

**Sobre Inteligencia Emocional: Entrenamiento en habilidades intrapersonales e
interpersonales en grado segundo.**

Autores

Daniela Gómez, Valentina Rodríguez

Directora

Luisa Fernanda Martínez



Modalidad Sistematización de la Práctica

Facultad de Psicología

Bogotá, Colombia

2021

Resumen

La Inteligencia Emocional representa la capacidad de los individuos para reconocer, expresar y controlar las emociones de una manera adecuada con el objetivo de orientar la conducta hacia un fin óptimo de bienestar. Por ende, el presente trabajo de grado busca realizar un programa de entrenamiento en Inteligencia Emocional, dirigido a fomentar y optimizar los diferentes procesos involucrados en los componentes intrapersonales e interpersonales de la IE, en estudiantes de grado segundo del Colegio Integrado La Candelaria de la ciudad de Bogotá, a través de una modalidad de sistematización de práctica. Para esto, se aplicó una metodología mixta mediante una encuesta de tipo cuantitativa y dos entrevistas semiestructuradas de tipo cualitativas. El presente, surge a partir de la necesidad de reconocer el papel que juega la dimensión emocional en la vida de los estudiantes, teniendo en cuenta que actualmente atravesamos una pandemia por Covid-19, la cual ha aumentado la ansiedad y angustia colectiva.

Palabras clave: inteligencia emocional, componente intrapersonal, componente interpersonal, entrenamiento, habilidades socioemocionales.

Abstract

Emotional Intelligence represents the ability of individuals to recognize, express and control their emotions in an appropriate way, in order to guide behavior towards an optimal feeling of well-being. Therefore, the present dissertation seeks to carry out a training program in Emotional Intelligence, aimed to the promotion and optimization of the different processes involved in the intrapersonal and interpersonal components of EI, in second grade students of the Colegio Integrado La Candelaria of Bogotá. The dissertation follows the modality of systematization of the internship carried out in the school. A mixed methodology was applied

through a quantitative survey and two qualitative semi-structured interviews. The training program arises from the need to recognize the role that emotions play in the lives of students, taking into account that we are currently going through the Covid-19 pandemic, which has increased collective anxiety and anguish.

Keywords: emotional intelligence, intrapersonal component, interpersonal component, training, socio-emotional skills.

Tabla de Contenidos

Resumen.....	2
Abstract.....	2
Planteamiento del problema.....	4
Justificación.....	6
Estado del arte.....	10
Marco teórico.....	15
Objetivos.....	38
Método.....	39
Resultados.....	50
Discusión y conclusiones	66
Referencias.....	80

Anexos.....	86
-------------	----

Planteamiento del problema

El constructo de inteligencia emocional es un constructo que abarca diferentes dimensiones de lo que es el ser humano, modulando y afectando diferentes áreas de vida de la persona. La inteligencia emocional no solo se relaciona con saber reconocer los sentimientos y nombrarlos. En un nivel superior, la inteligencia emocional ahonda en el reconocimiento e identificación de aspectos emocionales del individuo, así como las relaciones interpersonales, motivación y la autoestima de la persona. Por esta razón se afirma que la inteligencia emocional, de ahora en adelante llamada IE, afecta la vida; las emociones modulan comportamientos, permiten almacenar recuerdos con claves emocionales, ayudan o dificultan la relación con los otros. De ahí surge la importancia de educar a los seres humanos en aspectos como la inteligencia emocional, ya que esta tiene efecto en todas las áreas de vida de una persona. Es importante mencionar que la educación emocional es:

Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. (Bisquerra, 2000, p. 243).

Es importante reconocer que las emociones a su vez son cambiantes y pueden ser afectadas por elementos internos o externos a la persona: los recuerdos, actitudes agradables o

displacenteras de otros y eventos del día a día desencadenan respuestas emocionales y conductas ajustadas a las mismas. Uno de estos factores externos que pueden afectar las emociones de una persona es la cuarentena por la pandemia del Sars Covid-19. La pandemia que se está viviendo desde inicios del año 2020 ha cambiado las condiciones de vida de muchas personas y ha obligado a cambiar rutinas, hábitos y prácticas cotidianas. Cambió la forma de estudiar, de trabajar, de relacionarse con los pares y realizar las actividades del día a día.

Se ha reconocido en la población estudiantil del Colegio Integrado La Candelaria, una creciente dificultad en los estudiantes para sentirse motivados por sus actividades escolares en modalidad virtual, reportando a los padres y docentes verlos agotados, distraídos, poco motivados y desalentados a realizar las actividades que se proponen. En una reunión realizada en Agosto del 2020, los directivos, docentes y la psicoorientadora de la Sede C, manifestaron cómo a partir de los cambios radicales que se han experimentado debido a la pandemia, han surgido crisis emocionales, falta de motivación tanto en niños manifestándose en pereza por iniciar las labores, inatención en las clases y peticiones por parte de los estudiantes para no conectarse a las actividades escolares. Por otro lado, las maestras comentaron que los padres constantemente entraban en crisis de ansiedad y estrés debido a la situación que la pandemia ha generado en las familias.

Igualmente, se reconocen las limitaciones económicas que viven las familias de los estudiantes puesto que, al ser en su mayoría trabajadores informales, los padres no tienen recursos para acceder a herramientas que les permitan conectarse o a elementos como fotocopias y útiles escolares, lo que limita las posibilidades y los procesos de los niños. Todo esto desata, como se mencionó anteriormente, altos niveles de ansiedad, estrés, frustración y desmotivación en los niños, padres y docentes de la institución educativa, siendo estas las problemáticas de

salud más evidentes que afectan los diferentes aspectos emocionales y cognitivos de la población que hace parte del colegio.

A partir de esto, se identificó la necesidad de desarrollar actividades que posibiliten la formación en aspectos que vayan más allá de lo académico, y empezar a profundizar en aspectos como la inteligencia emocional donde se trabajen aspectos intrapersonales e interpersonales en la población estudiantil.

De esta manera, el grupo de neuropsicología de la práctica Atención Psicológica en Contextos, se propuso el diseño e implementación de un programa de entrenamiento en inteligencia emocional en niños entre los 6 y 8 años de edad, en donde se realizaron actividades para favorecer el desarrollo socioemocional desde las dimensiones intrapersonal e interpersonal. Teniendo en cuenta lo anterior, es importante mencionar las subcategorías a trabajar, las cuales se componen por los siguientes constructos: reconocimiento emocional, regulación y expresión emocional, empatía y habilidades sociales.

Justificación

La inteligencia emocional se define como la “habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (Salovey y Mayer, 1990, p. 01). Esta habilidad resulta fundamental para el sentimiento de bienestar, eficacia y motivación de la persona, permitiendo dominarse a sí misma y comprender y mejorar sus relaciones con las personas a su alrededor.

Es importante mencionar que, los niños entre los 6 y los 8 años de edad, adquieren una serie de habilidades que les permite fortalecer el concepto del otro como diferente al yo, así

como reglas sociales y formas de comportamiento, mientras que están entrando a una etapa de autodescubrimiento y formación de su personalidad. Por esta razón, trabajar la inteligencia emocional permite al niño empezar a tener relaciones marcadas por la asertividad y formar su yo independiente, haciendo uso del control de sus emociones y el autoconocimiento.

Adicionalmente se entiende que estas habilidades facilitan las competencias necesarias para regular la propia vida e incrementan la productividad y sentimiento de autoeficacia, liderazgo, salud emocional y física, entre otros.

La actual coyuntura ha llevado a experimentar ciertas reflexiones emocionales relacionadas con las secuelas sociales, económicas y personales que deja la pandemia a su paso. Lo anterior afecta, no solo a los adultos del país, sino a los niños y niñas que hacen parte de la misma situación que hoy en día se sigue experimentando en diferentes lugares. Es así como en el presente trabajo se buscará optimizar las habilidades emocionales en relación a dos componentes de la inteligencia emocional: componente intrapersonal e interpersonal, divididos en subcategorías.

Uno de los factores que incrementan la importancia del trabajo en inteligencia emocional es la situación de la pandemia del sars COVID-19, mencionado anteriormente. El cual generó cambios en la vida y rutinas de todas las personas del mundo. Especialmente esta población, la población infantil, se vio afectada fuertemente por el confinamiento al limitar su espacio de ocio, educación y vida a la casa, o en el caso de algunos de estudiantes del Colegio Integrado La Candelaria, el espacio en una habitación que comparten con su familia. Esto generó aburrimiento, falta de motivación frente al aprendizaje y las propuestas, tristeza por no ver a sus amigos del colegio y no poder jugar con ellos, así como desesperanza y ansiedad causada por la situación actual.

Resulta fundamental tener todos estos factores en consideración al plantear un trabajo que fomente el desarrollo de la inteligencia emocional como herramienta que permita el reconocimiento, control y comunicación de las propias emociones, permitiendo llegar a desarrollar las capacidades mencionadas anteriormente. Es por esto que se busca resaltar la importancia de entrenar las habilidades socioemocionales con el fin de formar personas emocionalmente inteligentes que forjen su camino mediante la empatía y las habilidades sociales a través de un ambiente óptimo para el crecimiento personal y grupal.

Según lo anterior, la educación emocional surge a partir de diferentes necesidades que se evidencian en la actualidad. Este es el caso de la presente pandemia por Covid-19, la cual desplegó una serie de sensaciones y emociones en los niños y niñas del Colegio Integrado La Candelaria. Como lo menciona María Victoria Angulo, ministra de educación, en la entrevista realizada por El Tiempo en abril del presente año, *“la evidencia que han aportado Unesco, Unicef y grupos de investigadores internacionales y nacionales indica que continuar con el cierre de las escuelas genera, en los niños y niñas, efectos emocionales perjudiciales como ansiedad, estrés, depresión, dificultad para la resolución de conflictos y dificultades para manejar sus emociones”*, dando cuenta de la importancia de trabajar el componente socioemocional de la IE en los estudiantes.

Como bien lo menciona Goleman (1995), *“el analfabetismo emocional tiene efectos negativos en las personas y sobre la sociedad”* (Citado por Dueñas, 2002, p. 86). Este analfabetismo limita al ser humano sobre sus propias emociones, por lo tanto la importancia del reconocimiento, regulación y expresión de las emociones se presentan como una necesidad para que el individuo maneje los impulsos emocionales, ya que, según el autor, si no es regulado,

podría traer consecuencias negativas debido a la diferentes reacciones frente a una situación que implique aplicar la inteligencia emocional, que de ahora en adelante será nombrada IE.

Otro aspecto importante a tener en cuenta sobre la inteligencia emocional es la sensación de seguridad emocional, haciendo énfasis en sentimientos de bienestar y estabilidad emocional, al cual cada ser humano busca llegar. Perea (2002), refiere que el factor emocional se considera un elemento importante para la prevención y desarrollo de algunas enfermedades puesto que “se ha demostrado que emociones negativas como la ira, el miedo, el estrés, la depresión, entre otras, tienen un efecto directo sobre la salud” (Citado en Dueñas, 2002, p. 86). En cuanto a la educación en niños y niñas sobre la inteligencia emocional, la autora menciona que “el desarrollo y comprensión de las emociones en los niños es un proceso continuo y gradual de aprendizaje que va desde las emociones más simples a las más complejas” (Dueñas, 2002, p. 86).

Para lo anterior, los niños y niñas deben ir cambiando de estrategias para lograr enfrentar diferentes situaciones que pueden llegar afectar su estabilidad emocional; todo esto se realiza a través del control de las emociones y la comprensión de las causas de las mismas, como el impacto del confinamiento por el Covid-19. Este proceso inicia con la autoconciencia, la cual se caracteriza por la integración del pensamiento y la emoción; comienza en edades tempranas y se proyecta en actividades imaginativas como situar la emoción en personajes inventados. Para esto, es necesario fomentar la educación emocional en los estudiantes del Colegio Integrado La Candelaria, por medio de los factores que componen la IE: conciencia emocional, autocontrol, expresión, empatía y habilidades socioemocionales.

Por ende, es importante educar emocionalmente a los niños y niñas de edades tempranas dado que, se considera que en una etapa más avanzada, alcanzan un autoconocimiento que les

permite ser positivos y resilientes en su forma de actuar, tomar decisiones, afrontar nuevos retos e interactuar con los demás. Lo anterior, conlleva una mejor preparación sobre las responsabilidades futuras. Como lo menciona Tranche (1995), en el proceso “incide el autoconcepto en la organización mental de los individuos y en el control y dirección de sus conductas y realizaciones” (Citado en Dueñas, 2002, p. 88). Uno de los espacios más importantes para desarrollar estas competencias es la escuela o el colegio dado que las actitudes radicales se adquieren en la infancia.

Por ende, es importante fomentar estas competencias o habilidades sociales desarrolladas mediante la educación emocional dado que, educar a los seres humanos sobre las emociones, es una forma de prevención primaria en tanto se desea maximizar las habilidades y destrezas de cada uno y, al mismo tiempo, minimizar las posibles dificultades y problemas que puedan presentarse como el estrés, la ansiedad y la violencia. Para finalizar, es importante aclarar que, como lo menciona Bisquerra (2002):

La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende desarrollar el conocimiento sobre las propias emociones y las de los demás con objeto de capacitar al individuo para que adopte comportamientos que tengan presente los principios de prevención y desarrollo humano (Citado en Dueñas, 2002, p. 90).

Estado del Arte

En el presente apartado se pretende dar a conocer el repertorio y relación entre psicología e inteligencia emocional, dando cuenta la trayectoria actual del constructo a la luz de la teoría planteada por diferentes autores significativos en el presente campo. Lo anterior, elabora una

distinción entre los conceptos tratados en el presente trabajo, los cuales brindan un fundamento para la creación, estructuración y desarrollo del programa de entrenamiento en IE.

A través de los diálogos desarrollados con las docentes de la institución con la que se trabajó, se reconoce la inteligencia emocional como un tema poco trabajado en el Colegio Integrado La Candelaria. Este abarca diferentes componentes y niveles que integran procesos tanto cognitivos como emocionales, los cuales llevan al sujeto a un resultado primordialmente favorable. La historia del presente término comienza con dos suposiciones clásicas acerca del concepto de inteligencia. Como lo menciona Trujillo y Rivas (2005), una de ellas hace referencia a que la inteligencia es una capacidad general única, que cualquier persona puede poseer en mayor o menor medida, y la segunda menciona que este concepto puede medirse a través de instrumentos estandarizados (p. 9).

Esta visión uniforme de la inteligencia monolítica y estable, tuvo detractores que se enfrentaron al reto de entender la inteligencia más allá de la concepción tradicional pluralizando dicho concepto. Si bien estas suposiciones fueron válidas hasta los años ochentas, posteriormente, mediante las obras desarrolladas por Gardner (2001), surgió una afirmación, la cual refería que no existe una inteligencia única, sino que dependiendo del ser humano, este puede poseer varias inteligencias múltiples. Este último, permite visualizar el concepto de inteligencia emocional (Citado en Trujillo y Rivas, 2005, p. 10).

Para ahondar un poco más sobre el constructo de inteligencia emocional, es importante conocer el repertorio a través del mismo. En primera instancia, como se mencionó anteriormente, el estudio de la inteligencia se realizó mediante varias etapas: estudios legos, estudios psicométricos, jerarquización, pluralización, contextualización y distribución. Sobre las teorías

legas, se puede resaltar el interés que ha existido por conocer los atributos del hombre. En cuanto a los estudios psicométricos (segunda mitad del siglo XIX), se hace alusión a los trabajos de varios autores por establecer la psicología como una ciencia. Por lo anterior, se orientaron las investigaciones hacia el descubrimiento de capacidades más complejas como el lenguaje y la abstracción a fin de evaluar en forma exacta el intelecto del humano.

Indagando un poco más acerca de la jerarquización, Spearman (1927) refiere que “la inteligencia es una capacidad general, única para formar conceptos y resolver problemas; también establecieron que un conjunto de resultados de las pruebas reflejaba un solo factor de inteligencia general” (Citado en Trujillo y Rivas, 2005, p. 10). Finalmente, se evidenciaron dos etapas importantes caracterizadas por la contextualización y la distribución. En la contextualización, los autores mencionan que existe una relación jerarquizada entre los factores que estiman que la inteligencia general domina componentes mucho más específicos del ser humano como la conducta. Mientras, en la distribución hay un enfoque en la relación de la persona con los elementos, en su ambiente inmediato que pueden generar reacciones emocionales. A partir de ahí Gardner (1983), surge con su teoría de las inteligencias múltiples, marcando un nexo entre inteligencia, ámbito y campo. “Esta tiene una gran influencia ya que toma en cuenta las diferencias surgidas en los perfiles de inteligencia de los individuos, dentro del ámbito educativo, e introduce los últimos hallazgos neurológicos, evolucionistas y transculturales” (Citado en Trujillo y Rivas, 2005, p. 11).

En 1990, Salovey y Mayer emplean la teoría de las inteligencias múltiples y dado los resultados y conocimiento que trae consigo la presente teoría, acuñan la inteligencia emocional como nuevo término. Sin embargo, es importante mencionar que Galton (1869), fue uno de los primeros en desarrollar un estudio sobre las diferencias mentales individuales mediante una

correlación de métodos. Posteriormente, Thorndike (1920), propone la inteligencia social (ley de efecto), la cual es la antecesora de la inteligencia emocional. Subsiguiente a estas fechas, “el desarrollo de la neurociencia estimuló la aparición de modelos integradores de la ley del efecto, combinando la capacidad racional con la determinación voluntaria. Lo anterior se desenvuelve en el contexto de un nuevo paradigma, llamado IE” (Trujillo y Rivas, 2005, p. 12). Es así cómo nace el actual concepto de inteligencia, relacionado con la emoción, memoria, adaptabilidad, entre otros.

Es así como Gardner en 1983, adapta el concepto de inteligencia mediante la teoría de inteligencias múltiples. Lo anterior, establece que “los seres humanos poseen siete tipos de inteligencia y cada una es relativamente independiente de las otras.” (Trujillo y Rivas, 2005, p. 12). De ahí, surgieron dos derivaciones relacionados con la teoría de la inteligencia social: la inteligencia intra e interpersonal. Ya para 1990, el concepto de inteligencia emocional (IE) fue propuesto por Salovey y Mayer a partir de las inteligencias mencionadas por Gardner (2001), intra e interpersonal, con el fin de responder al interrogante ¿por qué algunas personas se adaptan mejor a diferentes situaciones? Sin embargo, Goleman (1995), fue quien se encargó de difundir el constructo, así como los alcances y beneficios de este. (Citado en Trujillo y Rivas, 2005, p. 12).

Por consiguiente, se pretende dar a conocer varios programas de entrenamiento en Inteligencia Emocional a fin de dar a conocer la relación entre la psicología, educación y el la IE, la cual se ha venido trabajando desde diferentes ámbitos interdisciplinarios. En primera instancia, Garrido (2008), a partir de su investigación sobre IE en el ámbito educativo, da cuenta del notable crecimiento que la IE ha tenido en los últimos años; en este trabajo se recogen las

principales aportaciones de la comunidad científica en torno al presente constructo en ámbitos académicos, centrándose en el desarrollo de competencias en habilidades sociales.

Así mismo, Rubiales et al. (2018), junto con su equipo de trabajo pretende dar a conocer un repertorio de trabajos realizados sobre el constructo de inteligencia emocional a fin de seleccionar los más adecuados para el desarrollo de programas de entrenamiento en IE. Para esto, el autor tuvo en cuenta los objetivos planteados, los cuales hacen referencia al éxito de algunos programas de IE; programas que se dividían en categorías mixtas (dimensión emocional y habilidades sociales) y otros orientados a entrenar específicamente habilidades sociales. La mayoría de estos entrenamientos evidenciaron resultados positivos en la medida que se generó un cambio en los participantes posterior al desarrollo del entrenamiento.

De la Vega (2016) realiza un entrenamiento en inteligencia emocional formulado para niños y niñas de segundo grado, es decir, de 7 y 8 años. El objetivo de la propuesta era trabajar la inteligencia emocional por medio del autoconocimiento. Propone el trabajo con dos de las inteligencias múltiples: la interpersonal e intrapersonal. Afirma también que por medio del desarrollo de la identidad, cada alumno será capaz de reconocer y nombrar sus emociones con el fin de ser felices y salir de la perfección que les es demandada. Este proyecto mostró resultados positivos en la medida en que los estudiantes adquirieron herramientas base en su dimensión socioemocional.

Así mismo, es importante hacer evidente el trabajo realizado por la Secretaría de Educación del Distrito (2018). El programa de educación socioemocional *Emociones para la vida*, nace a partir de la necesidad de fortalecer las competencias socioemocionales de niños y niñas en grados de primaria. A través del desarrollo de las cartillas propuestas, se pretende que

los niños y niñas aprendan a reconocer y manejar sus emociones, a entender el punto de vista de los demás y resolver los conflictos por medios pacíficos. Lo anterior, enfocado a desarrollar habilidades esenciales para fomentar seres humanos emocionalmente inteligentes.

Para finalizar, y con el fin de diseñar un programa de intervención pertinente vale la pena revisar las investigaciones y dar a conocer los programas ya diseñados, con el objetivo de encaminar las actividades y tomar como ejemplo aquellas que resultan útiles y provechosas. Para cumplir con los objetivos planteados, se propone basar el presente programa en anteriores programas de entrenamiento realizados tanto en Colombia como en el exterior.

Marco Teórico

El desarrollo integral del ser humano, desde el ámbito educativo, ha implicado un avance en las capacidades tanto cognitivas como emocionales. Por ende, hoy en día, en los programas educativos, se propone y se apuesta por trabajar no sólo aspectos académicos sino conjuntamente emocionales. Lo anterior, con el fin de optimizar el crecimiento personal de los estudiantes, de manera que se integre a la formación de éstos, los diferentes componentes de la IE y les permita contar con una educación para la vida. La educación emocional, se propone optimizar entonces el desarrollo humano, es decir, favorecer el desarrollo personal y social; o dicho de otra manera: el desarrollo de la personalidad integral del individuo.

Para profundizar y dar a conocer de manera explícita el constructo de Inteligencia Emocional, es necesario ahondar en los diferentes aspectos que se ven implicados en el presente concepto dado que, al delimitarlos, se obtiene una mayor comprensión sobre el tema. De igual forma, es importante mencionar la relación entre cada variable que la compone, con el fin de

conceptualizar, de manera general, los procesos implicados dentro del mismo y hacer explícitas las bases teóricas para el presente trabajo.

Inteligencia Emocional

Como lo mencionan Salovey y Mayer (1990), el concepto de inteligencia emocional se define como “una habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (p. 01). Lo anterior implica un reconocimiento de aquellas sensaciones que aparecen ante los estímulos internos y del ambiente, que modulan el comportamiento del individuo y sus procesos cognitivos, afectando así las conductas y consecuencias de las mismas. De igual forma, diferentes autores como Martín (2018), hacen hincapié en la capacidad de una gestión consciente de las emociones teniendo en cuenta tanto las experiencias como los procesos mentales y emocionales del sujeto mediante la consideración de las diferentes variables y ámbitos (personal, familiar, social, profesional), que puedan llegar a afectar el estado anímico y mental del ser humano. Salovey y Mayer (1990), plantearon que esta competencia emocional está compuesta por las siguientes cinco partes: Estos elementos permiten reconocer las características o partes que conforman la inteligencia emocional.

- a) Reconocer las propias emociones,
- b) saber manejar las propias emociones,
- c) utilizar el potencial existente,
- d) saber ponerse en el lugar de los demás y
- e) crear relaciones sociales o facilidad de establecer relaciones interpersonales. (Ortega, s.f. p 124)

Es importante mencionar las características específicas de cada una de las competencias mencionadas por Salovey y Mayer, a fin de organizarlas: En primera instancia, sobre el reconocimiento de las propias emociones, los autores mencionan que la competencia hace

referencia a la capacidad de reconocer un sentimiento, con el fin de realizar una introspección psicológica y así, llegar a la comprensión de uno mismo. Lo anterior da como resultado el desarrollo de una habilidad orientada a optimizar la vida.

La segunda competencia, la capacidad de controlar las emociones, hace referencia a la capacidad de manejar la respuesta emocional y las conductas que surgen de estas emociones, siendo conscientes de estas. Sobre la capacidad de motivarse uno mismo o utilizar el potencial existente, los autores mencionan que el control (capacidad de demorar la gratificación y sofocar la impulsividad) de la vida emocional dirigido hacia un objetivo, resulta vital para mantener la atención, la motivación y la creatividad. Estos tres primeros elementos componen la llamada inteligencia emocional intrapersonal.

En cuanto al reconocimiento de las emociones ajenas, es importante resaltar el papel de la empatía para asentar la conciencia emocional de uno mismo, y de los otros, con el fin de sintonizar las señales sociales. Finalmente, sobre el control de las relaciones y la facilidad de establecer relaciones interpersonales, se menciona que es buena medida, la habilidad para relacionarnos adecuadamente con las emociones ajenas concretan las aptitudes necesarias para el liderazgo y eficacia interpersonal. Estos dos elementos son los que componen la inteligencia interpersonal; aquel elemento que permite tener empatía y relacionarse de manera adecuada con los otros, respetando y siendo asertivos en la comunicación de las ideas. Por medio del reconocimiento de las emociones de otros y la construcción de relaciones sociales se teje el círculo social de la persona y se nutre en la interacción con otros.

Por otro lado, en el artículo *A neuro-cognitive process model of emotional intelligence*, se comenta que el constructo de inteligencia emocional (IE) “refleja ampliamente la idea de que los

individuos difieren en su disposición y/o capacidad para generar, reconocer, comprender y regular de manera adaptativa las propias emociones y de los demás” (Smith et al, 2018, p. 131). Lo anterior, mantiene relación con el concepto de inteligencia social, propuesto por Thorndike (1920), en donde se hace alusión a la capacidad de comprender y gestionar una adecuada interacción con los demás, a través de la teoría sobre la inteligencia social (aspecto de la inteligencia emocional que permite comprender las necesidades ajenas). De ahí, nace el nivel interpersonal puesto que, se tiene en cuenta la perspectiva y el pensamiento subjetivo de los demás.

Por lo anterior, es importante hacer alusión a la discusión originada por Gardner (1983), quien menciona y trae a colación los diferentes niveles de la inteligencia emocional. En esta propuesta se menciona la inteligencia intrapersonal e interpersonal. La primera, busca obtener y comprender la capacidad para generar un autoanálisis con el fin de crear una introspección alrededor de la autoconfianza y la automotivación. Por otro lado, en cuanto al nivel interpersonal, el autor refiere que este nivel se fundamenta en la capacidad para mantener y establecer relaciones adecuadas con los demás. Por ende, Smith (2018), menciona que estos niveles se encuentran altamente relacionados con la capacidad que tienen las personas para comprender las intenciones, motivaciones y deseos propios y ajenos.

Así mismo, se entiende que estas capacidades facilitan la competencia para regular eficazmente la propia vida, así como la capacidad de trabajar productivamente con los demás” (Smith et al, 2018, p. 131). En consecuencia, se busca trabajar sobre este constructo puesto que, varios modelos han señalado las implicaciones positivas asociadas al funcionamiento social y emocional, beneficiando así una variedad de competencias sociales y personales incluyendo la satisfacción, el bienestar, la capacidad de liderazgo, salud emocional y física, éxito profesional,

entre otros. Por consiguiente, diferentes autores proponen la idea de que “el constructo de la IE se refiere a un conjunto de habilidades psicológicas para las cuales se puede adquirir pericia mediante la práctica y la experiencia suficiente” (Smith et al, 2018, p. 132).

A partir de lo anterior, es esencial mencionar que, según registros teóricos, se considera que Goleman (1995), fue el primero en conceptualizar el constructo de inteligencia emocional. Este autor, mencionó que la IE es “una meta-habilidad que determina el grado de destreza que podemos conseguir en el dominio de nuestras otras facultades” (Citado por Dueñas, 2002, p. 83). Esta habilidad interviene en el ajuste personal, en el éxito de las relaciones personales y en el rendimiento en el trabajo; destacando cinco elementos esenciales del desarrollo del presente constructo: la conciencia emocional, la motivación, la empatía (dependen de la persona y el yo) y la habilidad social (dependen de la relación con las otras personas y la competencia social del individuo).

No obstante, diferentes autores como Shapiro (1997), afirman que el término IE se identifica con las cualidades emocionales necesarias para el logro del éxito, entre las cuales se pueden incluir “la empatía, la expresión y la comprensión de los sentimientos, así como el control del genio, la independencia y la capacidad de adaptación, entre otras” (Citado en Dueñas, 2002, p. 83). Por otro lado, para Cooper y Sawaf (1997), la IE es “la aptitud para captar, entender y aplicar eficazmente la fuerza y la perspicacia de las emociones en tanto que es fuente de energía humana, información de relaciones e influencias” (Citado en Dueñas, 2002, p. 83). Por lo anterior se puede observar dos enfoques para entender la inteligencia emocional: la que refiere capacidad cognitiva y la que refiere el ámbito de la personalidad como conjunto integrado de tendencias de comportamiento. Estos autores afirman que la IE está integrada por los siguientes

elementos básicos: la alfabetización emocional, la agilidad emocional, la profundidad emocional y la alquimia emocional.

Modelos y medición de la Inteligencia Emocional

Según Ortega (2016), se consideran dos modelos de inteligencia emocional; el primero de ellos es el modelo mixto de BarOn, quien menciona que la IE está compuesta por una serie de rasgos estables de la personalidad, así como de competencias socio-emocionales, aspectos motivacionales y diversas habilidades cognitivas. El segundo modelo, hace referencia a que la IE es una inteligencia basada en el uso adaptativo de las emociones y de la forma en cómo estas se aplican al pensamiento del individuo. “En este modelo, las emociones sirven de apoyo al individuo para que este sea capaz de resolver problemas y de adaptarse al medio en el que se encuentra” (Ortega, 2016, p. 127).

Aunque los procesos que evalúan son comunes, la diferencia entre estos dos modelos radica en las diferencias que existen entre los individuos a la hora de procesar estilos y habilidades. Estos modelos se encargan de analizar cualidades como la comprensión de nuestros propios sentimientos, la empatía por los sentimientos de los demás y la regulación de la emoción de forma que intensifique nuestras vidas. (Ortega, 2016, p. 126)

En cuanto a los instrumentos de evaluación, Smith et al. (2018), nos presenta el modelo de rasgos de la inteligencia emocional, el cual utiliza herramientas como el registro por medio del autoinforme para evaluar las habilidades para reconocer, pensar y modificar las emociones del individuo (p.133). Sin embargo, este modelo presenta limitaciones puesto que, como lo mencionan Carney y Harrigan (2003), “la autoevaluación de un individuo con respecto a tales habilidades no necesita coincidir con sus verdaderas habilidades; por ejemplo, algunas personas

que valoran altamente su propia sensibilidad social reciben valoraciones mucho más bajas por parte de observadores externos” (Citado por Smith et al., 2018, p. 132). El Cuestionario de Inteligencia Emocional Rasgo (TEIQue) y el Inventario de Cociente Emocional de Bar-On (EQ-i) hacen parte del modelo mencionado anteriormente.

En cuanto al modelo de capacidad, se menciona que la medición se realiza por medio de evaluaciones basadas en el desempeño (Mayer y Salovey). Este enfoque concibe la inteligencia emocional como una estructura jerarquizada de las capacidades cognitivas para el adecuado manejo de las emociones, las cuales juegan un papel importante en la adaptación al medio. Es así como Dominguez (2017), refiere los siguientes componentes de la IE: percepción y expresión emocional, facilitación emocional, comprensión emocional y regulación emocional. (p. 22)

Muñoz y Bisquerra (2006) realizaron un programa de IE utilizando instrumentos cualitativos y cuantitativos. Frente a los resultados cualitativos Muñoz y Bisquerra se encontraron con reportes de los maestros y conductas observables como una mejoría de las relaciones entre alumnos y profesores, incremento en la motivación y pensamiento más positivo frente a los conflictos. (Citado en Fernandez y Extremera. 2006. p 148). Adicionalmente es importante resaltar el papel que cumple la observación como principal método de recolección de datos cualitativos en la investigación de la IE. Es por medio de la observación que los investigadores identifican comportamientos como los mencionados anteriormente y que ahondan en los resultados obtenidos en los cuestionarios cuantitativos.

Fernandez Carballo (2001), habla de la importancia de la entrevista en la recuperación de información cualitativa. La entrevista como metodología de investigación se basa en el diálogo equitativo e igualitario. La entrevista es a menudo la única forma de contar la experiencia

subjetiva de una persona frente a un acontecimiento específico o un evento determinado. Es por esto que la entrevista en la investigación cualitativa debe buscar profundizar en la relación entre el evento y la experiencia emocional y cognitiva de quien vive la experiencia, ya que esta persona es un observador participante en el evento y por lo tanto puede ser fuente de una inmensa cantidad de información. Los entrevistados además de ser expertos en el tema a indagar y haber participado en el evento relevante pueden apoyar con opiniones o interpretaciones de comportamientos de otras personas que quizás el investigador pasa por alto o ve desde otra perspectiva (Fernandez, 2001, p. 15).

Bienestar e Inteligencia Emocional

Es importante ahondar teóricamente sobre el concepto de bienestar a través de diferentes autores quienes, mediante sus revisiones, amplían la comprensión del constructo. Para esto, el psicólogo García (2016) busca comprender la relación entre inteligencia emocional y bienestar. En primera instancia, hace referencia a la calidad de vida. Como lo menciona la World Health Organization Quality of Life, bienestar es “aquella posición en la vida en el contexto de la cultura y del sistema de valores en el que nos desenvolvemos y en relación con nuestras expectativas, que incorpora la salud física, el estado psicológico, las relaciones sociales, etc” (Citado por Garcia, 2016, p. 36). En resumidas palabras, refiere a la forma en cómo vemos nuestra posición en el contexto frente a los que nos rodean, tratándose así de un elemento subjetivo propio de la percepción del ser humano bajo un contexto social específico.

Como lo menciona Garcia (2016), “si bien es verdad que el bienestar es una forma de pensamiento, desde el punto de vista fisiológico, el bienestar es el resultado de un balance de determinados neurotransmisores en nuestro cerebro” (p. 36). Lo anterior se encuentra altamente

relacionado con la mediación de determinadas sustancia en el cerebro. Claros ejemplos se pueden observar en los efectos de algunos neurotransmisores en el cerebro como la liberación del neurotransmisor dopamina, encargada de la euforia, el placer y la motivación en búsqueda de estímulos dirigidos hacia el bienestar de la persona” (Citado en Estupinya, 2013, p. 36).

Así mismo, hay presencia de serotonina encargada de las sensaciones de bienestar puesto que está implicado en el control emocional y el estado de ánimo, así como endorfinas, las cuales disminuyen el dolor, entre otras. De ahí la importancia del papel que juegan los neurotransmisores en las emociones, mencionadas anteriormente. En relación con inteligencia emocional, el autor propone trabajar el método de pensamiento emocional mediante la introspección personal para alcanzar el liderazgo individual.

Para esto, menciona siete competencias emocionales importantes para lograrlo. El primero de ellos es el autoconocimiento; básicamente se centra en cómo nos conocemos, con qué herramientas contamos y cómo creamos el camino mediante las emociones que experimentamos día a día. El segundo, es el autoestima logrado mediante el análisis personal y autoafirmación. Es así como el autor menciona que “el autoestima es un sentimiento de valoración positiva personal, de seguridad y confianza, que nos ayuda a sentirnos bien con nosotros mismos, sin necesidad de compararnos con los demás” (Garcia, 2016, p. 41). El tercero de ellos es el autocontrol, optimizado gracias al análisis sobre el grado de frustración (distancia entre las expectativas y las posibilidades); así como el autocontrol corporal. El cuarto hace referencia a la motivación, la cual Garcia (2016), define como la evaluación del grado de bienestar mediante el nivel de energía, la definición de metas en la vida, la determinación de estrategias y planificación para poder alcanzarlas (p. 42).

Las últimas tres competencias se centran en el conocimiento del otro, la empatía y el liderazgo. El conocimiento del otro opta por reconocer otros puntos de vista, aptitudes y rasgos de personalidad con el fin de obtener éxito en la interacción con los demás. Subsiguiente a este, encontramos la empatía, definida como “la capacidad de conocer, comprender y valorar a los demás” (García, 2016, p. 42). La anterior, surge tanto del autoestima como de una reflexión personal que permite descubrir y crear vínculos con los demás.

Finalmente, nos adentramos a la última competencia descrita por el autor: el liderazgo. Esta es una cualidad inherente a la persona, buscando a través de esta ser valorados, escuchados y aceptados aumentando así el liderazgo personal, el cual se centra en la fuerza interior, de asertividad y de control interior con el fin de acercarse a los demás sin complejos, en un plano de igualdad. Esta competencia es importante en edades entre los catorce y los dieciséis puesto que es aquí donde se empieza a dar una relación entre pares, la cual integrará información para formar la identidad del sujeto en el contexto.

A modo de conclusión es fundamental reconocer la importancia de la inteligencia emocional sobre el bienestar general de la persona. Como afirma Rojas (s.f), citando a Goleman (1995):

Las personas que gobiernan adecuadamente sus emociones y que también saben interpretar y relacionarse efectivamente con las emociones de los demás, disfrutan de una situación ventajosa en todos los dominios de la vida. Estas personas suelen sentirse más satisfechas, son más eficaces y más capaces de dominar los hábitos mentales que determinan la productividad. Quienes, por el contrario, no pueden controlar su vida

emocional, se debaten en constantes luchas internas que socavan su capacidad de trabajo y les impiden pensar con suficiente claridad (pp.13-26).

Frente a esta afirmación se puede concluir que aquellas personas que logra dominar su emoción y no ser esclava de las mismas tiene puede percibir un incremento en su bienestar y sus capacidades lo cual puede incrementar su productividad y mejorar sus resultados en las áreas sociales, escolares y laborales.

Emoción y bases neuropsicológicas

Hablar sobre inteligencia emocional requiere reconocer la importancia que juegan las emociones dentro de la vida de las personas. Las emociones tienen el poder de modificar la conducta, de motivar procesos cognitivos y acompañar todas las experiencias de la vida. Se hace hincapié en los trabajos de los diferentes autores que exponen teorías sobre las emociones y los procesos neurológicos fundamentales para la explicación del mismo. Es así como Antonio Damasio (2005), reconocido neurocientífico, en su libro *En busca de Spinoza* define la emoción como “un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo” (Damasio, 2005, p. 55). Estas respuestas, como la felicidad, la tristeza, vergüenza o simpatía, se producen al detectar un estímulo emocionalmente competente (cuando el objeto o situación desencadena una emoción).

Explica que, efectivamente existe una alteración del estado de ánimo correspondiente al sentimiento experimentado en el momento, generando o no, una adaptación en el contexto del individuo. Como resultado, se obtiene, anteriormente mencionado, “un cambio en el estado del propio cuerpo y en el estado de las estructuras cerebrales que cartografía en cerebro y que son el fundamento del pensamiento” (Damasio, 2005, p. 55). Así pues, el sujeto se orienta, a través de

las respuestas fisiológicas, hacia la supervivencia y el bienestar. Para esto, es importante mencionar el proceso por el cual se dan las reacciones emocionales. Como lo menciona el autor (2005), el proceso tiene como objetivo propiciar que el individuo se oriente a su supervivencia y bienestar. Este comienza en la fase de evolución/evaluación de un estímulo emocionalmente competente (EEC), como el miedo, producido en las cortezas cerebrales de asociación sensorial y que conduce al recuerdo de otros estímulos, emocionalmente asociados.

Posteriormente, se produce lo que Damasio menciona como disparo o inducción de la emoción, en la cual la amígdala interviene. “A continuación, se produce la ejecución de la emoción a través del cerebro anterior basal, el hipotálamo y el tallo cerebral” (Damasio, 2005). Por ende, se genera el estado emocional que conlleva cambios transitorios en el medio interno, en el sistema inmunológico, que obtendrá como resultado el desarrollo de unos comportamientos determinados. Subsiguiente, aparece lo que es la intensidad y continuación de aquel estado de ánimo. Como lo menciona el autor (2005), el proceso de continuación dependerá del proceso cognitivo consecuente, aquellos sentimientos que genera, permitiendo que el estado de ánimo se extinga, se mantenga o se amplifique (p. 67). Estos sentimientos, son referidos por Damasio (2005), como mentales así como lo son los objetos y situaciones que desencadenan las emociones.

Unicamente, después de sentir la emoción, se producen los pensamientos propios de la emoción como la tristeza, alegría, miedo, etc. En conclusión, el autor describe el proceso de la emoción en los siguientes pasos: En primera instancia, ocurre la emoción con su debido proceso, explicado anteriormente. Posteriormente, surge la sensación, que es entendida como la forma en que esa emoción se manifiesta en el cuerpo, su intensidad y duración, y finalmente, el sentimiento manifestada cuando la persona puede llevar a su consciencia aquello que siente.

Por otro lado, Ortega afirma que las emociones comprenden aspectos cognitivos, psicológicos y conductuales, que pueden considerarse estados de supervivencia como el sistema de ataque y defensa. (Ortega, 2016, p. 125) Estas herramientas permiten la evolución y la adaptación de las especies y son un radar para quien las está sintiendo que le permite actuar de determinadas maneras. Al encontrarse con estímulos externos el cuerpo lleva a cabo una respuesta emocional la cual puede además generar estímulos internos como pensamientos y recuerdos, frente a estos, el individuo hace un juicio. Este componente consciente de las emociones es llamado sentimientos (Ortega, 2016, p. 125). Es fundamental hacer un reconocimiento de aquellas estructuras que modulan la emoción y la que la hacen posible.

En primer lugar se puede hablar de los hemisferios cerebrales, que están implicados en la emoción. El hemisferio derecho se encarga principalmente del procesamiento y comprensión de los aspectos afectivos del lenguaje, mientras que el hemisferio izquierdo contiene la capacidad de experimentar sentimientos positivos que brindan placer y bienestar al individuo. Los lóbulos prefrontales asimilan las emociones. Se encargan de modular la respuesta emocional que manda el sistema límbico y planificar estrategias de actuación, otorgando así flexibilidad cognitiva. (Ortega, 2016, p 125)

Es relevante rescatar la importancia de las funciones ejecutivas y de los lóbulos prefrontales en la inteligencia emocional, ya que estos son los encargados de modular las respuestas y dotar de esa racionalidad que caracteriza a la especie humana y que impide ser esclavo de las propias emociones. Es supremamente importante recordar que los lóbulos prefrontales son los últimos que se desarrollan en el cerebro, por esta razón es importante fomentar el autocontrol y dar ejemplo a los niños, permitiéndoles desarrollar esa parte de su cerebro y practicar sus habilidades de autocontrol y toma de decisiones.

En la parte subcortical, el sistema límbico es el encargado de recibir estímulos externos y procesarlos para generar la respuesta emocional. El sistema límbico se encarga del procesamiento de las emociones, este comprende el tálamo, el hipotálamo, el hipocampo y la amígdala (Ortega, 2016, p. 25). Algunas de las estructuras receptoras, como la amígdala, se activarán cuando detecten una determinada configuración dando inicio al disparo o la inducción e iniciarán señales hacia otras regiones cerebrales, dando así lugar a una emoción. Posteriormente, se observa la ejecución de la emoción a través del cerebro anterior basal, el hipotálamo y el tallo cerebral (Ortega, 2016, p. 25). Por ende, solo después de experimentar la emoción es que se producen los pensamientos propios de la emoción.

La continuación e intensidad del estado emocional se encuentra, pues, a merced del proceso cognitivo que se desarrolla. Los contenidos de la mente proporcionan más desencadenantes para las reacciones emocionales, o bien eliminan dichos desencadenantes la consecuencia es o bien el mantenimiento o incluso la amplificación de la emoción, o por el contrario su mitigación. (Damasio, 2005, p. 67)

“La amígdala es una estructura clave en el aprendizaje del miedo condicionado, pues es la estructura encargada de la respuesta de lucha o huida. Adicionalmente controla actividades como el amor y la amistad” (Ortega, 2016, p. 125). Esta estructura permite entender comportamientos de agresividad frente a la amenaza y el miedo aprendido a estímulos que resulten peligrosos para el individuo. El hipocampo es la principal estructura relacionada con la memoria y el aprendizaje, sus conexiones con la amígdala permiten almacenar información sobre las emociones y situaciones que las generaron (Ortega, 2016, p. 126). Es fundamental reconocer la importancia del hipocampo, ya que las emociones pueden ser generadas por estímulos externos e internos como recuerdos o pensamientos. Por esta razón la emoción no es objetiva ni

la misma en distintas personas, el recuerdo y la experiencia juegan un papel importante en la expresión y control de las mismas.

Neurodesarrollo en edades entre 6 y 8 años

Dado que el presente trabajo se realizará con una población caracterizada por oscilar entre los 6 y 8 años de edad, es importante mencionar y describir tanto el neurodesarrollo como la funcionalidad, que se presenta en esta etapa del crecimiento. Como lo menciona Etchepareborda (2000), esta etapa se caracteriza por el desarrollo de procesos madurativos importantes, como es el desarrollo del foco de atención, el razonamiento y otras funciones complejas. Para la integración unitaria de la comprensión de la información y para establecer las referencias espacio-temporales, son esenciales las fases de establecimiento de la lateralidad, la contralateralidad y el desarrollo lateral. Sobre el desarrollo funcional y la conciencia, Etchepareborda (2000) afirma que le permiten memorizar, comprender y prever acontecimientos. Todo esto mediante el desarrollo de funciones de los lóbulos frontales (Citado en Lobo y Arantzazu, 2015, p. 19).

A partir de los 7 años de edad, hay una integración de la información de los dos hemisferios por medio del cuerpo calloso; se amplía la organización del lenguaje expresivo así como la fonación y articulación de fonemas. Por otro lado, se organiza la lateralidad, esto permite un un mayor control de los procesos que intervienen en la lectura y escritura, las relaciones espacio-temporales y la percepción visual y auditiva. Es importante mencionar que en esta etapa del desarrollo, la coordinación motora es completa. Lo anterior le permite realizar actividades motoras manipulativas con alta precisión. En cuanto a las conexiones

interneuronales, se da un aumento en este componente y en la especialización sináptica; es evidente el proceso de mielinización. Así mismo se observan transformaciones de tipo cognitivo.

Como se mencionó anteriormente, la activación del cuerpo caloso, el cual permite la integración de la información de los dos hemisferios del cerebro, así como un aumento en el número de conexiones neuronales en áreas temporo-parietal, mejoran la comprensión y el lenguaje expresivo mediante los procesos involucrados en el componente de lectoescritura. Etchepareborda (2000) menciona que, a partir de esta edad, los individuos adquieren procesos de análisis y síntesis que facilitan la comprensión lectora y el lenguaje comprensivo. Al mismo tiempo, se requiere de una activación motriz a partir de los patrones motrices básicos, los cuales aseguran una buena organización neurológica (Citado en Lobo y Arantzazu, 2015, p. 19)

Cabe mencionar que es importante detectar posibles dificultades en el aprendizaje posterior como dificultad para leer. “Las áreas de integración sensorial favorecen el aprendizaje posterior mediante habilidades visuales, auditivas y táctiles, equilibrio y ritmo, organización corporal en el espacio y el tiempo, entre otras” (Losada, 2016, p. 21). A partir de los 8 años de edad, se van asentando las estructuras del pensamiento por lo que los requisitos para el aprendizaje deben estar asimilados y automatizados para adquirir tanto procesos más complejos como habilidades superiores que le facilitarán el aprendizaje posterior.

Desarrollo de las funciones ejecutivas

Como se mencionó anteriormente, las funciones ejecutivas cumplen un papel importante en el desarrollo de las emociones ya que dotan de racionalidad al ser humano e impide que seamos esclavos de las mismas. Para empezar, las funciones ejecutivas son un conjunto de habilidades cognitivas, las cuales tiene por objetivo “facilitar la adaptación del individuo a

situaciones nuevas y complejas yendo más allá de conductas habituales y automáticas” (Rosselli et al., 2008, p. 23). Algunos procesos involucrados son: la capacidad para establecer metas y objetivos a corto y largo plazo, la planeación, flexibilidad cognitiva, inhibición y la autorregulación del comportamiento.

Los anteriores procesos tienen un tronco en común y se relacionan entre sí, dado que, como lo menciona Goldberg (2001), los lóbulos frontales contienen las bases neurales de las funciones ejecutivas, por ende, cuando los individuos presentan una lesión en lóbulo frontal se presentan dificultades de orden atencional, cambios en la habilidad de planeación y organización, y reducción en el autocontrol. (Citado por Rosselli et al., 2008). Sobre el desarrollo de las funciones ejecutivas en los niños y niñas, es vital comentar que se da en un inicio temprano, durante la lactancia y se prolonga hasta la adultez. La capacidad para planear y solucionar problemas se considera el inicio de las funciones ejecutivas, sobre todo en la etapa donde el individuo es capaz de controlar la conducta. A continuación, se presentan las características de las diferentes etapas significativas en la niñez en relación al desarrollo de las FE.

Como lo menciona Goldberg (2001), a partir de los seis y ocho años de edad, hay un periodo de mayor desarrollo de las FE, en donde se da la capacidad de cambiar de estrategia y elección de la solución más práctica. A los 16 se culmina el desarrollo de las FE (Citado en Rosselli et al., 2008). El periodo de mayor desarrollo de las FE sucede entre los seis y ocho años ya que se adquiere la capacidad de fijar metas a corto y largo plazo, anticipar eventos para autorregular las conductas por sí mismo. Lo anterior hace referencia al desarrollo emocional en cuanto el niño o niña, lograra la autorregulación sin depender de estímulos externos como instrucciones de personas externas. Por ende, este proceso se relaciona con la “función reguladora del lenguaje (lenguaje interior) y a la aparición del nivel de las operaciones lógicas

formales y a la maduración de las zonas prefrontales del cerebro, lo cual ocurre tardíamente en el proceso de desarrollo infantil” (Trujillo y Pineda, 2000, p. 85). En la siguiente descripción se refiere el desarrollo de cada componente de las FE.

Goldberg (2001), menciona que entre los cuatro y los ocho años de edad, hay un incremento en la capacidad de planeación puesto que el individuo es capaz de secuenciar y organizar sus conductas a fin de lograr una meta. Desde los nueve hasta los trece años, se alcanzan desempeños similares al de un adulto, como identificar cual es la solución más práctica. Sobre la flexibilidad cognoscitiva, a los cinco años, se presenta la capacidad de cambiar una regla por otra. A los seis y siete años de edad, aparece la capacidad de cambiar de una categoría a otra. A los diez años, hay un óptimo desarrollo de esta función cognitiva. Sobre la categorización, a partir de los seis años se da la capacidad de categorizar al menos diez elementos familiares. Finalmente, sobre el control inhibitorio, desde los seis años en adelante, se presentan pocos límites para realizar la presente función (Citado por Rosselli et al., 2008).

Finalmente, se menciona en la investigación *Las funciones ejecutivas y el desarrollo afectivo*, la maduración de diversos componentes de “las funciones ejecutivas como el control de la inhibición y la atención ejecutiva, está fuertemente ligada a una comprensión creciente de las emociones propias y aquellas de los demás, así como una mejor regulación emocional” (Rueda y Paz-Alonso, 2013). Por consiguiente, en edades preescolares el control de inhibición se relaciona fuertemente con el control de emociones como la ira, desarrollo de la conciencia (interacción entre emociones morales y comportamiento social), así como el desarrollo de empatía.

Educación emocional en primaria

Subsiguiente a las ideas planteadas anteriormente, es importante resaltar el papel de la educación emocional en la educación infantil. Para empezar, nos referimos a que las emociones juegan un papel importante en la vida de cada individuo y se encuentran en un proceso dinámico de constante cambio. Estas emociones y sensaciones que surgen, se viven y experimentan en diferentes espacios y contextos como con la familia, los pares, en el colegio y con los profesores. El ámbito académico supone iniciar nuevos retos y relaciones que exigen el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, tanto con los compañeros como con los profesores, además de la comprensión social y resolución de conflictos que se suelen dar en esta etapa.

Para que se lleven a cabo dichas emociones, necesita de un desarrollo integral tanto de las capacidades cognitivas y físicas, como morales y afectivas. “La educación emocional adopta un enfoque del ciclo vital que se lleva a la práctica a través de programas secuenciados, que pueden iniciarse en la educación infantil” (Cassà, 2005, p. 153). Aquellos programas de entrenamiento en educación emocional no sólo han enriquecido a los jóvenes estudiantes, sino también al grupo de docentes que participan en las actividades, en ámbitos personales y profesionales. Algunos objetivos que pueden surgir sobre la educación emocional en etapas infantiles pueden ser: favorecer el desarrollo integral, así como de los diferentes componentes emocionales y físicos de los niños y niñas (Garmendia, 2008).

Según Garmendia (2008), las emociones surgen aproximadamente a los dos años de edad, a través de la aceptación y reconocimiento del yo. Al mismo tiempo, se desarrolla la capacidad de entender reglas y normas sociales, así como evaluar las actividades en función de las consecuencias de las emociones (p. 27). Aproximadamente, a los seis años de edad, el niño o niña adquiere lo que se conoce como la teoría de la mente. Lo anterior, quiere decir que el

individuo reconoce que los demás pueden detectar sus emociones, así como el niño o niñas es capaz de percibir las emociones de los demás.

Cuando nos acercamos a la edad de los siete y ocho años, los individuos comprenden que el ser humano puede sentir dos emociones al mismo tiempo, y que la intensidad de la emoción dependerá del tiempo que se perciba dicha sensación dado que, en esta etapa, el niño o la niña adquieren la capacidad de apartar de a pocos los pensamientos que crearon la emoción. Por otro lado, como lo menciona Garmendia (2008), aquellas emociones pueden cambiar en función de los hechos que suceden posterior al sentirlas. Es importante mencionar que, “entre los siete y los doce años, los niños y niñas regulan las emociones negativas ante situaciones incontrolables. Las estrategias más relevantes son las siguientes: distracción cognitiva, ayuda social, reestructuración cognitiva y expresión emocional” (Garmendia, 2008, p. 27). Por ende, “la escuela es un ámbito más de conocimiento y de experiencias en el que se desarrollan las emociones” (Cassà, 2005, p. 153).

Teoría de la mente

Para entender más a fondo los planteamientos anteriores, se contextualiza sobre la presente teoría y la importancia que tiene para llevar a cabo el trabajo. En primera instancia, la teoría de la mente se puede definir como “la habilidad para comprender y predecir la conducta de otras personas, sus conocimientos, sus intenciones y sus creencias” (Tirapu et al, 2007, p. 479). Por otro lado, Premack y Woodruff (1978), refieren un dominio específico en la cognición social, en el cual el ser humano tiene la capacidad de “atribuir estados mentales como deseos, creencias, ideas o sentimientos, independientes a sí mismos y a los demás, con el fin de predecir y explicar los comportamientos.” (Citado en Rosselli et al, 2010, p. 315).

Por ende, el sistema cognitivo del niño o niña, a las edad de los seis años, logra comprender y conocer los contenidos de los demás sistemas cognitivos. Lo anterior significa que este constructo, según Tirapu et al (2007), hace referencia a un conjunto de habilidades metacognitivas complejas como el reconocimiento facial de emociones, creencias de primer y segundo grado, comunicaciones metafóricas como la ironía y la mentira, expresión emocional a través de la mirada y, empatía y juicio moral. En el presente apartado recopilaremos la información para describir de forma reducida, cada componente.

Primero, el *reconocimiento facial de emociones* está relacionado con estructuras como la amígdala (miedo o asco). Como se ha mencionado anteriormente, la amígdala juega un papel importante en el desarrollo de las emociones y la conducta social dado que, “su principal cometido es convertir las representaciones perceptuales en cognición y conducta para dotar el valor emocional y social a dichos estímulos” (Tirapu et al, 2007, p. 489). Por esto, se puede mencionar que esta estructura se encuentra implicada en el reconocimiento, prosodia emocional e identificación de expresiones faciales de emociones como el miedo, proceso que no se ha desarrollado del todo sino después de los seis años de edad.

Segundo, sobre las *creencias de primer y segundo orden*, Tirapu (2007) menciona que al aplicar el test de comprensión de creencias falsas (Maxi Task), los niños y niñas de edad de seis años, realizaban la tarea sin dificultad, mientras que los menores de cuatro, lo desarrollaban al azar. Unos años después, se modificaron las tareas y los resultados obtuvieron una comprensión más alta por niños menores a los seis años de edad. Estas tareas, incrementan y optimizan funciones cognitivas como la memoria operativa y funciones ejecutivas. Sobre las *comunicaciones metafóricas como la ironía y la mentira*, el autor menciona que se crearon para observar si niños autistas podrían atribuir intenciones a los demás. Este tipo de ejercicio ubica al

sujeto en un tercer nivel de complejidad ya que "estas se centran en la capacidad para extraer un significado en función de un contexto social particular, lo que conlleva la necesidad de una coherencia central o global que debe superar la literalidad para generar un significado" (Tirapu et al, 2007, p. 482).

En cuanto a la *expresión emocional a través de la mirada*, se valoran aspectos emocionales complejos, los cuales surgen en la interacción social dado que el individuo suele ponerse en el lugar de la otra persona para comprender el significado del discurso. Finalmente, sobre la *empatía y el juicio moral*, se menciona que es un razonamiento moral que refiere aspectos como la abstracción e introspección; "aspectos como la empatía pueden contener componentes en los que una situación determinada activa un estado visceral de verme yo en esa situación, como sujeto activo" (Tirapu et al, 2007, p. 483). Lo anterior supone un trabajo integral en diferentes áreas de educación para llevar a cabo entrenamientos en inteligencia emocional donde se otorguen y apliquen técnicas para el buen desarrollo de la IE y los diferentes factores socioemocionales.

Papel de la psicología en la educación

La educación es un proceso activo en el cual el maestro y el estudiante construyen herramientas y estrategias necesarias para su óptimo desarrollo cognitivo, emocional y vida en sociedad. Esto permite que la persona adquiera nuevos conocimientos, habilidades y destrezas esenciales para ponerlos en práctica en la cotidianidad. Sin embargo, debido a los obstáculos que han surgido en resultado a la pandemia del COVID 19, este proceso se ha visto fuertemente afectado por el cambio de modalidad (virtual) en el aprendizaje, llegando a evidenciar consecuencias en los hábitos de estudio, los procesos de aprendizaje, manejo y comprensión de

la inteligencia emocional, no solo de los estudiantes, sino de los padres de familia y docentes de la institución. Es aquí donde la neuropsicología juega un papel importante dentro del proceso de educación puesto que, como lo menciona Lobo (s.f):

La Neuropsicología Educativa está aportando nuevos conocimientos de los procesos de aprendizaje, de sus bases neuropsicológicas y de los niveles de neurodesarrollo de cada etapa educativa para prevenir dificultades, desarrollar capacidades, inteligencias y talentos, así como para dar una respuesta educativa, científica y profesional, que haga posible la aplicación de metodologías, programas y recursos acordes con los tiempos actuales. (Lobo, s,f, pg. 10).

De acuerdo con este planteamiento, se reconoce la necesidad por parte de los neuropsicólogos, de intervenir en los diferentes factores del área educativa para facilitar este proceso desde las bases que la neuropsicología puede brindar. Por ende, por medio de la intervención neuropsicológica se pueden proponer entonces, diferentes metodologías para apoyar a maestros y estudiantes en la construcción de conocimiento, con el fin de facilitar este proceso mediante programas neuropsicológicos puesto que, como lo mencionan Roselli & Matute (2007), “es necesario tener en cuenta el desarrollo cognitivo y su correspondencia con la maduración cerebral, el desarrollo de los sistemas funcionales, los ejes del desarrollo ontogenético y la lateralización progresiva de las funciones cerebrales” (Citado en Lobo, s,f, pg.16)

Es importante tener en cuenta la optimización del proceso de aprendizaje y enseñanza mediante la motivación puesto que, como se ha evidenciado anteriormente, el proceso de aprendizaje puede llegar a ser frustrante y abrumador para muchos estudiantes y docentes que día a día se enfrentan a nuevas situaciones que pueden llegar a alterar la formación de cada uno de

los individuos. De ahí, surge la necesidad de mejorar la metodología por parte del docente, el acompañamiento de los acudientes y el proceso de formación de los estudiantes. Lo anterior lleva a reconocer la importancia de trabajar en el espacio educativo y ahondar en la educación socioemocional, donde los estudiantes contarán con estrategias que les permitan aprender a desempeñarse de manera satisfactoria en todos los ámbitos de la vida, partiendo desde las estrategias dadas por la psicología.

En el campo de la IE se han desarrollado diversos programas orientados a brindar estrategias a nivel intrapersonal e interpersonal que facilitan a la población contar con estrategias que les permitan desempeñarse de forma satisfactoria en los diferentes ámbitos de la vida. Es así como Rubiales (2018), realiza un estudio sobre los programas de entrenamiento en habilidades socioemocionales desarrollados para niños de entre 6 y 18 años en los años desde el 2011 al 2015. En el estudio Rubiales (2018), investigan algunos programas con metodologías didácticas para cumplir el objetivo propuesto. Uno de estos programas es el INTEMO programa desarrollado por Castillo, Salguero, Fernández- Berrocal y Balluerka en el año 2013. Este programa hace uso de juegos, proyectos de arte, juegos de roles, cine foros y actividades de reflexión (Rubiales et al. 2018. p. 170). Por medio de este trabajo se reconoce la importancia de proponer dinámicas divertidas y variadas con el fin de construir aprendizaje con los participantes.

Objetivos

Objetivo General

Evidenciar el éxito de un programa de entrenamiento en Inteligencia Emocional, desarrollado en grado segundo del Colegio Integrado la Candelaria de la ciudad de Bogotá, a fin de fomentar habilidades socioemocionales de los estudiantes.

Objetivos Específicos

1. Trazar línea base de habilidades socioemocionales de los niños y niñas participantes.
2. Llevar a cabo un programa de entrenamiento en Inteligencia Emocional fomentando habilidades de reconocimiento, control y expresión emocional, así como habilidades sociales.
3. Identificar cambios frente a la dimensión socioemocional tras haber participado en el entrenamiento.
4. Hacer evidentes los logros del programa de entrenamiento emocional, con el fin de que el presente pueda ser replicado por docentes y practicantes de psicología en ambientes educativos.

Método

Sistematización de la práctica

Estrategia de intervención

El presente apartado tiene como objetivo dar a conocer el producto final de las intervenciones realizadas en la práctica Atención Psicológica en Contextos mediante la modalidad de sistematización de la práctica, con el fin de evidenciar los logros y alcances

pertinentes del segundo semestre de este año académico. Por ende, se pretende dar cuenta de las actividades realizadas durante el periodo académico con los estudiantes, en el marco del trabajo de campo desarrollado por las practicantes, durante la práctica. Se propone como trabajo de grado, presentar el desarrollo y resultados de un programa de entrenamiento en inteligencia emocional, enfocado en enriquecer los componentes intrapersonal e interpersonal de la dimensión socioemocional de los estudiantes de grado segundo del Colegio Integrado La Candelaria, a la luz de un análisis mixto.

Tipo de investigación

Para el presente análisis sobre los logros y alcances del entrenamiento en IE, se empleó un método mixto que, según Johnson y Onwuegbuzie (2004), “es el tipo de estudio donde el investigador mezcla o combina técnicas de investigación, métodos, enfoques, conceptos o lenguaje cuantitativo o cualitativo en un solo estudio” (Citado en Pérez, 2011, p. 18). Lo anterior, con el objetivo de realizar inferencia con base en la discusión de los datos recolectados.

En primera instancia, se propuso empezar el desarrollo del trabajo a la luz del método cuantitativo, mediante una encuesta con escala tipo Likert, con el fin de establecer e identificar tendencias de los estudiantes respecto a los componentes intrapersonal e interpersonal de la inteligencia emocional. Lo anterior, guió el trabajo de preparación de las sesiones y las actividades realizadas en éstas con el fin de obtener resultados óptimos en el entrenamiento propuesto en grado segundo.

En la segunda parte del trabajo, se empleó un método cualitativo a fin de ahondar en los logros y alcances obtenidos tras el entrenamiento en IE de la muestra caracterizada anteriormente. Este proceso de recolección de información por métodos cualitativos se realizó

por medio de una entrevista estructurada que se hizo a la docente encargada del grupo con el que se realizaron los talleres. Por medio de esta entrevista se ahondó en la experiencia de la docente como observador participante en el taller y en la relación que tiene con sus estudiantes y los posibles cambios que se puedan ver en sus interacciones a raíz de las dinámicas propuestas en cada sesión.

Adicionalmente, se realizó una entrevista grupal con algunas madres de algunos niños y niñas participantes en el taller, a través de un aproximado de ocho preguntas a fin de conocer sus perspectivas acerca del desarrollo y logros alcanzados del entrenamiento. Es fundamental mencionar que la participación de esta entrevista grupal fue voluntaria. Esta entrevista grupal tuvo como objetivo ahondar en las experiencias vividas en casa a la luz del trabajo de herramientas de inteligencia emocional y la experiencia de los padres con la participación de sus hijo en el taller. La información obtenida no solo es útil para evaluar la formulación del taller y las herramientas propuestas, sino también para ahondar un poco en los resultados y los cambios cualitativos que pudieron percibir los acudientes en los niños y niñas después del entrenamiento lo cual respalda los datos cuantitativos obtenidos. Asimismo, con el fin de analizar a profundidad la efectividad del programa, se realizó una encuesta para evaluación post entrenamiento con los estudiantes del grado segundo 201 del Colegio Integrado La Candelaria.

Es importante recalcar el uso del método mixto que permitió recuperar resultados concretos de manera cuantitativa y ahondar en ellos de manera cualitativa conociendo experiencias, opiniones y emociones frente a los procesos realizados y los aprendizajes que se construyeron en el espacio del taller. Así mismo, se aplicó la técnica de análisis de discurso, con el fin de analizar el lenguaje hablado sobre el cual la gente construye su base de conocimiento frente al entrenamiento (Potter y Wetherell. 1987). Al incluir a los niños y niñas así como la

docente y los acudientes se pudo construir un panorama holístico del efecto que tuvo el taller de IE en el curso 201 del Colegio Integrado La Candelaria.

Población

Para el desarrollo de la metodología de trabajo, es importante describir la población con la que se trabajó, y su contexto, a través de la caracterización de la institución y las condiciones sociodemográficas del ambiente cercano. Para esto, es vital tener en cuenta, como lo expresa el Ministerio de Trabajo, “las características sociales de un grupo de personas, tales como: el grado de escolaridad, ingresos, lugar de residencia, composición familiar, estrato socioeconómico, estado civil, raza, ocupación, área de trabajo, edad, sexo” (Decreto 1072, 2015).

En primera instancia, el Colegio Integrado La Candelaria se caracteriza por ser un colegio que busca expresar la forma educativa a través del reconocimiento de las condiciones sociales, económicas y culturales de su población y entorno. La institución se encuentra ubicada en el centro histórico y cultural de Bogotá, cercana a diferentes instituciones educativas de nivel superior como la Universidad de los Andes, la Universidad Jorge Tadeo Lozano, centros culturales como el Teatro Colón y el Teatro de Sueños, así como de espacios abiertos como El Chorro de Quevedo. El colegio cuenta con tres sedes y, desde el enfoque de Neuropsicología, el trabajo se realiza en la Sede C, la cual se encuentra ubicada en la Carrera 2 No.17-55. Es importante mencionar que en esta sede la labor educativa se realiza con niños entre los cuatro y ocho años, por lo que la participación de los acudientes es mucho más activa. Cabe mencionar que el grupo con el que se trabajó en el entrenamiento fue el segundo grado 201. En este, las edades de los estudiantes oscilan entre los 6 a los 8 años de edad.

Por otro lado, en cuanto a las características sociales de las familias que hacen parte de la institución, se evidencia bajo nivel económico, por lo tanto, poca sostenibilidad en los diferentes aspectos personales que los integran. De lo anterior, surge la necesidad de trabajar dimensiones socioemocionales que acompañen los procesos emocionales tanto de los padres de familia, como de los estudiantes. Por otro lado, pocas de estas familias se mantienen unidas, por lo que se evidencia desintegración familiar debido a divorcios, así mismo, hermanos que se fueron del hogar a temprana edad, entre otros factores a resaltar.

La mayoría de los acudientes son trabajadores informales, quienes salen a la calle día a día para obtener recursos y poder otorgar un sustento a sus familiares y, como consecuencia de la pandemia, no han podido recibir los ingresos suficientes para cumplir esta meta. Por ende, a pesar de que los acudientes participan en muchos de los encuentros sincrónicos y asincrónicos, les resulta difícil acompañar y apoyar a los menores en sus procesos académicos y emocionales. De igual forma, cabe mencionar que la mayoría de las familias viven en zonas próximas al colegio, pero unos tantos, lejos de este, por lo que tienen que recorrer distancias largas para llegar a la institución.

En la actualidad, debido a la pandemia por el COVID-19, muchas de estas familias se han visto afectadas por la falta de oportunidades económicas, sociales, educativas y personales. Por ende, muchos de los menores se han visto limitados a nivel educativo, puesto que no cuentan con los recursos tecnológicos para tomar las clases en modalidad virtual. Así mismo, es vital mencionar que la situación actual ha dificultado la convivencia dentro del hogar dado que, al no conseguir los recursos necesarios, el estrés, la rabia, la frustración, entre muchas otras sensaciones, empiezan a salir a la luz, afectando no solo a los menores, sino a cada uno de los integrantes del sistema. Finalmente, la comunidad Candelaria, como se mencionó anteriormente,

busca reconocer estos factores que pueden afectar los procesos emocionales tanto de los estudiantes como de los padres, para así apoyar a los individuos a que el proceso educativo sea mucho más ameno y colaborador entre todos.

Participantes

Los participantes del taller y cuyas respuestas en los instrumentos serán evidenciadas en este trabajo de tesis son 10 niños y niñas del curso segundo 201 del Colegio Integrado la Candelaria. Los y las niñas participantes tienen edades entre los 6 y los 8 años. De estos diez, tres son hombres y siete mujeres. Vale la pena recordar que los niños y niñas participantes se conectan a las sesiones virtuales en compañía de sus padres o algún acudiente que los pueda acompañar y supervisar la realización de las actividades en casa. Por otro lado, los últimos dos instrumentos de evaluación los cuales se desarrollaron en formato de entrevista, se aplicaron a la docente del segundo grado y a los padres de familia.

Categorías

Para el presente trabajo, se tuvo en cuenta dos categorías o componentes de la Inteligencia Emocional:

Componente intrapersonal

Hace referencia a la comprensión de los estados emocionales. Este incluye el tomar conciencia de las propias emociones y sentimientos, poder expresarnos, así como la capacidad para identificar las emociones de los demás, y así reconocer el clima emocional del entorno. Además comprende la habilidad de moderar o manejar de forma adecuada las reacciones emocionales ante situaciones intensas, sean positivas o negativas.

Componente interpersonal

En este campo se deben desarrollar habilidades para discriminar las emociones de los demás. Para discriminar las emociones de los demás, se debe basar en gestos y situaciones expresivas que tienen algún grado de consenso en la cultura en cuanto a su significado. Asimismo, demostrar la capacidad para involucrarse empáticamente y sintonizar con las experiencias emocionales de los otros y la habilidad para comprender que, en ocasiones, los estados emocionales internos no corresponden con la expresión externa. (Chavez y Del Aguila, 2005, p. 15)

Técnicas de recolección

Primer instrumento

El primer instrumento construido, se desarrolló en la primera fase (etapa cuantitativa) para trazar la línea base con la que llegaban los estudiantes frente a las habilidades de inteligencia emocional. Se trata de una encuesta tipo descriptiva, con escala tipo likert que permitirá evidenciar niveles aproximados de inteligencia emocional de los participantes respecto a los componentes intrapersonales e interpersonales del tema a trabajar.

El instrumento fue creado con base en el instrumento de BarOn para inteligencia emocional. Este fue creado para medir la inteligencia emocional en jóvenes de 7 a 18 años de edad. Es importante mencionar que está basado en el modelo de inteligencia socioemocional de Bar-On (1997). Este define la inteligencia emocional como “un conjunto de habilidades emocionales, personales e interpersonales que influyen en la capacidad para enfrentarse a las exigencias y presiones del medio ambiente” (Citado en Bar-On y Parker, 2018, p. 9).

El instrumento está conformado por una serie de afirmaciones en escala Likert frente a las cuales los niños y niñas encuestados expresan la frecuencia de algunas conductas y pensamientos que permiten valorar sus habilidades en el componente intrapersonal e interpersonal de la inteligencia emocional. El presente se compuso de 20 afirmaciones alusivas a estas categorías de la inteligencia emocional, a las cuales cada niño debe responder entre: Siempre (4), casi siempre (3), casi nunca (2) y nunca (1); según se ajuste a su caso (10 relativas a intrapersonal, 10 a interpersonal). Cabe mencionar que el presente fue validado por tres expertos en el tema, quienes avalaron el uso del mismo. (Anexo B)

Objetivo general: Identificar, mediante una encuesta, las habilidades y conocimientos que tienen los niños y niñas de segundo grado del Colegio Integrado La Candelaria, sobre el componente intrapersonal (reconocimiento, regulación y expresión de las propias emociones) e interpersonal (reconocimiento de las emociones de los demás, empatía y habilidades socioemocionales) de la inteligencia emocional.

Segundo instrumento

Los siguientes dos instrumentos se desarrollaron en la segunda parte del trabajo de grado, en la etapa cualitativa.

El segundo instrumento se construyó para reconocer y analizar la percepción de la docente frente al entrenamiento en inteligencia emocional hecho con los estudiantes del grado segundo 201. Se trata de una entrevista tipo semiestructurada (Anexo M). El presente se compone de 15 preguntas que pretenden evaluar los logros de las sesiones propuestas desde las categorías de la inteligencia emocional (componente intrapersonal e interpersonal). Cabe

mencionar que el presente fue validado por tres expertos en el tema, quienes avalaron el uso del mismo. (Anexo Ñ)

Objetivo general: Evaluar, mediante una entrevista, los logros del programa de entrenamiento sobre los componentes intrapersonal (reconocimiento, regulación y expresión de las propias emociones) e interpersonal (reconocimiento de las emociones de los demás, empatía y habilidades socioemocionales) de la inteligencia emocional, percibidos por la docente encargada del grado segundo.

Tercer instrumento

El presente instrumento constó de una entrevista grupal, conformado por una serie de preguntas semiestructuradas que buscaban indagar sobre la perspectiva y opinión de los acudientes del curso 201, acerca de los logros de las actividades propuestas para cada una de las sesión del entrenamiento en Inteligencia. La entrevista grupal, se compuso de 8 preguntas que pretendían evaluar los logros de las sesiones propuestas desde las categorías de la inteligencia emocional (componente intrapersonal e interpersonal). Los acudientes que fueron entrevistados son padres y madres de familia de estratos socioeconómicos bajos y la gran mayoría de estos no tienen formación profesional. Es por esta razón que las preguntas son redactadas de manera sencilla para asegurar la comprensión de los entrevistados. Cabe mencionar que el presente fue validado por tres expertos en el tema, quienes avalaron el uso del mismo. (Anexo Q)

Objetivo general: Evaluar, mediante una entrevista, los logros del programa de entrenamiento sobre los componentes intrapersonal (reconocimiento, regulación y expresión de las propias emociones) e interpersonal (reconocimiento de las emociones de los demás, empatía y habilidades socioemocionales) de la inteligencia emocional, percibidos por los acudientes de

los estudiantes del grado segundo 201.

Procedimiento

El procedimiento para el presente trabajo de grado se divide en varias etapas en la que se llevaron a cabo procesos de recolección de la información y de entrenamiento, así como del análisis de datos, entrevistas y análisis del discurso para dar a conocer los resultados obtenidos.

Etapas de recolección de datos pre

Para llevar a cabo el desarrollo del trabajo, en la primera fase se aplicó una encuesta con escala tipo likert (Anexo B) a través de un muestreo intencional o de conveniencia, caracterizado por seleccionar a los individuos de manera intencional. Los participantes se convocaron a través de la docente encargada del curso. Posteriormente, se realizó un formato de consentimiento informado y confidencialidad (Anexo A), el cual los padres debían firmar, dando el aval para que el estudiante pudiera participar. Esta encuesta se llevó a cabo por medio de Google forms. Subsiguiente, la plataforma arrojó los datos necesarios para realizar la interpretación de las estadísticas.

Etapas de análisis e interpretación pre

Posterior a la aplicación de la encuesta, la plataforma Google Forms cuenta con una herramienta para tabular los datos en un archivo de excel; el proceso se caracteriza por ser automático. No obstante, se revisó detenidamente cada dato para no encontrar ningún error. Subsiguiente, se importaron al programa estadístico SPSS con el fin de realizar un análisis descriptivo de los datos obtenidos (Anexo F) y generar tablas de frecuencias de cada una de las afirmaciones y sus respuestas (Anexo G)

Etapa de entrenamiento (Taller inteligencia emocional)

Se inició el taller de inteligencia emocional con todo el curso de 201, sin embargo, sólo se mostrarán los datos de 10 estudiantes, quienes voluntariamente firmaron el consentimiento informado para usar la información en el presente trabajo. Se realizó el taller por medio de cuatro sesiones de una hora de duración en las cuales se adelantaron actividades para cumplir con los objetivos propuestos y mencionados anteriormente. El objetivo general fue guía principal del taller y cada objetivo específico fue abordado en cada una de las sesiones por medio de actividades divertidas e interesantes para los niños y niñas (Anexo J). Cada sesión contó con una serie de habilidades a entrenar y posterior a ésta, se dejaban ejercicios para poner en práctica en el contexto natural. (Anexo K)

Recolección de datos post entrenamiento

Al finalizar el entrenamiento se envió nuevamente la encuesta en formato google forms que fue enviada antes de iniciar el taller con los participantes. (Anexo B) El objetivo de hacer una medida post fue reconocer posibles cambios en las respuestas antes y después de realizar las actividades del taller.

Análisis, interpretación y comparación de datos cuantitativos

Por medio del uso del programa SPSS se analizaron los estadísticos descriptivos de los datos obtenidos con la encuesta (Anexo H), así como la tabla de frecuencias de cada una de las afirmaciones que conforman la encuesta (Anexo I). Esto permitió hacer una comparación entre los resultados obtenidos antes de iniciar el entrenamiento y los posibles cambios resultado de la realización del taller, los cuales se evaluaron por medio de la misma encuesta pre test.

Entrevistas finales y análisis del discurso

Una vez obtenidos los resultados, se llevaron a cabo cada una de las entrevistas con la docente (Anexo P) y padres de familia (Anexo U). Se procedió a transcribirlas y realizar el análisis del discurso, el cual permite ahondar en el conjunto de expresiones verbales que crean discursos, con el fin de soportar y corroborar los datos cuantitativos (Potter y Wetherell, 1987). En cuanto a los últimos dos instrumentos, se tuvo en cuenta el consentimiento informado tanto de la docente como de los padres de familia, para así poder grabar la entrevista. Por consiguiente, se llevó a cabo las entrevistas semiestructuradas mediante la plataforma Google Meets con una duración más o menos de una hora. Se respondieron la totalidad de las preguntas y, posteriormente, se transcribieron para analizar e interpretar con facilidad los datos obtenidos

Resultados

Encuesta pre test y encuesta post test

Como se ha venido mencionado a lo largo del presente trabajo, se aplicó una encuesta cuantitativa tipo Likert a fin de realizar una línea base sobre las habilidades intrapersonales e interpersonales de los estudiantes del grado segundo 201 del Colegio Integrado La Candelaria. Sobre la etapa de análisis, interpretación y comparación de datos cuantitativos, posterior a la aplicación del entrenamiento en IE, se realizó una comparación de los resultados (pre y post) con el fin de conocer si las diferentes sesiones fueron pertinentes y lograron alcances en los estudiantes. Cabe mencionar que la encuesta fue aplicada a 10 estudiantes quienes, junto a sus padres, firmaron un consentimiento informado y de confidencialidad (Anexo A). El entrenamiento se llevó a cabo de forma voluntaria en sujetos entre los seis y los ocho años de edad. A continuación, se presentarán los siguientes resultados de acuerdo a su categoría:

Componente intrapersonal

Sobre el componente intrapersonal, se obtuvo como resultado general, mediante la tabla de estadísticas descriptivas (Anexo F y H) y las tablas de frecuencia (Anexo G y I) realizado en el programa SPSS, que los estudiantes del grado 201 del Colegio Integrado La Candelaria cuentan con algunas habilidades intrapersonales que fueron reforzadas en el programa de entrenamiento en IE, realizado durante el presente semestre, entre cuatro sesiones. Cabe mencionar que las habilidades que se pretendían evaluar en este componente son: reconocimiento de emociones, control emocional y conciencia sobre la importancia de la expresión emocional.

En la primera pregunta *Creo que soy capaz de nombrar mis emociones*, se evidencia la capacidad que tienen algunos estudiantes para nombrar las emociones. Sin embargo, este aspecto se trabajó durante el entrenamiento dado que, el 50% de los estudiantes refirieron dificultad al nombrar siempre las emociones en los resultados pre test. Lo anterior, se puede asociar a los resultados obtenidos en preguntas como *Conozco mis emociones*, donde el 40% de los individuos, no conocen las emociones que perciben. Sin embargo, posterior a las sesiones, se evidenció un alcance importante en la capacidad de nombrar las emociones puesto que, al finalizar las cuatro sesiones, el 100% de los estudiantes refirieron ser capaces de *nombrar sus emociones*, así como *conocer sus emociones* en un 70% según los análisis descriptivos.

Tabla No 1.

Resultados post test: Soy capaz de nombrar mis emociones

Soy capaz de nombrar mis emociones

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	10	100,0	100,0	100,0

Por otro lado, en preguntas como *Considero necesario hablar de mis emociones*, *Expreso lo que siento* y *Puedo hablar con los demás sobre cómo me siento*, evidenciamos en la encuesta pre test, la dificultad para reconocer la importancia de hablar sobre las emociones puesto que, el 10%, siendo una muestra representativa del total de la población encuestada, casi nunca lo considera relevante. Al mismo tiempo, el 50% de los participantes no abarcaban las herramientas adecuadas para expresar lo que sentían, limitando la comunicación acerca de las emociones. Lo anterior, se ve representado en el porcentaje del 80% de participantes quienes referían, a través de la encuesta, el no poder hablar con alguien más.

Sin embargo, en los resultados de la encuesta aplicada posterior al entrenamiento realizado en grado segundo evidencia, en cuanto a la subcategoría de reconocimiento de la importancia de la expresión emocional, un avance en el presente aspecto dado que, un total del 100% lo considera relevante. Así mismo, en preguntas como *Expreso lo que siento* y *Puedo hablar con los demás sobre cómo me siento*, el 90% y 100%, respectivamente, evidencia la obtención de herramientas y capacidad para poder expresar las emociones y percepciones personales. Aspectos que presentaban dificultad antes del entrenamiento.

En cuanto a la conciencia sobre la regulación y control emocional, algunas preguntas como *Considero que es difícil manejar mis emociones*, *Cuando estoy enfadado(a) me es fácil quedarme tranquilo*, *Suelo enfadarme mucho con mi familia y amigos, soy grosero cuando me enfado* y *Me doy cuenta cuando reacciono de mala manera*, nos permiten dar cuenta de las

habilidades que presentaban los participantes a fin de ser reforzadas durante el periodo académico. En primera instancia, sobre la dificultad para manejar las emociones, el 50% de la población refirió una limitación para controlar las emociones que surgen en diferentes situaciones por la falta de estrategias y herramientas que faciliten este proceso. En consecuencia, después del entrenamiento en IE, sobre el control emocional, en un 60% hay un aumento referido por los estudiantes sobre la capacidad de controlar las emociones debido a las herramientas otorgadas durante las sesiones.

En segunda instancia, a nivel pre test, el 60% encuentra dificultad para quedarse tranquilo(a) cuando emociones como el enfado surgen. Lo que evidencia un aumento en resultados post test puesto que, el 90% de los participantes mencionan satisfactoriamente tener la facultad de quedarse tranquilos en las situaciones anteriormente mencionadas. Por otro lado, un 20% reconoció, a nivel pre test, ser consciente de la inadecuada reacción emocional, aspecto que mejoró después del entrenamiento dado que, se obtuvo como resultado un incremento del 90% sobre la conciencia de malas reacciones. Es así como, se buscó identificar en cuáles contextos se daban las malas reacciones emocionales a fin de mejorarlas y transformar la reacción a través del entrenamiento, en el cual se obtuvo excelentes resultados, evidenciados en la encuesta.

Componente interpersonal

Sobre el componente interpersonal, se obtuvo como resultados generales que los participantes contaban con algunas habilidades sociales y emocionales que, de igual forma, se reforzaron a lo largo del entrenamiento en IE. Cabe mencionar que en este componente, se pretende evaluar las habilidades sociales, empatía y estrategias para la expresión emocional. En preguntas como *Es fácil para mi entender lo que sienten las otras personas*, el 20% refirió la

dificultad de reconocer lo que sienten los demás. No obstante, podemos concluir que es relevante comprender que para lograr un vínculo de amistad es necesario reconocer y ser empáticos frente a las emociones que pueden surgir en los demás. Con base en las herramientas y conocimientos otorgados sobre este componente, el presente aspecto, según los resultados post test, aumenta al 100% de los estudiantes, quienes refieren que siempre o casi siempre son capaces de entender lo que sienten las demás personas.

Tabla No 2.

Resultados post test. Es fácil para mi entender los que sienten las otras personas

Es fácil para mi entender lo que sienten las otras personas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Csiempre	5	50,0	50,0	50,0
	Siempre	5	50,0	50,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Al mismo tiempo, en preguntas como *Considero que lo que sienten las otras personas es importante* y *Trato de ayudar a los demás cuando se sienten mal*, se evidencia la interpretación del concepto de empatía, propio de este componente de la IE, demostrando que los estudiantes en más de un 60% reconocen la importancia de percibir cómo la otra persona se está sintiendo e identificar maneras de ayudarlo. Sin embargo, alrededor de un 10% presenta dificultad en este componente. Por ende, se buscó reforzar estas habilidades a través del programa de entrenamiento en IE, obteniendo como resultados un porcentaje del 100% y 90% de estudiantes, respectivamente, que reconocen lo que pueden llegar a sentir los demás e intentan ayudarles cuando están mal.

En cuanto a preguntas como *Busco no herir los sentimientos de los demás*, un 30% de los participantes refirió la presente dificultad para no herir los sentimientos de los demás, aspecto que se encuentra asociada a los resultados mencionados anteriormente sobre las habilidades sociales y empatía. Este componente aumentó, posterior al entrenamiento, en un 90% de estudiantes quienes reconocen y comprenden que cada acción o palabra tiene una consecuencia. Así mismo, sobre preguntas como *Me pongo triste cuando alguien de mi familia está triste*, a nivel pre test, 10% hizo alusión a la respuesta casi nunca, evidenciando una falta de reconocimiento y empatía social por las emociones de los demás. Lo anterior, evidencia un aumento, posterior al entrenamiento, en un 50% de estudiantes quienes casi siempre se sienten tristes y otro 50% de participantes quienes refieren un siempre en esta pregunta; al igual que en un 100% sobre su interés frente a *cómo se sienten sus amigos y familiares*.

Tabla No 3.

Resultados pre test. Busco no herir los sentimientos de los demás

<i>Busco no herir los sentimientos de los demás</i>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi siempre	1	10,0	10,0	10,0
	Siempre	9	90,0	90,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Por otro lado, en preguntas como *Me alegro cuando a otra persona le va bien* y *Me agrada hacer cosas por los demás*, el 10% y el 40% respectivamente, refieren la respuesta casi siempre. Solo un 10%, posterior al entrenamiento, sigue refiriendo la respuesta casi siempre en el enunciado *Me agrada hacer cosas por los demás*. Sin embargo, el 100% de los estudiantes mencionan que se alegran cuando a otra persona les va bien y un 90% refiere sobre el agrado que

genera hacer cosas por los demás, evidenciando un incremento en las respectivas subcategorías. Finalmente, preguntas como *Creo que soy capaz de respetar a los demás* y *Para mi es fácil hacer amigos*, el 40% y el 100% de los estudiantes, respectivamente, tienen y mantienen (pre test) la habilidad para interactuar y formar amistades con otros.

Tabla No 4.

Resultados pre test. Me alegro cuando a otra persona le va bien

Me alegro cuando a otra persona le va bien

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	10	100,0	100,0	100,0

Por lo tanto, es importante tener en cuenta el contexto social en el que se encuentran inmersos los estudiantes, las oportunidades de interacción que, por la coyuntura actual, se deducen son pocas, así como su capacidad para desarrollar habilidades socioemocionales que si bien, por un lado se desarrollan gracias a aspectos sociales y de contexto, también tiene aspectos cognitivos que son vitales fomentar y optimizar. En general, se evidenció un manejo de los componentes de la Inteligencia Emocional. No obstante, se reforzaron algunos aspectos que evidenciaban deficientes durante el entrenamiento obteniendo un aumento en subcategorías como reconocimiento emocional, control y expresión de las mismas ya que, el colegio ha fomentado, a través de talleres y cartillas, el reconocimiento de la importancia del desarrollo emocional en los niños.

Programa de entrenamiento en Inteligencia Emocional

El programa de entrenamiento en inteligencia emocional se realizó por medio de un taller sincrónico que se dividió en cuatro sesiones de aproximadamente una hora. Cada sesión atendió a un componente de la inteligencia emocional y se dividieron de manera que en ellas se trabajarán las categorías de la inteligencia emocional descritas en este trabajo (intrapersonal e interpersonal). Como se ha mencionado, cada sesión contaba con un material asignado para el hogar con el fin de reforzar lo aprendido y ponerlo en marcha en su contexto natural. El objetivo general planteado para el entrenamiento fue fomentar habilidades en inteligencia emocional en los estudiantes de grado segundo a través de estrategias dinámicas, con el fin de reconocer, controlar y expresar adecuadamente las emociones. A continuación se hablará acerca de las sesiones y los resultados observados en cada una de estas.

La primera sesión del entrenamiento tuvo como objetivo fomentar la conciencia emocional de los estudiantes, mediante la identificación de la emoción y la relación que tiene con la conducta. Con el fin de cumplir el objetivo se planteó una sesión en la que se construyera aprendizaje sobre las emociones, su definición y sus características. En primer lugar se planteó una actividad en la que los niños y niñas pudieran relacionar las emociones con algunos colores. De esta manera se generó el recuerdo por medio del uso de los colores. Los niños y niñas identificaron cada emoción con su color y por medio de juegos mostraron situaciones en las que se ponen de uno u otro color dependiendo de cómo se sienten.

Adicionalmente los niños y niñas reconocieron palabras relacionadas con cada emoción, sinónimos y palabras utilizadas para nombrar grados mayores o menores de determinada emoción como el terror es un grado superior al miedo. Se utilizó la música para evocar diferentes emociones, en la actividad los niños y niñas reconocieron las emociones que sentían escuchando diferentes canciones y explicaron el porqué. Se hizo así una reflexión acerca de la importancia de

reconocer las emociones que sienten otras personas, ya que no todas las personas tienen las mismas respuestas emocionales frente a los mismos estímulos. Cabe mencionar que en el presente se propuso analizar el componente no verbal de las emociones. Es así como con el fin de reconocer e identificar cada una de las emociones, los estudiantes debían desarrollar en casa un dibujo con un tren y sus diferentes vagones. En cada vagón deberá ir una emoción. Lo anterior con el fin de que cada niño y niña identifiquen qué emoción sienten todas las mañanas. La tarea debe ser reforzada tanto por los padres como por la maestra. Las tareas y actividades enviadas a casa fueron fundamentales ya que permitieron afianzar los conocimientos adquiridos en cada una de las sesiones y ponerlos en práctica en su día a día y con el apoyo del resto de la familia.

La segunda sesión del taller estuvo dirigida al control emocional. En esta sesión se hizo uso de diferentes actividades atractivas para los niños y las niñas como videos y actividades de arte con el fin de dotarlos de herramientas para el control de sus emociones. Los niños y niñas reconocieron la importancia de controlar sus emociones para no herir a los demás y lograr comunicarlas de una mejor manera. Aprendieron la técnica de la tortuga en la cual se pueden meter en su caparazón cuando sienten que tienen mucho enojo y esperar a que este pase para comunicarlo. También se realizó un semáforo de las emociones con el cuál se hizo la metáfora del control emocional como si estuvieran en un semáforo: al sentir la emoción deben usar el rojo para parar, el amarillo es para pensar en la emoción que sienten y el verde les permite actuar frente a la misma. Así mismo, se aplicó la técnica de respiración diafragmática. Por medio de estas herramientas los y las participantes de los talleres adquirieron habilidades para controlar mejor sus emociones para cambiar las respuestas de las pataletas, frente una situación particular, reportadas comúnmente por los padres. La tarea enviada tuvo como fin concientizar a los

estudiantes sobre sus propias emociones. La tarea consistió en llenar un diario de las emociones todos los días con el fin de gestionar las propias emociones a través del registro de las mismas por medio de un dibujo, un escrito o cualquier otra forma de expresión. Se les pidió responder a las siguientes preguntas en el diario: ¿Qué emoción sientes en este momento?, ¿Por qué sientes esa emoción?, ¿Cómo controlar esa emoción?, ¿Cómo te quieres sentir en la próxima sesión de inteligencia emocional? Al realizarlo, pudieron plasmar sus sensaciones y emociones, en un papel. Permitiendo visualizar ampliamente las situaciones que los rodean y que generan reacciones emocionales en ellos, así como la forma en que deben manejar su respuesta emocional.

La tercera sesión del taller estuvo dirigida a promover la expresión emocional mediante estrategias de comunicación asertiva. Para la realización del taller se propuso una actividad de creatividad donde cada niño y niña debía crear una historia en la que su personaje expresara una emoción. Por medio de esta actividad los y las participantes mostraron lo que saben acerca de la expresión emocional. En una actividad de manualidades se realizó una caja en la que los estudiantes debían guardar preguntas que les ayudarían a comunicar sus emociones de una manera asertiva. Se observó gran participación de parte de los niños y además de crear sus cajas hicieron uso de estas para expresar la emoción que sentían en el momento. La tarea enviada consistió en responder correctamente o incorrecto a ciertas acciones que se hacen en situaciones sociales, diciendo si estas eran adecuadas o no. Por medio de esta tarea se ahondó en ciertas cualidades y tips importantes en el momento de expresar las propias emociones a los demás. Al compartirla en familia se permitió la reflexión de cada uno de estos elementos y se contó con el apoyo de los padres para ayudar a fomentarlas en los niños y niñas.

La última sesión del taller tuvo como objetivo hacer uso de las habilidades sociales para el mantenimiento de buenas relaciones interpersonales. Se realizó una actividad en la que los niños decían de qué manera se debía resolver un conflicto. En esta tuvieron en cuenta elementos claves como nombrar la emoción que se siente, la validez de llorar o sentir emociones negativas, la importancia de no herir al otro y de validar sus emociones también, utilizando una comunicación de tipo asertivo. Se ahondó en las habilidades sociales de agradecer y de hacer peticiones. Por medio del dibujo y de un juego de actividad los niños reconocieron la importancia de fortalecer estas habilidades sociales para mejorar las relaciones que tienen con otros.

Se puede afirmar que muchos logros de las sesiones fueron evidenciados en el transcurso de las mismas, por medio del reconocimiento, del automonitoreo y de la adecuada retroalimentación se fomentaron las habilidades y herramientas deseadas que fueron recibidas por niños y padres de manera abierta y entusiasta.

Entrevistas finales (a docente y entrevista grupal)

Para llevar a cabo un análisis profundo sobre las percepciones de la docente acerca de los objetivos del programa de entrenamiento en IE, se realizó una entrevista sin tiempo límite, en la cual se llevaron a cabo diferentes preguntas que pretendían ahondar sobre los logros y alcances de cada una de las sesiones y, como se mencionó anteriormente, sus objetivos. La anterior, se efectuó en un espacio virtual dado que, para la fecha aún persiste la coyuntura por la pandemia del Covid-19. Por otro lado, cabe mencionar que la entrevista se caracterizó por ser semiestructurada puesto que, como lo menciona Díaz (2004), “por su carácter conversacional que desde el interaccionismo simbólico se recomienda por no oprimir a las personas

participantes, generando un ámbito coloquial que facilita la comunicación entre quienes interactúan” (Citado en Ozonas y Perez, 2004, p. 200).

Por consiguiente, el análisis se realizó a través de la técnica de análisis del discurso, caracterizado por Potter y Wetherell (1987). Por ende, en la presente se formularon 15 preguntas sobre la competencia intrapersonal y sobre la competencia interpersonal. Sobre la competencia intrapersonal, se propuso analizar tres subcategorías: reconocimiento emocional, control emocional y conciencia sobre la expresión emocional. Sobre la competencia interpersonal se trabajó en las siguientes categorías: expresión emocional y habilidades sociales.

Sobre el reconocimiento y conciencia emocional, la docente refiere la importancia de trabajar el componente intrapersonal de la IE en los estudiantes, como por ejemplo, en la afirmación *“Yo creo que sí, que los niños a través del taller que ustedes hicieron, nosotros también hemos venido trabajando lo de las emociones cuando estábamos en el colegio presencial y en lo virtual (...) pero no estuvo de más que ustedes afianzarán o reforzarán esas emociones que ya tienen conocimiento, no todos pero si la mayoría”*, dado que si bien se ha venido trabajando en esta temática, como lo menciona la docente, es importante seguir reforzando el reconocimiento de las emociones y más en la presente edad puesto que, se encuentran en una etapa del desarrollo cognitivo que les permite asimilar las sensaciones y posteriormente, percibir los sentimientos generados por las emociones.

Un aspecto importante a rescatar, fue la estrategia de asociación de la emoción con un color específico: *“Me pareció muy asertiva, ya se había trabajado con la profe Marisol pero esta parte la hicieron ustedes más didáctica que fue haciendo el dibujo para que ellos lo colorearon y que ellos se expresaran a través de cada color la emoción que estaban sintiendo”*. Lo anterior,

no solo refleja la capacidad de los niños de representar cada emoción a través de un color, sino también evidenció que, a pesar de que cada subcategoría se trabajó de forma individual, todos los procesos se integran en un componente esencial el cual, en el presente caso es la IE. Así mismo, los estudiantes tuvieron la oportunidad de representar y reconocer cada emoción a través de la asociación de colores, así como de expresarlos mediante las dinámicas trabajadas en el aula. Esto permite que cada niño y niña adquieran herramientas para expresar sus emociones de formas diversas, como de reconocer la importancia de expresar la emoción en sí, verbal o no verbal.

Sobre la subcategoría del control emocional, descrito como la capacidad de saber manejar adecuadamente las emociones, la profesora menciona que, en cuanto al objetivo se cumplió en gran parte. Lo anterior, se evidencia en la siguiente afirmación: *“Yo creo que sí. De todos modos eso toca seguir reforzando porque eso no es de un momento o de un taller: Ellos son niños todavía y es la edad para ir canalizando para que en determinado momento pueden expresar. Podemos estar tristes o enojados pero es saberlo canalizar y cómo las deben expresar y en qué momento”*. Se tiene en cuenta que el componente socioemocional, más específicamente el control emocional, es un aspecto que se necesita seguir trabajando desde casa. Sin embargo, a partir de la estructura desarrollada en el entrenamiento, los niños adquirieron ciertas herramientas, como el semáforo, la respiración diafragmática y la técnica de la tortuga, que pueden aplicar a situaciones de intenso enojo a fin de no herir a los demás.

En cuanto a la subcategoría de expresión emocional mediante la comunicación asertiva, la docente menciona la importancia de expresar las emociones mediante diferentes formas. Lo anterior se evidencia en la siguiente afirmación *“Esa fue la caja de emociones donde ellos iban a expresar cómo se sentían, escribían y guardaban. Pienso que ese trabajo también fue bonito, pienso que es un ejercicio válido para que el niño empiece a identificar y a canalizar las*

emociones escribiendo en el momento como se está sintiendo, si está triste escribe cómo se siente triste y ya". Cabe mencionar que, la expresión emocional no solo se basa en la producción de un discurso asertivamente adecuado, sino también en desarrollar formas y mecanismos para expresar lo que se está sintiendo sin necesidad de ponerlo en palabras. Para esto, se realizó la herramienta de caja de las emociones donde cada estudiante tenía la oportunidad de expresar mediante un dibujo lo que percibía en ese momento.

Por último, se pretendió trabajar las habilidades sociales para fomentar relaciones interpersonales positivas mediante habilidades básicas como aprender hacer peticiones adecuadamente y a ser agradecidos. Como lo menciona la docente, *"Ellos pudieron expresar a través de una hoja sus emociones y cómo pueden mostrar un sentimiento, como el de agradecimiento hacia determinada persona"*, aspecto que no se desliga de la IE puesto que, como se evidencia en la siguiente afirmación: *"Es super importante, es todo un grupo, todo un logro que no puede estar suelto la parte de la inteligencia emocional."*

Por ende, a partir de las percepciones, opiniones y valoraciones de la docente del grado segundo 201 del Colegio Integrado La Candelaria, se logró un alcance significativo en cuanto al objetivo sobre fomentar las habilidades en inteligencia emocional con el fin de reconocer, controlar y expresar adecuadamente las emociones. Cabe mencionar que, como lo refiere la docente, los componentes de la IE deben ser reforzados tanto en casa como en la escuela dado que, son procesos que se desarrollan a partir de la práctica y de la constante enseñanza con el fin de desarrollar personas emocionalmente exitosos.

Entrevista Grupal

Con el fin de robustecer el análisis de los logros adquiridos por medio de la implementación del programa de entrenamiento y tener una perspectiva basada en evidencias del día a día sobre el éxito del mismo, se hizo una entrevista con modalidad de entrevista grupal a algunas madres de los niños y niñas que participaron en el entrenamiento. La entrevista grupal se realizó por medio de la plataforma google meets con cuatro madres que acompañaron a sus hijas en las sesiones de los talleres y participaron activamente de las actividades y trabajos enviados a casa para fortalecer las construcciones y aprendizajes de cada una de las sesiones del taller.

Frente a la dimensión intrapersonal se reconocen 3 subcategorías que se ahondaron en la entrevista: reconocimiento emocional, control emocional y conciencia sobre la expresión emocional. Al ahondar en la subcategoría de reconocimiento emocional aparecen respuestas como: *“Si, claro. Eh, de hecho ella expresa mucho cómo se siente. Ya lo reconoce fácilmente.”* o *“Ahora ella ya reconoce que la hace enojar y que la hace sentir bien.”* Estas respuestas por parte de las madres sugieren un nivel de reconocimiento emocional alcanzado por los participantes en el taller. Por medio de respuestas como *“Y circunstancia debemos aprender a manejar ese tipo de situaciones y la personalidad de cada uno... es como conocerse a sí mismo.”* se recalca la importancia de reconocer las propias emociones como herramienta para conocerse a sí mismo.

Sobre la subcategoría de control emocional se reconoce la adquisición de herramientas de control que permitieron a los niños y niñas regular sus emociones

“Cuando la regaño porque hay veces que hace cosas que no debe hacer, se enoja. ¿Si?, entonces yo le digo “no señora, eso no se hace”. Ella se va para el cuarto, se monta en

la cama y hace la posición de la tortuga. También escribe en el tren de las emociones cuando tiene rabia o felicidad.”

De esta manera se reconoce un logro importante en la adquisición e implementación de las herramientas de control emocional compartidas en el taller.

Acerca de la conciencia sobre la expresión emocional se encontró que los participantes reconocen su emoción, la controlan y conocen la importancia de comunicarla a los demás. Una de las madres afirmó: *“Con lo que aprendió ahorita en el taller, ya reconoce, o sea, obviamente se desahoga, va y llora, se enoja un rato... ya después cuando ya analiza, vuelve y pide disculpas y reconoce que no debió actuar así.”* De esta manera se reconoce, no solo la importancia que tiene expresar las emociones, sino aceptarlas y ser consciente de las respuestas conductuales que se tiene frente a las emociones. Esto implica no sólo la conciencia de la importancia de la expresión emocional, sino también la conciencia de responsabilidad frente a las conductas.

En la categoría interpersonal se rescata la importancia de la relación con el otro desde el reconocimiento de las emociones propias y de los demás y desde la comunicación asertiva que permite crear relaciones sociales fuertes basadas en el respeto por el otro. La categoría de dimensión interpersonal fue dividida en las siguientes subcategorías: expresión emocional y habilidades sociales.

En la expresión emocional se reconoce la validez de las diferentes conductas que puedan aparecer, como el llanto, el querer estar solo o dejar de hablar, buscar ayuda o apoyo y querer resguardarse en alguien más. Sin embargo también se hace la aclaración de que estas conductas deben ser respetuosas y deben velar por el bienestar físico y psicológico de las otras personas.

Adicionalmente, frente a la expresión emocional se reconoce la importancia de comunicar al otro (padre, compañero, profesor) lo que se siente e incluir algunos datos que puedan ayudar en esta comunicación: el nombre de la emoción que siente, la situación que generó esta emoción, lo que le gustaría que pasara en relación con el otro. *“Entonces ella va, llora y le pide disculpas al hermano... ya no lo está haciendo tanto porque antes era muy impulsiva. Ya ha mejorado. Lo importante es que reconoce que está mal y pide perdón.”*

Frente a la subcategoría de habilidades sociales se encuentran valores resaltados por los acudientes como la calma, la prudencia y la amistad. *“Sí señora. Ella se lleva bien con los demás, hace muchas amistades.”* De esta manera se reconoce la importancia de las habilidades sociales en la edad en la que están los participantes del taller en la medida en que les ayuda a hacer amigos y ser respetuosos cuando se relacionan con las personas. *“Ya es más calmada, más calmadita. Como más asertiva en la manera de reaccionar ante las diferentes circunstancias.”* Se reconoce la calma frente a las relaciones interpersonales en oposición a la angustia o la impaciencia con la que muchos niños y niñas de esta edad pueden reaccionar.

Para finalizar es importante recalcar algunas apreciaciones hechas por las madres frente a la propuesta de entrenamiento de inteligencia emocional para el curso 201 del Colegio Integrado la Candelaria. Afirman que el taller fue supremamente pertinente en la medida en que promueve estrategias de manera didáctica, que los niños y niñas pueden usar en su día a día.

Adicionalmente se rescata la realización del taller en tiempos de pandemia ya que permite hablar de esas emociones que sienten adultos y niños alrededor del mundo y que puede afectar la forma en que las personas se relacionan entre sí.

Discusión y conclusiones

Como se ha mencionado a lo largo del trabajo, la Inteligencia Emocional se puede entender desde diferentes marcos referenciales, evidenciando una transformación constante en la estructura del constructo a través de diversos autores quienes se encargaron de transmitir y dar a conocer la importancia de la IE. Este se define como “la habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (Salovey y Mayer, 1990, p. 01). Cabe mencionar que, para el presente trabajo, el programa de entrenamiento en IE se basó en en los planteamientos propuestos por Salovey y Mayer (1990), quienes mencionan cinco elementos o características importantes que integran el presente constructo: reconocimiento de emociones, manejo de las emociones, potencial existente, ponerse en el lugar de los demás y establecimiento de relaciones interpersonales adecuadas.

El presente apartado pretende entrelazar los resultados obtenidos en el entrenamiento en IE, mediante lo referido a la encuesta, el programa en IE en sí y las entrevistas, a la luz de la teoría que se ha presentado a lo largo del mismo. En primera instancia, se evidencia la capacidad de los estudiantes para reconocer las sensaciones que surgen ante estímulos externos e internos, teniendo claridad sobre el nombre de aquellas sensaciones que pueden ser identificadas como emociones. Lo anterior, se logra ver reflejado en afirmaciones de padres de familia como:

“Claro que sí profe, ahora mi hija tiene más claro las emociones como lo es tristeza, cuando es alegría, cuando es mal genio y sabe cómo manejarlos, como dice ella, cómo se me quita”

Es así como, se identifica la capacidad de una gestión consciente de las emociones teniendo en cuenta aspectos tanto personales, como familiares y sociales. Sobre las cinco

características de la IE planteadas por Salovey y Mayer (1990), se logra la identificación y reconocimiento de las emociones. Sin embargo, relacionado con el control emocional, se presenta un proceso de construcción, en algunos participantes referidos por los padres de familia y docente del curso, quienes hacen hincapié en la adquisición de competencias relacionadas con el control emocional, que en la mayoría de los casos es la ira. Lo anterior, se puede evidenciar en fragmentos como el siguiente:

“Ya lo identifican (...), comprenden que si están enojados pero pueden buscar como calmarse, que si están tristes es bueno estar triste pero no son estados que pueden ser permanentes sino que hay que buscar la forma de calmarnos y de desfogarnos de otra manera y que también no se causen daño y entender lo que sucede”

Cabe mencionar que todos los componentes de la IE trabajando en el presente programa de entrenamiento, deben ser reforzados, no solo en el colegio sino también en el hogar. Sobre la capacidad de utilizar el potencial existente, se evidenció que, debido a la edad en la que se encuentran los niños, aún es vital reforzar la atención, motivación y creatividad. Por ende, en el presente programa de entrenamiento en IE se incluyó en el componente intrapersonal, la importancia de la expresión emocional, donde se hizo énfasis en el reconocimiento de las emociones para posteriormente, darlas a conocer de diferentes formas, sea verbal o no. Es así como, una de las madres que participó en el entrevista grupal, afirma que:

“Lo aprendió de los talleres, porque ella antes se acostaba y se ponía a llorar, cuando le daba rabia porque yo la regañaba o algo. A ella le daba enojo que la regañara. Ahorita hace lo de la tortuga y se va para la habitación y luego llega calmada... me dice mami disculpame por portarme así contigo y eso... me pide disculpas”

En cuanto a la facilidad de ponerse en el lugar de los demás, Dueñas (2002), menciona que en la comunicación no es necesario el uso de verbalizaciones, como se mencionó anteriormente dado que, también se hace referencia a la predisposición a escuchar, comprender tanto pensamientos y como los sentimientos de los demás a fin de que se expresen de una manera adecuada (p. 83). Por ende, en este componente, se evidencia aspectos como la comunicación asertiva y empatía. Por consiguiente, este aspecto se identifica en los participantes, mediante la encuesta realizada dado que, se obtuvo como resultados que en un 50%, los participantes se interesan siempre por cómo sus familiares y amigos se sienten, mientras que el otro 50%, casi siempre.

Finalmente, se trabajó la subcategoría sobre las habilidades sociales, donde “la relación satisfactoria con los demás depende de nuestra capacidad de crear y cultivar las relaciones, de resolver los conflictos personales, de captar los estados de ánimo del otro” (Dueñas, 2002, p. 32). Es importante mencionar que, el desarrollo y la comprensión de las emociones en etapas infantiles, como las trabajadas en el presente entrenamiento, las cuales oscilan entre los 6 y los 8 años edad, es un proceso continuo y gradual que inicia desde las emociones más simples, como la alegría y la tristeza, hasta las más complejas como la frustración. Para esto, “los niños van cambiando sus estrategias para poder hacer frente a las distintas experiencias a través del control de las emociones, pues el niño se enfrenta mejor a sus emociones a medida que va comprendiendo sus causas.” (Dueñas, 2002, p. 86).

Por ende, es vital dar a conocer la etapa del neurodesarrollo en la que se encuentran los participantes a fin de evidenciar y hacer explícito los conocimientos y herramientas adquiridos, teniendo en cuenta la capacidad cognitiva de los participantes. Durante los 6 y 8 años de edad, se da el desarrollo del foco de atención, así como el razonamiento. Por ende, en este periodo de

tiempo, los niños ya tienen aplicado lo que se conoce por teoría de la mente dado que, reconocen las emociones y pensamientos de los demás, ajenos a sí mismos. Como lo menciona Etchepareborda (2000), ya son capaces de prever situaciones y accionar ante éstos puesto que, hay una adhesión de los dos hemisferios del cerebro, permitiendo la integración de la información mediante el cuerpo caloso (Citado en Lobo y Arantzazu, 2015)

En cuanto a las funciones ejecutivas, las cuales dotan de racionalidad al individuo, se identifica la capacidad del ser humano para adaptarse a nuevas situaciones complejas. Lo anterior, se puede evidenciar que, pese a la coyuntura actual debido a la pandemia por Covid-19, los niños y niñas de grado segundo 201, han adquirido herramientas emocionales para afrontar la situación, mediante entrenamientos como los realizados en este periodo académico. Esto, se ve reflejado en afirmaciones como:

“(...) pues a los niños les ayudó a asimilar de otra forma todo lo que está sucediendo y que lo puedan expresar y dialogar en grupo”

Es así como, a partir de los seis y ocho años de edad, se presenta un periodo donde se aumenta el desarrollo de las FE. En este, se da la capacidad de cambiar de estrategia, así como la capacidad para elegir la solución más práctica. Al mismo tiempo, se fijan metas a corto y largo plazo, como se mencionó en el apartado del desarrollo de las funciones ejecutivas, con el fin de anticipar eventos a modo de regular la conducta (Goldberg, 2001). Es así como se evidencia el adecuado manejo de emociones como ira, que si bien fueron reforzados durante el entrenamiento, deben ser trabajados desde casa. Ya es evidente la capacidad de planeación y secuenciación.

Sin embargo, el elemento más relevante de las funciones ejecutivas es la inhibición dado que está relacionado con el manejo y control emocional, el cual se busca seguir trabajando de la mano de los padres de familia y la docente del aula. “Las funciones ejecutivas como el control de la inhibición y la atención ejecutiva, está fuertemente ligada a una comprensión creciente de las emociones propias y aquellas de los demás, así como una mejor regulación emocional” (Rueda y Paz-Alonso, 2013). Lo anterior, se evidencia en los resultados obtenidos mediante la encuesta realizada posterior al entrenamiento, donde el 60% y 30% de los estudiantes, respectivamente, refieren casi nunca y nunca considerar difícil manejar sus emociones, en comparación con los primeros resultados arrojados en la encuesta pre test.

Sobre la educación emocional en primaria, cabe mencionar que la escuela juega un papel fundamental para el desarrollo y la transformación de emociones a fin de integrarlas adecuadamente en la experiencia de un ser humano puesto que, son estas las modulan el comportamiento del individuo. Estas emociones se ven reflejadas y experimentadas en diferentes espacios como el hogar, con los pares, en el colegio y el profesorado. Cabe dar a conocer que, según un artículo publicado por Angel Martinez (2017), en la revista *Semana, El tiempo de aprendizaje de los estudiantes en Colombia*, refiere que aproximadamente los niños y niñas están cerca de 46 horas estudiando; 26 en las instituciones y 20 fuera de las mismas, como en el hogar. Lo anterior, evidencia que la mayoría de los estudiantes suelen permanecer mucho más tiempo dentro del colegio o, en el presente caso, frente a un computador estudiando largas horas durante la jornada.

Por ende, es importante fomentar, no solo las habilidades cognitivas respectivas a cada etapa del desarrollo, sino también las habilidades sociales y emocionales, así como resolución de conflictos y comprensión social para enfrentar las situaciones sociales actuales que pueden dar

origen a diversos síntomas como ansiedad y angustia. Es así como, a través del programa de entrenamiento en IE, se dio a conocer diferentes herramientas y estrategias para reconocer, controlar y expresar las emociones de una forma adecuada. Técnicas como el semáforo, la caja de las emociones, el diario de las emociones, entre otros, permitieron que las familias se integran para llevar a cabo la actividad y como resultado, se obtuvo que los niños, niñas y padres de familia, fueran conscientes de la importancia de optimizar la dimensión socioemocional, sobre todo para afrontar la pandemia por el Covid-19. Lo anterior, se puede ver reflejado en afirmaciones como:

“(...) yo pienso que nos ayuda a los papás también y pues a los niños les ayudó a asimilar de otra forma todo lo que está sucediendo y que lo puedan expresar y dialogar en grupo. Expresar todo eso y sacarlo para ellos fue muy bueno y pueden tomar las cosas con más tranquilidad”

Como se ha venido mencionando a lo largo del trabajo, es en la presente etapa donde se desarrolla la teoría de la mente, en donde los estudiantes tienen la habilidad para comprender y prever la conducta de los demás, así como sus pensamientos e intenciones (Tirapu et al, 2007). A partir de lo anterior, refiere la importancia de reconocer las emociones verbalizadas como las no verbales, por medio de expresiones faciales. Durante el entrenamiento, se evidenció la capacidad de los estudiantes para comprender y reconocer, tanto sus emociones como la de los demás a fin de interesarse tanto por sus compañeros como por sus más allegados. En parte, para llegar a obtener los presentes resultados, se tuvo en cuenta, como se ha venido mencionando, el neurodesarrollo específico a la edad promedio de los participantes. Evidenciando que en una primera encuesta, de los 10 niños 2 reportaron que casi nunca pueden reconocer las emociones

de los demás, y después del entrenamiento 5 niños respondieron que casi siempre podían identificar las emociones de otros y 5 que siempre podían identificar las emociones de otros.

Por consiguiente, se refirió la neuropsicología educativa como un referente teórico para llevar a cabo el entrenamiento en IE dado que, como se mencionó anteriormente, “está aportando nuevos conocimientos de los procesos de aprendizaje, de sus bases neuropsicológicas y de los niveles de neurodesarrollo de cada etapa educativa para prevenir dificultades, desarrollar capacidades, inteligencias y talentos” (Lobo, s,f, pg. 10) . Durante el proceso, se pretende conocer y fomentar tanto el desarrollo cognitivo como la dimensión socioemocional de los estudiantes, teniendo en cuenta la etapa del neurodesarrollo en la que se encuentran los niños y niñas de grado segundo puesto que, al no generalizar el programa a otras edades, se lograron obtener alcances óptimos, acorde a la edad, percibidos tanto en la encuesta tipo likert como en la entrevista a padres y docente. Esto se puede evidenciar en fragmentos como:

“ellos se expresarán a través de cada color la emoción que estaban sintiendo”, “pienso que los niños si tienen muy claro como reflexionar y como demostrar una emoción”

Así mismo, fue vital realizar el programa de entrenamiento en IE mediante estrategias que animaran a los estudiantes a participar de la mano de el acompañamiento por parte de la docente encargada del grado segundo 201 y los padres de familia, quienes apoyaron el proceso de aprendizaje, el cual puede llegar a ser frustrante tanto en condiciones normales como en situaciones como la pandemia actual. Como fundamento, se retomaron una serie de programas de intervención socioemocional que se encargaron de brindar una serie de estrategias a fin de que los estudiantes potenciarán las habilidades emocionales con el objetivo de aplicarlo en diferentes ámbitos de la vida.

Por otro lado, acorde a los resultados es importante mencionar la relación entre el concepto de bienestar y el desarrollo del programa de entrenamiento en IE. Según García (2016), la World Health Organization Quality of Life menciona que el bienestar es el estado óptimo de una persona cuyas condiciones de vida cumplen las expectativas tanto personales como culturales, el cual incorpora el concepto de salud física y mental, relaciones sociales, etc (p. 36). Mediante cada una de las sesiones, se brindó un espacio de escucha activa tanto para los estudiantes, como para padres y docente de clase, a fin de fomentar la comprensión de la sensación de bienestar de cada participante según su propia percepción con el objetivo de mejorar la calidad de bienestar de los mismo.

Para esto, fue importante incorporar a los fundamentos del entrenamiento, el método de pensamiento emocional mencionado por Estupinya (2013), en el cual se buscó alcanzar el liderazgo individual, a través de la IE, mediante la introspección; proceso identificado en cada sesión del entrenamiento. El primer paso hace referencia al autoconocimiento, aspecto que fue trabajo en el primer taller, a través de estrategias como el monstruo de los colores para identificar las emociones que se percibían, así como las sensaciones que podían causar en el cuerpo. Cabe mencionar que, uno de los objetivos en esta sesión fue adquirir conciencia emocional sobre las situaciones que desencadenan aquellas reacciones.

El segundo componente del presente método, se refiere a la autoestima, aspecto que está fuertemente involucrado en el desarrollo de la dimensión emocional. No obstante, es importante seguir trabajando el presente componente dado que, este proceso se lleva a cabo mediante la autoafirmación y análisis personal, lo cual se logra a una edad más avanzada en donde se desarrolla la habilidad de autocrítica. “El autoestima es un sentimiento de valoración positiva

personal, de seguridad y confianza, que nos ayuda a sentirnos bien con nosotros mismos, sin necesidad de compararnos con los demás” (García, 2016, p. 41).

Sobre el tercer componente del autocontrol del método de pensamiento emocional, el autor refiere que el componente se optimiza debido al grado de frustración reconocido en el individuo. En este se busca reconocer la distancia de las expectativas y las posibilidades. A partir de los resultados obtenidos, se puede evidenciar el rendimiento en autocontrol en la siguiente afirmación:

“Ahorita hace lo de la tortuga y se va para la habitación y luego llega calmada... me dice mami disculpa por portarme así contigo y eso... me pide disculpas”

Es así como, a la luz de la teoría de García (2016), los estudiantes evidenciaron un alcance significativo para comprender e identificar los momentos en los que se sienten sumamente frustrados por las diferentes situaciones que pueden surgir alrededor de la cotidianidad y, de esta forma, aplicar las estrategias como la técnica de la tortuga o el semáforo para llevar a cabo el proceso de autocontrol, el cual requiere el reconocimiento de emociones simples como la ira o complejas como la frustración, así como conciencia de la importancia de manejar adecuadamente las mismas para no herir a los demás.

El cuarto componente, relacionado con la motivación, el cual se ha venido mencionado a lo largo del trabajo, refiere a la evaluación del estado de bienestar a través del nivel de energía, la definición de metas y estrategias para emplear en ciertas situaciones. Finalmente, sobre las últimas tres competencias presentadas por el autor, se enfocan al conocimiento del otro y la empatía, aspecto que se ve recalado durante el programa de entrenamiento en IE dado que, en las últimas sesiones se buscó trabajar la comunicación asertiva, así como el reconocimiento de

emociones en el otro y habilidades sociales para fomentar adecuadas relaciones interpersonales.

Lo anterior se puede observar en fragmentos como:

“Ella ya le fluye más como relacionarse por lo que puede ya expresarse con nombre propio entonces eso hace que fluya mucho más (...)”

Por ende, es vital reconocer la importancia del bienestar frente a la inteligencia emocional desarrollada por los estudiantes mediante el entrenamiento que se estructuró. Para esto, es importante mencionar que, según Goleman (1995), “las personas que gobiernan adecuadamente sus emociones y que también saben interpretar y relacionarse efectivamente con las emociones de los demás, disfrutan de una situación ventajosa en todos los dominios de la vida” (Citado por Rojas, s.f, p. 18). Por ende, según los resultados obtenidos y analizándolos a la luz de la teoría, como se ha venido mencionando a lo largo del trabajo, se puede concluir que los estudiantes que logran reconocer, expresar y controlar las reacciones emocionales, perciben fácilmente un incremento en el bienestar personal y social, facilitando el autoconocimiento.

Para finalizar, a lo largo del presente trabajo, se desarrolló un programa de entrenamiento en Inteligencia Emocional con el objetivo de fomentar y potenciar las habilidades emocionales en los estudiantes del grado segundo 201 del Colegio Integrado La Candelaria. Se propuso la evaluación y análisis del mismo mediante una metodología mixta, utilizando estrategias como la encuesta y entrevista con el fin de identificar los logros obtenidos del entrenamiento. Cabe mencionar que, el presente trabajo surge a partir de la necesidad de reconocer el papel que juega la dimensión socioemocional en el desarrollo tanto cognitivo como emocional de los participantes, quienes se han visto atravesados por la presente pandemia por Covid-19, en donde emociones y sensaciones como el miedo, angustia y ansiedad, han estado presentes.

A partir de lo anterior, teniendo en cuenta la coyuntura actual y la etapa del desarrollo en la cual se encuentran presentes los participantes, se pudo concluir mediante una encuesta con escala tipo Likert, que antes de empezar el entrenamiento en IE los estudiantes a pesar de tener un conocimiento general de la dimensión socioemocional, aún no integraban la importancia de reconocer, controlar y expresar las emociones. Por ende las reacciones emocionales inadecuadas eran evidentes en varios participantes donde la grosería y la furia eran protagonistas de situaciones que generaban malestar emocional en los estudiantes y sus familiares.

Es así como se llevó a cabo el entrenamiento mediante cuatro sesiones, cada una con su respectiva temática, bajo la modalidad virtual, de una hora de duración, en la que constaban con herramientas específicas a entrenar así como estrategias para continuar desarrollándose a lo largo de la semana donde se pretendió trabajar las subcategorías propias de la IE: reconocimiento, control y expresión de las emociones, así como las habilidades sociales para mantener adecuadas relaciones interpersonales. Durante el presente, la mayoría de los estudiantes mantuvieron buena disposición y una actitud participativa frente a las actividades; aspecto sumamente importante para incorporar componentes atencionales que potencian el proceso de aprendizaje.

Sobre el reconocimiento emocional, se evidenció una capacidad para integrar y manejar la habilidad dado que, a partir de los resultados obtenidos en la evaluación post test y lo referido por la docente y padres de familia, los estudiantes son capaces de ser conscientes sobre qué emoción están sintiendo, mediante estrategias de asociación como lo es el monstruo de los colores, el cual permitió asociar la emoción con un color y expresión específico. Así mismo, se evidenció la capacidad para reconocer emociones (verbalizadas o no) en las demás personas, aspecto referido a la empatía y la teoría de la mente, la cual se trabajó durante el presente trabajo.

En cuanto al control y manejo emocional, según los datos arrojados por la encuesta, el programa en entrenamiento en IE y las entrevistas realizadas a la docente y padres de familia, se evidenció una capacidad en los participantes para manejar adecuadamente sus emociones. Lo anterior, hace referencia al uso de estrategias como la técnica de la tortuga o el semáforo para manejar las reacciones emocionales que surgen en diferentes situaciones y, en términos coloquiales, “no explotar”. Estas herramientas no suponen que la reacción emocional no se va a dar, sino que otorga estrategias para reaccionar adecuadamente dependiendo del contexto. Por ende, se puede mencionar que el objetivo sobre el componente para el control emocional, se llevó a cabo satisfactoriamente.

Frente al componente de expresión emocional. Se reconoce, por medio de los resultados obtenidos en las encuestas y las respuestas de las madres y profesora entrevistadas, que los niños y niñas participantes en el taller adquirieron algunas habilidades de comunicación asertiva que potencian la adecuada expresión emocional. Adicionalmente se reconoce el uso de la estrategia de la caja de expresión emocional, cuyo objetivo es guiar la adecuada expresión de las emociones por medio de preguntas que los niños y niñas deben responderse a sí mismos y después utilizar al comunicar sus emociones a otros. Lo anterior está estrechamente relacionado con el componente de control emocional, siendo este el primer paso para una adecuada comunicación en la que se permita la expresión de ambas partes.

Las habilidades sociales se trabajaron y se fortalecieron por medio de los juegos propuestos en las sesiones. Estos, resultaron de gran ayuda en la comprensión de la importancia de estos comportamientos sociales en el momento de relacionarse con otras personas. Por medio de la encuesta y las entrevistas realizadas se reconoce la importancia que dan los niños y niñas, así como la maestra y las madres, a las habilidades sociales y los comportamientos sociales que

facilitan las buenas relaciones interpersonales y el buen trato a compañeros, familiares y docentes. Se reconoció la importancia de seguir trabajando estas habilidades así como la adquisición y comprensión de la importancia del agradecimiento y la adecuada manera de hacer peticiones.

En síntesis, es posible afirmar que los estudiantes del grado segundo 201, posterior al entrenamiento, favorecieron sus habilidades intrapersonales e interpersonales de la IE, las cuales pueden aplicar a los diferentes ámbitos de su vida. Mediante el programa de entrenamiento en Inteligencia Emocional, se obtuvieron resultados satisfactorios donde se evidenció la adquisición de habilidades que facilitaron el desarrollo de la dimensión socioemocional en los participantes del taller. Cabe mencionar la importancia de seguir reforzando y trabajando el componente socioemocional en los participantes dado que, es vital para un adecuado desarrollo personal y social.

Adicionalmente se reconoce la importancia del uso de herramientas para la divulgación del material, así como el desarrollo de recursos académicos tanto para los docentes de la institución como para los padres de familia; aspecto que se ha venido trabajando desde el área de psicoorientación con el objetivo de fomentar la participación de toda la comunidad en temáticas como la Inteligencia Emocional, el cual potencia las habilidad intrínsecas y extrínsecas del ser humano. La elaboración de paginas web en medios como Facebook, Instagram, entre otras, así como el desarrollo de talleres, cartillas, presentaciones y grupos focales, son vitales para alcanzar los objetivos propuestos por la institución lo cual posibilita el desarrollo de individuos y futuros adultos, emocionalmente inteligentes. Para esto, por cada sesión se otorgó una herramienta de tipo infografía para que cada familia pudiera trabajar los diferentes componentes de la IE en casa (Anexo K).

La Inteligencia Emocional no solo fomenta el establecimiento de relaciones sanas con pares y adultos, sino también representa la capacidad de cada uno de los individuos para reconocer, manejar y expresar adecuadamente las emociones con el objetivo de orientar la conducta hacia un fin óptimo de bienestar. Por último, a modo de recomendación, para próximos desarrollo de programas orientados a fomentar el componente socioemocional en niños, niñas y adolescentes, es útil hacer uso de las bases teóricas del neurodesarrollo para potenciar las capacidades cognitivas y sociales de los estudiantes, tal como se realizó en el presente trabajo de grado. Por lo anterior, el proceso debe ser acompañado y reforzado tanto en el colegio, como en el hogar y debe ser puesto en práctica la mayor parte del tiempo a fin de fomentar y desarrollar personas íntegras orientadas al éxito.

Por último, esta propuesta de intervención ofrece aportes significativos a la neuropsicología, en el contexto colombiano, en la medida en que se reconocen diferentes factores estresores como la pandemia, el estrés académico, la situación socioeconómica de diferentes familias, los cuales pueden afectar finalmente la dimensión socioemocional de niños y niñas. Así mismo, se reconoce la pertinencia de desarrollar y aplicar programas para fortalecer la inteligencia emocional en niños y niñas, de manera que puedan adquirir las herramientas para enfrentarse a sus realidades y saber tramitar las respuestas emocionales que estas les puedan generar.

Referencias

Bar-On, T., y Parker, J. (2018). EQ-i:YV Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn: Versión para jóvenes. Madrid: TEA Ediciones.

- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. *Revista de investigación educativa*.
- Cassà, È. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153-167.
- Chávez, N., Del Águila, L. (2005). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn ICE: NA, en una muestra de niños y adolescentes. *Persona: Revista de la Facultad de Psicología*, (8), 11-58.
- Damasio, A. (2005). *En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Barcelona: Crítica.
- De la Vega. (2016) Mi mochila está llena de caritas. En: Soler, Aparicio, Díaz, Escolano, Rodriguez. (2016). *Inteligencia emocional y bienestar II*. Zaragoza: Ediciones Universidad San Jorge.
- Domínguez, E. (2017). Inteligencia emocional e intensidad emocional en el juego motor. Región de Murcia. Consejería de Educación, Juventud y Deportes.
http://www.carm.es/edu/pub/18178_2018/libropdf/libro_InteligenciaEmo.pdf
- Dueñas Buey, M. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. *Universidad Nacional de Educación a Distancia MADRID*.
<http://revistas.uned.es/index.php/educacionXXI/article/view/384/335>
- Estupinyà, P. (2013). Sexo en nuestras células. En S= ex2. *La ciencia del sexo*. Barcelona: Debate.
- Fernandez, P. Extremera, N. (2006). *La investigación de la inteligencia emocional es España*. Universidad de Málaga. 12(2-3), 139-153. Researchgate.

https://www.researchgate.net/profile/Pablo-Fernandez-Berrocal/publication/230886996_La_investigacion_de_la_inteligencia_emocional_en_Espana/links/5e6692ef4585153fb3cfc1af/La-investigacion-de-la-inteligencia-emocional-en-Espana.pdf

Fernandez, R. (2001). La entrevista en la investigación cualitativa. *Revista de pensamiento actual*. Universidad de Costa Rica.

<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/pensamiento-actual/article/view/8017/11775>

Galton, F. (1962). *Inquiries into Human Faculty and its Development*. New York: E. P. Dutton.

García, C. H. (2016). Inteligencia emocional y bienestar. En Soler, J., Aparicio, L., Díaz, O., Escolano, E., Rodríguez, A. (2016) *Inteligencia Emocional y Bienestar II: reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones*. Ediciones Universidad de San Jorge.

Gardner, H. (1993). *The Quest for Mind: Piaget, Lévi Strauss, and the Structuralist Movement*. Chicago: University Chicago Press.

Gardner, H., Sternberg, R., Krecheuski, M. y Okagaki, L. (1994). *Intelligence in Context: Enhancing Students' Practical Intelligence for School*. Cambridge: Bradford Books.

Garmendia, I. (2008). *Inteligencia emocional: Educación Primaria, 1er Ciclo, 6–8 años*. Guipúzcoa: Gipuzkoako Foru Aldundia.

Goldberg, E. (2001). *The executive brain: Frontal lobes and the civilized mind*. Oxford University Press, USA.

Losada, M. (2016). Procesos y programas neuropsicológicos para desarrollar la memoria y su aplicación al aprendizaje escolar. En: Lobo Martin Lobo (Coord.), *Procesos y programas*

de neuropsicología educativa. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura y Deporte: Centro Nacional de investigación e Innovación (CNIIE).

Lobo y Arantzazu (2015). La intervención desde la base neuropsicológica y metodologías que favorecen el rendimiento escolar. En: Lobo Martin Lobo (Coord.), *Procesos y programas de neuropsicología educativa*. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura y Deporte: Centro Nacional de investigación e Innovación (CNIIE).

Martínez, A. (2017). El tiempo de aprendizaje en los estudiantes de Colombia. *Semana*.
<https://www.semana.com/opinion/columnistas/articulo/tiempo-de-aprendizaje-de-estudiantes-en-colombia-angel-perez/247833/>

Ley 1438 de 2011 (2011, 19 de enero). Ministerio de Salud. Bogotá, Colombia. RedJurista.
https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/LEY%201438%20DE%202011.pdf

Ortega, Z. (2016). Instrumentos neuropsicológicos para la evaluación de la inteligencia emocional. En: Lobo Martin Lobo (Coord.), *Procesos y programas de neuropsicología educativa*. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura y Deporte: Centro Nacional de investigación e Innovación (CNIIE).

Ozonas, L, & Perez, A. (2004). La entrevista semiestructurada. Notas sobre una práctica metodológica desde una perspectiva de género. *La Aljaba*, 9(5), 198-203.

Pena, M., Repetto Talavera, E. (2008). Estado de la investigación en España sobre Inteligencia Emocional en el ámbito educativo. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, vol. 6, núm. 2, septiembre, 2008, pp. 401-420

- Pérez, Z. P. (2011). Los diseños de método mixto en la investigación en educación: Una experiencia concreta. *Revista electrónica educare*, 15(1), 15-29.
- Potter, J. & Wetherell, M. (1987) *Discourse and Social Psychology: Beyond Attitudes and Behaviour*. Sage.
- Rojas, X. (s.f.) *Neurociencia e Inteligencia Emocional: Un aporte a la construcción de herramientas pedagógicas en la práctica docente*. Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Instituto Pedagógico de Caracas.
- Rosselli, M., Matute, E., y Ardila, A. (2008). Las funciones ejecutivas a través de la vida. *Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias*, 8(1), 23-46.
- Rosselli, M., Matute, E., y Ardila, A. (2010). *Neuropsicología del desarrollo infantil*. Editorial El Manual Moderno.
- Rubiales, Russo, Paneiva, Gonzalez. (2018). Revisión sistemática sobre los programas de Entrenamiento Socioemocional para niños y adolescentes de 6 a 18 años publicados entre 2011 y 2015. Universidad Nacional de Mar del Plata Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas, Argentina. Researchgate.
https://www.researchgate.net/publication/329850800_Revision_sistemica_sobre_los_programas_de_Entrenamiento_Socioemocional_para_ninos_y_adolescentes_de_6_a_18_años_publicados_entre_2011_y_2015Systematic_Review_of_Social-Emotional_Training_Programs_Fo

- Rueda, M., y Paz-Alonso, P. (2013). Las funciones ejecutivas y el desarrollo afectivo. *Enciclopedia sobre el desarrollo de la primera infancia*. Enciclopedia sobre el Desarrollo de la Primera Infancia.
- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, conocimiento y personalidad*, 9(3), 185-211.
- Secretaria de Educación del Distrito. (2018). *Emociones para la vida: Programa de educación socioemocional*. Alcaldía Mayor de Bogotá.
https://www.educacionbogota.edu.co/portal_institucional/transparencia/emociones-para-la-vida
- Smith, R., Killgore, D., Alkozei, A., y Lane, R. D. (2018). A neuro-cognitive process model of emotional intelligence. *Biological psychology*, 139, 131-151.
- Tirapu, J., Pérez, G., Erekatxo, M., y Pelegrín, C. (2007). ¿Qué es la teoría de la mente? *Revista de neurología*, 44(8), 479-489.
- Trujillo Flores, M. M., & Rivas Tovar, L. A. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *Innovar*, 15(25), 9-24.
- Trujillo & Pineda (2008). Función ejecutiva en la investigación de los trastornos del comportamiento del niño y del adolescente. *Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias*, 8(1), 77-94.
- Yamid, A. (2021). Regreso seguro a clases presenciales lo preparamos con Fecode. *El Tiempo*.
<https://www.eltiempo.com/vida/educacion/ministra-de-educacion-habla-del-regreso-seguro-a-clases-presenciales-581777>

Anexos

Anexo A: Consentimientos Informados de los participantes

*Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá.
Práctica: Atención Psicológica en Contextos.
Neuropsicología.*

Practicantes: Daniela Gómez López, Valentina Rodríguez Pelaez

CONSENTIMIENTO INFORMADO TRABAJO DE GRADO

Querido acudiente, con el fin de fomentar la investigación académica, Valentina Rodríguez y Daniela Gómez, estudiantes de Psicología de la Pontificia Universidad Javeriana y practicantes de neuropsicología en el Colegio Integrado la Candelaria, junto con la directora de tesis Luisa Fernanda Martínez, proponen por medio del presente, implementar un programa de entrenamiento en Inteligencia Emocional, con el fin de sistematizar la práctica dentro del colegio y, finalmente, sustentarlo a manera de trabajo de grado. El objetivo principal de este taller es darle, a los estudiantes, estrategias que le permitan adquirir herramientas para incrementar su inteligencia emocional por medio del dominio de sus diferentes niveles.

Por lo anterior se le informa que estas sesiones se llevarán a cabo una vez cada tres semanas, con una duración de 45-60 minutos en el horario escolar. Adicionalmente se enviará un material a manera de tarea después de cada taller, que deberá ser puesto en práctica en el entorno familiar. Para esto, también es indispensable su colaboración en casa. Todo esto se realizará de la mano de las orientadoras escolares, así como con todo el equipo de psicología de la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá presentes en la institución y su respectiva supervisora, profesora de esta misma universidad. Así mismo, autoriza de forma explícita y previa, que el manejo realizado de los datos estará en absoluto rigor de la confidencialidad y será utilizado para fines de tipo académico e investigativo, entendiendo que es una institución educativa quien lleva a cabo dicha intervención.

En la actualidad este proceso se llevará a cabo bajo la modalidad virtual por lo cual necesitamos que el estudiante tenga la disposición para la conexión en las plataformas.

Es necesario que además de firmar este documento, se llene el inventario que les enviamos en este comunicado. Es fundamental que envíen las fotografías de estos a más tardar el día Miércoles 3 de marzo de 2021.

Yo Diana Marcela Bedaya Montoya, identificado con la cédula de ciudadanía 1'110.460.022, permito que mi hijo/a Alisson Alarcón Bedaya, con documento de identidad número 1'110.562.325, participe en los talleres dirigidos con las practicantes de psicología de la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá.

Firma del Acudiente

C.C.

Diana Marcela Bedaya 1'110.460.022 Ibagó

Firma de la Practicante.

C.C.

Daniela Gomez Lopez

1020838804

Firma de la Practicante.

C.C.

Viterntina R2

103250474

Es necesario que además de firmar este documento, se llene el inventario que les enviamos en este comunicado. Es fundamental que envíen las fotografías de estos a más tardar el día Miércoles 3 de marzo de 2021.

Yo Adriana Patricia Valdes Pineda identificado con la cédula de ciudadanía 52.832.014, permito que mi hijo/a Ian Dominik Ortiz Valdes, con documento de identidad número 1034304845, participe en los talleres dirigidos con las practicantes de psicología de la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá.

Firma del Acudiente

C.C.

APV.P.

52.832.014

Firma de la Practicante.

C.C.

Daniela Gomez Lopez

1020838804

Firma de la Practicante.

C.C.

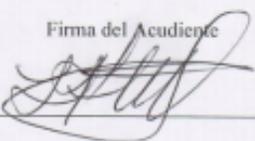
Valentina R2

103250474

Es necesario que además de firmar este documento, se llene el inventario que les enviamos en este comunicado. Es fundamental que envíen las fotografías de estos a más tardar el día Miércoles 3 de marzo de 2021.

Yo Luisa Fabiola Manrique Fernandez identificado con la cédula de ciudadanía 52-905-238, permito que mi hijo/a Luisa Evolet Muñoz Manrique, con documento de identidad número 1021317036, participe en los talleres dirigidos con las practicantes de psicología de la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá.

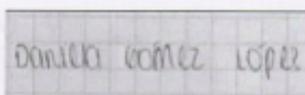
Firma del Acudiente



C.C.

52.905.238. BA

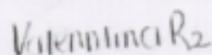
Firma de la Practicante.



C.C.

1020838804

Firma de la Practicante.



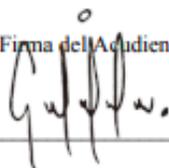
C.C.

103250474

Es necesario que además de firmar este documento, se llene el inventario que les enviamos en este comunicado. Es fundamental que envíen las fotografías de estos a más tardar el día Miércoles 3 de marzo de 2021.

Yo Gabriela Leonor Palacios Inga identificado con la cédula de ciudadanía 1026568757, permito que mi hijo/a Antonela Valentina Carrillo Palacios, con documento de identidad número 1026305699, participe en los talleres dirigidos con las practicantes de psicología de la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá.

Firma del Acudiente

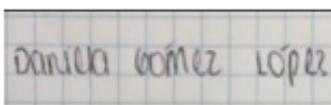


C.C.

1026568757

Firma de la Practicante.

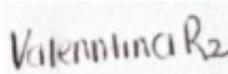
C.C.



1020838804

Firma de la Practicante.

C.C.



103250474

Es necesario que además de firmar este documento, se llene el inventario que les enviamos en este comunicado. Es fundamental que envíen las fotografías de estos a más tardar el día Miércoles 3 de marzo de 2021.

Yo Yeimy Cardozo Reyes identificado con la cédula de ciudadanía 1010174259 permiso que mi hijo/a Karol Michell Cardozo Reyes con documento de identidad número 1034304146 participe en los talleres dirigidos con las practicantes de psicología de la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá.

Firma del Acudiente

C.C.

Yeimy Cardozo R.

1010174259 Bta

Firma de la Practicante.

C.C.

Daniela Gómez López

1020838804

Firma de la Practicante.

C.C.

Vikentino R2

103250474

Es necesario que además de firmar este documento, se llene el inventario que les enviamos en este comunicado. Es fundamental que envíen las fotografías de estos a más tardar el día Miércoles 3 de marzo de 2021.

Yo SANDRA DAZA identificado con la cédula de ciudadanía 52'504.977, permito que mi hijo/a SOFIA LOPEZ DAZA, con documento de identidad número 1034305106, participe en los talleres dirigidos con las practicantes de psicología de la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá.

Firma del Acudiente

C.C.

SANDRA DAZA

52'504.977

Firma de la Practicante.

C.C.

DANIELA ESTHER LOPEZ

1020838804

Firma de la Practicante.

C.C.

Valentina R2

103250474

Es necesario que además de firmar este documento, se llene el inventario que les enviamos en este comunicado. Es fundamental que envíen las fotografías de estos a más tardar el día Miércoles 3 de marzo de 2021.

Yo Jennifer Parra Rojas identificado con la cédula de ciudadanía cc 1007943793, permito que mi hijo/a JAREN LIZETH SANCHEZ PARRA, con documento de identidad número 7706785974, participe en los talleres dirigidos con las practicantes de psicología de la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá.

Firma del Acudiente

C.C.

Jennifer

1007943793

Firma de la Practicante.

C.C.

DANIELA GOMEZ LOPEZ

1020838804

Firma de la Practicante.

C.C.

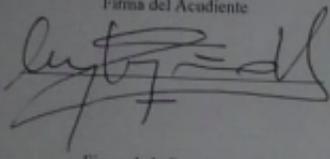
Valentini R2

103250474

Es necesario que además de firmar este documento, se llene el inventario que les enviamos en este comunicado. Es fundamental que envíen las fotografías de estos a más tardar el día Miércoles 3 de marzo de 2021.

Yo Merly Judith Yate Mora identificado con la cédula de ciudadanía 52173699 permito que mi hijo/a Laura Sofía Torres Yate con documento de identidad número 1010222761 participe en los talleres dirigidos con las practicantes de psicología de la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá.

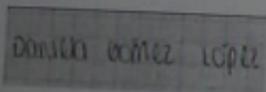
Firma del Acudiente



C.C.

52173699

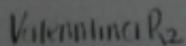
Firma de la Practicante



C.C.

1020838804

Firma de la Practicante



C.C.

103250474

Es necesario que además de firmar este documento, se llene el inventario que les enviamos en este comunicado. Es fundamental que envíen las fotografías de estos a más tardar el día Miércoles 3 de marzo de 2021.

Yo Yeny Paola Rodríguez Pinón identificado con la cédula de ciudadanía 1010211326 permito que mi hijo/a Jerson David Castro Rodríguez con documento de identidad número 1011229309 participe en los talleres dirigidos con las practicantes de psicología de la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá.

Firma del Acudiente

C.C.

Yeny Paola Rodríguez

1010211326

Firma de la Practicante.

C.C.

Daniela Gomez Lopez

1020838804

Firma de la Practicante.

C.C.

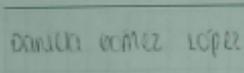
Vivianina R2

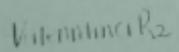
103250474

Es necesario que además de firmar este documento, se llene el inventario que les enviamos en este comunicado. Es fundamental que envíen las fotografías de estos a más tardar el día Miércoles 3 de marzo de 2021.

Yo JOHN LEWIN BOMERO SAAVEDRA identificado con la cédula de ciudadanía 623881174 BOGOTÁ permito que mi hijo/a CARLOS ADRIAN CUSPIAN, con documento de identidad número 115738653, participe en los talleres dirigidos con las practicantes de psicología de la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá.

Firma del Acudiente C.C.
 1023881174-BOGOTÁ

Firma de la Practicante. C.C.
 1020838804

Firma de la Practicante. C.C.
 103250474

Anexo B: Formato de validación cuantitativo (Mixto-Corregido)

 <p>Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá</p>	<p style="text-align: center;">JUICIO DE EXPERTOS</p> <p>Diseño y validación de una encuesta para el entrenamiento en los componentes de la inteligencia emocional.</p>	<p>Febrero de 2021</p>	
		<p>Directora Luisa Fernanda Martínez</p>	
		<p>Autores Daniela Gómez y Valentina Rodríguez</p>	

VALIDACIÓN DE LA ENCUESTA MEDIANTE JUICIO DE EXPERTOS

Estimado Validador,

Nos es grato dirigirnos a usted, a fin de solicitar su colaboración como experto para validar las afirmaciones que componen la encuesta que se aplicará en el trabajo titulado “Sobre Inteligencia Emocional: Entrenamiento en habilidades intrapersonales e interpersonales en grado segundo”, el cual será empleado en una metodología mixta, que constituye el trabajo de investigación de la Tesis de Pregrado en Psicología. A continuación se presentan las generalidades del instrumento:

OBJETIVOS DEL ESTUDIO

1. Objetivo general: Identificar, mediante una encuesta, las habilidades y conocimientos que tienen los niños y niñas de segundo grado del Colegio Integrada La Candelaria, sobre el componente intrapersonal (reconocimiento, regulación y expresión de las propias emociones) e interpersonal (reconocimiento de las emociones de los demás, empatía y habilidades socioemocionales) de la inteligencia emocional.

1.1 Objetivos específicos:

- Identificar si los niños y niñas de grado segundo del Colegio Integrada La Candelaria reconocen y regulan las emociones a través de la conciencia emocional y la regulación emocional integrada en el componente **intrapersonal**.
- Identificar si los niños y niñas de grado segundo del Colegio Integrada La Candelaria expresan y mantienen adecuadas relaciones sociales a través de la conciencia social y gestión de las relaciones **interpersonales**.

POBLACIÓN A EVALUAR: El instrumento está diseñado para ser aplicado a personas con las

siguientes características demográficas: Niños y niñas con edades entre los 6 y 8 años, que sean estudiantes del grado segundo del Colegio Integrada La Candelaria, ubicado en la ciudad de Bogotá. Es importante aclarar que el instrumento debe ser llenado con la ayuda de un adulto, pueden ser los padres o abuelos del niño/a o la maestra. Es importante la presencia de un adulto para explicar posibles dudas que pueda tener el niño.

FORMATO DEL INSTRUMENTO: El instrumento está conformado por una serie de afirmaciones en escala Likert frente a las cuales los niños y niñas encuestados expresan la frecuencia de algunas conductas y pensamientos que permiten valorar sus habilidades en el componente intrapersonal e interpersonal de la inteligencia emocional. El presente se compone de 20 afirmaciones alusivas a estas categorías de la inteligencia emocional, a las cuales cada niño debe responder entre: Siempre (4), casi siempre (3), casi nunca (2) y nunca (1); según se ajuste a su caso (10 relativas a intrapersonal, 10 a interpersonal).

DEFINICIÓN DE LAS CATEGORÍAS:

1. Componente intrapersonal: Hace referencia a la comprensión de los estados emocionales. Este incluye el tomar conciencia de las propias emociones y sentimientos, poder expresarnos, así como la capacidad para identificar las emociones de los demás, y así reconocer el clima emocional del entorno. Además comprende la habilidad de moderar o manejar de forma adecuada las reacciones emocionales ante situaciones intensas, sean positivas o negativas.
2. Componente interpersonal: En este campo se deben desarrollar habilidades para discriminar las emociones de los demás. Para discriminar las emociones de los demás, se debe basar en gestos y situaciones expresivas que tienen algún grado de consenso en la

cultura en cuanto a su significado. Asimismo, demostrar la capacidad para involucrarse empáticamente y sintonizar con las experiencias emocionales de los otros y la habilidad para comprender que, en ocasiones, los estados emocionales internos no corresponden con la expresión externa. (Chavez y Del Aguila, 2005, p. 15)

INSTRUCCIONES PARA LA VALIDACIÓN DE LAS PREGUNTAS

Con el fin de seleccionar las afirmaciones que conformarán la forma final de la encuesta, le solicitamos valorar cada una de ellas en términos de **pertinencia, relevancia y forma, asignándole a cada una de estas una calificación de 1 a 5, siendo 1 la menor calificación y 5 la máxima.**

DEFINICIÓN DE LOS CRITERIOS:

- **Pertinencia:** Se entiende como la relación de la pregunta con lo que la encuesta busca investigar. Se considera que una pregunta es pertinente si está de acuerdo con la categoría a la que pertenece. La pertinencia debe ser calificada en una escala de 1 a 5, siendo **1 nada pertinente** y **5 muy pertinente**. En el espacio de “Observaciones” le pedimos anotar las sugerencias que considere pertinentes para mejorar la elaboración de la pregunta.
- **Relevancia o Importancia:** Hace referencia a la importancia de la pregunta como unidad para dar cuenta acertadamente de lo que se busca evaluar, es decir, **qué tan representativa es la pregunta dentro de la categoría en donde está asignada**. Por tanto, se espera que en este criterio se juzgue si la pregunta evalúa un aspecto central de la dimensión a la que pertenece, o si por el contrario evalúa aspectos superficiales o incidentales del mismo. La relevancia debe ser calificada en una escala de 1 a 5, siendo **1 nada relevante** y **5 muy relevante**. En el espacio de “Observaciones” se pueden anotar los comentarios o sugerencias de mejora para la pregunta en específico.

Forma: Este aspecto hace referencia a la ortografía y redacción de la pregunta y a la correspondencia del vocabulario utilizado con la población a la que va dirigida la encuesta. La forma debe ser calificada en una escala de 1 a 5 siendo **1 mal redactado** / vocabulario inadecuado y **5 bien redactado** / vocabulario adecuado. En el espacio de “Observaciones” se pueden anotar las correcciones sugeridas para aceptar la pregunta.

Tabla para validación

A continuación, se describe la manera como se presenta la información en la tabla de validación:

1. En la primera columna se encuentran **las preguntas a evaluar**.
2. En la segunda columna de la tabla se encuentran las **categorías** de la encuesta.
3. Posteriormente, se visualizan las tres columnas con los criterios de **Pertinencia, Relevancia y Forma**, en donde le solicitamos ingresar su calificación en la escala de 1 a 5.
4. Finalmente, encuentra una columna para registrar sus **observaciones**.
5. Una vez culminada la evaluación de cada pregunta le agradecemos consignar las **impresiones o sugerencias generales** sobre la totalidad del instrumento, en la parte inferior a la tabla de evaluación.

Pregunta	Categoría	Pertinencia	Relevancia	Forma	Observaciones
Creo que soy capaz	Intrapersona	5 5 5	5 5 5	5 5 3	P: Nombrar no,

de nombrar mis emociones.	1				conocer si.
Considero necesario hablar de mis emociones.	Intrapersona 1	5 5 5	5 5 5	3 5 5	B: Es importante hablar de lo que siento.
Considero que es difícil manejar mis emociones.	Intrapersona 1	5 5 5	5 5 5	3 5 5	B: Es difícil hablar de lo que siento
Conozco mis emociones.	Intrapersona 1	5 5 5	5 5 5	3 5 3	B: ...mis sentimientos. P: Reconocer no, conocer si.
Cuando estoy enojado(a) me es fácil quedarme tranquilo.	Intrapersona 1	5 5 5	5 5 5	3 4 5	B: ... me es fácil... S: Cuando estoy enojado(a) me es fácil quedarme tranquilo.
Suelo enfadarme mucho con mi familia y amigos.	Intrapersona 1	5 5 5	5 5 5	3 5 5	B: ...ponerme bravo

Soy grosero/a cuando me enfado.	Intrapersona 1	5 5 5	5 5 5	3 5 5	B: Cuando estoy de malgenio soy grosero.
Expreso lo que siento.	Intrapersona 1	5 5 5	5 5 5	3 4 5	B: Expreso lo que siento P: Expreso lo que siento
Puedo hablar con los demás sobre cómo me siento.	Intrapersona 1	5 5 5	5 5 5	5 5 5	
Me doy cuenta cuando reacciono de mala forma.	Intrapersona 1	5 5 5	5 5 5	3 5 3	B: De mala forma P: Conozco mis reacciones inadecuadas.
Es fácil para mí entender lo que sienten las otras personas.	Interpersona 1	5 5 5	5 5 5	3 4 3	B: Entiendo cómo se sienten otras personas S: Es fácil para mí entender lo que sienten otras personas

					P: Preguntas más cortas.
Considero que lo que sienten las otras personas es importante.	Interpersona l	5 5 5	5 5 5	3 5 5	B: Lo que sienten...
Busco no herir los sentimientos de los demás.	Interpersona l	5 5 5	5 5 5	4 5 5	
Me pongo triste cuando alguien de mi familia está triste.	Interpersona l	5 5 5	5 5 5	3 4 3	B: Cuando alguien está triste, me pongo triste S: Me pongo triste cuando alguien de mi familia está triste. P: Más corta.
Para mí es fácil hacer amigos.	Interpersona l	5 5 5	5 5 5	3 4 3	B: Me es fácil... S: Para mí es fácil hacer amigos P: Hago amigos fácilmente.

Me intereso por cómo mis amigos y familiares se sienten.	Interpersona 1	5 5 5	5 5 5	5 5 3	P: Me intereso por los sentimientos de mis amigos.
Creo que soy capaz de respetar a los demás.	Interpersona 1	5 5 5	5 5 5	3 5 5	B: Respeto a los demás. P: Soy capaz.
Trato de ayudar a los demás cuando se sienten mal.	Interpersona 1	5 5 5	5 5 5	3 4 3	B: Apoyo a mis amigos cuando están tristes. S: Trato de ayudar a los demás cuando se sienten mal P: Trato de apoyar a los demás cuando se sienten mal.
Me agrada hacer cosas por los demás.	Interpersona 1	5 5 5	5 5 5	3 5 5	B: Me gusta ayudar...
Me alegro cuando a otra persona le va bien.	Interpersona 1	5 5 5	5 5 5	5 5 5	

Anexo C: Formato de Validación Experto S

Pregunta	Categoría	Pertinencia	Relevancia	Forma	Observaciones
		Asigne una calificación de 1 a 5	Asigne una calificación de 1 a 5	Asigne una calificación de 1 a 5	
Creo que soy capaz de nombrar mis emociones.	Intrapersonal	5	5	5	
Considero necesario hablar de mis emociones.	Intrapersonal	5	5	5	
Considero que es difícil manejar mis emociones.	Intrapersonal	5	5	5	
Reconozco mis emociones.	Intrapersonal	5	5	5	
Cuando estoy enojado/a, considero que me resulta fácil	Intrapersonal	5	5	4	Cuando estoy enojado(a)

mantenerme tranquilo.					me es fácil quedarme tranquilo.
Suelo enfadarme mucho con mi familia y amigos.	Intraper sonal	5	5	5	
Soy grosero/a cuando me enfado.	Intraper sonal	5	5	5	
Busco expresar lo que siento.	Intraper sonal	5	5	4	Expreso lo que siento
Puedo hablar con los demás sobre cómo me siento.	Intraper sonal	5	5	5	
Me doy cuenta cuando reacciono de forma inadecuada.	Intraper sonal	5	5	5	
Considero que es fácil para mi entender lo que sienten las otras	Interper sonal	5	5	4	Es fácil para mi entender lo que sienten

personas.					otras personas
Considero que lo que sienten las otras personas es importante.	Interpersonal	5	5	5	
Busco no herir los sentimientos de los demás.	Interpersonal	5	5	5	
Suelo ponerme triste cuando veo que alguien de mi familia está triste.	Interpersonal	5	5	4	Me pongo triste cuando alguien de mi familia está triste.
Creo que me resulta fácil hacer amigos.	Interpersonal	5	5	4	Para mí es fácil hacer amigos
Me intereso por cómo mis amigos y familiares se sienten.	Interpersonal	5	5	5	

Creo que soy capaz de respetar a los demás.	Interpersonal	5	5	5	
Considero que trato de apoyar a los demás cuando se sienten mal.	Interpersonal	5	5	4	Trato de ayudar a los demás cuando se sienten mal
Me agrada hacer cosas por los demás.	Interpersonal	5	5	5	
Me alegro cuando a otra persona le va bien.	Interpersonal	5	5	5	

Anotaciones generales sobre el instrumento

En general las preguntas son pertinentes y relevantes para explorar las categorías conceptuales.

Por último, le agradecemos diligenciar el siguiente formato:

NOMBRE DEL JUEZ:	SANDRA JULIANA PLATA CONTRERAS
-------------------------	-----------------------------------

INSTITUCIÓN:	PONTIFICIA JAVERIANA	UNIVERSIDAD
ÁREA DE EXPERTICIA:	Psicología Socioemocional	del Desarrollo
FIRMA Y CÉDULA:	 c.c.52259896	

Anexo D: Formato de Validación Experto B

Pregunta	Categoría	Pertinencia	Relevancia	Forma	Observaciones
		Asigne una calificación de 1 a 5	Asigne una calificación de 1 a 5	Asigne una calificación de 1 a 5	
Creo que soy capaz de nombrar mis emociones.	Intrapersona 1	5	5	5	
Considero necesario hablar de mis emociones.	Intrapersona 1	5	5	3	Es importante hablar de

					lo que siento
Considero que es difícil manejar mis emociones.	Intrapersonal	5	5	3	Es difícil hablar de lo que siento
Reconozco mis emociones.	Intrapersonal	5	5	3	...mis sentimientos
Cuando estoy enojado/a, considero que me resulta fácil mantenerme tranquilo.	Intrapersonal	5	5	3	... me es fácil...
Suelo enfadarme mucho con mi familia y amigos.	Intrapersonal	5	5	3	ponerme bravo
Soy grosero/a cuando me enfado.	Intrapersonal	5	5	3	Cuando estoy de mal genio soy

					grosero
Busco expresar lo que siento.	Intrapersona 1	5	5	3	Expreso lo que siento
Puedo hablar con los demás sobre cómo me siento.	Intrapersona 1	5	5	5	
Me doy cuenta cuando reacciono de forma inadecuada.	Intrapersona 1	5	5	3	De mala forma
Considero que es fácil para mí entender lo que sienten las otras personas.	Interpersona 1	5	5	3	Entiendo cómo se sienten otras personas
Considero que lo que sienten las otras personas es importante.	Interpersona 1	5	5	3	Lo que sienten...
Busco no herir los sentimientos de los	Interpersona 1	5	5	4	

demás.					
Suelo ponerme triste cuando veo que alguien de mi familia está triste.	Interpersona 1	5	5	3	Cuando alguien está triste, me pongo triste
Creo que me resulta fácil hacer amigos.	Interpersona 1	5	5	3	Me es fácil...
Me intereso por cómo mis amigos y familiares se sienten.	Interpersona 1	5	5	5	
Creo que soy capaz de respetar a los demás.	Interpersona 1	5	5	3	Respeto a los demás.
Considero que trato de apoyar a los demás cuando se sienten mal.	Interpersona 1	5	5	3	Apoyo a mis amigos cuando están tristes.

Me agrada hacer cosas por los demás.	Interpersona l	5	5	3	Me gusta ayudar...
Me alegro cuando a otra persona le va bien.	Interpersona l	5	5	5	

Anotaciones generales sobre el instrumento

Por último, le agradecemos diligenciar el siguiente formato:

NOMBRE DEL JUEZ:	Blanca Lucia Rodríguez B
INSTITUCIÓN:	Pontificia Universidad Javeriana
ÁREA DE EXPERTICIA:	Clínica
FIRMA Y CÉDULA:	c.c. 41.781.188.

Anexo E: Formato de Validación Experto P

Pregunta	Categoría	Pertinencia	Relevancia	Forma	Observaciones
		Asigne una	Asigne una	Asigne una	

		calificación de 1 a 5	calificación de 1 a 5	calificación de 1 a 5	
Considero necesario hablar de mis emociones.	Intrapersonal	5	5	3	Nombrar no, conocer si.
Creo que soy capaz de nombrar mis emociones.	Intrapersonal	5	5	5	
Considero que es difícil manejar mis emociones.	Intrapersonal	5	5	5	
Reconozco mis emociones.	Intrapersonal	5	5	3	Similar a las 12.
Cuando estoy enojado/a, me resulta fácil mantenerme tranquilo.	Intrapersonal	5	5	5	
Suelo enfadarme mucho con mi familia y amigos.	Intrapersonal	5	5	5	

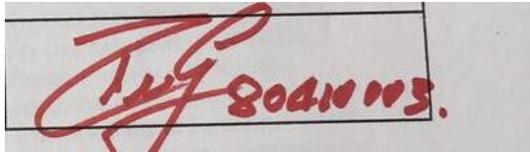
Soy grosero/a cuando me enfado.	Intrapersonal	5	5	5	
Busco expresar lo que siento.	Intrapersonal	5	5	5	
Puedo hablar con los demás sobre cómo me siento.	Intrapersonal	5	5	5	
Me doy cuenta cuando reacciono de forma inadecuada.	Intrapersonal	5	5	3	Conozco mis reacciones inadecuadas.
Considero que es fácil para mi entender lo que sienten las otras personas.	Interpersonal	5	5	3	Preguntas más cortas.
Considero que lo que sienten las otras personas es importante.	Interpersonal	5	5	5	

Busco no herir los sentimientos de los demás.	Interperson al	5	5	5	
Suelo ponerme triste cuando veo que alguien de mi familia está triste.	Interperson al	5	5	3	Más corta.
Creo que me resulta fácil hacer amigos.	Interperson al	5	5	3	Hago amigos fácilmente.
Me intereso por cómo mis amigos y familiares se sienten.	Interperson al	5	5	3	Me intereso por los sentimientos de mis amigos.
Creo que soy capaz de respetar a los demás.	Interperson al	5	5	3	Soy capaz.
Trato de apoyar a los demás cuando se sienten mal.	Interperson al	5	5	5	

Me agrada hacer cosas por los demás.	Interperson al	5	5	5	
Me alegro cuando a otra persona le va bien.	Interperson al	5	5	5	

Anotaciones generales sobre el instrumento

Por último, le agradecemos diligenciar el siguiente formato:

NOMBRE DEL JUEZ:	Pablo Felipe Gómez
INSTITUCIÓN:	Javeriana Edx Politécnico Superior
ÁREA DE EXPERTICIA:	Médico - Diplomado en Inteligencia Emocional
FIRMA Y CÉDULA:	

Anexo F: Estadísticos descriptivos pre test

Estadísticos descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
Soy capaz de nombrar mis emociones	10	3	4	3,50	,527
Considero necesario hablar de mis emociones	10	2	4	3,20	,632
Considero que es difícil manejar mis emociones	10	1	4	2,50	1,080
Conozco mis emociones	10	3	4	3,60	,516
Cuando estoy enojado (a) me es fácil quedarme tranquilo	10	1	4	2,30	,95
Suelo enfadarme mucho con mi familia y amigos	10	2	3	2,40	,52
Soy grosero/a cuando me enfado	10	1	4	1,90	1,10
Expreso lo que siento	10	2	4	3,40	,70
Puedo hablar con los demás sobre cómo me siento	10	2	4	2,80	,79
Me doy cuenta cuando reacciono de mala forma	10	2	4	3,00	,67
Es fácil para mi entender lo que sienten las otras personas	10	2	4	3,30	,82
Considero que lo que sienten las otras personas es importante	10	3	4	3,40	,52
Busco no herir los sentimientos de los demás	10	1	4	2,90	,99
Me pongo triste cuando alguien de mi familia está triste	10	2	4	3,40	,70
Para mi es fácil hacer amigos	10	4	4	4,00	,00
Me intereso por cómo mis amigos y familiares se sienten	10	3	4	3,70	,48
Creo que soy capaz de respetar a los demás	10	3	4	3,60	,52
Trato de ayudar a los demás cuando se sienten mal	10	2	4	3,50	,71
Me agrada hacer cosas por los demás	10	2	4	3,40	,70
Me alegro cuando a otra persona le va bien.	10	3	4	3,90	,32
N válido (por lista)	10				

Anexo G: Tablas de frecuencia pre test

Soy capaz de nombrar mis emociones

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Csiempre	5	50,0	50,0	50,0
	Siempre	5	50,0	50,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Considero necesario hablar de mis emociones

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Cnunca	1	10,0	10,0	10,0
	Csiempre	6	60,0	60,0	70,0
	Siempre	3	30,0	30,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Considero que es difícil manejar mis emociones

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Cnunca	3	30,0	30,0	30,0
	Csiempre	3	30,0	30,0	60,0
	Nunca	2	20,0	20,0	80,0
	Siempre	2	20,0	20,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Conozco mis emociones

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Csiempre	4	40,0	40,0	40,0
	Siempre	6	60,0	60,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Cuando estoy enojado(a) me es fácil quedarme tranquilo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Cnunca	4	40,0	40,0	40,0
	Csiempre	3	30,0	30,0	70,0
	Nunca	2	20,0	20,0	90,0
	Siempre	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Suelo enfadarme mucho con mi familia y amigos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Cnunca	6	60,0	60,0	60,0
	Csiempre	4	40,0	40,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Soy grosero/a cuando me enfado

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Cnunca	2	20,0	20,0	20,0
	Csiempre	2	20,0	20,0	40,0
	Nunca	5	50,0	50,0	90,0
	Siempre	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Expreso lo que siento

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Cnunca	1	10,0	10,0	10,0
	Csiempre	4	40,0	40,0	50,0
	Siempre	5	50,0	50,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Puedo hablar con los demás sobre cómo me siento

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Cnunca	4	40,0	40,0	40,0
	Csiempre	4	40,0	40,0	80,0
	Siempre	2	20,0	20,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Me doy cuenta cuando reacciono de mala forma

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Cnunca	2	20,0	20,0	20,0
	Csiempre	6	60,0	60,0	80,0
	Siempre	2	20,0	20,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Es fácil para mí entender lo que sienten las otras personas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Cnunca	2	20,0	20,0	20,0
	Csiempre	3	30,0	30,0	50,0
	Siempre	5	50,0	50,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Considero que lo que sienten las otras personas es importante

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Csiempre	6	60,0	60,0	60,0
	Siempre	4	40,0	40,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Busco no herir los sentimientos de los demás

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Cnunca	2	20,0	20,0	20,0
	Csiempre	4	40,0	40,0	60,0
	Nunca	1	10,0	10,0	70,0
	Siempre	3	30,0	30,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Me pongo triste cuando alguien de mi familia está triste

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Cnunca	1	10,0	10,0	10,0
	Csiempre	4	40,0	40,0	50,0
	Siempre	5	50,0	50,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Para mi es fácil hacer amigos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	10	100,0	100,0	100,0

Me intereso por cómo mis amigos y familiares se sienten

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Csiempre	3	30,0	30,0	30,0
	Siempre	7	70,0	70,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Creo que soy capaz de respetar a los demás

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Csiempre	4	40,0	40,0	40,0
	Siempre	6	60,0	60,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Trato de ayudar a los demás cuando se sienten mal

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Cnunca	1	10,0	10,0	10,0
	Csiempre	3	30,0	30,0	40,0
	Siempre	6	60,0	60,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Me agrada hacer cosas por los demás

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Cnunca	1	10,0	10,0	10,0
	Csiempre	4	40,0	40,0	50,0
	Siempre	5	50,0	50,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Me alegro cuando a otra persona le va bien.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Csiempre	1	10,0	10,0	10,0
	Siempre	9	90,0	90,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Anexo H: Estadísticos descriptivos post test

Estadísticos descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
Soy capaz de nombrar mis emociones	10	4	4	4,00	,00
Considero necesario hablar de mis emociones	10	3	4	3,60	,52
Considero que es difícil manejar mis emociones	10	1	3	1,80	,63
Conozco mis emociones	10	3	4	3,70	,48
Cuanto estoy enojado (a) me es fácil quedarme tranquilo	10	2	4	3,30	,67
Suelo enfadarme mucho con mi familia y amigos	10	1	3	2,00	,67
Soy grosero/a cuando me enfado	10	1	3	1,50	,71
Expreso lo que siento	10	2	4	3,30	,67
Puedo hablar con los demás sobre cómo me siento	10	3	4	3,50	,53
Me doy cuenta cuando reacciono de mala forma	10	2	4	3,20	,63
Es fácil para mi entender lo que sienten las otras personas	10	3	4	3,50	,53
Considero que lo que sienten las otras personas es importante	10	3	4	3,60	,52
Busco no herir los sentimientos de los demás	10	3	4	3,90	,32
Me pongo triste cuando alguien de mi familia está triste	10	3	4	3,50	,527
Para mi es fácil hacer amigos	10	4	4	4,00	,000
Me intereso por cómo mis amigos y familiares se sienten	10	3	4	3,50	,527
Creo que soy capaz de respetar a los demás	10	4	4	4,00	,000
Trato de ayudar a los demás cuando se sienten mal	10	3	4	3,90	,316
Me agrada hacer cosas por los demás	10	3	4	3,90	,316
Me alegro cuando a otra persona le va bien	10	4	4	4,00	,000
N válido (por lista)	10				

Anexo I: Tablas de frecuencia post test

Soy capaz de nombrar mis emociones

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	10	100,0	100,0	100,0

Considero necesario hablar de mis emociones

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Csiempre	4	40,0	40,0	40,0
	Siempre	6	60,0	60,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Considero que es difícil manejar mis emociones

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Cnunca	6	60,0	60,0	60,0
	Csiempre	1	10,0	10,0	70,0
	Nunca	3	30,0	30,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Conozco mis emociones

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Csiempre	3	30,0	30,0	30,0
	Siempre	7	70,0	70,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Cuanto estoy enojado(a) me es fácil quedarme tranquilo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Cnunca	1	10,0	10,0	10,0
	Csiempre	5	50,0	50,0	60,0
	Siempre	4	40,0	40,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Suelo enfadarme mucho con mi familia y amigos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Cnunca	6	60,0	60,0	60,0
	Csiempre	2	20,0	20,0	80,0
	Nunca	2	20,0	20,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Soy grosero/a cuando me enfado

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Cnunca	3	30,0	30,0	30,0
	Csiempre	1	10,0	10,0	40,0
	Nunca	6	60,0	60,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Expreso lo que siento

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Cnunca	1	10,0	10,0	10,0
	Csiempre	5	50,0	50,0	60,0
	Siempre	4	40,0	40,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Puedo hablar con los demás sobre cómo me siento

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Csiempre	5	50,0	50,0	50,0
	Siempre	5	50,0	50,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Me doy cuenta cuando reacciono de mala forma

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Cnunca	1	10,0	10,0	10,0
	Csiempre	6	60,0	60,0	70,0
	Siempre	3	30,0	30,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Es fácil para mi entender lo que sienten las otras personas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Csiempre	5	50,0	50,0	50,0
	Siempre	5	50,0	50,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Considero que lo que sienten las otras personas es importante

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Csiempre	4	40,0	40,0	40,0
	Siempre	6	60,0	60,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Busco no herir los sentimientos de los demás

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Csiempre	1	10,0	10,0	10,0
	Siempre	9	90,0	90,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Para mi es fácil hacer amigos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	10	100,0	100,0	100,0

Me intereso por cómo mis amigos y familiares se sienten

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Csiempre	5	50,0	50,0	50,0
	Siempre	5	50,0	50,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Creo que soy capaz de respetar a los demás

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	10	100,0	100,0	100,0

Trato de ayudar a los demás cuando se sienten mal

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Csiempre	1	10,0	10,0	10,0
	Siempre	9	90,0	90,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Me agrada hacer cosas por los demás

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Csiempre	1	10,0	10,0	10,0
	Siempre	9	90,0	90,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Me alegro cuando a otra persona le va bien

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	10	100,0	100,0	100,0

Anexo J: Plan sesiones del taller

SESIÓN 1

Objetivo: Fomentar la conciencia emocional de los estudiantes, mediante la identificación de la emoción y la relación que tiene con la conducta.

ACTIVIDADES	RESULTADOS
<p>Saludo e inicio de la sesión: Para iniciar la sesión, se realizará un juego inicial donde los niños deben imitar los movimientos de las practicantes. Esto con el fin de mantenerlos activos y listos para el taller. La presentación del tema se llevará a cabo mediante la presentación de Power Point, propuesta para la sesión.</p> <p>a. Pregunta metacognitiva: ¿Crees que vas a</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. La pirámide sobre la inteligencia emocional fue reconocida por los estudiantes. Se hizo hincapié sobre que en la primera sesión se trabajaría el primer nivel: Reconocimiento emocional. 2. Los estudiantes identificarán cada una de las emociones a través del

<p>aprender algo hoy?</p> <p>1. Para iniciar el taller, se visualizará la pirámide sobre inteligencia emocional para representar el primer nivel sobre el reconocimiento de emociones, el cual trabajaremos en la presente sesión.</p> <p>2. Para comenzar la sesión se visualizará el video del Monstruo de los colores y se presentará, nuevamente, a nuestro nuevo personaje Paku. Posteriormente, realizarán las siguientes preguntas orientadoras:</p> <p style="padding-left: 40px;">a. ¿Qué es una emoción?</p> <p style="padding-left: 40px;">b. ¿Cuáles son las emociones?</p> <p>A partir de sus respuestas, el personaje Paku junto con el monstruo de las emociones, van a ir concluyendo que existen varias emociones y que estas se definen como un sentimiento muy intenso que experimentamos en diferentes partes de nuestro cuerpo cuando vivenciamos una situación tanto con nosotros mismo como con otras</p>	<p>monstruo de los colores y de nuestro nuevo personaje, Paku.</p> <p>3. Asociaron correctamente los colores con las emociones y definieron la emoción como sensaciones experimentadas en el cuerpo.</p> <p>4. Los estudiantes reconocieron las sensaciones de las emociones en diferentes partes del cuerpo como la cabeza, el corazón, las mejillas e hicieron los gestos faciales adecuados para cada una de ellas.</p> <p>5. Los estudiantes reconocieron que las emociones tienen una funcionalidad e identificaron el papel que juegan las emociones en la vida.</p> <p>6. Los estudiantes identificaron con facilidad diferentes palabras asociadas a una misma emoción.</p>
--	---

<p>personas.</p> <p>3. ¿Cómo siento las emociones en mi cuerpo?</p> <p>Reconocer en qué parte del cuerpo se sienten las emociones. Es importante mencionar que todas las emociones son importantes y válidas.</p> <p>A. Alegría: se muestra con una cara sonriente, se siente en el corazón.</p> <p>B. Tristeza: se muestra con llanto, se siente en la barriga.</p> <p>C. Ira: se muestra frunciendo el ceño y se siente en la cabeza y los cachetes se ponen rojos.</p> <p>D. Miedo: Se muestra encogiéndose o escondiéndose y se siente en el corazón.</p> <p>E. Asco: Se muestra con caras de asco y se siente en la cara y en la barriga.</p> <p>4. La siguiente actividad consiste en, por medio de dibujos, se les explicará que cada emoción tiene su utilidad:</p> <p>A. Desagrado: Nos ayuda a evitar situaciones</p>	<p>Al mismo tiempo, se mencionó que cada una es diferente.</p> <p>7. En la actividad Música Maestro, cada niño asocio una emoción con cada canción. Encontramos diferentes respuestas, las cuales fueron validadas y se habló de la importancia de reconocer diferentes respuestas emocionales frente a un mismo estímulo.</p> <p>8. En cuanto a la actividad de Diario de emociones, no se pudo realizar debido a la falta de tiempo. Sin embargo, quedó planteada para trabajarla en próximas sesiones.</p> <p>9. Se mencionó el trabajo en casa, frente al cual los niños mostraron comprensión y entusiasmo.</p>
---	--

<p>desagradables o dañinas para la salud.</p> <p>Ejemplo: tomar leche podrida.</p> <p>B. Miedo: Nos ayuda a alertarnos, prevenirnos o alejarnos de situaciones peligrosas. Ejemplo: cuando ves un perro muy bravo.</p> <p>C. Ira: Nos prepara para situaciones de conflicto, ataque o defensa. Ejemplo: cuando ves que están tratando mal a tu mejor amigo.</p> <p>D. Tristeza: Nos ayuda a expresar el dolor, a dirigir la atención sobre nosotros mismos y a la búsqueda de apoyo social. Ejemplo: cuando te regañan.</p> <p>E. Alegría: Nos incentiva a la acción, produce una sensación general de bienestar y favorece las relaciones. Ejemplo: cuando te va bien en el colegio.</p> <p>F. Asco: Nos permite saber cuando algo no es bueno para nuestra salud: Ejemplo ver un</p>	
--	--

<p>huevo podrido</p> <p>5. Palabras de emociones: La actividad tiene como objetivo reconocer que hay diferentes palabras para denominar las emociones. Cabe mencionar, que si bien pueden asociarse a una misma emoción, no son exactamente iguales. Por lo tanto, las practicantes deberán preguntar qué palabra conocen que se asocie con la emoción solicitada.</p> <p>A. Miedo - terror - pánico.</p> <p>B. Alegría - felicidad - satisfacción.</p> <p>C. Tristeza - pena - dolor.</p> <p>D. Enojo - ira - rabia.</p> <p>E. Asco - desagrado - náuseas.</p> <p>4. ¡Música maestro!: La siguiente actividad está orientada a reconocer las emociones presentes en las siguientes canciones:</p> <p>A. Juguemos en el bosque (miedo):</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Jud_UWNCp5k</p>	
--	--

B. Mamá donde están los juguetes (Tristeza):

https://www.youtube.com/watch?v=X8p05n3U_A4

C. Canción del enojo (enojo):

<https://www.youtube.com/watch?v=ahmB7FYyNT0>

D. Madre tierra (alegría):

<https://www.youtube.com/watch?v=VkuRIZ7QyDM>

E. El moco (asco):

https://www.youtube.com/watch?v=292_Q83hm40

El objetivo de la presente actividad está orientada a conocer la expresión gestual que acompaña a cada emoción, así como el tono de voz que la caracteriza. Así mismo, reflexionaremos acerca de cómo se siente, y qué piensa y cómo se comporta ante cada emoción.

Para finalizar, se realizarán una serie de preguntas metacognitivas:

<p>A. ¿Qué aprendiste hoy?</p> <p>B. ¿Crees que puedes usar lo que aprendiste hoy en otras situaciones?</p> <p>C. ¿Cómo puedes usar lo que aprendiste hoy?</p> <p>Tarea: Con el fin de reconocer e identificar cada una de las emociones, los estudiantes deben desarrollar en casa un dibujo con un tren y sus diferentes vagones. En cada vagón deberá ir una emoción. Lo anterior con el fin de que cada niño y niña identifiquen qué emoción sienten todas las mañanas. La tarea debe ser reforzada tanto por los padres como por la maestra.</p>	
---	--

SESIÓN 2

Objetivo: Compartir herramientas que ayuden a los niños a autorregular sus emociones.

ACTIVIDADES	RESULTADOS
<p>Saludo e inicio de la sesión: Para iniciar la sesión, se realizará un juego inicial donde los niños deben imitar el ritmo de los movimientos de las</p>	<p>En la presente sesión se trabajó la autorregulación emocional con los estudiantes de segundo grado. Para</p>

practicantes. El juego se llama ritmo. Esto con el fin de mantenerlos activos y listos para el taller. Al mismo tiempo, se busca trabajar la coordinación de cada estudiante. La presentación del tema se llevará a cabo mediante la presentación de Power Point, propuesta para la sesión.

- a. Pregunta metacognitiva: ¿Crees que vas a aprender algo hoy?

1. Para iniciar es importante recordar que es una emoción y cuales son sus colores. Para esto, usaremos los títeres del monstruo de las emociones y nuestro nuevo amigo Paku con el fin de que cada niño las identifique.

- a. ¿Qué es una emoción?
 b. ¿Cuáles son sus colores?
 c. ¿Para qué nos sirven las emociones?

Estas preguntas están orientadas a recordar lo que se trabajó en la primera sesión sobre reconocimiento emocional. Cada uno debe comentar qué es, para qué sirven, cuáles son sus colores y sus gestos.

empezar, se realizó un juego inicial llamado Ritmo, donde se buscó mantener a los estudiantes activos y listos para el taller. Al mismo tiempo, se trabajó la coordinación. La temática se presentó por medio del Power Point creado para la sesión y posteriormente se realizó la pregunta metacognitiva, donde los estudiantes mencionaron que iban aprender mucho en la sesión.

1. Cada estudiante recordó las emociones y los colores por medio de los títeres del monstruo de los colores y con el nuevo personaje Paku. Al mismo tiempo, reconocieron la utilidad de las emociones y el impacto que tienen en nuestra vida.
2. Los estudiantes que realizaron el tren de las emociones mencionaron el por qué

Posteriormente se hará uso de la tarea asignada en la sesión anterior con el fin de fomentar el reconocimiento de las emociones a través del tren.

- a. Cada niño debe comentar las emociones que sintió y asignó a cada vagón y debe mencionar por qué eligió esa emoción. Se realizará una reflexión en torno a la importancia de ser conscientes sobre lo que sentimos cada día y su relevancia para poder reconocerlas.

2. ¿Qué es el control emocional? Será la pregunta orientadora que permitirá iniciar la sesión del día. La idea es que se le pregunte a los niños que creen al respecto y posteriormente explicar que significa:

- a. Para iniciar, es importante visualizar el video “Controlando las emociones”. Esto se enviará con anterioridad a la segunda sesión con el fin de que los estudiantes conozcan un poco más sobre el control emocional antes de empezar las actividades:

<https://www.youtube.com/watch?v=yiglz585>

eligieron esa emoción para ese día y reflexionaron sobre la importancia de reconocer cómo se sienten con el fin de ser conscientes de lo que experimentan en la cotidianidad.

3. A través de la explicación sobre lo que es el control emocional, cada estudiantes identificó la importancia del control emocional, su definición y el papel que cumple en nuestra vida. Todo esto a través del video “Controlando las emociones”.

4. Por medio de la técnica del semáforo se explicó por medio de una analogía que cada uno tiene en su poder un control de sus emociones. El control contiene cada una de las emociones que son presentadas

5E

- b. El control emocional es la capacidad que tenemos todos los seres humanos de manejar nuestras emociones, de manera que las podamos expresar sin hacerle daño a los demás.

3. Técnica del semáforo para el control de las emociones: A continuación, se explicará por medio de una analogía que cada uno tiene en su poder un control de sus emociones. El control contiene cada una de las emociones que son presentadas como canales diferentes, de igual forma están los botones que permiten cambiar y los botones que permiten aumentar o disminuir la intensidad de las emociones.

De igual forma, este control tiene la estrategia de la tortuga, la respiración diafragmática y la técnica del semáforo que se les explicará a continuación, la cual les ayudará a controlar esas emociones cuando se expresen. La técnica del semáforo consiste en que esta tiene tres colores: Rojo: este color es una

como canales diferentes, de igual forma están los botones que permiten cambiar y los botones que permiten aumentar o disminuir la intensidad de las emociones. Adicionalmente se añadió la técnica de la tortuga junto con la respiración diafragmática con el fin de ofrecer más opciones que los niños pueden usar en momentos de ira.

5. Posteriormente, se realizó una actividad dinámica donde los niños debían correr y escuchar atentamente los colores del semáforo y seguir las instrucciones asignadas por las practicantes.

6. Finalmente, se realizó la actividad sobre la obra de arte donde cada niño debía realizar

señal para identificar la emoción de la rabia y esta nos señala que debemos parar y reflexionar sobre la emoción. Amarillo: es una señal para reflexionar y buscar la solución. Verde: Poner en práctica la solución sin herir a otros.

- ¡Preparados, listos, fuera! Para la siguiente actividad, se hará uso de los títeres del semáforo. Esta consiste en que tanto las practicantes como todos los niños deben pararse frente a la cámara y empezar a saltar o correr. Aleatoriamente se va a mostrar uno de los colores del semáforo y se dirá en voz alta. Los estudiantes deben seguir las siguientes instrucciones.

1. Empezar a saltar o correr.
2. Rojo: Debes parar.
3. Amarillo: Debes calmarte y respirar.
4. Verde: Piensa en cómo te sientes, qué emoción experimentamos. Al final, cuéntale a tus compañeros.

su propio semáforo y reconocer sus colores con el fin de utilizarlo en momentos de ira.

4. Obra de arte: Al final de la actividad dinámica, cada niño debe tener a la mano los materiales solicitados por las practicantes. Cada uno va a realizar su semáforo personalizado y lo va a pegar en su cuarto, con el fin de que hagan uso de este cuando lo consideren necesario.

- a. Video tortuga: La primera actividad relacionada con la temática de la sesión será la presentación del video que narra un cuento de una tortuga que aprende sobre el control de las emociones. La tortuga experimenta ciertas situaciones que la exaltan en el colegio y no logra controlar lo que siente. Un día se encuentra con una tortuga mayor que le da un consejo, el cual la tortuga pone en práctica y de esta manera aprende el autocontrol de sus emociones. Al finalizar, se les permitirá a los estudiantes participar para que expresen sus opiniones y aprendizajes sobre el video

<https://www.youtube.com/watch?v=riwGSI>

UkXR

- Modelamiento técnica de la tortuga:

Después de ver el vídeo se enseñará la técnica de la tortuga: Paso 1: Identifica la emoción que estás sintiendo. Paso 2: Piensa y para. Paso 3: Imagina que entras en tu caparazón (manos en hombros y cuerpo hacia delante en rollito). Paso 4: Dentro del caparazón vamos a poner una mano en el pecho y una mano en el estómago y se les pide que respiren profundamente. Se les preguntará cuál de las dos manos se está moviendo y se les explicará a continuación que la que se debe mover es la del estómago. Se hará el ejercicio de respiración cinco veces y se les aclara que este ejercicio lo tendrán que hacer las veces que sean necesarias hasta que se sientan tranquilos.

5. Preguntas metacognitivas:

- a. ¿Qué aprendieron hoy?
- b. ¿Sienten que ya pueden regular las emociones más fácilmente?

<p>c. ¿Cómo se sintieron hoy?</p> <p>Tarea: Diario de las emociones, esta actividad está dirigida a gestionar las propias emociones a través del registro diario de los sentimientos experimentados a lo largo del día. Este registro puede realizarse de diferentes formas por lo que el menor deberá decidir cuál le gusta más (escrito, dibujo, canción, etc).</p> <p>A. ¿Qué emoción sientes en este momento?</p> <p>B. ¿Por qué sientes esa emoción?</p> <p>C. ¿Cómo controlar esa emoción?</p> <p>La actividad tiene como fin concientizar a los estudiantes sobre sus propias emociones. Al realizarlo, podemos plasmar nuestras sensaciones y emociones, en un papel, poema, canción, etc. Esto nos ayuda a visualizar ampliamente las situaciones que nos rodean y que generan reacciones emocionales en nosotros.</p>	
--	--

Objetivo: Promover la expresión emocional mediante estrategias de comunicación asertiva.

ACTIVIDADES		RESULTADOS
8:00 a 8:10	<p>Saludo e inicio de la sesión: Para iniciar la sesión, se realizará un juego inicial donde los niños deben imitar los movimientos de las practicantes. El juego se llama ¡Diga Usted! Esto con el fin de mantenerlos activos y listos para el taller. Para esto mencionaremos la emoción y cada emoción tendrá un movimiento que la represente.</p> <p>a. Pregunta metacognitiva: ¿Que creo que voy a aprender hoy?</p> <p>Para darle continuación a los temas anteriores, se hará la revisión de la tarea sobre el tren</p>	<p>La presente sesión tuvo como objetivo trabajar la expresión emocional mediante estrategias de comunicación asertiva. Para esto, se inició con un juego introductorio para mantener a los estudiantes activos. A cada uno se le preguntó qué emoción sienten y cual es la expresión de la misma.</p> <p>Posteriormente, se mencionó y se visualizó la temática del día de hoy y se realizó la pregunta ¿qué creo que voy aprender hoy?, a lo que varios estudiantes respondieron que es la forma en como hablamos con los demás adecuadamente.</p>
8:10 a 8:25	<p>de las emociones y el diario de</p>	<p>Siguiente a lo anterior, se revisó la tarea sobre el tren de las emociones y el diario de las emociones, donde se</p>

8:25 a 8:40	<p>las emociones.</p> <p>1. Cuéntame una historia: A cada estudiante se le asignará una emoción con la cual deberá crear una historia alrededor de la misma. En la historia debe ser explícita la forma de mostrar la emoción.</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Asignar a cada estudiante una emoción. b. Pedir a los estudiantes que escriban en una hoja una pequeña historia sobre la emoción. Para este punto, se dará un tiempo aproximado de 10 minutos. c. Cada estudiante debe leerlo sin decir en voz alta la emoción. d. Los demás estudiantes 	<p>pudo evidenciar el trabajo de los estudiantes.</p> <p>En la primera actividad, se asignó una emoción a cada estudiante, con la cual deberían crear una historia en donde su persona expresará la emoción. Sin embargo, no podían mencionar explícitamente la emoción asignada dado que, los demás deben adivinar la emoción del compañero. Se otorgaron 10 minutos y se escuchó música de relajación y, posteriormente, cada estudiante relató su historia y los demás adivinaron la emoción correspondiente.</p> <p>En la segunda actividad, cada niño debería escribir en los papeles solicitados, las siguientes preguntas:</p>
-------------	---	---

	<p>deben escuchar la historia atentamente y deben adivinar la emoción asignada.</p> <p>e. Los estudiantes deben mencionar si les pareció adecuado, o no, la forma en cómo el personaje expresó sus emociones.</p> <p>2. Caja de la expresión emocional: Se pedirá a cada niño y niña que tengan una caja y algunos papeles de 5x5cms. En cada papel escribiremos una pregunta que deben responder cuando quieran expresar sus emociones</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué emoción siento? 2. ¿Qué situación me hizo sentir 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué emoción siento? 2. ¿Qué situación me hizo sentir así? 3. ¿Cómo te gustaría mejorar la situación? 4. ¿Qué deben hacer tú y las otras personas? <p>Esta actividad se asignó para el final de la sesión. Cada uno respondió las preguntas. De igual forma, se asignó la tarea propuesta para la sesión para que los estudiantes puedan seguir trabajando desde casa: Se les presentará las siguientes situaciones a los estudiantes a lo que ellos deben responder si esta acción es adecuada o no.</p>
--	---	---

<p>8:40 a 8:50</p>	<p>así?</p> <p>3. ¿Cómo te gustaría mejorar esa situación?</p> <p>4. ¿Qué deben hacer tú y las otras personas?</p> <p>Preguntas metacognitivas:</p> <p>1. ¿Qué aprendí hoy?</p> <p>2. ¿Creo que puedo expresar mis emociones sin hacerle daño a los demás?</p> <p>3. ¿Cómo se sintieron hoy?</p> <p>Tarea: Actividad Correcto o incorrecto. Se les presentará las siguientes situaciones a los estudiantes a lo que ellos deben responder si esta acción es adecuada o no. (En la</p>	<p>Finalmente, se realizaron las preguntas metacognitivas y varios estudiantes respondieron que aprendieron a comunicar mejor las emociones y mencionaron como se sintieron al final de la sesión.</p>
--------------------	--	--

	<p>presentación se agregaron imágenes que acompañen cada acción)</p> <ul style="list-style-type: none">a. Hablar a gritos.b. Mirar a los ojos.c. Interrumpir.d. Hablar varios a la veze. Escuchar atentamentef. Elogiarg. Despedirseh. Tutear a un adultoi. Ser el que más hablaj. Voltear los ojosk. Decir groseríasl. Hablar con calmam. Participar en la conversación	
--	--	--

	<p>n. Esperar a que termine de hablar un compañero</p> <p>o. Mirar a otro sitio mientras hablas</p>	
--	---	--

SESIÓN 4

Objetivo: Hacer uso de las habilidades sociales para el mantenimiento de buenas relaciones interpersonales.

ACTIVIDADES	RESULTADOS
<p>Saludo e inicio de la sesión: Para iniciar la sesión, se realizará un juego inicial donde los niños deben imitar los movimientos de las practicantes. Esto con el fin de mantenerlos activos y listos para el taller. Para esto mencionaremos la emoción y cada emoción tendrá un movimiento que la represente.</p> <p>a. Pregunta metacognitiva: ¿Que creo que voy a aprender hoy?</p> <p>Para darle continuación a los temas anteriores, se hará la revisión de la tarea sobre el tren de las emociones, el diario de las emociones y la tarea de</p>	<p>Se inició la sesión preguntando qué son las habilidades sociales. Algunas de las respuestas de los niños y padres fueron: son la forma de tener una relación con una persona, es como me relaciono con los demás. Se hizo la aclaración acerca de la definición de los que son las habilidades sociales y se prosiguió con las siguientes actividades. En la siguiente actividad se leyeron cortas historias sobre personajes que tenían un conflicto que</p>

<p>decidir si las situaciones son correctas o incorrectas.</p> <p>1. ¿Qué son las habilidades sociales? Las habilidades sociales son el conjunto de herramientas de comportamiento que nos ayudan a resolver una situación social de manera efectiva, es decir, aceptable para el propio sujeto y para el contexto social en el que está. Permiten expresar los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de modo adecuado a la situación en la cual el individuo se encuentra mientras respeta a los demás.</p> <p>2. Para la siguiente actividad se leerán algunas situaciones en las que un personaje debe expresar sus emociones. Los estudiantes deben escoger la respuesta correcta y decir por que esa es la manera adecuada de expresar las emociones.</p> <p>Para iniciar, es importante recordar los pasos para una comunicación asertiva.</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Nombrar la situación problema. b. Validar la emoción del otro y no negarlo. c. ¿Cómo me siento? 	<p>tenía que ver con su dimensión emocional. Los estudiantes debían escoger cuál era la opción más adecuada dentro de tres posibles opciones que se les presentaron. Es muy importante recalcar que en este ejercicio fue evidente que los estudiantes validan las emociones de otras personas y las reacciones que pueden surgir de estas, pero también reconocen la importancia de comunicar las emociones de manera asertiva y teniendo cuidado de no hacerle daño a los demás. Después se realizó un ejercicio con una de las habilidades sociales que se consideró es importante ayudar a formar en esta edad: hacer peticiones. Se hizo una breve explicación de la importancia de hacer peticiones y los pasos básicos que podría seguir una persona para hacer peticiones de manera respetuosa y asertiva. Después se realizó un juego</p>
---	--

<p>d. ¿Cómo me hizo sentir la otra persona?</p> <p>e. Darle una solución lógica al comportamiento.</p> <p>f. ¿Qué espero que haga la otra persona?</p> <p>La mamá de tu Sofía la regañó por haber roto un vaso de la cocina. ¿Cómo debe expresarle a la mamá lo que sintió?</p> <p>i. Hacer una pataleta y romper otro vaso.</p> <p>ii. Llorar y decirle a la mamá que es la peor del mundo.</p> <p>iii. Llorar y decir: mamá te pido perdón. Me siento muy triste porque me engañaste.</p> <p>Anoche Jose tuvo una pesadilla pero no sabe cómo decirle a su mamá.</p> <p>iv. Hacer una pataleta y romper un juguete.</p> <p>v. ¿Mamá me puedo acostar contigo? Tengo miedo porque</p>	<p>en el que se le pedía a los estudiantes realizar acciones y solo debían hacerlo si esta orden estaba precedida por un por favor. De esta manera se afianzó la importancia de usar esta frase en el momento de hacer peticiones.</p> <p>Se continuó con la habilidad social de agradecer y la importancia de hacerlo. Se hizo un breve recuento de los pasos a seguir para agradecer de la mejor manera y se realizó un ejercicio en el que cada participante del taller debía hacer un dibujo de una situación o una persona que los hacía sentir agradecidos. Todos mostraron sus dibujos y contaron lo que habían pintado en ellos, de esta manera los participantes reconocieron que hay muchas razones para agradecer.</p> <p>No se realizó la última actividad por falta de tiempo y se pasó a las preguntas metacognitivas. En estas se</p>
--	--

<p>tuve una pesadilla.</p> <p>vi. Aaaaaaaaaa odio las pesadillas son las peores.</p> <p>Un compañero del colegio fue grosero con Mariana y ella está muy brava ¿Cómo puede decirle a su compañero sin ser grosera con él?</p> <p>vii. Martin te odio. Nunca más voy a volver a hablar.</p> <p>viii. Martin me puso muy triste lo que me hiciste. Por favor no lo vuelvas a hacer.</p> <p>ix. Le voy a contar a tu mamá. Eres un bobo.</p> <p>3. Habilidades sociales básicas:</p> <p>a. Hacer peticiones.</p> <p>i. Decide qué preguntar y a quién preguntarle.</p> <p>ii. Planifica cómo preguntar de forma adecuada.</p>	<p>recalcó la importancia de agradecer, de reconocer y controlar las emociones para tener buenas relaciones con los demás.</p>
--	--

- iii. Elige el momento adecuado.
- iv. Consigue la atención de la persona.
- v. Dile a la persona lo que necesitas de forma amistosa y muéstrate agradecido.

b. Decir gracias

- i. Decide si alguien ha hecho algo que quieras agradecer.
- ii. Decir formas de hacerlo.
- iii. Elige la mejor forma de dar las gracias.
- iv. Elige el mejor momento para agradecer.
- v. Da las gracias de una forma amistosa.
- vi. Explica a la persona por qué quieres agradecerle.

4. Situaciones en las que decimos gracias: Cada niño y niña debe tener una hoja. En esta deben dibujar una situación en la que hayan tenido que decir gracias a

alguien. Cada niño y niña mostrará su hoja y nos contará cuál fue esa situación.

5. Simón dice: ¡Por favor! La siguiente actividad consiste en realizar un juego con los estudiantes, en donde cada uno seguirá la instrucción de una de las practicantes. Cuando se diga en voz alta por favor, seguido de una acción, cada uno deberá realizarla. Si no se menciona el por favor, todos deberán quedarse quietos.

6. ¿Cómo soluciono mis problemas con los demás?
Tengo problemas con los demás cuando discuto con mis padres, me peleo con mis amigos, les hablo mal a mis profesores y no sé cómo solucionarlo.

- a. Vamos aprender a solucionar los problemas con los demás y a evitar que sucedan. Así todos se sentirán más fáciles.
- b. Observa la historieta e intenta adivinar lo que ocurrirá al final. Al final, las practicantes, mencionan la forma más asertiva de resolver la historia.

- Maria le presta la pelota a Juan, pero

<p>luego Juan se la devuelve pinchada.</p> <ul style="list-style-type: none">- Simon le regala un dibujo a Juanita, pero ella lo rompe.- Andres le pide a Santiago salir a jugar futbol, pero los papás no lo dejaron.- A la mamá de Andrea le sirve su comida favorita pero se le cae al piso. <p>7. Preguntas metacognitivas.</p> <ul style="list-style-type: none">a. ¿Qué aprendí hoy?b. ¿Qué es lo más importante de lo que aprendí hoy?c. ¿Qué fue lo que más me gustó?	
---	--

Anexo K: Infografías enviadas a los estudiantes

Inteligencia emocional en casa



¿Qué es la inteligencia emocional?

Es la capacidad que tenemos para reconocer nuestras emociones y las de los demás, controlarlas y usarlas para mejorar nuestra relaciones con otros.



¿Cómo tener IE en casa?

Diseñar espacios para hablar de las emociones de cada uno y validar lo que cada persona diga y sienta.



Empatiza con tu hijo

Valida las emociones de tu hijo dejándole claro que entiendes la emoción que está sintiendo



Acepta las emociones de tu hijo

En vez de rechazarlas o minimizarlas. Todas las emociones son buenas y cumplen una función.

No evitar que sienta emociones negativas

Es importante sentir todas las emociones. Por esta razón debemos dejar de usar palabras como: ¡llámate, ya está bien, no llores, ya basta

ESTRATEGIAS DE AUTOREGULACIÓN

ALGUNAS HERRAMIENTAS ADICIONALES



CUENTA PARA ATRÁS

Si eres un niño/a cuenta de 10 a 1. Si eres un adulto cuenta desde 50 hasta 1

COMETE UN HIELO

Cuando te sientas muy enojado y crees que vas a ser grosero alejate de la situación y la persona. Metete un hielo a la boca y espera a que el hielo se derrita completamente. Cuando pase el tiempo estarás más calmado y podrás hablar tranquilamente.



DIBUJA O ESCRIBE UN DIARIO

Por medio de la escritura o el dibujo puedes expresar tus emociones sin hacerle daño a nadie. Cuando termines de hacer tu dibujo o de escribir te sentirás más tranquilo para hablar.



ESCUCHA TU CANCIÓN FAVORITA

Cuando sientas que vas a explotar alejate de la persona o la situación en la que estás y pon tu canción favorita. Escúchala atentamente. Si todavía sientes que vas a explotar escucha 2 o 5 canciones más. Cuando termine este tiempo habla con quienes debes hablar y expresa tus emociones.



ENCUENTRA TU LUGAR DE PAZ

Cuando te sientas enojado ve a tu lugar favorito. Allí podrás pensar con claridad



Otras habilidades sociales

Escuchar



1. Mirar a la cara de la persona con la que estoy hablando.
2. Quedarse quieto.
3. Atender a lo que se está diciendo.
4. Esperar turno para hablar.

Colaborar



1. Decide si tienes que hacer algo para colaborar.
2. Decide con quién.
3. Elige el mejor momento para hacerlo.
4. Ofrece tu colaboración de forma honesta.

Jugar



1. Revisa las reglas del juego.
2. Entiende las reglas del juego.
3. Decide quien empieza, a quien le toca de segundo, etc.
4. Espera tu turno.
5. Piensa en lo que estas jugando.
6. Cuando el juego termine di algo positivo.

Pedir disculpas



1. Decide si tu necesitas pedir disculpas por algo.
2. Haz una lista de diversas formas de disculparte.
3. Elige la mejor forma de hacerlo.
4. Elige el mejor momento para hacerlo.
5. Elige el mejor lugar para disculparte.
6. Disculpate de forma honrada.

Pontificia Universidad Javeriana
Atención Psicológica en Contextos
Valentina Rodríguez
Daniela Gómez

Anexo L: Consentimiento Informado de la docente

Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá.

Práctica: Atención Psicológica en Contextos.

Neuropsicología.

Practicantes: Daniela Gómez López, Valentina Rodríguez Pelaez

CONSENTIMIENTO INFORMADO

TRABAJO DE GRADO

Querido acudiente, con el fin de fomentar la investigación académica, Valentina Rodríguez y Daniela Gómez, estudiantes de Psicología de la Pontificia Universidad Javeriana y practicantes de neuropsicología en el Colegio Integrado la Candelaria, junto con la directora de tesis Luisa Fernanda Martínez, proponen por medio del presente, realizar una entrevista sobre las percepciones frente al entrenamiento realizado en el grado segundo 201 sobre Inteligencia Emocional. El objetivo principal de esta entrevista es tener un espacio de conversación en donde se pueda evaluar el entrenamiento y los logros construidos en cada una de las sesiones. Su participación es voluntaria. Tiene derecho a negarse a participar y a dejar de continuar si así lo desea. Cabe mencionar, que su participación será confidencial, los resultados serán usados de forma anónima y con fines académicos. Si tiene alguna pregunta o duda que quiera resolver, por favor escriba un email a los siguientes correos: rodriguezva@javeriana.edu.co o gomezdd@javeriana.edu.co

He leído toda la información descrita en el presente documento y consiento mi participación en la entrevista. Accedo a participar de esta investigación.

Nombre *Valentina Rodríguez Pelaez*
Cédula *6029331*

Nombre del entrevistador: Daniela Gómez y Valentina Rodríguez

Firma del entrevistador *Daniela Gómez López Valentina Rodríguez Pelaez*

Anexo M: Formato de validación entrevista a docente (Cualitativo-Corregido)

 <p>Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá</p>	<p>JUICIO DE EXPERTOS</p> <p>Diseño y validación de encuesta para identificar el logro del entrenamiento en los componentes de la inteligencia emocional.</p>	Febrero de 2021	
		<p>Directora Luisa Fernanda Martínez</p>	
		<p>Autores Daniela Gómez y Valentina Rodríguez</p>	

VALIDACIÓN DE LA ENTREVISTA MEDIANTE JUICIO DE EXPERTOS

Estimado Validador,

Nos es grato dirigirnos a usted, a fin de solicitar su colaboración como experto para validar las afirmaciones que componen la entrevista que se aplicará en el trabajo titulado “Sobre Inteligencia Emocional: Entrenamiento en habilidades intrapersonales e interpersonales en grado segundo”, el cual será empleado en una metodología mixta, que constituye el trabajo de investigación de la Tesis de Pregrado en Psicología. A continuación se presentan las generalidades del instrumento:

OBJETIVOS DEL ESTUDIO

1. Objetivo general: Evaluar, mediante una entrevista, los alcances y logros del programa de entrenamiento sobre los componentes intrapersonal (reconocimiento, regulación y expresión de las propias emociones) e interpersonal (reconocimiento de las emociones de los demás, empatía y habilidades socioemocionales) de la inteligencia emocional, percibidos por la docente encargada del grado segundo.

1.1 Objetivos específicos:

- Reconocer los logros y alcances del programa de entrenamiento en inteligencia emocional, percibidos por la docente de curso, durante cada una de las sesiones realizadas con los estudiantes de grado segundo.
- Identificar y reconocer, la perspectiva de la docente frente a los objetivos y actividades de cada una de las sesiones sobre los componentes de la inteligencia emocional y si estos se cumplieron.

POBLACIÓN A EVALUAR: El instrumento está diseñado para ser aplicado a la docente encargada del grado segundo 201 del Colegio Integrada La Candelaria.

FORMATO DEL INSTRUMENTO: El instrumento está conformado por una serie de preguntas semiestructuradas que buscan indagar acerca de la perspectiva y opinión de la docente del curso 201 acerca de los logros y alcances de la actividades propuestas para cada una de las sesión del entrenamiento en Inteligencia. El presente se compone de 10 preguntas que pretenden evaluar los logros de las sesiones propuestas desde las categorías de la inteligencia emocional (componente intrapersonal e interpersonal).

DEFINICIÓN DE LAS CATEGORÍAS:

1. Componente intrapersonal: Hace referencia a la comprensión de los estados emocionales. Este incluye el tomar conciencia de las propias emociones y sentimientos, poder expresarnos, así como la capacidad para identificar las emociones de los demás, y así reconocer el clima emocional del entorno. Además comprende la habilidad de moderar o manejar de forma adecuada las reacciones emocionales ante situaciones intensas, sean

positivas o negativas.

2. Componente interpersonal: En este campo se deben desarrollar habilidades para discriminar las emociones de los demás. Para discriminar las emociones de los demás, se debe basar en gestos y situaciones expresivas que tienen algún grado de consenso en la cultura en cuanto a su significado. Asimismo, demostrar la capacidad para involucrarse empáticamente y sintonizar con las experiencias emocionales de los otros y la habilidad para comprender que, en ocasiones, los estados emocionales internos no corresponden con la expresión externa. (Chavez y Del Aguila, 2005, p. 15)

INSTRUCCIONES PARA LA VALIDACIÓN DE LAS PREGUNTAS

Con el fin de seleccionar las afirmaciones que conformarán la forma final de la encuesta, le solicitamos valorar cada una de ellas en términos de **pertinencia, relevancia y forma**, asignándole a cada una de estas una calificación de 1 a 5, siendo 1 la menor calificación y 5 la máxima.

DEFINICIÓN DE LOS CRITERIOS:

- **Pertinencia:** Se entiende como la relación de la pregunta con lo que la encuesta busca investigar. Se considera que una pregunta es pertinente si está de acuerdo con la categoría a la que pertenece. La pertinencia debe ser calificada en una escala de 1 a 5, siendo **1 nada pertinente** y **5 muy pertinente**. En el espacio de “Observaciones” le pedimos anotar las sugerencias que considere pertinentes para mejorar la elaboración de la pregunta.
- **Relevancia o Importancia:** Hace referencia a la importancia de la pregunta como unidad para dar cuenta acertadamente de lo que se busca evaluar, es decir, **qué tan representativa es la pregunta dentro de la categoría en donde está asignada**. Por tanto, se espera que en este criterio se juzgue si la pregunta evalúa un aspecto central de la dimensión a la que pertenece, o si por el contrario evalúa aspectos superficiales o incidentales del mismo. La relevancia debe ser calificada en una escala de 1 a 5, siendo **1**

nada relevante y **5 muy relevante**. En el espacio de “Observaciones” se pueden anotar los comentarios o sugerencias de mejora para la pregunta en específico.

Forma: Este aspecto hace referencia a la ortografía y redacción de la pregunta y a la correspondencia del vocabulario utilizado con la población a la que va dirigida la encuesta. La forma debe ser calificada en una escala de 1 a 5 siendo **1 mal redactado** / vocabulario inadecuado y **5 bien redactado** / vocabulario adecuado. En el espacio de “Observaciones” se pueden anotar las correcciones sugeridas para aceptar la pregunta.

Tabla para validación

A continuación, se describe la manera como se presenta la información en la tabla de validación:

1. En la primera columna se encuentran **las preguntas a evaluar**.
2. En la segunda columna de la tabla se encuentran las **categorías** de la encuesta.
3. Posteriormente, se visualizan las tres columnas con los criterios de **Pertinencia, Relevancia y Forma**, en donde le solicitamos ingresar su calificación en la escala de 1 a 5.
4. Finalmente, encuentra una columna para registrar sus **observaciones**.
5. Una vez culminada la evaluación de cada pregunta le agradecemos consignar las **impresiones o sugerencias generales** sobre la totalidad del instrumento, en la parte inferior a la tabla de evaluación

Pregunta	Categoría	Pertinencia	Relevancia	Forma	Observaciones
		Asigne una calificación de 1 a 5	Asigne una calificación de 1 a 5	Asigne una calificación de 1 a 5	
¿Considera que la primera sesión	Logros	5 4 3	5 4 5	5 4 4	A: Definir conciencia

<p>cumplió el objetivo de fomentar la conciencia emocional en los estudiantes?</p> <p>Teniendo en cuenta que la conciencia emocional se define como la capacidad de ser consciente de las propias emociones y la de los demás. ¿De qué manera?</p>					emocional.
<p>¿Qué estrategia utilizada en la presente sesión, considera, generó más impacto y recordación en los estudiantes?</p> <p>¿Por qué?</p>	Logros	5 4 3	3 4 3	5 4 5	<p>P: No conozco resultados para ver los objetivos.</p> <p>A: ¿Por qué preguntar por una actividad específica?</p>

					<p>Se supondría que todas deberían ser señaladas.</p> <p>Pueden preguntar por estrategias que generaron mayor impacto o recordación.</p>
<p>¿Le cambiaría algo a la primera sesión?</p> <p>¿qué cambiaría?</p>	Logros	5 3 3	5 3 5	5 4 5	<p>B: Sin observación por parte de la experta.</p> <p>A: Más que logros pareciese que</p>

					indagarán por lo metodológico.
<p>¿Considera que la segunda sesión cumplió el objetivo de fomentar el control emocional en los estudiantes? Teniendo en cuenta que se refiere a la capacidad de manejar las emociones propias</p> <p>¿De qué manera?</p>	Componente intrapersonal	5 4 5	5 4 5	3 4 4	<p>P: Demasiado larga la pregunta.</p> <p>A: Definir regulación emocional.</p>
<p>¿Qué aspectos sobre el control emocional, considera fueron los más relevantes en la segunda sesión?</p>	Logros	5 4 3	5 4 2	5 4 5	<p>A: Aspectos en cuanto a qué. Qué quieren reconocer con esto, se supondría</p>

					que todos deberían ser relevantes.
¿Considera que sus alumnos lograron adquirir herramientas para la regulación emocional?	Logros	5 4 1	5 4 5	5 4 5	A: Sin observaciones por parte de la experta.
La tercera sesión tuvo como objetivo promover la expresión emocional mediante estrategias de comunicación asertiva, ¿considera que se cumplió?	Componente Interpersonal	5 4 5	5 4 5	5 4 5	
¿Cree que los estudiantes adquirieron estrategias de comunicación asertiva	Logros	5 4 3	5 4 4	3 4 5	P: Preguntas más coloquiales menos

que faciliten la expresión de sus emociones? ¿cuales?					técnicas. A: Sin observaciones por parte de la experta.
¿Considera que las actividades realizadas fueron pertinentes? ¿Qué elementos rescata y qué sugerencias realizaría? ¿por qué?	Intrapersonal	5 4 5	5 4 5	5 4 3	A: ¿En todo el entrenamiento? No solo preguntar por la pertenencia, si no por qué elementos rescata y qué sugerencias tiene
En la cuarta sesión, se	Component	5 4 5	5 4 5	5 4 5	

propuso como objetivo hacer uso de las habilidades sociales para el mantenimiento de buenas relaciones interpersonales, ¿considera usted que la sesión llevada a cabo cumple con el proposito?	e Intrapersona l				
¿Considera que el objetivo de la cuarta sesión es pertinente con los objetivos del entrenamiento?	Logros	5 4 3	5 4 5	5 4 5	
¿Cuáles aspectos rescata de la cuarta sesión?	Logros	5 4 5	5 4 5	5 4 5	
La primera sesión y la segunda sobre	Component e	5 4 5	5 4 5	3 4 4	P. Debe realizarse al

<p>inteligencia emocional pretendían trabajar el componente intrapersonal, ¿considera que la información otorgada fue suficiente para cumplir este objetivo? Sino, ¿por qué?</p>	<p>Intrapersonal</p>				<p>comienzo. A: En ambos casos hay que preguntar por qué. Definir qué es intra e interpersonal de ser necesario.</p>
<p>La tercera y cuarta sesión sobre inteligencia emocional pretendían trabajar el componente interpersonal, ¿considera que la información otorgada fue suficiente para</p>	<p>Componente interpersonal</p>	<p>5 4 5</p>	<p>5 4 5</p>	<p>5 4 4</p>	

cumplir este objetivo? Sino, ¿por qué?					
¿Considera que la realización de este entrenamiento fue pertinente?	Logros	5 4 3	5 4 5	5 4 5	A: Sin observación por parte de la experta.

Anexo N: Formato de Validación Experto P

Pregunta	Categoría	Pertinencia	Relevancia	Forma	Observaciones
		Asigne una calificación de 1 a 5	Asigne una calificación de 1 a 5	Asigne una calificación de 1 a 5	
¿Considera que la primera sesión cumplió el objetivo de fomentar la conciencia emocional en los estudiantes? ¿De qué manera?	Logros	5	5	5	
¿Qué actividad	Logros	5	3	5	NO

considera cumplió mejor el objetivo? ¿Por qué?					CONOZCO O RESULTADOS PARA VER LOS OBJETIVOS
¿Le cambiaría algo a la primera sesión? ¿qué cambiaría?	Logros	5	5	5	
El objetivo para la segunda sesión del entrenamiento en inteligencia emocional fue ofrecer herramientas para la regulación emocional, ¿cree que se logró el objetivo? ¿de qué manera?	Componente intrapersonal	5	5	3	DEMASIADO LARGA LA PREGUNTA

¿Qué aspectos considera fueron los más relevantes en la segunda sesión?	Logros	5	5	5	
¿Considera que sus alumnos lograron adquirir herramientas para la regulación emocional?	Logros	5	5	5	
La tercera sesión tuvo como objetivo promover la expresión emocional mediante estrategias de comunicación asertiva, ¿considera que se cumplió?	Componente Interpersonal	5	5	5	
¿Cree que los estudiantes adquirieron estrategias de	Logros	5	5	3	PREGUNTAS MÁS COLOQUIALES

comunicación asertiva que faciliten su expresión emocional? ¿cuales?					MENOS TÉCNICAS
¿Considera que las actividades realizadas fueron pertinentes? ¿por qué?	Intrapersonal	5	5	5	
En la cuarta sesión, se propuso como objetivo hacer uso de las habilidades sociales para el mantenimiento de buenas relaciones interpersonales, ¿considera usted que la sesión llevada a cabo cumplió con el propósito?	Componente Intrapersonal	5	5	5	
¿Considera que el	Logros	5	5	5	

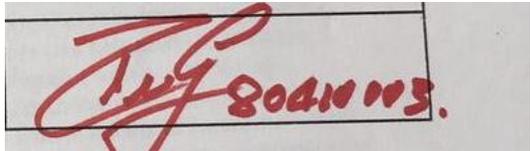
objetivo de la cuarta sesión es pertinente con los objetivos del entrenamiento?					
¿Cuales aspectos rescata de la cuarta sesión?	Logros	5	5	5	
La primera sesión y la segunda sobre inteligencia emocional pretendían trabajar el componente intrapersonal, ¿considera que la información otorgada fue suficiente para cumplir este objetivo? Sino, ¿por qué?	Componente Intrapersonal	5	5	3	DEBE REALIZARSE AL PRINCIPIO
La tercera y cuarta	Componente	5	5	5	

sesión sobre inteligencia emocional pretendían trabajar el componente interpersonal, ¿considera que la información otorgada fue suficiente para cumplir este objetivo? Sino, ¿por qué?	e interpersona l				
¿Considera que la realización de este entrenamiento fue pertinente?	Logros	5	5	5	

Anotaciones generales sobre el instrumento

Por último, le agradecemos diligenciar el siguiente formato:

NOMBRE DEL JUEZ:	Pablo Felipe Gómez
-------------------------	--------------------

INSTITUCIÓN:	Javeriana Edx Politécnico Superior
ÁREA DE EXPERTICIA:	Médico - Diplomado en Inteligencia Emocional
FIRMA Y CÉDULA:	

Anexo Ñ: Formato de Validación Experto B

Pregunta	Categoría	Pertinencia	Relevancia	Forma	Observaciones
		Asigne una calificación de 1 a 5	Asigne una calificación de 1 a 5	Asigne una calificación de 1 a 5	
¿Considera que la primera sesión cumplió el objetivo de fomentar la conciencia emocional en los estudiantes? ¿De qué manera?	Logros y alcances	4	4	4	

¿Qué actividad considera cumplió mejor el objetivo? ¿Por qué?	Logros y alcances	4	3	4	
¿Le cambiaría algo a la primera sesión? ¿qué cambiaría?	Logros y alcances	3	3	3	
El objetivo para la segunda sesión del entrenamiento en inteligencia emocional fue ofrecer herramientas para la regulación emocional, ¿cree que se logró el objetivo? ¿de qué manera?	Componente intrapersonal	4	4	4	
¿Qué aspectos considera fueron los más relevantes en la segunda sesión?	Logros y alcances	4	3	4	

¿Considera que sus alumnos lograron adquirir herramientas para la regulación emocional?	Logros y alcances	4	4	4	
La tercera sesión tuvo como objetivo promover la expresión emocional mediante estrategias de comunicación asertiva, ¿considera que se cumplió?	Componente Interpersonal	4	4	4	
¿Cree que los estudiantes adquirieron estrategias de comunicación asertiva que faciliten su expresión emocional? ¿cuales?	Logros y alcances	4	4	4	

<p>¿Considera que las actividades realizadas fueron pertinentes? ¿por qué?</p>	<p>Intrapersona 1</p>	<p>3</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	
<p>En la cuarta sesión, se propuso como objetivo hacer uso de las habilidades sociales para el mantenimiento de buenas relaciones interpersonales, ¿considera usted que la sesión llevada a cabo cumplió con el propósito?</p>	<p>Componente Intrapersona 1</p>	<p>4</p>	<p>4</p>	<p>4</p>	
<p>¿Considera que el objetivo de la cuarta sesión es pertinente con los objetivos del entrenamiento?</p>	<p>Logros y alcances</p>	<p>4</p>	<p>4</p>	<p>4</p>	

¿Cuales aspectos rescata de la cuarta sesión?	Logros y alcances	3	3	3	
La primera sesión y la segunda sobre inteligencia emocional pretendían trabajar el componente intrapersonal, ¿considera que la información otorgada fue suficiente para cumplir este objetivo? Sino, ¿por qué?	Componente Intrapersonal	4	4	4	
La tercera y cuarta sesión sobre inteligencia emocional pretendían trabajar el componente	Componente interpersona	4	4	4	

interpersonal, ¿considera que la información otorgada fue suficiente para cumplir este objetivo? Sino, ¿por qué?					
¿Considera que la realización de este entrenamiento fue pertinente?	Alcances	4	4	4	

Anotaciones generales sobre el instrumento

Por último, le agradecemos diligenciar el siguiente formato:

NOMBRE DEL JUEZ:	Blanca Lucia Rodríguez B
INSTITUCIÓN:	Pontificia Universidad Javeriana
ÁREA DE EXPERTICIA:	Clínica
FIRMA Y CÉDULA:	c.c. 41.781.188.

Anexo O: Formato de Validación Experto A

Pregunta	Categoría	Pertinencia	Relevancia	Forma	Observaciones
¿Considera que la primera sesión cumplió el objetivo de fomentar la conciencia emocional en los estudiantes? ¿De qué manera?	Logros	3	5	4	Definir conciencia emocional.
¿Qué actividad considera cumple mejor el objetivo? ¿Por qué?	Logros	3	3	5	Por qué preguntar por una actividad específica, se

					<p>supondría que todas deberían ser señaladas. Pueden preguntar por estrategias que generaron mayor impacto o recordación.</p>
<p>¿Le cambiaría algo a la primera sesión? ¿qué cambiaría?</p>	Logros	3	5	5	<p>Más que logros pareciese que indagarán por lo metodológico.</p>
El objetivo para la	Component	5	5	4	Qué

segunda sesión del entrenamiento en inteligencia emocional fue ofrecer herramientas para la regulación emocional, ¿cree que se logró el objetivo? ¿de qué manera?	e intrapersona 1				diferencia tiene esta pregunta con las anteriores que son de logros. Definir regulación emocional.
¿Qué aspectos considera fueron los más relevantes en la segunda sesión?	Logros	3	2	5	Aspectos en cuanto a qué. Qué quieren reconocer con esto, se supondría que todos deberían ser relevantes.
¿Considera que sus alumnos lograron	Logros	1	5	5	

adquirir herramientas para la regulación emocional?					
La tercera sesión tuvo como objetivo promover la expresión emocional mediante estrategias de comunicación asertiva, ¿considera que se cumplió?	Componente Interpersonal 1	5	5	5	
¿Cree que los estudiantes adquirieron estrategias de comunicación asertiva que faciliten su expresión emocional? ¿cuales?	Logros	3	4	5	
¿Considera que las actividades	Intrapersonal 1	5	5	3	¿En todo el entrenamiento

<p>realizadas fueron pertinentes? ¿por qué?</p>					<p>to? No solo preguntar por la pertenencia, si no por qué elementos rescata y qué sugerencias tiene</p>
<p>En la cuarta sesión, se propuso como objetivo hacer uso de las habilidades sociales para el mantenimiento de buenas relaciones interpersonales, ¿considera usted que la sesión llevada a</p>	<p>Componente Intrapersonal</p>	<p>5</p>	<p>5</p>	<p>5</p>	

cabo cumplio con el proposito?					
¿Considera que el objetivo de la cuarta sesión es pertinente con los objetivos del entrenamiento?	Logros	3	5	5	
¿Cuales aspectos rescata de la cuarta sesión?	Logros	5	5	5	Cuáles con tilde.
La primera sesión y la segunda sobre inteligencia emocional pretendían trabajar el componente intrapersonal, ¿considera que la información otorgada fue suficiente para cumplir este	Componente Intrapersonal	5	5	4	En ambos casos hay que preguntar por qué. Definir qué es intra e interpersona l de ser necesario.

objetivo? Sino, ¿por qué?					
La tercera y cuarta sesión sobre inteligencia emocional pretendían trabajar el componente interpersonal, ¿considera que la información otorgada fue suficiente para cumplir este objetivo? Sino, ¿por qué?	Componente interpersonal	5	5	4	
¿Considera que la realización de este entrenamiento fue pertinente?	Logros	3	5	5	

Anotaciones generales sobre el instrumento

La categoría de logros es confusa, no está en el mismo nivel de análisis que la categoría inter e intrapersonal; todo lo que se pregunta está relacionado con logros.

Por último, le agradecemos diligenciar el siguiente formato:

NOMBRE DEL JUEZ:	Adriana Martínez
INSTITUCIÓN:	PUJ
ÁREA DE EXPERTICIA:	Neuropsicología
FIRMA Y CÉDULA:	Adriana Martínez (no veo necesario exponer mi cédula)

Anexo P: Transcripción de la entrevista hecha a la docente

V: ¿Considera que la primera sesión cumplió el objetivo de fomentar la conciencia emocional en los estudiantes? Teniendo en cuenta que la conciencia emocional se define como la capacidad de ser consciente de las propias emociones y la de los demás. ¿De qué manera?

M: Bueno, Eh lo que yo recuerdo. Yo creo que sí, que los niños a través del taller que ustedes hicieron, nosotros también también hemos venido trabajando lo de las emociones cuando estábamos en el colegio presencial y en lo virtual también. A través de la profe Marisol, Ella también trabaja mucho esa parte y yo como docente titular también la trabajo, pero no estuvo de más que ustedes afianzarán o reforzarán esas emociones que ya tiene conocimiento no todos pero si la mayoría.

V: ¿Qué estrategia utilizada en la presente sesión, considera, generó más impacto y recordación en los estudiantes? ¿Por qué?

M: Representar cada emoción con el monstruo y el color. Me pareció muy asertiva, ya se había trabajado con la profe Marisol pero esta parte la hicieron ustedes más didáctica que fue haciendo el dibujo para que ellos lo colorearon y que ellos se expresaran a través de cada color la emoción que estaban sintiendo. Es muy importante en la edad que ellos están que todo entra por los ojos, todo es visual y todo lo que sea juego y de monstruito y de cosas de película les llama mucho la atención y se les quedó mucho.

V: ¿Le cambiaría algo a la primera sesión? ¿qué cambiaría?

M: No le cambiaría nada. La dejaría igual

V: ¿Considera que la segunda sesión cumplió el objetivo de fomentar el control emocional en los estudiantes? Teniendo en cuenta que se refiere a la capacidad de manejar las emociones propias ¿De qué manera?

M: Yo creo que sí. De todos modos eso toca seguir reforzando porque eso no es de un momento o de un taller: Ellos son niños todavía y es a edad para ir canalizando que en determinado momento pueden expresar. Podemos estar tristes o enojados pero es saberlo canalizar y cómo las deben expresar y en qué momento. Se debe hacer desde casa. Una cosa es lo que no puedo hacer como docente o ustedes como practicantes, la cosa toca hacerla en casa y toca mirar como trabajan en casa. Es un trabajo continuo.

V: ¿Qué aspectos sobre el control emocional, considera fueron los más relevantes en la segunda sesión?

M: Creo que ahí yo les llame mucho la atención con lo del semáforo. Me parece que es más práctico como más visual y lo tiene ahí para trabajar en casa o cuando se esté presentando

determinada emoción. Me parece que es el más adecuado.

V:¿Considera que sus alumnos lograron adquirir herramientas para la regulación emocional?

M: Yo pienso que sí. Ehm vuelvo y digo que no es de momento y se tiene que trabajar todo el tiempo pero pienso que los niños si tienen muy claro como reflexionar y como demostrar una emoción. Igual son niños, si no nos podemos controlar para expresar una emoción, menos un niño. Pero al menos vi que cuando hicieron el taller ellos respondieron a cuáles eran las emociones.

V:La tercera sesión tuvo como objetivo promover la expresión emocional mediante estrategias de comunicación asertiva, ¿considera que se cumplió?

M: Esa fue la caja de emociones donde ellos iban a expresar cómo se sentía, escribían y guardaban. Pienso que ese trabajo también fue bonito, pienso que es un ejercicio válido para que el niño empiece a identificar y a canalizar las emociones escribiendo en el momento como se está sintiendo, si está triste escribe cómo se siente triste y ya. No lo hicieron todos pero ahí vamos es reforzar eso se logra reforzando en casa, en el aula y con más talleres.

V:¿Cree que los estudiantes adquirieron estrategias de comunicación asertiva que faciliten la expresión de sus emociones? ¿cuales?

M: Pues en el momento si. Porque la comunicación asertiva también hay que trabajarla todo el tiempo porque si ustedes se dieron cuenta ellos todavía no respetan al otro en la palabra, se saltan cuando no tienen turno, entonces. No puedo decir si o no pero algo les tuvo que haber quedado de como es el trato hacia el otro. Son niños, a ellos se les olvida muy fácil.

V: ¿Considera que las actividades realizadas fueron pertinentes?

M: Sí me parecieron pertinentes, que les agradaron a los niños, interactuaron mucho con ustedes, se dejaron ver, se mostraron como ellos son que todo el tiempo son niños que se distraen, que cantan, que gritan, que bostezan, esos son ellos y ellos se muestran como son.

V: ¿Qué elementos rescata y qué sugerencias realizaría? ¿por qué?

M: No tengo ninguna sugerencia, me parece que todo estuvo bien. Rescato las actividades que les gustaron mucho de manualidades donde ellos tenían que crear.

V: En la cuarta sesión, se propuso como objetivo hacer uso de las habilidades sociales para el mantenimiento de buenas relaciones interpersonales, ¿considera usted que la sesión llevada a cabo cumplió con el propósito?

M: El de hoy fue habilidades sociales. Ellos pudieron expresar a través de una hoja sus emociones y cómo pueden mostrar un sentimiento, como el de agradecimiento hacia determinada persona. Cuando lo expresan, es importante enseñarle al niño a ser agradecido y mostrar afecto hacia alguien por algo, yo pienso que eso toca trabajarlo mucho desde casa pero nos toca a nosotros también trabajarlo.

V: ¿Considera que el objetivo de la cuarta sesión es pertinente con los objetivos del entrenamiento?

M: Super importante, es todo un grupo, todo un logro que no puede estar suelto la parte de la inteligencia emocional. Todo es un conjunto en el ser humano.

V: ¿Cuáles aspectos rescata de la cuarta sesión?

M: La participación de los niños, el entusiasmo, están siempre dispuestos a trabajar, cuando les agrada mucho trabajan mucho mejor, la parte de las emociones a ellos les gusta mucho: Me

pareció que estuvo bien, que ellos participaron, que estuvimos 15 personas entonces en general entraron 12 niños. Cuando les agrada algo participan y lo demuestran.

V: La primera sesión y la segunda sobre inteligencia emocional pretendían trabajar el componente intrapersonal, ¿considera que la información otorgada fue suficiente para cumplir este objetivo? Sino, ¿por qué?

M: Yo no creo que en una sesión, un día o un taller se logre abarcar todo lo que se quiere abarcar pero algo se hizo en el taller y los niños también trataron de participar. No es suficiente un taller pero sí se logró lo que se propusieron.

V: La tercera y cuarta sesión sobre inteligencia emocional pretendían trabajar el componente interpersonal, ¿considera que la información otorgada fue suficiente para cumplir este objetivo? Sino, ¿por qué?

M: Ese fue trabajar la parte de las emociones hacia los demás. Yo creo que si, son muy sociables la mayoría de niños, nosotros somos los que de una u otra manera trabajamos de forma negativa la parte emocional. Ellos son muy amigables, quieren compartir, quieren estar al lado de otro, quieren colaborar, quieren mostrar sus emociones pero muchas veces nosotros somos los que decimos por que esta con ese niño, porque le está hablando, porque le está compartiendo lo suyo si eso lo compre para usted. Entonces en esa parte yo creo que los niños son dados a ser sociables todo el tiempo.

V: ¿Considera que la realización de este entrenamiento fue pertinente?

M: Sí fue pertinente. Es un refuerzo más de los que se venía haciendo en la parte de psicoorientación pero no está de más haber tenido estos talleres para ir reforzando e ir

canalizando las emociones.

Anexo Q: Formato de validación Entrevista Grupal - padres (Cualitativo-correctivo)

 <p>Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá</p>	<p>JUICIO DE EXPERTOS</p> <p>Diseño y validación de entrevista para el entrenamiento en los componentes de la inteligencia emocional.</p>	Febrero de 2021	
		Directora Luisa Fernanda Martínez	
		Autores Daniela Gómez y Valentina Rodríguez	

VALIDACIÓN DE LA ENTREVISTA MEDIANTE JUICIO DE EXPERTOS

Estimado Validador,

Nos es grato dirigirnos a usted, a fin de solicitar su colaboración como experto para validar las afirmaciones que componen la entrevista grupal que se aplicará en el trabajo titulado “Sobre Inteligencia Emocional: Entrenamiento en habilidades intrapersonales e interpersonales en grado segundo”, el cual será empleado en una metodología mixta, que constituye el trabajo de investigación de la Tesis de Pregrado en Psicología. A continuación se presentan las generalidades del instrumento:

OBJETIVOS DEL ESTUDIO

1. Objetivo general: Evaluar, mediante una entrevista, los logros del programa de entrenamiento sobre los componentes intrapersonal (reconocimiento, regulación y expresión de las propias emociones) e interpersonal (reconocimiento de las emociones de los demás, empatía y

habilidades socioemocionales) de la inteligencia emocional, percibidos los acudientes de los estudiantes del grado segundo 201.

1.1 Objetivos específicos:

- Reconocer los logros del programa de entrenamiento en inteligencia emocional, percibidos por los acudientes, durante cada una de las sesiones realizadas con los estudiantes de grado segundo.
- Identificar y reconocer, la perspectiva de los acudientes frente a los objetivos y actividades de cada una de las sesiones sobre los componentes de la inteligencia emocional y si estos se cumplieron.

POBLACIÓN A EVALUAR: El instrumento está diseñado para ser aplicado a los acudientes de los estudiantes del grado segundo 201 del Colegio Integrada La Candelaria.

FORMATO DEL INSTRUMENTO: El instrumento está conformado por una serie de preguntas semiestructuradas que buscan indagar acerca de la perspectiva y opinión de los acudientes del curso 201 acerca de los logros de las actividades propuestas para cada una de las sesión del entrenamiento en Inteligencia. El presente se compone de 8 preguntas que pretenden evaluar los logros de las sesiones propuestas desde las categorías de la inteligencia emocional (componente intrapersonal e interpersonal). Los acudientes que serán entrevistados son padres y madres de familia de estratos socioeconómicos bajos y la gran mayoría de estos no tienen formación profesional. Es por esta razón que las preguntas son redactadas de manera sencilla para asegurar la comprensión de los entrevistados.

DEFINICIÓN DE LAS CATEGORÍAS:

1. Componente intrapersonal: Hace referencia a la comprensión de los estados emocionales. Este incluye el tomar conciencia de las propias emociones y sentimientos, poder expresarnos, así como la capacidad para identificar las emociones de los demás, y así reconocer el clima emocional del entorno. Además comprende la habilidad de moderar o manejar de forma adecuada las reacciones emocionales ante situaciones intensas, sean positivas o negativas.
2. Componente interpersonal: En este campo se deben desarrollar habilidades para discriminar las emociones de los demás. Para discriminar las emociones de los demás, se debe basar en gestos y situaciones expresivas que tienen algún grado de consenso en la cultura en cuanto a su significado. Asimismo, demostrar la capacidad para involucrarse empáticamente y sintonizar con las experiencias emocionales de los otros y la habilidad para comprender que, en ocasiones, los estados emocionales internos no corresponden con la expresión externa. (Chavez y Del Aguila, 2005, p. 15).
3. Logros: Para contextualizar los siguientes constructos, es importante mencionar que se denomina logro al resultado exitoso de un objetivo. Por ende, se refiere como logro al éxito alcanzado de una meta anteriormente propuesta.

INSTRUCCIONES PARA LA VALIDACIÓN DE LAS PREGUNTAS

Con el fin de seleccionar las afirmaciones que conformarán la forma final de la entrevista, le solicitamos valorar cada una de ellas en términos de **pertinencia, relevancia y forma,** asignándole a cada una de estas una calificación de 1 a 5, siendo 1 la menor calificación y 5 la máxima.

DEFINICIÓN DE LOS CRITERIOS:

- **Pertinencia:** Se entiende como la relación de la pregunta con lo que la entrevista busca investigar. Se considera que una pregunta es pertinente si está de acuerdo con la categoría a la que pertenece. La pertinencia debe ser calificada en una escala de 1 a 5, siendo **1 nada pertinente** y **5 muy pertinente**. En el espacio de “Observaciones” le pedimos anotar las sugerencias que considere pertinentes para mejorar la elaboración de la pregunta.
- **Relevancia o Importancia:** Hace referencia a la importancia de la pregunta como unidad para dar cuenta acertadamente de lo que se busca evaluar, es decir, **qué tan representativa es la pregunta dentro de la categoría en donde está asignada**. Por tanto, se espera que en este criterio se juzgue si la pregunta evalúa un aspecto central de la dimensión a la que pertenece, o si por el contrario evalúa aspectos superficiales o incidentales del mismo. La relevancia debe ser calificada en una escala de 1 a 5, siendo **1 nada relevante** y **5 muy relevante**. En el espacio de “Observaciones” se pueden anotar los comentarios o sugerencias de mejora para la pregunta en específico.
- **Forma:** Este aspecto hace referencia a la ortografía y redacción de la pregunta y a la correspondencia del vocabulario utilizado con la población a la que va dirigida la entrevista. La forma debe ser calificada en una escala de 1 a 5 siendo **1 mal redactado** / vocabulario inadecuado y **5 bien redactado** / vocabulario adecuado. En el espacio de “Observaciones” se pueden anotar las correcciones sugeridas para aceptar la pregunta.

Tabla para validación

A continuación, se describe la manera como se presenta la información en la tabla de validación:

1. En la primera columna se encuentran **las preguntas a evaluar**.
2. En la segunda columna de la tabla se encuentran las **categorías** de la entrevista.
3. Posteriormente, se visualizan las tres columnas con los criterios de **Pertinencia, Relevancia y Forma**, en donde le solicitamos ingresar su calificación en la escala de 1 a 5.
4. Finalmente, encuentra una columna para registrar sus **observaciones**.

5. Una vez culminada la evaluación de cada pregunta le agradecemos consignar las **impresiones o sugerencias generales** sobre la totalidad del instrumento, en la parte inferior a la tabla de evaluación.

Pregunta	Categoría	Pertinencia	Relevancia	Forma	Observaciones
Después del entrenamiento en inteligencia emocional, ¿considera que su hijo/a reconoce y nombra sus emociones?	Intrapersona 1	5 5 5	5 5 5	5 5 5	
¿Considera que su hijo/a conoce y aplica estrategias para controlar sus emociones? ¿Cuales? Un ejemplo puede ser	Intrapersona 1	5 4 5	5 4 5	4 4 4	A: Podría servir un ejemplo para que comprendan

<p>la técnica de la tortuga que les enseñamos.</p>					<p>adecuadamente qué es controlar. P: No tan técnicas</p>
<p>¿Considera que su hijo/a tiene las suficientes herramientas para expresar sus emociones sin herir a los demás? ¿Surgieron luego del entrenamiento? ¿Cómo las usa?</p>	<p>Interpersona 1</p>	<p>5 2 5</p>	<p>5 2 5</p>	<p>3 4 5</p>	<p>A: Qué sería suficiente, cómo puedo yo como papá sabe si tiene suficientes herramientas. Acá es importante indagar cuáles y si surgieron luego del entrenamie</p>

					nto. B: Lo más importante es cómo las usa.
¿Considera que su hijo/a adquirió conocimientos y estrategias para mejorar en sus habilidades sociales? Teniendo en cuenta que son herramientas que utilizamos para relacionarnos adecuadamente con los demás. ¿De qué manera las ha visto aplicadas?	Interpersona 1	5 5 5	5 5 5	4 5 5	A: Es importante definir qué son habilidades sociales.
¿Considera que los niños y niñas lograron adquirir	Logros	5 4 5	5 4 5	4 4 5	A: Compleme ntar con

herramientas para mejorar su dimensión emocional? ¿Cuáles?					cuáles.
¿Considera que las actividades asignadas para la casa fueron útiles para cumplir los objetivos? ¿Por qué?	Logros	4 5 5	5 5 5	5 5 5	
¿Ha visto cambios en los aspectos emocionales de su hijo/a después de la realización de este entrenamiento? ¿Cuales?	Logros	4 5 5	5 5 5	5 5 5	P: Muy técnico dimensión emocional “parte”
¿Considera que la propuesta del entrenamiento fue pertinente en el contexto de la	Logros	3 4 5	5 4 5	5 4 3	A: Sin observación del experto. P: Y el

pandemia y el estrés que generó? ¿De qué manera?					estrés que esta generó
--	--	--	--	--	------------------------

Anexo R: Formato de Validación Experto A

Pregunta	Categoría	Pertinencia	Relevancia	Forma	Observaciones
		Asigne una calificación de 1 a 5	Asigne una calificación de 1 a 5	Asigne una calificación de 1 a 5	
Después del entrenamiento en inteligencia emocional, ¿considera que su hijo/a reconoce y nombra sus emociones?	Intrapersona 1	5	5	5	
¿Considera que su hijo/a conoce y aplica estrategias	Intrapersona 1	5	5	4	Podría servir un ejemplo

para controlar sus emociones? ¿Cuales?					para que comprendan adecuadamente qué es controlar.
¿Considera que su hijo/a tiene las suficientes herramientas para expresar sus emociones sin herir a los demás?	Interpersona 1	5	5	3	Qué sería suficiente, cómo puedo yo como papá saber si tiene suficientes herramientas. Acá es importante indagar cuáles y si surgieron luego del entrenamiento.
¿Considera que su	Interpersona	5	5	4	Es

hijo/a adquirió conocimientos y estrategias para mejorar en sus habilidades sociales? ¿De qué manera las ha visto aplicadas?	1				importante definir qué son habilidades sociales.
¿Considera que los niños y niñas lograron adquirir herramientas para mejorar su dimensión emocional?	Logros	5	5	4	Complementar con cuáles.
¿Considera que las actividades asignadas para la casa fueron útiles para cumplir los objetivos? ¿Por qué?	Logros	4	5	5	
¿Ha visto cambios	Logros	4	5	5	

en la dimensión emocional de su hijo/a después de la realización de este entrenamiento? ¿Cuales?					
¿Considera que la propuesta del entrenamiento fue pertinente en el contexto de la pandemia y las dificultades socioemocionales que está género? ¿De qué manera?	Logros	3	5	5	

La categoría de logros es confusa, no está en el mismo nivel de análisis que la categoría inter e intrapersonal; todo lo que se pregunta está relacionado con logros.

Por último, le agradecemos diligenciar el siguiente formato:

NOMBRE DEL JUEZ:	Adriana Martínez
INSTITUCIÓN:	PUJ
ÁREA DE EXPERTICIA:	Neuropsicología
FIRMA Y CÉDULA:	Adriana Martínez (no veo necesario exponer mi cédula)

Anexo S: Formato de Validación Experto B

Pregunta	Categoría	Pertinencia	Relevancia	Forma	Observaciones
		Asigne una calificación de 1 a 5	Asigne una calificación de 1 a 5	Asigne una calificación de 1 a 5	
Después del entrenamiento en inteligencia emocional,	Intrapersona 1	5	5	5	

¿considera que su hijo/a reconoce y nombra sus emociones?					
¿Considera que su hijo/a conoce y aplica estrategias para controlar sus emociones? ¿Cuales?	Intrapersona 1	4	4	4	
¿Considera que su hijo/a tiene diferentes herramientas (Técnica del semáforo, técnica de la tortuga, caja de las emociones) para expresar sus emociones sin herir a los demás?	Interpersona 1	2	2	4	Más importante es cómo las usa.
¿Considera que su hijo/a adquirió	Interpersona 1	5	5	5	

<p>conocimientos y estrategias para mejorar en sus habilidades sociales? ¿De qué manera las ha visto aplicadas?</p>					
<p>¿Considera que los niños y niñas lograron adquirir herramientas para mejorar su dimensión emocional?</p>	Logros	4	4	4	
<p>¿Considera que las actividades asignadas para la casa fueron útiles para cumplir los objetivos? ¿Por qué?</p>	Logros	5	5	5	
<p>¿Ha visto cambios en la dimensión emocional de su</p>	Logros	5	5	5	

hijo/a después de la realización de este entrenamiento? ¿Cuales?					
¿Considera que la propuesta del entrenamiento fue pertinente en el contexto de la pandemia y las dificultades socioemocionales que está género? ¿De qué manera?	Logros	4	4	4	

Anotaciones generales sobre el instrumento

Por último, le agradecemos diligenciar el siguiente formato:

NOMBRE DEL JUEZ:	Blanca Lucia Rodríguez B
INSTITUCIÓN:	Pontificia Universidad Javeriana

ÁREA DE EXPERTICIA:	Clínica
FIRMA Y CÉDULA:	c.c. 41.781.188.

Anexo T: Formato de Validación Experto P

Pregunta	Categoría	Pertinencia	Relevancia	Forma	Observaciones
		Asigne una calificación de 1 a 5	Asigne una calificación de 1 a 5	Asigne una calificación de 1 a 5	
Después del entrenamiento en inteligencia emocional, ¿considera que su hijo/a reconoce y nombra sus emociones?	Intrapersona 1	5	5	5	
¿Considera que su hijo/a conoce y aplica estrategias	Intrapersona 1	5	5	4	No tan técnicas

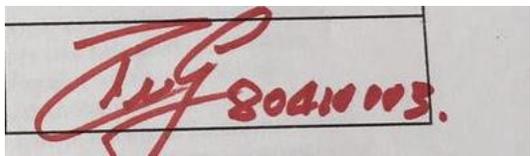
para controlar sus emociones? ¿Cuales?					
¿Considera que su hijo/a tiene las suficientes herramientas (Técnica del semáforo, técnica de la tortuga, caja de las emociones) para expresar sus emociones sin herir a los demás?	Interpersona 1	5	5	5	
¿Considera que su hijo/a adquirió conocimientos y estrategias para mejorar en sus habilidades sociales? ¿De qué manera las ha visto aplicadas?	Interpersona 1	5	5	5	

¿Considera que los niños y niñas lograron adquirir herramientas para mejorar su parte emocional?	Logros	5	5	5	
¿Considera que las actividades asignadas para la casa fueron útiles para cumplir los objetivos? ¿Por qué?	Logros	5	5	5	
¿Ha visto cambios en la dimensión emocional de su hijo/a después de la realización de este entrenamiento? ¿Cuales?	Logros	5	5	5	Muy tecnico dimensión emocional “parte”
¿Considera que la propuesta del	Logros	5	5	3	y el estrés que esta

entrenamiento fue pertinente en el contexto de la pandemia y las dificultades socioemocionales que está género? ¿De qué manera?					generó
---	--	--	--	--	--------

Anotaciones generales sobre el instrumento

Por último, le agradecemos diligenciar el siguiente formato:

NOMBRE DEL JUEZ:	Pablo Felipe Gómez
INSTITUCIÓN:	Javeriana Edx Politécnico Superior
ÁREA DE EXPERTICIA:	Médico - Diplomado en Inteligencia Emocional
FIRMA Y CÉDULA:	

Anexo U: Transcripción de entrevista grupal - padres

V: Bueno, primero les queremos agradecer por su tiempo y participación en esta pequeña entrevista. La idea es realizar ocho preguntas muy breves sobre sus percepciones acerca del entrenamiento en Inteligencia Emocional. Esta actividad es voluntaria, si desean quedarse o irse, están en todo su derecho. Para empezar, les voy a recordar por favor firmar el consentimiento que acabamos de enviar a sus números telefónicos y enviarlos.

V: ¿Están de acuerdo?

J: Sí señora.

L: Sí profe.

C: Sí señora.

M: Si.

V: Entonces, ustedes saben que hubo cuatro talleres en los que sus hijas tuvieron la oportunidad de participar, ¿verdad?... después del entrenamiento en Inteligencia Emocional ¿consideran que sus hijas reconocen y nombran sus emociones? ¿Son capaces de nombrar las emociones?

J: Sí señora.

C: Claro que sí profe, ahora mi hija tiene más claro las emociones como lo es tristeza, cuando es alegría, cuando es mal genio y sabe cómo manejarlos, como dice ella, cómo se me quita. y también ha aprendido a manejar esa parte de no es tristeza pero el encierro si le da esa limitación de que ella quiere salir, quiere ser libre “mami cuando voy a poder hacer como antes y aprende a entender de que no es como antes y les tocó a ellos de niños, todo eso lo ha podido manejar y lo ha podido entender con estas charlas, de entender con los otros compañeritos, de que no es ella

sola, que son todos los que están confinados, todos limitados, todo eso ella lo ha aprendido a manejar por medio de esta charlas, de dibujos, de cuentos, de sí? Ya tiene una definición de qué es lo que sienten.

M: Si, claro. Eh, de hecho ella expresa mucho cómo se siente. Ya lo reconoce fácilmente.

L: Sí señora. Ya lo identifican y tienen tips y comprenden que si están enojados pero pueden buscar como calmarse, que si están tristes es bueno estar triste pero no son estados que pueden ser permanentes sino que hay que buscar la forma de calmarnos y de desfogarnos de otra manera y que también no se causen daño y entender lo que sucede, la tristeza o la alegría de uno como papá y también las personas que están alrededor de ellos y que es normal que los adultos también tengamos momentos así. Eso ya lo hacen y lo muestran.

V: ¿Cómo cuales?

L: Ella aprendió a reconocer la frustración por ejemplo, antes sabía que era tristeza que era feliz pero no entendía lo que era la frustración de cuando no puede lograr algo entonces ya lo entiende. Aprendió esa nueva emoción.

J: El miedo, la felicidad, el enojo y pues hace también las cosas de la tortuga cuando tiene rabia.

M: Cuando se enoja... ella se enoja bastante con el hermano. Discute mucho con él... pero entonces, pues en contexto, por decir ella a veces se levantaba y yo creo que se soñaba que había tenido algún problema con el hermano y se levantaba enojada e iba y le pegaba al hermano... y el hermano todavía estaba acostado... ¿si? entonces ella no diferenciaba si había pasado de verdad o no. Si había sido sueño o realidad... duraba todo el día enojada, hasta que nosotros le

preguntamos que qué le pasaba “es que él no se que”... no mi amor eso no ha pasado. Ahora ella ya reconoce que la hace enojar y que la hace sentir bien.

V: Perfecto.

V: La segunda pregunta es: ¿consideran que sus hijas reconocen y aplican estrategias para controlar sus emociones? Como la técnica de la tortuga, el semáforo, etc...

J: Sí señora. Cuando la regaña porque hay veces que hace cosas que no debe hacer, se enoja. ¿Si?, entonces yo le digo “no señora, eso no se hace”. Ella se va para el cuarto, se monta en la cama y hace la posición de la tortuga. También escribe en el tren de las emociones cuando tiene rabia o felicidad.

M: Bueno, eh... la de la respiración yo desde pequeños se las he aplicado. Cuando se enojaban, ellos tienden a hacer pataletas, a tirarte al piso, a gritar a llorar, para conseguir algo... ¿si?.

Entonces yo le decía, bueno, siéntate y te vas a calmar, respiras hondo... entonces hacía yo el ejercicio con ellos y empezábamos a respirar de diez para atrás, hasta llegar a cero. Entonces yo les decía, cuando ya estés calmado, tú me vas a decir qué necesitas y si yo te lo puedo proporcionar, porque de esa manera no se puede comunicar con los demás. Pero lo reforzamos con ustedes, igualmente, como con el semáforo. Así mismo, como con la profe Martha y el canal institucional.

L: Si, mi hija ya respira cuando está enojada, ya lo aplica.

C: Profe ya lo aplica y no solo lo aplica sino cuando ve que alguien está enojado le dice respira o para eso se hace yoga, ya lo identifica y sabe que se debe hacer cuando tiene ciertas emociones que no son buenas.

V: Entonces, la tercera pregunta es si ustedes cómo mamás ¿consideran que sus hijas tiene las suficientes herramientas para expresar sus emociones sin herir a los demás?

J: Sí señora. Ella, o sea, ahorita con lo que ustedes le han enseñado, ella aprendió mucho. Por ejemplo, con el semáforo, el tren... Todas las cositas que han visto en los talleres, ella ha aprendido mucho gracias a Dios. Lo aprendió de los talleres, porque ella antes se acostaba y se ponía a llorar, cuando le daba rabia porque yo la regañaba o algo. A ella le daba enojo que la regañara. Ahorita hace lo de la tortuga y se va para la habitación y luego llega calmada... me dice mami disculpame por portarme así contigo y eso... me pide disculpas.

M: Mmm, a veces. O sea, porque ella a veces actúa de manera impulsiva, sobre todo cuando se enoja con el hermano... ¿sí?. Entonces, tiende a actuar y va a moderno o sale corriendo y de paso le pega una patada. El hermano tiene doce años, ella tiene hasta ahora siete, entonces, el hermanito me dice “me pegó” y yo “hija eso no se hace”. Entonces ella va, llora y le pide disculpas al hermano... ya no lo está haciendo tanto porque antes era muy impulsiva. Ya ha mejorado. Lo importante es que reconoce que está mal y pide perdón.

L: Si. Mi hija por lo menos entiende que lo que ella haga también puede afectar o sea que si ella no controla su rabia o su mal genio cuando está enojada antes pasaba y empujaba a la hermana porque ella estaba enojada ahora entiende que ya no puede hacer eso, o sea que si ella esta enojada los demás no tiene porque asumir las consecuencias por lo de ella y ella no se puede desquitar con los demás por lo que ella está enojada. Y no compararse, antes ella se comparaba como mucho, que es que ella sí puede y yo no puedo, ahora ya también sabe que eso no lo debe hacer.

C: Claro que sí profe. ha aprendido que en la forma en que ella trata a la otra persona, a ella también la van a tratar. Yo le digo trata a las personas con respeto, uno espera lo mismo, si uno le habla bien a las personas uno espera que lo contesten de la misma manera.

V: La siguiente pregunta es, si consideran que sus hijas adquirieron estrategias para mejorar en su habilidades sociales, en su interacción con los demás?

J: Sí señora. Ella se lleva bien con los demás, hace muchas amistades.

M: Si, pero en el entorno familiar porque con personas desconocidas es muy... o sea, tiende a analizar a esperar, o sea, se toma su tiempo... ¿si?, pero con los niños de la edad de ella, si le es fácil. Con las personas adultas que no conoce, si es difícil.

L: Sí claro que sí. Ella ya le fluye más como relacionarse por lo que puede ya expresarse con nombre propio entonces eso hace que fluya mucho más y ha cambiado la forma en que se relaciona con la familia.

C: Pues ahora en la poca interacción que hay con personas de afuera sabe mantener su límite, ser muy prudente. Sabe en qué momento tiene que hablar y sabe que hay temas en los que ella no debe participar o no puede cómo intervenir para no prestarse para otras conversaciones o para que la otra persona sea atrevida. Si ha aprendido mucho sobre eso, como el respeto y la prudencia.

V: ¿Consideran que tanto sus hija como sus compañeros adquirieron herramientas para fomentar su dimensión emocional? Todo lo que tiene que ver con reconocimiento, control, expresión e interacción...

J: Pues profe mire, lo único que yo he escuchado de los compañeros pues si... han aprendido mucho, solamente en los talleres se ve lo que ellos han avanzado. Rescato todas las herramientas porque ellos han aprendido mucho... yo no me alcanzo a acordar de todas las herramientas pero ellos tienen más mente que uno, ellos se acuerdan. Por ejemplo, mi hija está trabajando el tren de las emociones, esas carteritas que hicieron y la tortuga... esas cositas ella trabaja, si. Le dice a los amigos “ay yo hago tal cosa cuando me da mal genio”, ella comenta lo que hace para controlar las emociones.

M: Si, va con la segunda pregunta que nos hiciste. Mi hija era muy impulsiva, no reconocía que la había embarrado, que había actuado de mala manera... ¿si?. Con lo que aprendió ahorita en el taller, ya reconoce, o sea, obviamente se desahoga, va y llora, se enoja un rato... ya después cuando ya analiza, vuelve y pide disculpas y reconoce que no debió actuar así.

L: Pues claro que si. Uno lo compara con el tipo de educación que tuvo y pues en nuestra enseñanza eso nunca a uno le enseñaban a reprimir sus emociones, lo que soñaba, lo que anhelaba, lo que quería ser y al darles a los niños así esas herramientas de que ellos ya sepan, les da seguridad de que pueden expresar lo bueno y lo malo con tranquilidad y no sentirse culpables por hacerlo, por expresar lo que sienten, cosa que a comparación con la educación que yo tuve por ejemplo lo hacían sentir a uno culpable por todo. Entonces ya el sentirse triste era malo, llorar era malo, el mostrarse débil era malo. Entonces pienso que para los niños y más a esa edad y de la forma que ustedes lo hicieron, que lo hicieron de una forma muy lúdica y ellos asumieron muy bien esos conocimientos y ya esas bases les da cosas para ser mejores personas, y para relacionarse mejor con los demás y yo creo que el taller si fue bastante constructivo.

C: A pesar de que las clases son interactivas si se ve el respeto desde que se encuentran y se saludan, se respetan la palabra cuando la profe dice “fulanito me contesta” aunque todos quisieran contestar porque todos saben. Uno ve que hay un respeto entre ellos o que cuando termina la clase mi hija me dice mami fulanito me parece que no nos dejaba hablar o no fue tan respetuoso o mami fulanito le escribió tal cosa por el chat al otro niño, no me parece, me dio tristeza de que hubiera dicho eso. Ya reconoce las emociones no solo en ella sino en los demás.

V: ¿Consideran que las actividades que se dejaron asignadas para la casa, como el diario de las emociones, el tren de las emociones, la caja de las emociones, las situaciones correctas e incorrectas, fueron pertinentes y lograron sus objetivos? ¿Qué piensan?

J: Sí señora... son muy buenas profe. Los niños lo usan mucho.

M: Las disfrutamos mucho, o sea, lo disfrutamos muchísimo, el semáforo, lo hicimos en la misma sesión... mientras que ella iba recortando los círculos, iba pintando la caja de negro y ella participando. O sea, lo asimilo bastante. Con el diario de las emociones, solamente ha escrito como dos emociones, dos veces que se sintió mal. Con el tren de las emociones, lo hicimos por una semana con siete vagones y ella cada vez que se levantaba ponía una carita, a veces se levantaba feliz, a veces enojada porque soñaba con el hermano... casi siempre es por eso porque ella me lo expresa... a veces nostálgica porque se soñaba con mi hermana que es muy cercana a ella y me decía que la extrañaba y ahí pintaba las caritas. Con la caja de las emociones, fue muy divertido, muy chevere... ella “mami pongamosle esto, lo otro” y ella lo iba pegando, “mami dibujale la carita así”. Se lo enviamos a mi hermana mayor que es docente del distrito y también le encantó la idea... “esta muy chevere”, dijo.

L: Mi hija hizo el tren, el semáforo y lo que sí se debe hacer y lo que no y pues por lo menos mi hija pintando los monstruos, eso reforzó los conocimientos que le impartieron a los niños.

C: Mi hija hizo el semáforo, la cajita y le sirvió muchísimo porque le ayuda a saber diferenciar una emoción de la otra y de que un día se levantó muy feliz, otro triste por un sueño o porque las cosas no le salieron e incluso e incluso un día estaba muy contenta por estar con su mamita y su papito y que estuvieran reunidos y le sirvió muchísimo la técnica porque refuerza el identificar esa emoción, lo que sintió, como amaneció, como se levantó.

V: Sobre las últimas dos preguntas. La penúltima es ¿han visto cambios en los aspectos emocionales de sus hijas?

J: Si profe, he visto muchos cambios en ella y son muy buenos gracias a Dios.

M: Ya es más calmada, más calmadita. Como más asertiva en la manera de reaccionar ante las diferentes circunstancias.

L: Si. Cambios muy positivos para relacionarse con su familia y para ella. Y fuera de eso cuando ve a alguien que está haciendo como mal o expresando mal, trata de corregir y de expresar eso que aprendió.

C: Sí profe. Ella, somos poco en la casa pero en los pocos momentos en los que estamos reunidos ella, esto, le dice por lo menos al papá si lo ve de mal genio “papi creo que estas de mal genio por eso hablas así, debes practicar yoga, debes tomar aire y cuando esté un poco más calmado me dices las cosas”. O “yo me acerque y te molestaste porque estabas de mal genio porque algo no se salía bien”. Entonces reconoce ciertas emociones fuertes en otra persona y sabe que no se debe meter en ese momento para ella estar ahí o intervenir. Entonces lo reconoce y ha aprendido

esa prudencia que no en todo momento uno debe hablar o ser tan efusivo. Pero si reconoce cuando hay una emoción que se debe manejar de otra manera. Lo reconoce en ella y en el papá y en mi: “mami pero háblame con cariño y me duele en el alma cuando me regañas, me siento triste, siento que no lo hago bien, lo que yo hago no está bien hecho”. Todo eso sirve para que lo reconozca en ella, lo aprenda a manejar y lo sabe expresar a otros de una manera suave, prudente no gritando “está de mal genio”. Lo dice de una forma suave, prudente que le llegue el mensaje al otro sin ser agresiva.

V: Por último, ¿consideran que la propuesta del entrenamiento en inteligencia emocional fue pertinente e importante al contexto de la pandemia? ¿Creen que generó algo?

J: Fue muy buena... ellos la verdad se han estresado mucho. Les da mal genio y si, les ha servido mucho cada clase... les agradecemos de corazón y esperamos volver a tener un taller.

M: Fuere pertinente. Como tu sabes, los seres humanos o las personas nos comportamos de diferentes formas, o somos diferentes personas en diferentes escenarios. En el trabajo somos unos, con la familia otros, con los amigos también... ¿sí?, tenemos maneras de expresarnos diferente. La pandemia lo que hizo fue reunir todos esos escenarios en un mismo lugar y reunir a las personas... no estábamos acostumbrados a convivir las 24 horas, los miembros de la familia. Entonces como no estábamos acostumbrados, tenemos que comportarnos de una sola manera, o sea cómo nos comportamos en la casa. Pero al reunirse colegio, llamadas a los amigos, no salidas o algo... las emociones se mezclan. Es muy pertinente este tipo de talleres porque nos enseñan a mirar las cosas y sentir las cosas desde otro punto de vista y a entender y ponerse en los zapatos de las otras personas. No todo el mundo amanece con una cara feliz... ¿sí?, todos los días por X

o Y circunstancia debemos aprender a manejar ese tipo de situaciones y la personalidad de cada uno... es como conocerse a sí mismo, pero conocer a la familia en groso modo.

L: Si. Yo incluso le había sugerido a la profe un taller así porque cuando ven noticias, cuando empezó todo esto que pues los papás no sabemos tampoco cómo manejarlo. Los niños se estresaron muchísimo porque pues no jugar, no toques, no sales, no hay colegio, no puedes ir al parque porque no puedes tocar los pasamanos, no puedes subirte al columpio. Y no se puede dejar uno caer en el estrés de uno como papá y transmitiendo a los niños entonces el taller yo pienso que nos ayuda a los papás también y pues a los niños les ayudó a asimilar de otra forma todo lo que está sucediendo y que lo puedan expresar y dialogar en grupo. Expresar todo eso y sacarlo para ellos fue muy bueno y pueden tomar las cosas con más tranquilidad.

C: Fue el mejor momento para dar estas charlas de las emociones y decimos que ojalá siguiera: Dice que ojala no se hubiera acabado porque le encantaba por ejemplo saber que se puede manifestar el miedo por medio de un cuento, no de sentirlo sino expresarlo por medio de un cuento o un dibujo que podía manifestar lo mismo sin que los tuviera que sentir. Y frente a la situación sí me parece que uno como papá se va metiendo en un estrés por el encierro de que las actividades de ellos son limitadas, de que ellos hacen una actividad y se cansan rápido. Ellos uno no puede mantenerlos todo el día dibujando o coloreando o leyendo y uno dice y ahora que lo hago, que lo pongo a hacer para que se distraiga. Lo uno para no dejarlo ver noticias porque ya está uno con el estrés de que ya todo el mundo encerrado, todo el mundo confinado: no pero sí empezar a hablar con ellos, una cancioncita si, a entenderlos más también entre padres e hijos en esa situación de estar todos en el mismo ambiente y cada uno con sus emociones diferentes porque cada uno se levanta diferente, sintiéndose diferente, pensando diferente, uno tiene una preocupación, ello no: ellos todo es como más libre, quisieran jugar y entonces uno tiene que

tratar de entenderlos y no caer en el estrés del regaño: Me pareció muy útil profe y ojala sigan, incluso me decía “mami por qué se acabó?” porque las profes tienen un tiempo, un cronograma y con este grupo se acabó “mami me encantaría que siguiera con otros dibujitos con otras actividades, a mi me encanto”. Si muy útil profe, en este momento fue perfecto.

Anexo V: Consentimiento Informado Padres

*Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá.
Práctica: Atención Psicológica en Contextos.
Neuropsicología.*

Practicantes: Daniela Gómez López, Valentina Rodríguez Pelaez

CONSENTIMIENTO INFORMADO TRABAJO DE GRADO

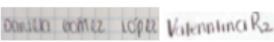
Querida Docente, con el fin de fomentar la investigación académica, Valentina Rodríguez y Daniela Gómez, estudiantes de Psicología de la Pontificia Universidad Javeriana y practicantes de neuropsicología en el Colegio Integrado la Candelaria, junto con la directora de tesis Luisa Fernanda Martínez, proponen por medio del presente, realizar una entrevista sobre las percepciones frente al entrenamiento realizado en el grado segundo 201 sobre Inteligencia Emocional. El objetivo principal de esta entrevista es tener un espacio de conversación en donde se pueda evaluar el entrenamiento y los logros construidos en cada una de las sesiones. Su participación es voluntaria. Tiene derecho a negarse a participar y a dejar de continuar si así lo desea. Cabe mencionar, que su participación será confidencial, los resultados serán usados de forma anónima y con fines académicos. Si tiene alguna pregunta o duda que quiera resolver, por favor escriba un email a los siguientes correos: rodriguezva@javeriana.edu.co o gomezld@javeriana.edu.co

He leído toda la información descrita en el presente documento y consiento mi participación en la entrevista. Accedo a participar de esta investigación.

Nombre Merly Judith Yate Mora

Cédula 52173699

Nombre del entrevistador: Daniela Gómez y Valentina Rodríguez

Firma del entrevistador 

Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá.
Práctica: Atención Psicológica en Contextos.
Neuropsicología.

Practicantes: Daniela Gómez López, Valentina Rodríguez Pelaez

CONSENTIMIENTO INFORMADO
TRABAJO DE GRADO

Querida Docente, con el fin de fomentar la investigación académica, Valentina Rodríguez y Daniela Gómez, estudiantes de Psicología de la Pontificia Universidad Javeriana y practicantes de neuropsicología en el Colegio Integrado la Candelaria, junto con la directora de tesis Luisa Fernanda Martínez, proponen por medio del presente, realizar una entrevista sobre las percepciones frente al entrenamiento realizado en el grado segundo 201 sobre Inteligencia Emocional. El objetivo principal de esta entrevista es tener un espacio de conversación en donde se pueda evaluar el entrenamiento y los logros construidos en cada una de las sesiones. Su participación es voluntaria. Tiene derecho a negarse a participar y a dejar de continuar si así lo desea. Cabe mencionar, que su participación será confidencial, los resultados serán usados de forma anónima y con fines académicos. Si tiene alguna preguntas o duda que quiera resolver, por favor escriba un email a los siguientes correos: rodriguezva@javeriana.edu.co o gomezdl@javeriana.edu.co

He leído toda la información descrita en el presente documento y consiento mi participación en la entrevista. Accedo a participar de esta investigación.

Nombre Jennifer Paola Rojas

Cédula 700.794.5743

Nombre del entrevistador: Daniela Gómez y Valentina Rodríguez

Firma del entrevistador Daniela Gómez López Valentina R.

*Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá.
Práctica: Atención Psicológica en Contextos.
Neuropsicología.*

Practicantes: Daniela Gómez López, Valentina Rodríguez Pelaez

**CONSENTIMIENTO INFORMADO
TRABAJO DE GRADO**

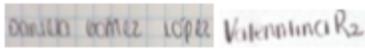
Querida Docente, con el fin de fomentar la investigación académica, Valentina Rodríguez y Daniela Gómez, estudiantes de Psicología de la Pontificia Universidad Javeriana y practicantes de neuropsicología en el Colegio Integrado la Candelaria, junto con la directora de tesis Luisa Fernanda Martínez, proponen por medio del presente, realizar una entrevista sobre las percepciones frente al entrenamiento realizado en el grado segundo 201 sobre Inteligencia Emocional. El objetivo principal de esta entrevista es tener un espacio de conversación en donde se pueda evaluar el entrenamiento y los logros construidos en cada una de las sesiones. Su participación es voluntaria. Tiene derecho a negarse a participar y a dejar de continuar si así lo desea. Cabe mencionar, que su participación será confidencial, los resultados serán usados de forma anónima y con fines académicos. Si tiene alguna pregunta o duda que quiera resolver, por favor escriba un email a los siguientes correos: rodriguezva@javeriana.edu.co o gomezld@javeriana.edu.co

He leído toda la información descrita en el presente documento y consiento mi participación en la entrevista. Accedo a participar de esta investigación.

Nombre Claudia Patricia Duran Solano

Cédula 37.615.115

Nombre del entrevistador: Daniela Gómez y Valentina Rodríguez

Firma del entrevistador 

*Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá.
Práctica: Atención Psicológica en Contextos.
Neuropsicología.*

Practicantes: Daniela Gómez López, Valentina Rodríguez Pelaez

**CONSENTIMIENTO INFORMADO
TRABAJO DE GRADO**

Querida Docente, con el fin de fomentar la investigación académica, Valentina Rodríguez y Daniela Gómez, estudiantes de Psicología de la Pontificia Universidad Javeriana y practicantes de neuropsicología en el Colegio Integrado la Candelaria, junto con la directora de tesis Luisa Fernanda Martínez, proponen por medio del presente, realizar una entrevista sobre las percepciones frente al entrenamiento realizado en el grado segundo 201 sobre Inteligencia Emocional. El objetivo principal de esta entrevista es tener un espacio de conversación en donde se pueda evaluar el entrenamiento y los logros construidos en cada una de las sesiones. Su participación es voluntaria. Tiene derecho a negarse a participar y a dejar de continuar si así lo desea. Cabe mencionar, que su participación será confidencial, los resultados serán usados de forma anónima y con fines académicos. Si tiene alguna pregunta o duda que quiera resolver, por favor escriba un email a los siguientes correos: rodriguezva@javeriana.edu.co o gomezld@javeriana.edu.co

He leído toda la información descrita en el presente documento y consiento mi participación en la entrevista. Accedo a participar de esta investigación.

Nombre Luisa Fabida Manrique
Cédula 52 905.238 Bto
Nombre del entrevistador: Daniela Gómez y Valentina Rodríguez
Firma del entrevistador Daniela Gómez López y Valentina Rodríguez

Anexo V: Resultados cualitativos (Matriz de análisis)

Categoría	Subcategoría	Fragmentos entrevista docente	Fragmentos entrevista padres	Comentarios
Intrapersonal	Reconocimiento emocional	“Yo creo que sí... A través de la profe Marisol, Ella también	“Si, claro. Eh, de hecho ella expresa mucho cómo se	Tanto las madres como la docente refieren que se

		<p>trabaja mucho esa parte y yo como docente titular también la trabajo, pero no estuvo de más que ustedes afianzarán o reforzarán esas emociones que ya tiene conocimiento no todos pero si la mayoría.”</p> <p>“Representar cada emoción con el monstruo y el color. Me pareció muy asertiva, ya se había trabajado con la profe Marisol pero esta parte la hicieron ustedes más didáctica que fue haciendo el</p>	<p>siente. Ya lo reconoce fácilmente.”</p> <p>“Ahora ella ya reconoce que la hace enojar y que la hace sentir bien.</p> <p>“Con lo que aprendió ahorita en el taller, ya reconoce, o sea, obviamente se desahoga, va y llora, se enoja un rato... ya después cuando ya analiza, vuelve y pide disculpas y reconoce que no debió actuar así.”</p> <p>“Y circunstancia debemos aprender a manejar ese tipo de situaciones y la</p>	<p>cumplió el objetivo sobre el reconocimiento emocional dado que ha sido un aspecto que se ha venido trabajando tanto en el entrenamiento propuesto para el presente trabajo como en el colegio, mediante los talleres implementados por la psicoorientadora. Sin embargo, se recalca que debe ser un proceso de constante enseñanza tanto en el colegio como en casa.</p>
--	--	--	--	---

		<p>dibujo para que ellos lo colorearon y que ellos se expresaran a través de cada color la emoción que estaban sintiendo.”</p>	<p>personalidad de cada uno... es como conocerse a sí mismo.”</p> <p>“Claro que sí profe, ahora mi hija tiene más claro las emociones como lo es tristeza, cuando es alegría, cuando es mal genio y sabe cómo manejarlos, como dice ella, cómo se me quita”</p> <p>“Ella aprendió a reconocer la frustración por ejemplo, antes sabía que era tristeza que era feliz pero no entendía lo que era la frustración de cuando</p>	
--	--	--	---	--

			no puede lograr algo entonces ya lo entiende. Aprendió esa nueva emoción”	
Control emocional	“Yo creo que sí. De todos modos eso toca seguir reforzando porque eso no es de un momento o de un taller: Ellos son niños todavía y es a edad para ir canalizando que en determinado momento pueden expresar. Podemos estar tristes o enojados pero es saberlo canalizar y cómo las deben expresar y en qué momento”	“(…) el miedo, la felicidad, el enojo y pues hace también las cosas de la tortuga cuando tiene rabia” “Cuando la regañó porque hay veces que hace cosas que no debe hacer, se enoja. ¿Si?, entonces yo le digo “no señora, eso no se hace”. Ella se va para el cuarto, se monta en la cama y hace la posición de la tortuga. También escribe en el tren de	Sobre el control emocional, se evidencia que, desde las perspectivas de las madres y la docente, ha habido un aumento en la presente subcategoría. No obstante, se evidencia que no todos tienen aún la capacidad de control totalmente desarrollado, aspecto que se puede evidenciar en el neurodesarrollo que	

		<p>“Yo pienso que sí. Ehm vuelvo y digo que no es de momento y se tiene que trabajar todo el tiempo pero pienso que los niños si tienen muy claro como reflexionar y como demostrar una emoción. Igual son niños, si no nos podemos controlar para expresar una emoción, menos un niño. “</p>	<p>las emociones cuando tiene rabia o felicidad.”</p> <p>“Le dice a los amigos “ay yo hago tal cosa cuando me da mal genio”, ella comenta lo que hace para controlar las emociones.”</p> <p>“Ya lo identifican y tienen tips y comprenden que si están enojados pero pueden buscar como calmarse, que si están tristes es bueno estar triste pero no son estados que pueden ser permanentes sino que hay que buscar la forma de calmarnos y</p>	<p>depende tanto de factores sociales como de factores genéticos. Por otro lado, es importante recalcar la importancia de seguir reforzando el control emocional.</p>
--	--	---	---	---

			de desfogarnos de otra manera y que también no se causen daño y entender lo que sucede”	
Conciencia de la expresión emocional	“Me pareció muy asertiva, ya se había trabajado con la profe Marisol pero esta parte la hicieron ustedes más didáctica que fue haciendo el dibujo para que ellos lo colorearon y que ellos se expresaran a través de cada color la emoción que estaban sintiendo.”	“Lo aprendió de los talleres, porque ella antes se acostaba y se ponía a llorar, cuando le daba rabia porque yo la regañaba o algo. A ella le daba enojo que la regañara. Ahorita hace lo de la tortuga y se va para la habitación y luego llega calmada... me dice mami disculpame por portarme así contigo y eso... me pide	La presente subcategoría se centró en la importancia de la conciencia de la expresión emocional. En este componente se pretende evidenciar si los estudiantes reconocen o no que es importante expresar lo que se siente. Por ende, a través de las percepciones de las entrevistadas, se	

			<p>disculpas”</p> <p>“Con lo que aprendió ahorita en el taller, ya reconoce, o sea, obviamente se desahoga, va y llora, se enoja un rato... ya después cuando ya analiza, vuelve y pide disculpas y reconoce que no debió actuar así.”</p>	<p>evidenció un avance significativo puesto que los estudiantes obtuvieron herramientas para controlar la emociones y poder expresar, posteriormente, lo que se siente. Igualmente, cabe recalcar que debe ser un aspecto trabajado en casa y colegio.</p>
Interpersonal	Expresión emocional	<p>“Pienso que ese trabajo también fue bonito, pienso que es un ejercicio válido para que el niño empiece a identificar y a canalizar las emociones</p>	<p>“Entonces ella va, llora y le pide disculpas al hermano... ya no lo está haciendo tanto porque antes era muy impulsiva. Ya ha mejorado. Lo</p>	<p>La docente y las madres entrevistadas refieren que los estudiantes, posterior a ser conscientes sobre la importancia de expresar las emociones,</p>

		<p>escribiendo en el momento como se está sintiendo, si está triste escribe cómo se siente triste y ya.”</p> <p>“Pues en el momento sí. Porque la comunicación asertiva también hay que trabajarla todo el tiempo porque si ustedes se dieron cuenta ellos todavía no respetan al otro en la palabra, se saltan cuando no tienen turno, entonces.”</p>	<p>importante es que reconoce que está mal y pide perdón. ”</p> <p>“Ya es más calmada, más calmadita. Como más asertiva en la manera de reaccionar ante las diferentes circunstancias.”</p> <p>“puede ya expresarse con nombre propio entonces eso hace que fluya mucho más”</p>	<p>obtuvieron herramientas y estrategias para realizarlo adecuadamente mediante la comunicación asertiva y no mediante “una pataleta”. Sin embargo, como lo menciona la docente es vital seguir trabajando en la expresión emocional.</p>
	Habilidades Sociales	“El de hoy fue habilidades sociales.	“Sí señora. Ella se lleva bien con los	Sobre las habilidades sociales, las partes

		<p>Ellos pudieron expresar a través de una hoja sus emociones y cómo pueden mostrar un sentimiento, como el de agradecimiento hacia determinada persona. Cuando lo expresan, es importante enseñarle al niño a ser agradecido y mostrar afecto hacia alguien por algo, yo pienso que eso toca trabajar mucho desde casa pero nos toca a nosotros también trabajarlo.”</p> <p>“Ese fue trabajar la parte de las</p>	<p>demás, hace muchas amistades.”</p> <p>“Si, pero en el entorno familiar porque con personas desconocidas es muy... o sea, tiende a analizar a esperar, o sea, se toma su tiempo... ¿si?, pero con los niños de la edad de ella, si le es fácil.”</p> <p>“Ya es más calmada, más calmadita. Como más asertiva en la manera de reaccionar ante las diferentes circunstancias.”</p>	<p>entrevistadas concuerdan en que los estudiantes adquieren estrategias para mantener adecuadas interacciones sociales. Así mismo, se hace énfasis en la importancia de reconocer los límites entre las personas. Los niños y niñas actúan de manera adecuada cuando tienen que entablar una conversación o relación amistosa con alguien, promoviendo habilidades básicas como la petición y el agradecimiento.</p>
--	--	--	--	---

		<p>emociones hacia los demás. Yo creo que si, son muy sociables la mayoría de niños, nosotros somos los que de una u otra manera trabajamos de forma negativa la parte emocional. Ellos son muy amigables, quieren compartir, quieren estar al lado de otro, quieren colaborar, quieren mostrar sus emociones pero muchas veces nosotros somos los que decimos por que esta con ese niño, porque le está hablando, porque le está compartiendo lo</p>		
--	--	---	--	--

		<p>suyo si eso lo compre para usted. Entonces en esa parte yo creo que los niños son dados a ser sociables todo el tiempo.”</p>		
--	--	---	--	--