brindar seguimiento a las actividades propuestas.

4

## PROPÓSITO DE LA GUÍA PARA EL DESARROLLO EMOCIONAL DE NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR (4 Y 5 AÑOS)



Ser un recurso didáctico que potencia el desarrollo emocional de niños en edad preescolar (4 y 5 años).

5

# ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES? ✨



Las emociones son una combinación de procesos corporales, perceptibles y motivaciones que producen en los seres humanos un estado psicológico global, siendo, positivo o negativo, de mucha o poca intensidad y de corta o larga duración Redorta y Cols (2016).

No existe un único concepto, es por ello que a continuación se incluyen algunas de definiciones.

## Fredrickson (2001)

Considera que las emociones son respuestas que van acompañadas de manifestaciones fisiológicas como expresiones faciales.

## Plutchik (2001)

Utilizó varias definiciones y descubrió que algunas se centran en aspectos conductuales, mientras que otras se centran en aspectos fisiológicos.

## Frijda (2004)

Establece que la verdadera importancia de las emociones es identificarlas y valorarlas a los hechos de nuestra vida.

6

## Salovey y Mayer (2005)

Describen las emociones como elementos que modifican y desordenan la mente, esta idea debió ser replanteada ya que algunas situaciones podrían intervenir en los procesos de aprendizaje, y no necesariamente implican desorden.

## Redorta y Cols (2016)

Las emociones son aquellos estados y percepciones, de estímulos internos y externos a la adaptación frente a cualquier cambio o situación, el cual se tenga que enfrentar en la vida cotidiana.

## Bisquerra (2018)

Indica que las emociones son un estado complejo del organismo que predispone a una respuesta organizada.



Korb 2018 menciona que las emociones, constan de tres componentes principales: La naturaleza neurofisiológica, cognitiva y de comportamiento. El primero tiene que ver con la función de respuesta y puede manifestarse en aspectos involuntarios. El elemento cognitivo hace referencia a la manera en la cual se valoran las experiencias y vivencias, haciendo que se califique un estado emocional y se le dé un nombre. Y el tercero se refiere a las expresiones faciales, el lenguaje verbal y el no verbal.

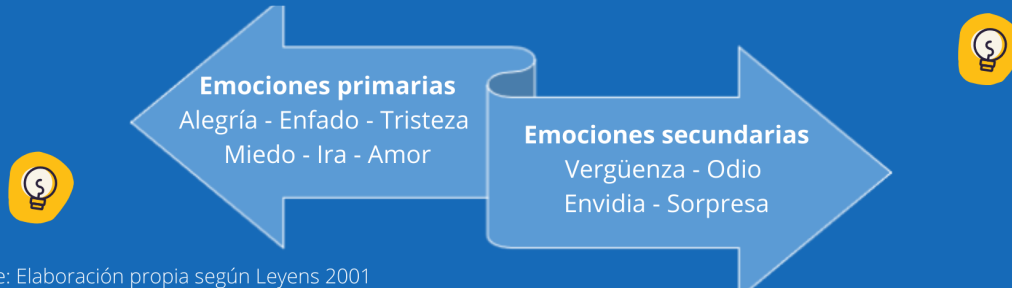
7

# TIPOS DE EMOCIONES

Para poder comprenderlas de forma más clara, los expertos las clasifican como primarias y secundarias.

Las emociones primarias son aquellas expresiones presentes en todas las personas desde el nacimiento y se pueden observar ante situaciones concretas, estas suelen ser breves y tienen una solución.

Las emociones secundarias rechazan los primarios, suelen ser dramáticas y llevar al llanto. Implican sentimientos más complejos, apareciendo por primera vez cuando surge el propio (Leyens 2001).



Fuente: Elaboración propia según Leyens 2001

8

## BENEFICIOS DE CONOCER Y MANEJAR EMOCIONES EN LOS NIÑOS

Cuando un estudiante logra identificar las emociones propias y las de los demás, aprende, de igual manera, a autorregular las mismas lo cual le ayuda a afrontar problemas de la vida cotidiana. Bisquerra (2009) aclara que las competencias emocionales son una de las habilidades necesarias para la convivencia de los seres humanos. Salovey y Sluyter (1997) identifican cinco dimensiones básicas dentro de las competencias fundamentales para el desenvolvimiento de una persona en la sociedad. Al trabajar las emociones, los niños logran desarrollar destrezas fundamentales para la vida, entre ellas se encuentran:

### Conciencia emocional

Capacidad de toma de conciencia del propio sentir y el de los demás, así como de cuál emoción se está experimentando y las consecuencias que conlleva cada una. Cuando se identifican se logran construir nuevas habilidades para resolver pequeños o grandes problemas que surjan. Esta área también influye sobre el área cognitiva, mejorando la atención de aspectos importantes.

Fuente: Salovey y Sluyter 2007

### Regulación emocional

Habilidad para regular las emociones propias y ajenas, moderando las negativas e intensificando las positivas. Toma de conciencia sobre la interacción entre emoción, cognición y comportamiento, prestando atención a las expresiones gestuales que aportan información sobre el estado emocional y la manera que los demás lo perciben. Se busca desarrollar una capacidad de autorregulación de emociones negativas o impulsivas y desarrollar habilidades de tolerancia ante la frustración tratando de enfatizar las positivas.

### Autonomía personal y autogestión

Competencia clave a desarrollar en los niños, desarrollando habilidades como autoestima, motivando la actitud positiva, autoimagen, y aceptación, automotivación, comprensión de análisis de normas sociales para relacionarse con los demás y la forma que se perciben los estímulos adversos. Por otro lado, se trabaja en la importancia de una adecuada interpretación de los mensajes sociales y normativas de convivencia a la cual se encuentra inmerso el ser humano.

9

## ¿TRABAJAR LAS EMOCIONES?

Cuando se aborda el desarrollo emocional, no solamente se fomenta esta área como tal, también se generan ventajas como mayor equilibrio y ajuste, seguridad en sí mismo; mayores experiencias de sentimientos positivos; se adaptan con más naturalidad y fortaleza a los cambios y sus puntos fuertes en aprendizajes académicos, vida personal, familiar y social. Se recomienda comenzar a involucrar las emociones desde bebés, ayudando a identificar cada una de ellas, describiéndolas y asociándolas a un gesto.



10

## HITOS DE DESARROLLO EMOCIONAL SEGÚN DELGADO (2017)

1 a 2  
años

- Comunica sus deseos, necesidades y sentimientos utilizando palabras y expresiones faciales.
- Utiliza de forma frecuente el "no" y se reconoce en el espejo.
- Juega de forma paralela con otros niños, sin embargo prefiere la compañía de un adulto.
- Se le dificulta compartir, pues aún no lo comprende.
- Se pone celoso cuando no es el centro de atención
- Comienza a visualizarse una respuesta empática.

2 a 3  
años

- Se interesa en otros niños. Suele tener mayor motivación para jugar con ellos.
- Comprende las reglas, sin embargo es necesario un incentivo cuando las siga, evitando recompensas materiales.
- Utiliza constantemente la palabra "mío".
- Son conscientes si son niños o niñas y se identifican en un espejo.

11



3 a 5  
años

- Suele presentar un pensamiento egocéntrico, donde es el centro del mundo, el cual está lleno de magia e imaginación.
- Aprende a ser buen compañero y comienza a compartir con los demás.
- Juega respetando las reglas establecidas, sin embargo quiere ganar o ser el primero.
- Comienza a tener miedo a objetos y situaciones.
- Comienza a controlar sus emociones e impulsos, aunque muestran autorregulación.

5 a 7  
años

- Se comienza a fomentar la separación e independencia.
- Se identifica con el padre del mismo sexo.
- Compara con las expectativas que las demás personas tienen de él, le afecta su autoimagen.
- Desarrolla habilidades sociales para hacer amigos.

7 a 11  
años

- Presenta mayor autorregulación emocional.
- Analiza determinados estados emocionales y los ajusta a la situación que se le presenta.
- Se da cuenta que se puede experimentar más de una emoción al mismo tiempo.

12

## IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Las expresiones emocionales, aportan valiosa información con respecto a nuestros estados anímicos, los cuales proporcionan una idea a las demás personas sobre las intenciones y sentimientos. Reeve (2003) propone tres principales funciones. La primera, adaptativa, la cual, como indica su nombre, facilita la adaptación al medio ambiente al que corresponda. La segunda, motivacional que dispone que las emociones se pueden predisponer a la acción por tanto puede llegar a incentivar al individuo a realizar una actividad. La tercera, social, es la que permite comunicar lo que sentimos, facilitando la interacción con las demás personas.



Mallittasig (2019) dio a conocer los hallazgos del estudio de Ekman, fue realizado con diferentes culturas, y concluyó que existen siete expresiones universales de la cara, que se vinculan a las emociones básicas (felicidad, tristeza, ira, miedo, sorpresa, desprecio y asco). Al lograr descifrar cada una, facilita la identificación de las mismas. De igual manera, se pueden utilizar los gestos faciales para poder modular otras.



Icar Sanz (2019) menciona que las emociones positivas son un complemento de las negativas, ya que las primeras tienen relación directa con aspectos de crecimiento personal y conexión con el medio social, mientras que las segundas ayudan a afrontar situaciones de supervivencia. Ambas cumplen funciones importantes en la vida de un ser humano, por lo que se procura trabajarlas de igual manera.

13

# MODELOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

## Modelo Bar-On:

Distinguen los factores de habilidad intrapersonal, interpersonal, adaptativa, manejo de estrés y estado anímico general. Por los subcomponentes que lo integran es considerado como un modelo mixto. Su instrumento contiene 133 ítems de cinco escalas y 15 subescalas, utilizando cuatro índices de validación y corrección que nos ayudan a comprender las etapas de un desarrollo emocional.

## Modelo de Elías, Tobías y Friedlander

Los componentes de la inteligencia emocional son: Ser conscientes de los propios sentimientos y de los demás, mostrar empatía y comprender los puntos de vista ajenos, ser consciente de los impulsos emocionales, plantearse objetivos positivos y planes para alcanzarlos, utilizar habilidades sociales. Estos autores integran modelos anteriores para homogeneizar el concepto.

## Modelo Daniel Goleman

Establece la existencia de un Cociente Emocional (CE) que complementa al Cociente Intelectual (CI) manifestándose en las relaciones que se producen a lo largo de la vida de una persona. Goleman menciona componentes que constituyen la Inteligencia emocional, tales como, conciencia de uno mismo, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales.

## Modelo de Gottman

Todas las experiencias deberían ser aprovechadas para ayudarlos a desarrollar una conciencia sobre lo que están sintiendo, para ello será importante que los padres perciban sus propios sentimientos. Gottman plantea cinco puntos básicos que ayudan a los padres de familia a enseñar, identificar y guiar las emociones de sus hijos.

## Instrumento de Martín y Boeck

Creadores de un instrumento que mide la inteligencia emocional en una persona, el cual ofrece ocho situaciones de interacción de las cuales la persona debe elegir solamente una. Para medir la inteligencia emocional se incluyeron los subtipos de validez como la aparente, de contenido, de criterio predictivo, convergente o divergente.

## Modelo Cooper y Sawaf

Denominada el modelo de los cuatro pilares, basado en sus soportes:

**Alfabetización emocional:** Compuesta por varios elementos, como la honradez emocional, energía, conocimiento, feedback, intuición a la responsabilidad y conexión. Estos aspectos contribuyen a la eficacia y conocimiento personal.

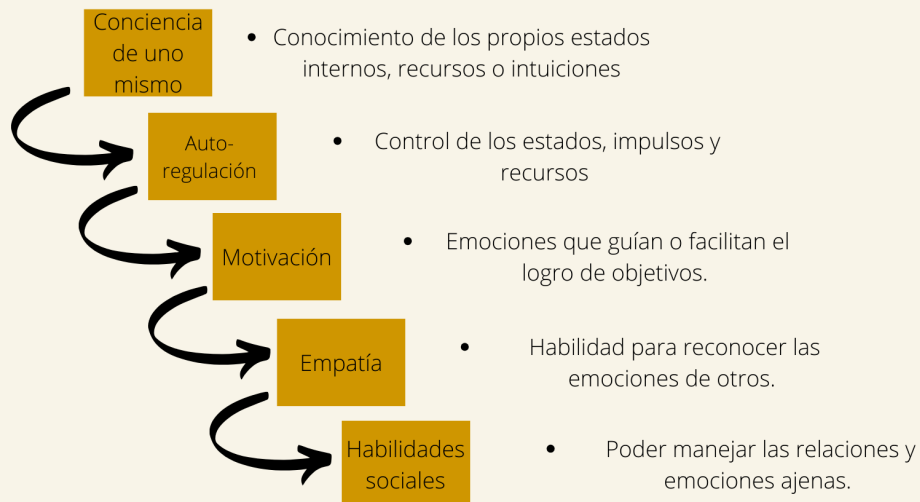
**Agilidad emocional:** Ésta incluye la credibilidad, flexibilidad y autenticidad personal que incluye habilidades de escucha, asumir conflictos y obtención de buenos resultados ante situaciones complicadas.

**Profundidad emocional:** Definida como la armonización de la vida diaria con el trabajo.

**Alquimia emocional:** Es la habilidad de innovación aprendiendo a manejar problemas y situaciones complicadas.

14

# COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL SEGÚN DANIEL GOLEMAN



15

## IDENTIFICAR LAS EMOCIONES EN NIÑOS SEGÚN GOTTMAN



16

## TÉCNICAS UTILIZADAS PARA EL DESARROLLO DE LAS EMOCIONES

17

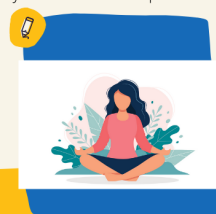
## ARTE

Según Restrepo (2015) El arte tiene la facultad de mejorar la calidad de vida de las personas y comunidades ya que puede ser utilizado como, como el lenguaje que permite comunicarse con los demás. Puede definirse como la forma de expresión de carácter creativo que tiene como fin la creación o recreación de la realidad por medio de diferentes métodos, tales como pintura, escritura, música, danza, cine, fotografía, entre otros. Se recomienda utilizar esta técnica en niños pequeños ya que facilita el aprender a comunicar ideas, pensamientos y sentimientos de diversas formas (verbal, corporal, sonoro, plástico, visual, entre otros). El arte, como técnica, permite establecer numerosas conexiones, principalmente con el mismo, con los demás, con el contexto y con la cultura en la que se desenvuelve. Permite integrar experiencias de vida con lo que sucede en los espacios que se desarrollan.



## MINDFULNESS

Moías (2013) lo define como la capacidad de prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación, la técnica de mindfulness tiene su origen en el budismo, sin embargo, ha sido practicada sin esta connotación religiosa. Suele ser confundido con la meditación ya que ambas tienen como componente principal la concentración y atención consciente de la mente, aunque existen aspectos que los diferencian, mindfulness a comparación de la meditación, no exige una concentración tan rigurosa y puede aplicarse a cualquier situación o actividad de la vida cotidiana. Su propósito principal es el responder a la necesidad para encontrar un poco de tranquilidad, física y mental. Se procura trabajar con los niños ya que ellos suelen vivir en un estado de actividad alto y sobre estimulación recibiendo información constantemente, por lo que se considera importante el enseñar a calmarse, a controlar su cuerpo y sus emociones. Arguís (2014) menciona que "Si conseguimos que los niños, desde edades tempranas, aprendan a vivir de un modo más consciente, estaremos contribuyendo a educar a personas libres y responsables, más capaces de controlar su vida y, en definitiva, de ser felices".



18

## YOGA

Calderón (2018) menciona que el objetivo del yoga es generar y fortalecer la conexión entre las personas y el universo. Según los investigadores las primeras formas de yoga aparecieron entre el año 10000 y 5000 A.C., sin embargo, no se sabe con certeza cómo surgió. A través de las posturas, los movimientos y la correcta respiración se logra una perfecta armonía, tanto a nivel físico como espiritual. Por medio de esta técnica los niños pueden desarrollar habilidades para tranquilizarse, mejorar las relaciones con familiares y amigos, así como beneficios para su salud mental y física, inculcar el respeto por los mayores, obediencia, entre otros.



## EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

El oxígeno es un elemento fundamental para que el organismo funcione correctamente debido a que interviene en la mayoría de los procesos que realiza el ser humano, entre ellos la transformación de los alimentos en energía. Una correcta respiración ayuda a incrementar el número de glóbulos rojos en el organismo, mejora la capacidad del cuerpo para asimilar alimentos, favorece el funcionamiento del sistema nervioso, ofrece mayor fuerza y salud a los alumnos, aumenta la vitalidad del corazón, entre otros. El hacerlo adecuadamente ayuda a regular el cuerpo, controlando impulsos y emociones que se puedan presentar. Para trabajar con esta técnica es necesario el aprender a realizarlo correctamente, incluso al momento de descansar.



19

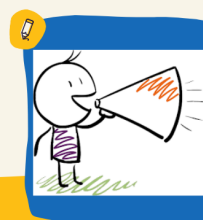
## EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR

Van-der, Quiles y Quiles (2008) indican que las técnicas de relajación muscular ayudan a que las personas pueden llegar a hacerlo sin recursos externos. Existen diferentes técnicas eficaces para controlar o disminuir el estrés, las emociones y los impulsos. Debe ser fácil de aprender, sin necesidad de tener conocimientos previos, en los niños es recomendable llevarla a cabo con el acompañamiento de un adulto, quien ayude a realizar los ejercicios sugeridos.



## COACHING EDUCATIVO

Según Nava y Mena (2012) el coaching es una modalidad de aprendizaje, en la que no hay necesidad de agenda preestablecida de formación, la agenda va surgiendo de la interacción entre el "coach" quien ejecuta las actividades y el "coachee" que es el individuo sometido al proceso de coaching. Para poder llevar a cabo esta interacción se recomienda comenzar generando un clima de confianza, garantizando la confidencialidad y empatía, estar presente generando una escucha activa y confiando en las capacidades de cada persona. Uno de los mayores exponentes Whitmore (2011) afirma que "el coaching consiste en liberar el potencial de una persona para incrementar al máximo su desempeño, procurando ayudar a aprender en lugar de enseñar". Engloba la transformación completa de la persona, un modelo, integral, físico, social, cognitivo y emocional.



20

FORMATO EMPLEADO PARA RECOPIRAR  
ACTIVIDADES DE DESARROLLO EMOCIONAL

21

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

**Propósito:** Qué se desea lograr con la actividad.

**Modalidad:** Individual o grupal

**Tiempo:** Cuánto dura la actividad

**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** Áreas según Daniel Goleman.

### Materiales

Materiales o herramientas que se utilizará para realizar la actividad

### Descripción

Pasos para o descripción de cada actividad.

Cómo se llevará a cabo.

Imagen de referencia.

**Observaciones:** Recomendaciones o sugerencias.

**Fuente:** Referencia de la actividad.

22

## ACTIVIDADES

Las actividades fueron seleccionadas y clasificadas tomando en cuenta los hitos del desarrollo emocional de Daniel Goleman.

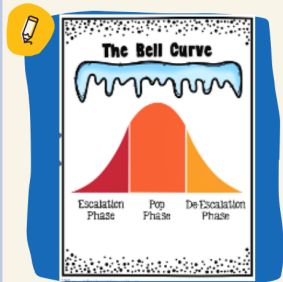
**Propósito:** Explicar qué causa una explosión emocional.  
**Modalidad:** Grupal **Tiempo:** 45 minutos  
**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** Autorregulación, habilidad social.

**Materia**

1. Pizarra
2. Marcadores
3. Emociones y situaciones impresas
4. Masking tape

**Descripción**

Mostrar a los alumnos el diagrama de campana, explicar que el punto rojo es lo que sentimos antes de “explotar”. El naranja cuando explotamos y el amarillo cuando manejamos esta emoción. Frente a la clase colocar tres columnas (etapa de subida, etapa de explosión y etapa de descenso. Leer una emoción o reacción en voz alta, los alumnos deberán decidir en qué columna pertenece.



**Observaciones:** Dentro del folleto que se comparte en el link se podrán encontrar ejemplos de situaciones y emociones que se pueden utilizar en la actividad. Adicional a la actividad los alumnos, de forma individual, pueden colorear un diagrama de campana.

**Fuente:** Actividad recopilada de: <https://www.schoolcounselorworld.com/User/Book/399> 24

**Propósito:** Distingue comportamientos apropiados e inapropiados utilizando comunicación efectivas.  
**Modalidad:** Grupal **Tiempo:** 30 minutos  
**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** Autorregulación, empatía, habilidad social.

**Materiales**

1. Oraciones con situaciones
2. Paletas de respuesta (sí – no), (caritas), (roja-verde) o como la maestra desee

**Descripción**

En el pizarrón dibujar una tabla con dos columnas (“Qué pensar” y “Qué decir”). Preguntar a los estudiantes por ejemplos (ej. Tu pelo está feo hoy; me gusta mucho tu blusa) Por cada situación indicar si sería apropiado decirlo o si es mejor guardarlo.



**Observaciones:** Recalcar que siempre será necesario pensar en lo que vamos a decir. Dentro del link hay ejemplos de situaciones que se pueden abordar en esta actividad.

**Fuente:** Actividad recopilada de: <https://www.schoolcounselorworld.com/User/Book/284> 25

**Propósito:** Identificar y expresar emociones.

**Modalidad:** Individual o grupal

**Tiempo:** 45 minutos

**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** Auto-conciencia, empatía.

**Materiales**

1. Presentación con diferentes caritas de emociones

**Descripción**

Escriba en un papelógrafo: "Feliz", "Enojado" y "Triste". Pregunte a los estudiantes cómo se sienten. Pida ejemplo y escribílos en el papelógrafo. Explique que podemos reconocer cómo se sienten las personas a nuestro alrededor por su lenguaje corporal y expresiones faciales.



**Observaciones:** Explicar que hay algunos efectos físicos para las emociones. Por ejemplo: cuando alguien se siente asustado, su corazón late más rápido y sus rodillas se pueden sentir débiles.

**Fuente:** Actividad recopilada de: <https://www.schoolcounselorworld.com/User/Book/282> 26

**Propósito:** Desarrolla actitudes positivas, afrontando retos con optimismo.

**Modalidad:** Individual

**Tiempo:** 30 minutos

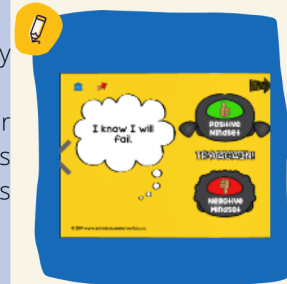
**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** Auto-conciencia, habilidad social.

**Materiales**

1. Vasos transparentes
2. Agua
3. Presentación con ejemplos para enseñar diferencia entre optimismo y pesimismo

**Descripción**

Preguntar qué es optimismo y pesimismo. Presentar frases que puedan vivir en clase. Preguntar a los estudiantes si creen que la frase es positiva o negativa.



**Observaciones:** Explicar que una mente optimista es importante ya que nos ayuda a aprender, crecer como persona y sentirnos mejor con nosotros mismos. Una forma de mantenerse optimista es usar lenguaje positivo.

**Fuente:** Actividad recopilada de: <https://www.schoolcounselorworld.com>



**Propósito:** Desarrollar habilidades de relajación y control de emociones.

**Modalidad:** Individual

**Tiempo:** 15 minutos

**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** Auto-conciencia, autorregulación.

#### Materiales

1. Hoja con arcoiris
2. Material para pintar el dibujo

#### Descripción

Pintar un arcoiris, al utilizarlo seguir cada color con su dedo índice, al comenzar inhalará y cuando llegue al final exhalará, desarrollando la habilidad de respiración para calmarse.



**Observaciones:** Ninguna

**Fuente:** Actividad recopilada de: <https://www.schoolcounselorworld.com/User/Book/538>

28

**Propósito:** Desarrollar habilidades de relajación y control de emociones.

**Modalidad:** Individual o grupal

**Tiempo:** 10-15 minutos

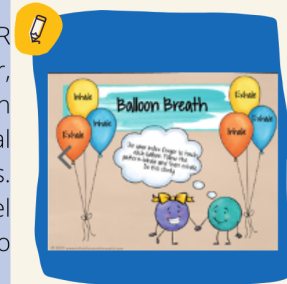
**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** Auto-conciencia, autorregulación.

#### Materiales

1. Globos de papel pegados en la pared
2. Marcadores para dibujar

#### Descripción

Pegar tres globos en una pared e identificarlo con un dibujo (inhalar, retener, exhalar). Cuando alguien esté pasando por un mal momento acercarlo a los globos. En el primero deberán inhalar, en el segundo retener su aire por cinco segundos y en el tercero exhalar.



**Observaciones:** Se recomienda realizar esta actividad 5 veces seguidas o hasta notar que el niño está calmado.

Se pueden adaptar los dibujos a la decoración que se encuentren en clase.

**Fuente:** Actividad recopilada de: <https://www.schoolcounselorworld.com>

29

**Propósito:** Desarrollar el control y manejo de emociones.  
**Modalidad:** Individual o grupal **Tiempo:** 15 minutos  
**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** Auto-conciencia, autorregulación, habilidad social.

Materiales	Descripción
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cartas impresas (link)</li> <li>2. Cubeta o caja para poner las tarjetas</li> </ol>	<p>Toma tarjetas cuando crea necesario, realizando la actividad que se le solicite frente a toda la clase. La carta de extinguidor la utilizará para pedir ayuda.</p>



**Observaciones:** Las tarjetas se pueden imprimir en el link.  
 Una vez hayan comprendido el juego se introducirán las cartas en un recipiente, cada vez que se sientan molestos podrán realizar la actividad.

**Fuente:** Actividad recopilada de: <https://www.schoolcounselorworld.com/User/Book/152> 30

**Propósito:** Reconoce y desarrolla la consciencia emocional y la expresión físicas.  
**Modalidad:** Grupal **Tiempo:** 15 - 20 minutos  
**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** Empatía, habilidad social.

Materiales	Descripción
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Revistas para recortar caras de personas</li> <li>2. Goma</li> <li>3. Hojas de papel</li> <li>4. Tijeras</li> </ol>	<p>Platicar sobre las emociones y como suele reaccionar nuestro cuerpo ante ellas; al terminar cada niño recortará varias fotografías o imágenes de personas expresando una emoción y la colocarán en el espacio que corresponda.</p>



**Observaciones:** La actividad se puede realizar tomando una fotografía a cada estudiante mostrando la emoción solicitada.

**Fuente:** Actividad recopilada de: <http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html> 31

**Propósito:** Desarrollar vocabulario emocional, comprende y empatizar con los demás.

**Modalidad:** Individual o grupal

**Tiempo:** 10 - 15 minutos

**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** Auto-conciencia, empatía, habilidad social.

**Materiales**

- 1. Libros de cuentos

**Descripción**

Lectura de cuentos con énfasis en emociones, al terminar realizar preguntas de comprensión.



**Observaciones:** Algunos cuentos que pueden ser útiles son: "El monstruo de colores", "el bestiario de las emociones", "Las emociones de Nacho", "El emocionario del inspector Drilo".

**Fuente:** Actividad recopilada de: <http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html>

**Propósito:** Se expresa emociones a través de personajes y diálogos.

**Modalidad:** Grupal

**Tiempo:** 20-30 minutos

**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** Auto-conciencia, habilidad social.

**Materiales**

- 1. Dos dados con emociones
- 2. Papel para crear guiones
- 3. Lápiz
- 4. Títeres

**Descripción**

Crear un pequeño guión donde representarán historias inventadas con emociones.

Cada niño escogerá sus personajes, luego tirará los dados dos veces e inventará una historia incluyendo las emociones y elementos.



**Observaciones:** Para llevarlo a cabo se necesitarán personajes y dos dados (uno con las emociones básicas y otro con lugares u objetos). Dentro del link se podrán encontrar el pdf para imprimir los dados.

**Fuente:** Actividad recopilada de <http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html>

**Propósito:** Reconocer e identificar emociones.

**Modalidad:** Individual

**Tiempo:** 15-20 minutos

**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** Auto-conciencia, empatía, habilidad social.

**Materiales**

1. Hojas de papel en blanco
2. Crayones
3. Marcadores, crayones o lápices

**Descripción**

Colocar un espejo frente a los niños, la profesora indicará una emoción, los niños realizarán la expresión, luego las pueden dibujar en un papel o contar en que momento se han sentido de esa manera.



**Observaciones:** Ninguna

**Fuente:** Actividad recopilada de <http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html>

**Propósito:** Desarrollar la consciencia emocional y la expresión física de cada una.

**Modalidad:** Grupal

**Tiempo:** 20 a 30 minutos

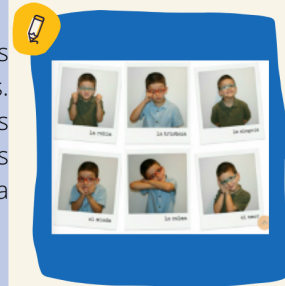
**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** Auto-conciencia, habilidad social.

**Materiales**

1. Cámara fotográfica
2. Cartón grueso
3. Tijeras y goma.

**Descripción**

Tomar fotografías a los niños mostrando diferentes emociones. Ya impresas todas las imágenes jugarán memoria buscando las imágenes que representan la misma emoción.



**Observaciones:** Ninguna

**Fuente:** Actividad recopilada de: <http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html>

**Propósito:** Desarrollar la expresión de cada emociones usando su cuerpo  
**Modalidad:** Individual **Tiempo:** 15-20 minutos  
**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** Auto-conciencia, autorregulación.

Materiales	Descripción
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grabadora</li> <li>2. Diferentes tipos de música</li> <li>3. Pintura</li> <li>4. Tape</li> <li>5. Pliegos de papel</li> <li>6. Gabachas</li> <li>7. Pinceles</li> </ol>	<p>Colocar a los niños diferentes piezas musicales, dejar que pinten libremente las emociones que les provocan, al finalizar se platicará sobre lo que hayan experimentado y dibujado.</p>

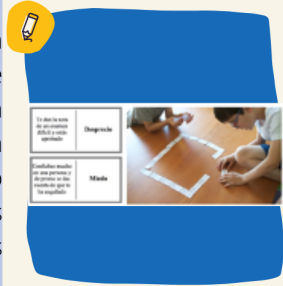


**Observaciones:** La música suele despertar recuerdos y experiencias, por lo que evoca emociones. En esta actividad se trabajará la expresión artística y la educación emocional.

**Fuente:** Actividad recopilada de: <http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html> 36

**Propósito:** Reconocer e identificar las emociones  
**Modalidad:** Individual o grupal **Tiempo:** 15-20 minutos  
**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** Auto-conciencia, habilidad social.

Materiales	Descripción
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fichas impresas de dominó</li> </ol>	<p>Cada ficha tendrá dos partes, la parte derecha tendrá la imagen de una emoción y la parte izquierda una situación (imagen) que pueda provocar otra emoción. El juego consiste en juntar las situaciones con la emoción concreta que nos producen.</p>



**Observaciones:** Formato de la imágenes encontradas en el link.

**Fuente:** Actividad recopilada de: <http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html> 37

**Propósito:** Describir o relacionar las emociones con las imágenes y reconocerlas

**Modalidad:** Grupal

**Tiempo:** 20-30 minutos

**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** Auto-conciencia, autorregulación, empatía, habilidad social.

### Materiales

1. Tablero como la fotografía
2. Dado
3. Fichas para jugadores
4. Hojas de colores
5. Dado con opciones
6. Tarjetas "?" con emociones

### Descripción

Construir un tablero parecido a la fotografía, en donde las tarjetas "?" servirán para escribir las emociones que se desean trabajar y dos dados, uno normal y otro en donde se colocarán varias opciones.



**Observaciones:** Cada vez que se cae en la casilla "?" se lanza el dado de las opciones y en función de lo que salga se tendrá que adivinar la emoción de la tarjeta dibujada. Dentro del link podrán encontrar el tablero y los dados.

**Fuente:** Actividad recopilada de: <http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html>

38

**Propósito:** Adquiere vocabulario emocional.

**Modalidad:** Grupal

**Tiempo:** 30 minutos

**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** Auto-conciencia, autorregulación, habilidad social.

### Materiales

1. Cámara o imágenes de los niños haciendo diferentes emociones.

### Descripción

Preparar varias tarjetas y escribir frente de ellas las emociones. Cada niño escogerá una tarjeta y deberá representar la emoción mímicamente. El resto de los niños debe adivinarla, quién acierte es el siguiente en participar.



**Observaciones:** Cuando algún niño no sepa cómo representar la emoción se puede dejar que intente explicarla, dando un ejemplo o contando una situación donde la ha experimentado.

**Fuente:** Actividad recopilada de: <http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html>

39

**Propósito:** Identificar y nombra las emociones, las relaciona con el cartón

**Modalidad:** Grupal

**Tiempo:** 20 minutos

**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** Auto-conciencia, habilidad social.

**Materiales**

1. Cartones de bingo
2. Fichas de emociones
3. Objetos que puedan utilizar para marcar

**Descripción**

Cada jugador tendrá un tablero, se irán sacando las tarjetas de emociones cada niño deberá colocar una marca en la emoción indicada.



**Observaciones:** Los tableros y fichas pueden encontrarse en el link.

**Fuente:** Actividad recopilada de: <http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html>

**Propósito:** Canalizar emociones desagradables

**Modalidad:** Individual o grupal

**Tiempo:** 30 minutos

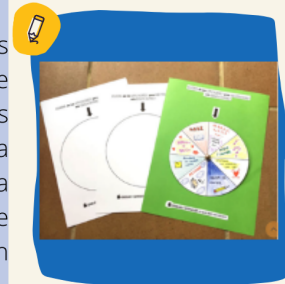
**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** Auto-conciencia, autorregulación.

**Materiales**

1. Hojas impresas cículo.
2. Crayones.
3. Lapiz o marcadores
4. Tijeras.
5. Hojas de papel de colores.

**Descripción**

Elaborar una lista con las cosas que puede hacer cuando se enfada. Dividir el círculo en las opciones elegidas. Cada vez sienta explotar, puede recurrir a la rueda para elegir una manera de gestionar su emoción y ponerla en práctica.



**Observaciones:** Al realizar la rueda aprovechar para recordar que las emociones deben expresarse, pero será necesario esforzarnos para encontrar la mejor manera de hacerlo.

**Fuente:** Actividad recopilada de: <http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html>

**Propósito:** Regular las emociones fuertes mientras se están experimentando  
**Modalidad:** Individual **Tiempo:** 15 minutos  
**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** Auto-conciencia, autorregulación, habilidad social.

Materiales	Descripción
1. Dos botes plásticos 2. Papeles de colores 3. Crayones	Toma tarjetas cuando crea necesario, realizando la actividad que se le solicite frente a toda la clase. La carta de extinguidor la utilizará para pedir ayuda.



**Observaciones:** Al terminar pueden dejarlo dentro del bote, lo pueden romper, arrugar o rasgar.

**Fuente:** Actividad recopilada de: <http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html>

**Propósito:** Regular sus emociones, recurriendo a la serenidad y tranquilidad  
**Modalidad:** Individual **Tiempo:** 10-15 minutos  
**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** Auto-conciencia, autorregulación.

Materiales	Descripción
1. Almohadas 2. Alfombras 3. Crayones 4. Hojas 5. Peluches 6. Piedras 7. Instrumentos musicales 8. Libros de cuento	Crear un ambiente para que los niños puedan regular sus emociones cada vez que creen necesario.



**Observaciones:** Dentro del rincón se recomiendan tener elementos que le puedan ayudar a recuperar la serenidad y la tranquilidad, tales como: crayones, hojas, peluches, piedras, instrumentos musicales, entre otros.

**Fuente:** Actividad recopilada de: <http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html>



**Propósito:** Relajarse y lograr calmar sus sentimientos  
**Modalidad:** Individual **Tiempo:** 5-10 minutos  
**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** Auto-conciencia, autorregulación, habilidad social.

**Materiales**

- 1. Esta actividad no requiere materiales

**Descripción**

Mencionar "eres un cubito de hielo, rígido, sólido, duro y frío. Encógete con las piernas dobladas y agarradas con los brazos fuertemente. Nota la tensión, aprieta todo tu cuerpo. Ahora observa cómo poco a poco aparece el sol en el horizonte. Empiezas a notar su calor, cómo te va calentando. Despacio ve soltando la tensión pues te estás derritiendo. Poco a poco ve extendiendo el cuerpo hasta quedarte tumbado a medida que el sol te calienta y te vas convirtiendo en un charco de agua líquida. Suelta y relaja todo el cuerpo. Derrite, suéltate, ya no eres un hielo duro y en tensión, eres agua que fluye por todas partes"



**Observaciones:** Ninguna

**Fuente:** Actividad recopilada de: <http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html>

**Propósito:** Desarrollar la consciencia emocional y la expresión  
**Modalidad:** Individual **Tiempo:** 10 minutos  
**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** Autorregulación, habilidad social.

**Materiales**

- 1. Piedras de distintos tamaños.
- 2. Fotografías de sentimientos.

**Descripción**

Inspira lentamente mientras se coge una piedra con la mano derecha. Expira lentamente mientras pasamos la piedra a la otra mano. Al terminar coloca la piedra sobre la fotografía del sentimiento que siente.



**Observaciones:** Ninguna

**Fuente:** Actividad recopilada de: <http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html>

**Propósito:** Desarrolla control sobre sus emociones

**Modalidad:** Individual o grupal

**Tiempo:** 10 minutos

**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** Auto-conciencia, empatía, habilidad social.

**Materiales**

1. Cuento de la tortuga
2. Tortuga de peluche

**Descripción**

Explicar el cuento de la tortuga y hacer una analogía de como reacciona ella y como reaccionan los niños.



**Observaciones:** Cuando estén enfadados y a punto de actuar de forma impulsiva puede acordarse de la tortuga y actuar como ella. El cuento de la tortuga se puede encontrar en el link.

**Fuente:** Actividad recopilada de: <http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html>

**Propósito:** Desarrollar la empatía con los demás

**Modalidad:** Grupal

**Tiempo:** 15 minutos

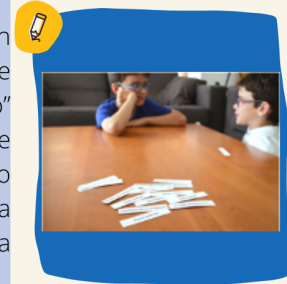
**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** Auto-conciencia, empatía, habilidad social.

**Materiales**

1. Tarjetas con preguntas de diferentes colores

**Descripción**

Realizar varias tarjetas con preguntas variadas y fáciles de responder como "color preferido" comida que no te gusta" entre otras. Por turnos se irá recogiendo una tarjeta y se debe responder a las preguntas pero como si fuera la otra persona



**Observaciones:** Esta actividad fomenta la empatía con los demás así como el conocerse a sí mismos. En el link se podrán encontrar diferentes ejemplos de preguntas.

**Fuente:** Actividad recopilada de: <http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html>

**Propósito:** Expresar emociones delante de los demás

**Modalidad:** Grupal

**Tiempo:** 15-20 minutos

**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** Auto-conciencia, empatía, habilidad social.

**Materiales**

1. Bote con tapadera
2. Papeles de diferente tamaño
3. Marcadores

**Descripción**

Dentro de un bote colocar papeles de diferentes tamaños, en cada uno dibujarán las cosas que otros han echo por ellos y los hizo sentir bien. Se realizarán reuniones para compartir sus dibujos.



**Observaciones:** Al compartir fomentar la utilización de la frase “me gustó cuando”.

**Fuente:** Actividad recopilada de: <http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html>

48

**Propósito:** Practicar la escucha activa

**Modalidad:** Grupal

**Tiempo:** 10 minutos

**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** Autorregulación, empatía, habilidad social.

**Materiales**

Esta actividad no requiere material.

**Descripción**

En un momento de tranquilidad, pedir que cierren sus ojos y que presten atención lo que está sucediendo a su alrededor. Al terminar cada niño pueden compartir lo que escuchó y cómo les hizo sentir este sonido.



**Observaciones:** Se recomienda realizar la actividad al aire libre.

**Fuente:** Actividad recopilada de: <http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html>

49

**Propósito:** Identifica emociones y las asocia con una imagen

**Modalidad:** Individual

**Tiempo:** 20 minutos

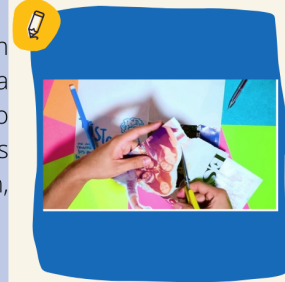
**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** Auto-conciencia.

**Materiales**

1. Hoja con foto de los niños
2. Revistas
3. Tijeras
4. Goma

**Descripción**

Entregar a cada niño una hoja con su fotografía en el centro. Cada uno tendrá una revista, periódico o corta fácil donde recortarán las imágenes que lo identifiquen, procurando realizar un collage.



**Observaciones:** Al terminar la actividad pueden compartir sus dibujos. Si los estudiantes aún no pueden cortar, darles una canasta con varias imágenes

**Fuente:** Actividad recopilada de: <http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html>

**Propósito:** Reconocer fortalezas propias y de los demás.

**Modalidad:** Grupal

**Tiempo:** 15-20 minutos

**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** auto-conciencia, empatía, habilidad social.

**Materiales**

1. Pliego de papel craft.
2. Crayones.
3. Marcadores.

**Descripción**

Dentro del pliego de papel craft dibujar la silueta de cada niño, todos mencionarán las fortalezas, aptitudes y características de cada uno. Al finalizar, todos tendrán su silueta con todo lo que los hace único y especial.



**Observaciones:** Para ayudarles a encontrar fortalezas se pueden hacer preguntas como "¿Qué haces bien?", "¿Qué haces solo/a?", "¿Cómo eres?", "¿Qué te gusta hacer?", "¿Qué te gusta de ....?"

**Fuente:** Actividad recopilada de: <http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html>

**Propósito:** Trabaja el autoconocimiento

**Modalidad:** Individual

**Tiempo:** 10 minutos

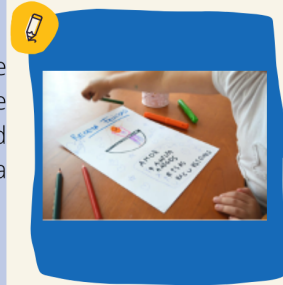
**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** Auto-conciencia, habilidad social.

**Materiales**

1. Hojas de papel.
2. Marcadores.
3. Crayones.

**Descripción**

Preguntar a cada niño que ingredientes considera que necesita su receta para la felicidad y la cantidad que considera importante.



**Observaciones:** Una vez hecha la receta de cada uno la pueden compartir con sus compañeros.

**Fuente:** Actividad recopilada de: <http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html>

**Propósito:** Favorecer la reflexión sobre los propios estados emocionales.

**Modalidad:** Grupal

**Tiempo:** 5-10 minutos

**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** Autorregulación, habilidad social.

**Materiales**

1. Caja de cartón.
2. Papel para decorar la caja.
3. Cartas con el nombre de las emociones y la imagen

**Descripción**

Preparar una caja junto con los estudiantes, en ella se escribe el nombre de las diferentes emociones y un dibujo que lo represente. Cuando se sientan de alguna manera podrán tomar la imagen y podrán compartirla con su maestra.



**Observaciones:** La caja debe estar situada en un lugar visible y al alcance a todos.

**Fuente:** Actividad recopilada de: <https://www.imageneseducativas.com/10-actividades-y-juegos-para-trabajar-las-emociones-en-clase/>

**Propósito:** Identifica y nombra emociones.

**Modalidad:** Individual o grupal

**Tiempo:** minutos

**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** auto-conciencia, empatía, habilidad social.

**Materiales**

1. Hojas de papel.
2. Crayones.
3. Lapiz.

**Descripción**

Pedir al niño que recuerde alguna situación que le ha generado una sensación emocional. Al recordarlo procurar que mencione como los hizo sentir a nivel corporal procurando que le ponga un nombre o etiqúete esa emoción.



**Observaciones:** Al terminar la actividad ayudarle a que mencione cuales suelen ser las consecuencias y acciones que realiza cuando se encuentra en este estado emocional.

**Fuente:** Actividad recopilada de: <https://www.imageneseducativas.com/10-actividades-y-juegos-para-trabajar-las-emociones-en-clase/>

**Propósito:** Analiza características, posturas y la forma de actuar de personajes.

**Modalidad:** Grupal

**Tiempo:** minutos

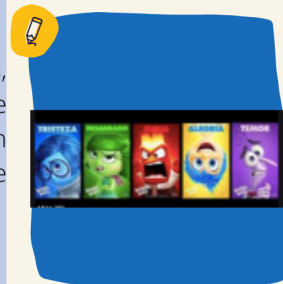
**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** auto-conciencia, habilidad social.

**Materiales**

1. Videos con personajes expresando emociones.
2. Traje de detective.

**Descripción**

Con ayuda de videos de su interés, los niños se colocarán su "traje de detective" con el cual deberán analizar estados emocionales de los personajes y mencionarlos.



**Observaciones:** Cuando creen que se sienten los personajes y como lo están demostrando. Al finalizar pueden analizar si la reacción de los personajes era correcta o no .

**Fuente:** Actividad recopilada de: <https://www.imageneseducativas.com/10-actividades-y-juegos-para-trabajar-las-emociones-en-clase/>

**Propósito:** Confiar en si mismo y confiar en las personas a su alrededor

**Modalidad:** Grupal **Tiempo:** 20-30 minutos

**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** empatía, habilidad social.

**Materiales**

1. Bufanda.
2. Objetos que se pueden usar de obstáculos.

**Descripción**

Juego en parejas, donde un niño tendrá los ojos vendados y el otro lo estará guiando por el camino de obstáculos indicando por dónde debe caminar.



**Observaciones:** La maestra puede guiar a los estudiantes las primeras veces para generar confianza. Para esta actividad es necesario que confíen en nosotros y tengan la certeza que vamos a ver por él, por eso es un juego para generar confianza.

**Fuente:** Actividad recopilada de: <https://www.crianzaentreletras.com/15-actividades-para-trabajar-las-emociones-con-ninos/>

**Propósito:** Reconocer expresiones faciales de las emociones.

**Modalidad:** Individual **Tiempo:** 15 minutos

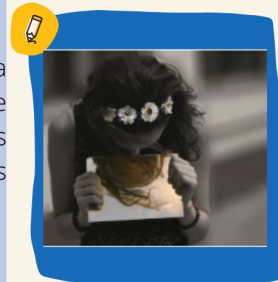
**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** auto-conciencia.

**Materiales**

1. Espejos

**Descripción**

Con ayuda de un espejo, la maestra dará ejemplos de emociones o sentimientos. Los niños deberán imitar las emociones.



**Observaciones:** Ninguna

**Fuente:** Actividad recopilada de: <https://www.crianzaentreletras.com/15-actividades-para-trabajar-las-emociones-con-ninos/>

**Propósito:** Observar y comprender sentimientos y las diferentes maneras de expresarlos  
**Modalidad:** Individual o grupal **Tiempo:** minutos  
**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** autorregulación, empatía, habilidad social.

**Materiales**

1. Libro de cuentos
2. Hojas de papel.
3. Crayones  
lapiz

**Descripción**

Lectura del cuento "el monstruo de colores", al finalizar preguntar qué sentimientos pudieron observar para luego dibujar los que ellos han sentido en alguna situación.



**Observaciones:** Ninguna

**Fuente:** Actividad recopilada de: <https://www.educambia.com/actividades-para-trabajar-las-emociones-en-educacion-infantil.html> 58

**Propósito:** Reconoce diferentes emociones.  
**Modalidad:** Grupal **Tiempo:** 15 minutos  
**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** empatía, habilidad social.

**Materiales**

1. Cuento de monstruo triste, monstruo feliz

**Descripción**

Lectura del cuento "monstruo triste, monstruo feliz" mientras se lee explicar las diferentes emociones que pueden encontrar y cómo reaccionan los monstruos.



**Observaciones:** Ninguna

**Fuente:** Actividad recopilada de: <http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html> 59



**Propósito:** Reconocer diferentes sus virtudes.

**Modalidad:** Grupal

**Tiempo:** minutos

**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** empatía, habilidad social.

**Materiales**

1. Papel.
2. Marcadores.

**Descripción**

Escribir en una hoja en blanco el nombre de cada niño, sus compañeros pensarán en las virtudes que lo caracterizan (por medio de imágenes). Si consideran que la imagen caracteriza al compañero, lo pegarán en la hoja con su nombre.



**Observaciones:** Ninguna

**Fuente:** Actividad recopilada de: <http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html>

**Propósito:** Identifica y diferencia emociones.

**Modalidad:** Individual o grupal

**Tiempo:** 15 minutos

**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** auto-conciencia, habilidad social.

**Materiales**

1. Arcilla de diferentes colores.
2. Hoja impresa de una cara.

**Descripción**

Entregar un bote de arcilla a cada niño, en la hoja impresa crearán diferentes expresiones para presentarlas a clase junto con un momento que los haya hecho sentir de esa manera.



**Observaciones:** Ninguna

**Fuente:** Actividad recopilada de: <https://butfirstjoy.com/emotions-activities-for-toddlers/>

## MASCARA DE LAS EMOCIONES

**Propósito:** Reconoce las emociones

**Modalidad:** Individual

**Tiempo:** 20 minutos

**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** auto-conciencia, autorregulación.

### Materiales

1. Platos de cartón
2. Marcador permanente

### Descripción

Utilizando platos de cartón se realizarán diferentes expresiones. Cuando se molesten podrán tomar los platos para expresar cómo se sienten.



**Observaciones:** Ninguna

**Fuente:** Actividad recopilada de: <http://playinspiredmum.com/reading-expressions-with-diy-emotion-masks/>

62

## ENCUENTRA AL MONSTRUO

**Propósito:** Encuentra las emociones iguales.

**Modalidad:** Grupal

**Tiempo:** 20 minutos

**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** autorregulación, habilidad social.

### Materiales

1. Monstruos impresos con emociones.

### Descripción

Brindar monstruos con diferentes expresiones. Los niños jugarán memoria, procurando encontrar las dos tarjetas con la misma expresión.



**Observaciones:** Cuando encuentren la pareja pueden comentar con sus compañeros y maestra algún momento que los haya hecho sentir de esa manera.

**Fuente:** Actividad recopilada de: <https://www.weareteachers.com/social-emotional-activities-early-years/>

63

**Propósito:** Fomentar actividades de relajación

**Modalidad:** Grupal

**Tiempo:** 20 minutos

**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** auto-conciencia, autorregulación.

#### Materiales

Esta actividad no necesita materiales.

#### Descripción

Realizar poses de yoga para poder fomentar el autocontrol sobre su cuerpo. Cuando se sientan desbordados podrán acudir a realizar las poses y regularse.



**Observaciones:** Ninguna

**Fuente:** Actividad recopilada de: <https://www.weareteachers.com/social-emotional-activities-early-years/>

64

**Propósito:** Expresa sus emociones por medio de botes sensoriales.

**Modalidad:** Individual

**Tiempo:** 20 minutos

**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** auto-conciencia, autorregulación.

#### Materiales

1. Botellas
2. Ojos y bocas
3. Brillantina
4. Colorantes

#### Descripción

Realizar botellas con diferentes expresiones. Cuando sientan necesario tomarán una botella (asociando lo que sienten), la mezclarán y esperarán a que la brillantina descienda.



**Observaciones:** Ninguna

**Fuente:** Actividad recopilada de: <https://lalmom.com/emotions-discovery-bottles-inspired-by-disneys-inside-out>

65

**Propósito:** Reconoce emociones en situaciones de la vida cotidiana.

**Modalidad:** Grupal

**Tiempo:** 15 minutos

**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** autorregulación, empatía, habilidad social

**Materiales**

- 1. Hojas de papel

**Descripción**

Crea juego de manos en el cual coloca diferentes emociones, dependiendo la emoción que salga creará o contará una historia en donde se sintió de esa manera.



**Observaciones:** Ninguna

**Fuente:** Actividad recopilada de: <https://lalmom.com/emotions-discovery-bottles-inspired-by-disneys-inside-out>

**Propósito:** Identifica emociones por medio de imágenes.

**Modalidad:** grupal

**Tiempo:** 20 minutos

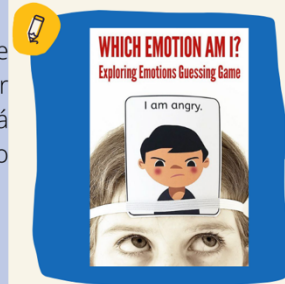
**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** auto-conciencia, motivación, habilidad social

**Materiales**

- 1. Imágenes con emociones
- 2. Banda para colocarlas

**Descripción**

Un niño se colocará la imagen de una emoción en la frente, sin saber cuál es, el compañero deberá adivinar qué imagen es, por medio de pistas que se le brindarán.



**Observaciones:** Ninguna

**Fuente:** Actividad recopilada de: <https://www.pinterest.es/pin/135741376259263737/>

## LÁNZA EL ARO

**Propósito:** Reconoce las emociones por medio de expresiones.

**Modalidad:** Grupal

**Tiempo:** 10 minutos

**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** auto-conciencia, empatía, habilidad social

### Materiales

1. Conos
2. Emociones divertidas
3. Aros

### Descripción

Pegar una imagen de emoción a un cono, los niños deberán lanzar un aro y tratar de meter un aro en una emoción. Al realizarlo contarán una situación que los haya hecho sentir así.



**Observaciones:** Ninguna

**Fuente:** Actividad recopilada de: [https://www.counselorkeri.com/2018/12/31/teach-kids-self-regulation-skills/?utm\\_medium=social&utm\\_source=pinterest](https://www.counselorkeri.com/2018/12/31/teach-kids-self-regulation-skills/?utm_medium=social&utm_source=pinterest)

68

## COMPLETA LA IMAGEN

**Propósito:** Reconoce las partes que hacen falta en una imagen

**Modalidad:** Grupal

**Tiempo:** 30 minutos

**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** auto-conciencia, empatía, habilidad social

### Materiales

1. Botellas
2. Ojos y bocas
3. Brillantina
4. Colorantes

### Descripción

Proporciona una imagen mostrando una emoción, cada niño deberá dibujar lo que hace falta, procurando realizar un escenario de lo que sucede.



**Observaciones:** Al terminar de dibujar podrán explicar que sucede en su dibujo y cómo se sienten los personajes de la imagen.

**Fuente:** Actividad recopilada de: <https://lalymom.com/emotions-discovery-bottles-inspired-by-disneys-inside-out>

69

**Propósito:** Expresa sus emociones.

**Modalidad:** Grupal

**Tiempo:** 20 minutos

**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** Motivación, empatía, habilidad social

#### Materiales

1. Sillas
2. Música
3. Imágenes con emociones.

#### Descripción

Jugar sillas musicales como de costumbre, el niño que quede fuera deberá contar un momento en el cual sintió la emoción que le presente la maestra.



**Observaciones:** ninguna

**Fuente:** Actividad recopilada de: [https://www.counselorkeri.com/2018/12/31/teach-kids-self-regulation-skills/?utm\\_medium=social&utm\\_source=pinterest](https://www.counselorkeri.com/2018/12/31/teach-kids-self-regulation-skills/?utm_medium=social&utm_source=pinterest)

70

**Propósito:** Expresa emociones con sus compañeros

**Modalidad:** Grupal

**Tiempo:** 20 minutos

**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** Autorregulación, empatía, habilidad social

#### Materiales

1. Imágenes con situaciones
2. Pelota.

#### Descripción

Mostrar una imagen con alguna situación. La maestra lanzará la pelota a un estudiante, el cual dirá que observa y como lo hace sentir. El estudiante que compartió lanzará la pelota a otro compañero.



**Observaciones:** Ninguna

**Fuente:** Actividad recopilada de: [https://www.counselorkeri.com/2018/12/31/teach-kids-self-regulation-skills/?utm\\_medium=social&utm\\_source=pinterest](https://www.counselorkeri.com/2018/12/31/teach-kids-self-regulation-skills/?utm_medium=social&utm_source=pinterest)

71

**Propósito:** Reconoce la reacción de su cuerpo al sentir una emoción.

**Modalidad:** Individual o grupal

**Tiempo:** 15 minutos

**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** auto-conciencia, autorregulación, empatía

#### Materiales

1. Imágenes de emociones
2. Tape

#### Descripción

Jugar avioncito con imágenes de emociones. Dependiendo de la carita que le toque deberá compartir que sucede con su cuerpo cuando siente ese sentimiento.



**Observaciones:** Ninguna

**Fuente:** Actividad recopilada de: <https://www.kiddiematters.com/emotion-regulation-feelings-identification-activities/>

72

**Propósito:** Reconoce las emociones y cómo son expresadas.

**Modalidad:** Grupal

**Tiempo:** 10 minutos

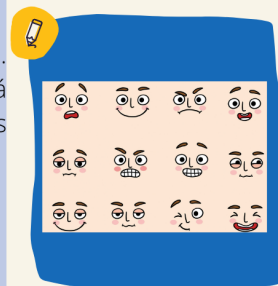
**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** Auto-conciencia, habilidad social

#### Materiales

1. Imágenes de emociones.

#### Descripción

Esconder imágenes por el colegio. La maestra mencionará características de una emoción, los niños irán a buscar la indicada.



**Observaciones:** Ninguna

**Fuente:** Elaboración propia.

73

**Propósito:** Identifica las emociones.

**Modalidad:** Individual

**Tiempo:** 15 minutos

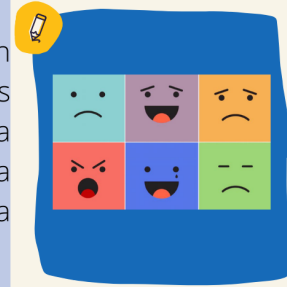
**Áreas de inteligencia emocional que desarrolla:** Auto-conciencia, autorregulación, empatía.

**Materiales**

- 1. Galletas de círculos
- 2. Marcadores comestibles

**Descripción**

A cada niño se le entregarán galletas de círculo mientras un compañero cuenta alguna situación. Realizarán la carita de cómo los hizo sentir la historia del compañero.

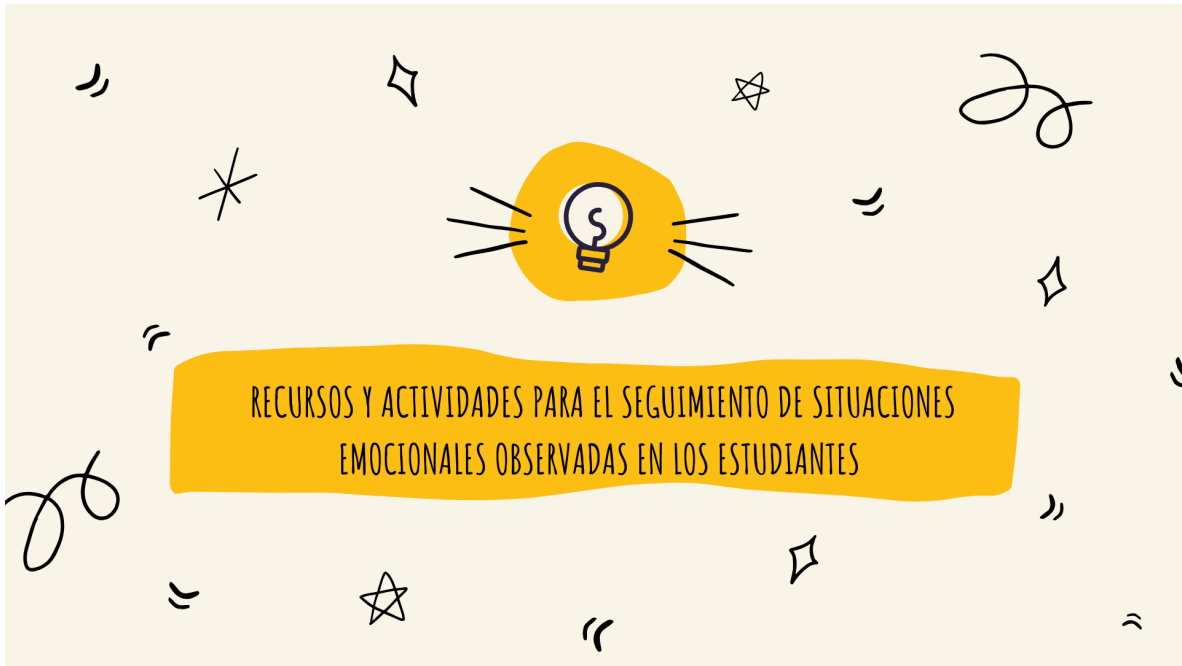


**Observaciones:** Ninguna

**Fuente:** Elaboración propia







**RECORD ANECDÓTICO**

**Nombre:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_ **Actividad:** \_\_\_\_\_

Observación antes de la actividad:

Observación durante la actividad:

Observación al finalizar la actividad:

77

## PREGUNTAS EMOCIONALES PARA DOCENTES

Situación de enfado

¿Involucró a alguien más?

¿Por qué se enfadó?

¿Qué técnica utilizó?

¿Cómo reaccionó?

¿En dónde se enojó?

¿Cómo resolvió?

¿Cómo se sintió?

78

## REGISTRO EMOCIONAL

Pintar la carita correspondiente, dependiendo cómo se siente cada día.

Nombre del alumno(a): \_\_\_\_\_

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Total Semana
☺☹☹☹	☺☹☹☹	☺☹☹☹	☺☹☹☹	☺☹☹☹	☺☹☹☹
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Total Semana
☺☹☹☹	☺☹☹☹	☺☹☹☹	☺☹☹☹	☺☹☹☹	☺☹☹☹
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Total Semana
☺☹☹☹	☺☹☹☹	☺☹☹☹	☺☹☹☹	☺☹☹☹	☺☹☹☹
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Total Semana
☺☹☹☹	☺☹☹☹	☺☹☹☹	☺☹☹☹	☺☹☹☹	☺☹☹☹

79

## ENTREVISTA EMOCIONAL

Área que se desea trabajar:

Descripción de la situación:

Desde hace cuánto ha observado:

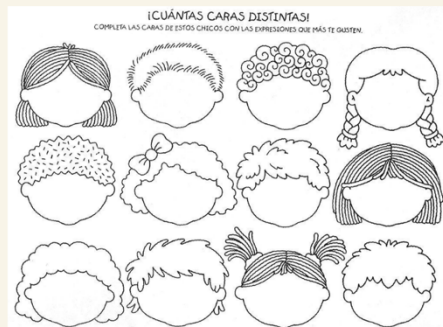
Aspectos importantes:

Recomendaciones:

80

## ¿QUÉ PASARÍA SÍ?

- Te regalan algo que no te gusta
  - Vas a un día de campo
  - Te llevan al cine
  - Se te cae un diente
    - Se va la luz
  - Pruebas nueva comida
  - Se rompe algo de valor
  - Un amigo te quita algo
    - Tienes hambre
- No encuentras tus zapatos favoritos.

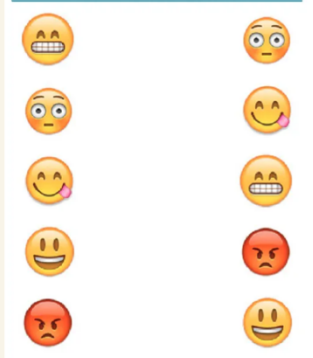


81



## UNE LAS EMOCIONES

Traza una línea las emociones que son iguales



84

## ¿CÓMO FUE MI DÍA?

Dibuja la carita de como se sintió en el día en una moneda, al finalizar el día los irá colocando dentro de una alcancía. Los viernes contarán sus fichas y las compartirán.



85

## ¿CÓMO ME SIENTO?

Coloca un gancho de ropa en la carita de cómo se esté sintiendo, durante el día lapuede cambiar de lugar.



86

## REFERENCIAS

- Barragan Estrada , A., & Morales Martinez , C. (2014). Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios . Enseñanza e investigación en Psicología.
- Bisquerra, M, & A Giner. (2007) "Educación emocional y competencias básicas para la vida" 21.1 7-43
- Berrocal, P & Pacheco, N. (2017) "La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Salobey y Mayer" Universidad de Málaga.
- Body, L., Ramos, N., Recondo, O., & Pelegrina, M. (2016). Desarrollo de la Inteligencia emocional a través del programa mindfulness. Revista Interuniversitaria de Formación de Profesorado, 47-59.
- Choliz , M. (2005). Psicología de la emoción: El proceso emocional . Valencia.
- DAMASIO, Antonio (2005): En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos, Crítica, Barcelona, pp 33-41
- Da Silva, R., & Calvo , S. (2014). La actividad infantil y el desarrollo emocional en la infancia. Revista Intercontinental de Psicología y Educación, 9-30.
- Delgado, B. & Contreras , F. (2017). Desarrollo social y emocional. Revista Psicología del desarrollo: desde la infancia a la vejez pág. 35-66.
- Fernandez-Barrocal , P., & Extremera, N. (2009). La inteligencia emocional y el estudio de la felicidad. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 85-108.(s.f.).
- García-Pardo , A. (2018). El desarrollo de la estabilidad emocional . Clínica y Salud , 133- 137.
- Guil , R., Mestre , J. M., Gil-Olarte , P., de la Torre, G., & Zayas, A. (2018). Desarrollo de la inteligencia emocional en la primera infancia: Una guía para la intervención . Universitas Psychologica , 1-12.
- Leyens, J., Rodríguez, A., Rodríguez, R., Gaunt, R., Paladino, M., Vaes, J., et al. (2011). Psychological . essentialism and the differential attribution of uniquely human emotions to ingroups and outgroups. European Journal of Social Psychology, 31, 395-411.
- Mallistasig Arellano, H. (2017). Paul Ekman y las microexpresiones faciales de las emociones . Ecuador.
- Mestre, J. M., Guil , R., Martínez-Cabañas , F., Larran , C., & Gonzalez , G. (2011). Validación de una prueba para evaluar la capacidad de percibir, expresar y valorar emociones en niños de la etapa infantil Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado , 37-54.
- Mejía Díaz , J. (2012). Reseña teórica de la inteligencia emocional.

87

## REFERENCIAS

- Musiera, M. (15 de febrero de 2016). Educación emocional en niños de 3 a 6 años. . Educación emocional en niños de 3 a 6 años. . Montevideo, Uruguay.
- Nuñez, M. (2019) La rueda de las emociones de Robert Plutchik. Obtenido de Red educa.net
- Ramirez-Lucas, A., Ferrando, M., & Sainz, M. (2015). Influyen los estilos parentales y la inteligencia emocional de los padres en el desarrollo emocional de sus hijos. *Acción Psicológica*, 83-98.
- Redorta y Cols. (2016) Recuperado de Muslera, M (2016) Educación emocional en niños de 3 a 6 años. Universidad de la republica, Uruguay.
- Rodríguez, L. (2015). Desarrollo de la inteligencia emocional en los niños y niñas de pre jardín. Colombia.
- Triglia, A. (2021). Psicología y Mente. Obtenido de Psicología y Mente: <https://psicologiymente.com/desarrollo/etapas-desarrollo-cognitivo-jean-piaget>
- Trujillo, M. M., & Rivas, L. A. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *INNOVAR*.

ANDREA PANIAGUA

Licenciatura en  
Psicopedagogía

## VII. Conclusiones

Las emociones, positivas o negativas generan una expresión gestual para poder ser identificadas por las demás personas, siendo una combinación de procesos corporales, perceptuales y motivacionales que producen todos los seres humanos.

Las emociones poseen tres componentes principales: naturaleza fisiológica, cognitiva y de comportamiento. Los niños suelen percibir las e identificarlas de diferente manera que los adultos, por lo que a una temprana edad se encuentran descubriendo las propias emociones para luego poder identificarlas. Las expresiones aportan información sobre nuestro estado de ánimo, proporcionando una idea a las demás personas sobre los sentimientos.

Aprender, entender y canalizar las emociones es imprescindible tanto como aprender a leer y escribir. De igual manera se busca que los estudiantes cuenten con herramientas para controlar y manejar sensaciones negativas, procurando construir una mejor calidad de vida.

El fomentar el desarrollo emocional en los estudiantes contribuye a desarrollar el cociente emocional, el cual complementa al cociente intelectual. Durante la etapa de cuatro y cinco años los niños comienzan a utilizar el lenguaje, el juego y la imitación, por lo que el área emocional en este momento se encuentra en el máximo desarrollo.

Para facilitar la implementación de actividades dentro del aula, es recomendable comprender de forma teórica las emociones y cómo estas influye en el aprendizaje de cada estudiante.



## VIII. Recomendaciones

Antes de trabajar con las actividades propuestas en la guía para el desarrollo emocional para niños en etapa preescolar (4 y 5 años), se recomienda leer detenidamente la información teórica para manejar adecuadamente el vocabulario emocional. Al momento de implementar las actividades dentro del aula es indispensable contar con los materiales a utilizar y definir el propósito por el cual se realizará.

Existen actividades dentro de la guía que proponen adaptar un espacio del salón de clases para su uso, esto puede realizarse en el mismo ambiente de clases, procurando que los estudiantes gocen de un momento de tranquilidad y regulación emocional.

La guía contine diversas actividades que pueden ser incorporadas dentro de clase con facilidad. Al terminar una se podrá llevar a cabo uno de los recursos de seguimiento, esto podrá ser de utilidad para observar el progreso de los estudiantes, qué suele desencadenar una emoción fuerte en ellos y las técnicas que podrían utilizarse para el manejo de impulsos ante situaciones.

De igual manera, la guía proporciona recursos individuales que pueden ser trabajados por ellos mismos. Para un desarrollo emocional eficaz es necesario que las maestras conozcan sobre el tema, cómo va relacionado con la educación, los modelos que la respaldan y algunas de las técnicas que pueden implementar.

Se recomienda llevar a cabo una capacitación docente que proporcione toda la información teórica relacionada al desarrollo emocional para así facilitar la implementación de actividades recomendadas en la Guía para el desarrollo emocional en etapa preescolar

## IX. Referencias

- Asociación Para el Desarrollo Educativo APDE. (2017). Colegios APDE: <https://apde.edu.gt>
- Arguís, R. (2016). *Desarrollo de la Inteligencia Emocional a través del programa mindfulness*. Revista universitaria de formación de profesorado. Redalyc : <https://www.redalyc.org/journal/274/27449361006/html>
- Baumrind, D. (2013) *Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior*. Child Development, 37(4), 887-907. DevPsy.org
- Barragán Estrada, A. R., & Morales Martínez, C. I. (2001). Psicología de las emociones según Frederickson. Enseñanza e Investigación en Psicología.
- Bello Davila, Z., Haydee, R., & Maria Emilia, R (2021). *La inteligencia emocional y su educación* VARONA, no. 51 Julio-Diciembre, 2021, pp 36-43
- Bisquerra Alzina, R. (2018) El cultivo inteligente de las emociones morales en la adolescencia. *The intelligent cultivation of moral emotion in adolescence*. Revista Española de Pedagogía, 79 (278) 103 – 113. <https://doi.org/10.22550/REP79-1-2021-09>
- Bonanno, G. (2011). *Emotion self-regulation*. En Mayne, T. y Bonanno, G. (Eds.), *Emotions and social behavior. Emotions: Current issues and future directions* (pp.251 – 285) Guilford Press.
- Calderon , J. (2018). La incorporación de yoga para la autoregulación de emociones.. <https://www.yogaenred.com/category>.
- Cano, M. (2011). *Inteligencia interpersonal: conceptos clave*. Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado.
- Chóliz, M. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional. <http://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>
- Cooper, R. y Sawaf, A. (2004). *La Inteligencia emocional aplicada al Liderazgo y a las organizaciones*. Bogotá: Editorial Norma
- Damasio, A (2011), *Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Reviste EPISTEME vol.34 no.1 SciElo: [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-43242014000100006](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-43242014000100006)
- Denzin, N.K., y Lincoln, Y. S. (2014) *The landscape of qualitative research*. New Delhi; Sage Publications.
- De Silva, R., & Calvo , S. (2019). La actividad infantil y el desarrollo emocional en la infancia según Icar Sanz . Revista Intercontinental de Psicología y Educación.
- Diaz , J.L., & Enrique , F. (2001). La estructura de la emoción humana según Plutchik. Revista salud mental, vol 24, no. 4 Pp20-35. <https://www.redalyc.org/pdf/582/58242403.pdf>
- Dueñas Buel , M. (1995). Importancia de la inteligencia emocional según Goleman. Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Elizondo , A., Rodriguez, J., & Rodriguez , I. (2011). La importancia de la emoción en el aprendizaje: Propuestas para mejorar la motivación de los estudiantes según Lang y Davis .
- Estrada, O. (2012). *Coaching y liderazgo educativo* (Nava y Mena). [https://coachlidedu.com/coaching\\_y\\_liderazgo](https://coachlidedu.com/coaching_y_liderazgo)
- Fernandez, P., & Extremera, N. (2009). *La Inteligencia emocional y la educación de las emociones desde edesde el modelo de Salovey y Mayer* . Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado.
- Frijda, N. H. (2004). Feelings and emotions: The Amsterdam symposium. Emotions and Action. In A. S. R. Manstead, N. Frijda, & A. Fische: <https://doi.org/10.1017/CBO9780511806582.010>
- Frederickson, B.L. (2001) *The role of positive emotions in positive psychology*. The broaden - and - build theory of postivie emotions. American Psychologist, 56, 2018-226
- Freedman, J. (2017). “¿Inteligencia...que? Origen de la definición e historia de la inteligencia emocional?”. Recuperado de: <https://esp.6seconds.org/2017/09/01/inteligencia-que-origen-definicion-y-historia-de-inteligencia-emocional/>
- Fúlquez, S.C. et al. (2015). Influyen los estilos parentales y la inteligencia emocional de lso padres en el desarrollo emocional de sus hijos. Acción Psicológica, 83-98.
- Fuster, J. (2010). La educación emocional: conceptos fundamentales. Sapiens. Revista Universitaria de Investigación.

- Gardner, H. (2001). Una multiplicidad de inteligencias. Ponencia presentada en el Congreso EDUCA 2001, San José, Costa Rica.
- Gardner, H (2005). La inteligencia emocional y sus principales modelos. Dialnet: La inteligencia emocional y sus principales modelos.
- García Fernández , M., & Jimenez, S. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos. Dialnet : La inteligencia emocional y sus principales modelos
- García-Pardo , A. (2018). El desarrollo de la estabilidad emocional en la psicología dual. Revista Clínica y Salud versión online vol. , 133-137.
- Goleman, D. (1995) *El cerebro y la inteligencia emocional: Nuevos Descubrimientos*. <https://drive.google.com/file/d/14UWICSryomSdxCDxrk-9ULZBO4iCtT84/view>
- Gottman, J., (2016) Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology*, 10, 243 - 268.
- Guil, R., Mestre, J. M., Gil-Orarte, P., de la Torre, G., & Zayas, A. (2016). Desarrollo de la inteligencia emocional en la primera infancia según Izard . Universitas Psychologica.
- Hofstadt, C., Quiles, M. J., & Quiles, Y. (2008). Aprenda a relajarse fácilmente . FarmaBook.
- Izard, C (2016) The Psychology of emotions. Nueva York: Plenum Press, Springer New York, NY
- Korb, S., Grandjean, D. & Scherer, K. (2018). *Motor Commands of Facial Expressions: the Bereitschaftspotential of Posed Smiles*. Brain Topography, 20, 4, 232-238.
- Lawrence E, S. (1997). La inteligencia emocional de los niños. México: Vergara Editor, S.A
- Lang, P.J & Davis, M (2011). *Emotion, motivation and the Brain: Reflex Foundations in Animal and Human research*. Progress in Brain Research, Vol. 156
- Leyens, J. (2011) *Psychological essentialism and the differential attribution of uniquely human emotions to ingroups and outgroups*. European Journal of social psychology, 31, 395 - 411
- López Mejía, D. I., Valdovinos de Yahya, A., Méndez-Díaz, M., & Mendoza- Fernández, V. (2018). Korb; El Sistema Límbico y las Emociones. Psicología Iberoamericana.
- Mallitasig Arellano, H. (2019). Paul Ekman y las microexpresiones faciales de las emociones . Ecuador.
- Mayer, J.D y Salovey, P (1997) what is emotional intelligence? En P. Salovey & D. Sluyter (Eds). Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators (pp.3-31) New York: Basic Books
- Mestre, J. M., Guil , R., Martínez-Cabañas , F., Larran , C., & Gonzalez , G. (2011). Validación de una prueba para evaluar la capacidad de percibir, expresar y valorar emociones en niños de la etapa infantil . Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado , 37-54.
- Moñivas, A., García , G., & García , R. (2013). Mindfulness (atención plena) concepto y teoría. Portularia.
- Musiera , M. (15 de febrero de 2016). Educación emocional en niños de 3 a 6 años. . Educación emocional en niños de 3 a 6 años. . Montevideo, Uruguay .
- Plutchik, R. (2001) La rueda de las emociones. Psicología en línea <https://www.psicologia-online.com/la-rueda-de-las-emociones-de-robert-plutchik-47077.html>
- Redorta.,O & Cols, M., (2016). Emoción y conflicto: aprende a manejar las emociones, Barcelona: Paidós
- Regader, B. (2005). La Teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner. Psicología y Mente : <https://psicologiymente.com/inteligencia/teoria-inteligencias-multiples-gardner>
- Restrepo , B. (2015). Expresando sentimientos mediante el arte. UNAD.
- Roca, E (2020) Autoestima sana. Una visión actual, basada en la investigación, ACDE.
- Rodríguez , L. (2014). Desarrollo de la inteligencia emocional en los niños y niñas de pre jardín . Colombia .
- Roldan , M. (2013). La teoría de Baumrind y los estilos de crianza. Bekia Padres: <https://www.bekiapadres.com/articulos/teoria-baumrind/>
- Salazar (2018). *Desarrollo de la Inteligencia emocional a través del programa mindfulness*. Revista Interuniversitaria de Formación de Profesorado, volumen 30 número 3 47-59. <https://recyt.fecyt.es/index.php/RIFOP/issue/view/28600>
- Salovey, P. & Mayer, J.D (2005) Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 9, 185 - 2011
- Salovey, P. y Sluyter, D. (2007), Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators (pp. 3-31). Nueva York: Basic Books.
- Sánchez, S.R (2017) Pilar , P., Zurita, F., Chacon, R., Castro, M., Ramirez, I., & Gonzalez, G. (2017). La inteligencia emocional en el ámbito educativo según Sánchez . Revista de investigación en Psicología.
- Sanz, J., (2019) Las emociones en los seres humanos. Revista Clínica y salud vol. 17 no. 3 pág. 277-295 <https://scielo.isciii.es/pdf/clinsa/v17n3/v17n3a05.pdf>
- Sanchez, B., & Boronat, J. (2011). Coaching Educativo: Modelo Para El Desarrollo De Competencias Intra E

- Interpersonales según Whitmore. Educación XX1.
- Shapiro, L. (1997). La inteligencia emocional de los niños . Vergara Editor .
- Snel, E. (2022). Método Eline snel. Academia para educación plena : <https://www.elinesnel.com/es/>
- Thorndike, E. L & Rock, R.T (1920). Learning without awareness of what is being learned or intent to learn it. Journal of Experimental Psychology, 17 (1), 1-19
- Triglia , A. (2021). Psicología y Mente. Psicología y Mente : <https://psicologiaymente.com/desarrollo/etapas-desarrollo-cognitivo-jean-piaget>
- Trujillo , M. M., & Rivas, L. A. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. INNOVAR
- Van-der, Quiles, y Quiles. (2008). Procedimiento autoaplicado para el entrenamiento en relajación muscular progresiva. Alicante - España.
- Vecina (2006 ). Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios. Revista enseñanza e Investigación en Psicología, vol. 19, número 1 pp. 103 - 118 <https://www.redalyc.org/pdf/292/29232614006.pdf>
- VOCA editorial. (2020). Collaborative for Academic, social and emotional learning (CASEL) . <https://www.vocaeditorial.com/blog/que-es-case1/#:~:text=CASEL%20ha%20elaborado%20un%20marco%20para%20la%20evaluación,las%20mejores%20pautas%20para%20lograr%20un%20programa%20efectivo.>
- Whitmore, J. (2016). Coaching: el método para mejorar el rendimiento de las personas. [https://www.recursohumano.cl/post/2016/07/28/john-whitmore-coaching-el-método-para-mejorar-el-rendimiento-de-las-personas./](https://www.recursohumano.cl/post/2016/07/28/john-whitmore-coaching-el-método-para-mejorar-el-rendimiento-de-las-personas/)

## X. Anexos

### A. Carta de la institución

Guatemala 14 de septiembre de 21

Licenciada  
Mariela Zelada  
Universidad del Valle de Guatemala  
Presente

Estimada Licenciada Zelada:

Deseándole éxitos en sus labores diarios nos dirigimos a usted para informarle que autorizamos a la señorita **Andrea María Paniagua Gómez**, estudiante de la Licenciatura en Psicopedagogía, a realizar su Trabajo de Graduación en nuestra institución educativa. De antemano agradecemos su discreción a partir de los resultados que puedan obtenerse de dicho trabajo.

Atentamente,



Crista de Tejada  
Directora Colegio APDE Las Colinas

## B. Consentimiento informado para las profesoras que respondieron la encuesta



Universidad del Valle de Guatemala  
Facultad de Educación  
Licenciatura en Psicopedagogía

Estimada Licenciada:

Me dirijo a usted, como estudiante de la Universidad del Valle de Guatemala de la carrera de Psicopedagogía, para solicitar su colaboración con el fin de completar la encuesta que será enviada, con el objetivo de colaborar en mi trabajo de graduación. El propósito de este será diseñar un recurso didáctico que potencia el desarrollo emocional de niños de 4 y 5 años.

Si usted accede a contestar la encuesta estará aceptando que se utilice la información para realizar las adecuaciones y correcciones necesarias en la guía para el desarrollo emocional de niños en edad preescolar (4 y 5 años). Los datos recolectados son confidenciales y no se utilizarán con otro propósito más que para investigación. La encuesta está realizada para responder en 20 minutos aproximadamente, de igual manera, puede retirarse en cualquier momento que lo desee.

Si durante la encuesta surge alguna duda puede contactarse con mi persona al correo [pan15508@uvg.edu.gt](mailto:pan15508@uvg.edu.gt) o al teléfono 4211-6778.

De antemano muchas gracias por el apoyo para la formación de la guía.

Andrea Paniagua

### C. Encuesta a docentes sobre desarrollo emocional

Universidad del Valle de Guatemala  
Facultad de Educación  
Licenciatura en Psicopedagogía



#### Encuesta desarrollo emocional

Me dirijo a usted, como estudiante de la Universidad del Valle de Guatemala de la carrera de Psicopedagogía, para solicitar su colaboración para completar esta encuesta, con el objetivo de colaborar en mi trabajo de graduación. El propósito de este será diseñar un recurso didáctico que potencia el desarrollo emocional de niños de 4 y 5 años.

Si usted accede a contestar la encuesta estará aceptando que se utilice la información proporcionada para realizar las adecuaciones y correcciones necesarias en la guía para el desarrollo emocional de niños en edad preescolar (4 y 5 años). Los datos recolectados son confidenciales y no se utilizarán con otro propósito más que para investigación. La encuesta está prevista para ser respondida en 20 minutos aproximadamente, de igual manera, puede retirarse en cualquier momento que lo desee.

Si durante la encuesta surge alguna duda puede contactarse con mi persona al correo pan15508@uvg.edu.gt o al teléfono 4211-6778.

De antemano muchas gracias por el apoyo para la formación de la guía.

**Instrucciones:** Responde a las preguntas que se presentan a continuación.

#### I. DATOS GENERALES

1. Edad:
- |                                   |                                    |                                   |
|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> a. 20-25 | <input type="checkbox"/> b. 26-30  | <input type="checkbox"/> c. 31-35 |
| <input type="checkbox"/> d. 36-40 | <input type="checkbox"/> e. 41-45  | <input type="checkbox"/> f. 46-50 |
| <input type="checkbox"/> g. 50-55 | <input type="checkbox"/> h. 56-60+ |                                   |

#### II. Experiencia docente

1. Grado académico
- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> a. Diversificado | <input type="checkbox"/> b. Técnico o profesorado |
| <input type="checkbox"/> c. Licenciatura  | <input type="checkbox"/> d. Post grado            |
| <input type="checkbox"/> e. Maestría      | <input type="checkbox"/> f. Doctorado             |
2. Años que lleva laborando como profesora.
- |                                       |                                  |                                   |                                   |
|---------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> a. 1-5       | <input type="checkbox"/> c. 6-10 | <input type="checkbox"/> e. 11-15 | <input type="checkbox"/> g. 16-20 |
| <input type="checkbox"/> b. 21 o más. |                                  |                                   |                                   |
3. Título o diploma de nivel medio
- |  |
|--|
| <input type="checkbox"/> a. Maestra de educación preprimaria       |
| <input type="checkbox"/> b. Maestra de educación primaria urbana   |
| <input type="checkbox"/> c. Bachiller con orientación en educación |
| <input type="checkbox"/> d. Bachiller en ciencias y letras         |
| <input type="checkbox"/> e. Bachiller en computación               |
| <input type="checkbox"/> f. Secretariado bilingüe                  |

- g. Perito contador
- c. Otro: \_\_\_\_\_

### III. Conocimiento sobre desarrollo emocional.

1. ¿Qué es una emoción?
2. ¿Cuáles son los componentes de las emociones?
3. Según su punto de vista y experiencia docente, ¿qué es la inteligencia emocional?
4. Para usted, ¿a qué edad comienza el desarrollo emocional?
  - a. Tots – toddlers
  - b. Nursery
  - c. Pre- kinder
  - d. Kinder
  - e. Transition
5. ¿Qué personas considera que influyen en el desarrollo emocional?
6. ¿Cómo se clasifican las emociones?
  - a. Positivas y negativas
  - b. Primarias y secundarias
  - c. Buenas y malas
7. ¿Qué definición se podría utilizar para las emociones primarias?
  - a. Expresiones que se aprenden desde el nacimiento.
  - b. Expresiones presentes en todas las personas desde el nacimiento.
  - c. Expresiones que se desarrollan de primero.
8. ¿Cuáles considera que son las emociones primarias?
  - a. Alegría, enfado, tristeza, miedo, ira y amor.
  - b. Alegría, tristeza y enfado.
  - c. Alegría, tristeza, enojo y enfado.
9. ¿Qué definición se podría utilizar para las emociones secundarias?
  - a. Emociones que se desarrollan a lo largo de la vida de un ser humano.
  - b. Emociones dramáticas que llevan al llanto, suelen ser más complejos y ayudan a afrontar situaciones de supervivencia.
  - c. Emociones que están presentes desde el nacimiento de un ser humano, y se afianzan a lo largo de la vida.
10. ¿Cuáles considera que son las emociones secundarias?
  - a. Vergüenza, sorpresa, asco.
  - b. Envidia, disgusto, nausea
  - c. Vergüenza, odio, envidia, sorpresa.
11. ¿Cuál es la diferencia entre las emociones primarias y secundarias?
  - a. Las primarias se desarrollan de primero y las secundarias después.
  - b. Las emociones primarias están presentes toda la vida y las secundarias son aprendidas.
  - c. Las emociones primarias están presentes toda la vida y las secundarias aparecen con



el tiempo.

12. ¿Cuál es el propósito de la educación emocional? Seleccione todas las que considere correctas  
 a. Reconocer las emociones propias y desarrollar la capacidad de autorregularlas.  
 b. Aprender a manejar las emociones propias y la de los demás.  
 c. Entender las emociones y poder canalizarlas  
 d. Brindar herramientas para afrontar situaciones negativas.  
 b. Desarrollar la capacidad de pelear contra las emociones.  
 c. Comprender todo el tipo de emociones que existen.
13. ¿Cuál considera que es la diferencia entre emoción y sentimiento?
14. ¿Cuáles cree que son los beneficios de conocer y manejar las emociones en los niños? Puede seleccionar más de una.  
 a. Aprender a regular las propias y las de los demás.  
 b. Ayudan a afrontar los problemas de la vida.  
 c. Comprenderlos y enseñarles mejor.  
 d. Enseñarles como es la vida.  
 e. Desarrollar habilidades de convivencia.  
 f. Otro: \_\_\_\_\_

#### **IV. Actividades emocionales dentro del aula**

1. ¿Cada cuánto realiza actividades que fomentan el desarrollo emocional en sus estudiantes?  
 a. Una vez por semana  
 b. Dos veces por semana  
 c. Tres veces por semana  
 d. Cuatro veces por semana  
 e. Todos los días  
 f. Una vez cada quince días  
 g. Una vez al mes  
 h. No realizo este tipo de actividad
2. ¿Qué destrezas se desarrollan al trabajar las emociones?  
 a. Conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal y autogestión.  
 b. Conciencia, conocimiento de emociones y destrezas para regularlas.  
 c. Autoconocimiento, regulación y autodesarrollo.
3. ¿Qué técnicas utiliza para abordar el desarrollo emocional de sus estudiantes?
4. ¿Considera que los estilos parentales influyen en el desarrollo emocional de los niños? ¿Cómo?
5. ¿Qué apoyo recibe del departamento de psicopedagogía para fomentar el desarrollo emocional en los estudiantes?
6. ¿Qué autores conoce como referentes para el desarrollo emocional?  
 a. Edward Thorndike  
 b. Saúl Stern y Robert Thorndike

- ( ) c. Howard Gardner
- ( ) d. Salovey y Mayer
- ( ) e. Daniel Goleman
- ( ) f. Ninguno
- ( ) g. Otro: \_\_\_\_\_

¡Muchas gracias Por su apoyo y colaboración al responder la encuesta!

#### D. Consentimiento informado para pares expertos



Universidad del Valle de Guatemala  
Facultad de Educación  
Licenciatura en Psicopedagogía

Estimada Licenciada

Me dirijo a usted, como estudiante de la Licenciatura en Psicopedagogía de la Universidad del Valle de Guatemala. Estoy realizando en Trabajo de Graduación y he desarrollado una guía didáctica para el desarrollo emocional de niños de 4 y 5 años. Por lo tanto, usted ha sido seleccionado para participar en la fase de validación, como experta en el área educativa.


La finalidad de este proceso es obtener realimentación para enriquecer el contenido de la guía. Si usted accede a contestar el instrumento que acompaña el juicio de expertos, la matriz ERRC, está participando de forma voluntaria. Los datos recolectados son confidenciales y no se utilizarán con otro propósito más que para investigación. La matriz está diseñada para responderse en media hora aproximadamente, de igual manera, puede no responderla y retirarse del proceso.

Si durante el proceso surge alguna duda puede contactarse con mi persona al correo [pan15508@uvg.edu.gt](mailto:pan15508@uvg.edu.gt) o al teléfono 4211-6778.

De antemano agradezco su apoyo, tiempo y valiosos aportes para la elaboración de la guía.

Andrea Paniagua

**E. Matriz ERRC, instrumento para validar la propuesta**

 <p style="text-align: center;"><b>Instrumento de validación</b> Guía para el desarrollo emocional de niños en preescolar (4 y 5 años)</p>	
<b>Nombre:</b>	
<b>Fecha:</b>	
<b>MATRIZ DE VALORACIÓN</b>	
¿Qué agregaría?	¿Qué eliminaría?
¿Qué reduciría?	¿Qué modificaría?
¿Qué mantendría igual?	
<b>SUGERENCIAS O RECOMENDACIONES</b>	

Elaboración a partir de *Emprende a conciencia*. *Emprende a conciencia* (2021). Disponible en: <https://www.emprendeaconciencia.com/matriz-erac> Consultado el 2/02/2021.

**F. CD Guía para el desarrollo emocional**