



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador

SEDE
ESMERALDAS

DIRECCIÓN DE POSGRADO

Maestría en Innovación En Educación

Trabajo de Fin de Máster:

**LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL ALUMNADO DE QUINTO
AÑO BÁSICO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “DANIEL COMBONI,
EN ESMERALDAS, ECUADOR, 2022”**

**PREVIO AL GRADO ACADÉMICO DE MAGÍSTER EN INNOVACIÓN EN
EDUCACIÓN**

Línea de investigación:

Desarrollo e innovación curricular

Autor:

Maura Belén López Ibarra

Asesora:

Msc. María de los Lirios Bernabé Lillo

Esmeraldas, mayo 2023

Trabajo de tesis aprobado luego de haber dado cumplimiento a los requisitos exigidos por el reglamento de Grado de la PUCESE, previa la obtención del título de MAGÍSTER EN INNOVACIÓN EN EDUCACIÓN.

TRIBUNAL DE GRADUACIÓN

LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL ALUMNADO DE QUINTO AÑO BÁSICO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “DANIEL COMBONI”, EN ESMERALDAS, ECUADOR, 2022

Autora: Maura Belén López Ibarra.

Mgt. María Lirios Bernabé Lillo

f. _____

ASESORA

Mgt. Sinay Vera Pinargote

f. _____

LECTOR 1

PhD. Haydeé Ramírez Lozada

f. _____

LECTORA 2

Mgt. David Puente

f. _____

DIRECTOR DE POSGRADO

Mgt. David Guaspha

f. _____

SECRETARIO GENERAL PUCESE

Esmeraldas – Ecuador mayo, 2023

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Quien suscribe, **MAURA BELÉN LÓPEZ IBARRA**, portadora de la cédula de ciudadanía No. 0803457258, declaro que los resultados obtenidos en la investigación que presento como informe final, previo a la obtención del título de **MAGÍSTER EN INNOVACIÓN EN EDUCACIÓN** son absolutamente originales, auténticos y personales.

En tal virtud, declaro que el contenido, las conclusiones y los efectos legales académicos que se desprenden del trabajo propuesto de investigación y luego de la redacción de este documento son y serán de mi exclusiva responsabilidad legal y académica.

MAURA BELÉN LÓPEZ IBARRA

C.I. 0803457258

CERTIFICACIÓN

Yo, MARÍA LIRIOS BERNABÉ LILLO, en calidad de Asesora del Trabajo Final del Máster, CERTIFICO que la estudiante MAURA BELÉN LÓPEZ IBARRA, ha incorporado las sugerencias al trabajo de investigación titulada LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL ALUMNADO DE QUINTO AÑO BÁSICO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “DANIEL COMBONI, EN ESMERALDAS, ECUADOR, 2022”, por lo que autorizo su presentación ante el Tribunal de acuerdo con lo que establece el reglamento de la PUCESE.

MSc. MARÍA LIRIOS BERNABÉ LILLO

ASESORA

DEDICATORIA

“Desde el vientre, hasta la concepción”

Al regalo más grande que Dios me supo entregar mi bebé Isaac Moisés Falconi López, que fue para mí como un sueño cumplido, acompañándome todo el tiempo desde que lo tuve en mi vientre, hasta que pude tener la dicha de cargarlo en mis brazos y culminar una etapa larga de estudios al mismotiempos. La llegada de mi bebé fue una de las razones por las que no decaí ni un solo momento, al contrario, se convirtió en mi principal fortaleza para culminar el presente trabajo. Mi mayor impulso y fuerza de voluntad sin duda alguna, porque con la llegada de él, llegaron muchos planes a futuro, anhelos y mis ganas por superarme y ser cada día mejor como persona y como profesional.

A Dios por darme mucha fuerza y confianza en mí misma para conseguir un peldaño más en mi vida profesional y académica.

También dedico este trabajo a mis padres Juan López Pachay y Milena Ibarra Leones, porque han sido para mí un pilar fundamental en mi formación como profesional, al igual que mis hermanas Ana Karen López Ibarra, Solange Paola López Ibarra y Ximena Mishelle López Ibarra, a mis queridas sobrinas y a mi esposo que me brindó su apoyo a lo largo de todo este proceso.

¡Para ti Isaac, mi mayor bendición!

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios todo poderoso y bondadoso, que me ha dado la capacidad y esfuerzo para terminar este Trabajo Final de Maestría, ya que sin Él nada es posible, su amor y su bondad no tiene fin, me permite sonreír ante todos mis logros que son resultado de su ayuda, este trabajo ha sido una gran bendición en todos sentidos y te agradezco padre, y no cesan mis ganas de decir que es gracias a ti que está meta esta cumplida.

Mis más sinceros agradecimientos a todos los docentes de la Pontificia Universidad Católica que estuvieron presentes durante todo el proceso de enseñanza y en especial a la Mgt. María Bernabé Lillo por brindarme su apoyo y su confianza durante el desarrollo de este trabajo, quien con su paciencia y conocimientos me motivó para poder desarrollar este trabajo.

A mis padres por motivarme día a día, a mis hermanas por sus palabras de aliento para que pueda culminar esta etapa, a mi hijo por ser mi motor de vida y a mi esposo por confiar siempre en mí.

“El éxito no está en vencer siempre sino en no desanimarse nunca”

Napoleón Bonaparte

RESUMEN

La inteligencia emocional es definida como la habilidad de motivarse y persistir en las decepciones, mostrar empatía y abrigar esperanzas que le ayuden al individuo a incrementar el éxito y mantener una mejor calidad de vida. El presente estudio está enfocado en diseñar un programa de educación emocional dirigido a los alumnos de quinto año de básica, de la institución educativa “Daniel Comboni” en la provincia de Esmeraldas, Ecuador durante el año 2022. Para ello, se inició un estudio diagnóstico sobre una muestra de 27 estudiantes (14 niños y 13 niñas) de 8 y 9 años, a los cuales se les aplicó el instrumento TMMS-24 de Fernández y Extremera (2005), enfocado en medir el nivel de inteligencia emocional de los estudiantes a partir de tres dimensiones: la percepción, comprensión y regulación emocional. De los resultados obtenidos se pudo evidenciar que en torno al 50% de los estudiantes presentan dificultades en cada una de las tres dimensiones estudiadas, siendo la dimensión de regulación emocional ligeramente más débil. Ante las falencias detectadas, se sugiere implementar un programa de actividades lúdicas e innovadoras que le permitan al docente desarrollar las habilidades emocionales de sus estudiantes.

PALABRAS CLAVE: Educación emocional, inteligencia emocional, Educación Básica

ABSTRACT

Emotional intelligence is defined as the ability to motivate oneself and persist in the face of disappointments, show empathy, and cherish hopes that help the individual to increase success and maintain a better quality of life. The present study is focused on designing an emotional education program for fifth grade students of the "Daniel Comboni" educational institution in the province of Esmeraldas, Ecuador during the year 2022. For this purpose, a diagnostic study was initiated on a sample of 27 students (14 boys and 13 girls) of 8 and 9 years of age to whom the TMMS-24 instrument of Fernández and Extremera (2005) was applied, focused on measuring the level of emotional intelligence of the students based on three dimensions: perception, understanding and emotional regulation. From the results obtained, it became evident that around 50% of the student's present difficulties in each of the three dimensions studied, with the emotional regulation dimension being slightly weaker. In view of the short comings detected, it is suggested to implement a program of playful and innovative activities that allow teachers to develop the emotional skills of their students.

KEY WORDS: Emotional education, emotional intelligence, elementary education.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1. Presentación del tema	1
1.2. Planteamiento y formulación del problema.....	2
1.3. Justificación de la propuesta.....	4
1.4. Objetivos.....	5
1.4.1. Objetivo general	5
1.4.2. Objetivos específicos.....	5
1.5. Hipótesis de acción	5
2. MARCO TEÓRICO	6
2.1. Inteligencia emocional	6
2.2. Principios de la inteligencia emocional.....	9
2.3. Modelos de la inteligencia emocional.....	9
2.4. Educación emocional	19
2.4.1. Importancia de la educación emocional	22
2.4.2. Principios de la educación emocional	23
2.4.3. Objetivo de la educación emocional	24
2.4.4. Estrategias metodológicas de la educación emocional.....	24
2.4.5. Rol de los docentes frente a la educación emocional.....	25
2.4.7. Beneficios de la educación emocional en las aulas de clases.....	29
3. MARCO METODOLÓGICO	33
3.1. Contexto de la investigación.....	33
3.2. Metodología de la investigación.....	34
3.3. Población y muestra.....	34
3.5. Objetivo del estudio diagnóstico.....	35
3.5.1. Objetivo general	35
3.6. Hipótesis.....	35
3.7. Variables de estudio	36
3.8. Técnicas e instrumentos utilizados	36
3.9. Procedimientos para la recolección y análisis de datos	38
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	39
4.1. Análisis de datos.....	39
4.2. Discusión de los datos	43

5. PROPUESTA METODOLÓGICA	46
5.5. Objetivos	46
5.5.1. Objetivo General	46
5.5.2. Objetivos Específicos	46
5.6. Temporalización	46
5.7. Planificación de la propuesta de intervención	47
5.8. Diseño de la evaluación de la propuesta.....	57
6. CONCLUSIONES.....	60
7. LIMITACIONES Y PROSPECTIVA	61
7.5. Limitaciones	61
7.6. Prospectiva	61
Anexo A. Instrumento de recolección de datos	70

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Puntuaciones referenciales del TMMS-24	37
Tabla 2. <i>Nivel de percepción emocional en niñas y niños</i>	39
Tabla 3. <i>Nivel de comprensión emocional en niños y niñas</i>	40
Tabla 4. <i>Nivel de regulación emocional en niños y niñas</i>	42
Tabla 5. <i>Actividad 1</i>	47
Tabla 6. <i>Actividad 2</i>	48
Tabla 7. <i>Actividad 3</i>	49
Tabla 8. <i>Actividad 4</i>	50
Tabla 9. <i>Actividad 5</i>	51
Tabla 10. <i>Actividad 6</i>	52
Tabla 11. <i>Actividad 7</i>	53
Tabla 12. <i>Actividad 8</i>	54
Tabla 13. <i>Actividad 9</i>	55
Tabla 14. <i>Actividad 10</i>	56
Tabla 15. <i>Diseño de evaluación de la propuesta</i>	58

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Representación gráfica del nivel de percepción entre niños y niñas.....	40
Figura 2. Representación gráfica del nivel de comprensión entre niños y niñas.....	41
Figura 3. Representación gráfica del nivel de regulación entre niños y niñas.	43

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Presentación del tema

Actualmente, la educación es considerada como una de las principales herramientas para el desarrollo social, por ello es de gran importancia implementarla integrando los aspectos cognitivos y emocionales, debido a que de esta manera es posible generar un proceso de enseñanza – aprendizaje eficaz (Alcoser et al., 2019). Respecto a la educación emocional se ha evidenciado que tiene gran importancia en especial en la etapa infantil, puesto que se enseña el valor que posee la vida, la conciencia al momento de realizar cada acción, respetar a las personas, fomentar la seguridad, así como desarrollar habilidades y destrezas que permitan una buena convivencia en sociedad (Silva et al., 2018).

En este caso se debe reconocer que la educación no se limita al aprendizaje de materias, como las matemáticas y lenguaje, que se establecen en la malla curricular, sino también es posible plantear estrategias para hacer que los estudiantes logren la independencia, desarrollen la amabilidad y la tolerancia, y que puedan promover un control sobre las emociones y necesidades propias y de los demás (González, 2020). Sin embargo, las diferentes escuelas siguen enfocándose en una educación tradicional, por ello los niños no logran expresar adecuadamente sus emociones, así lo indica Rabal et al. (2021) “los alumnos aprenden a reconocer las emociones, mediante gestos, por ejemplo, pero no se suele profundizar en enseñara los niños a expresar sus propios sentimientos, conocer los propios y reconocer los de los demás” (p.2).

Por lo mencionado anteriormente, se comprende que la educación emocional es importante durante el aprendizaje de los niños de primaria. Esto a causa de que fomenta la autoestima, la empatía, la motivación para aprender, reduce los conflictos y garantiza el desarrollo integral de los alumnos en esta etapa educativa. Al mismo tiempo que fortalece el aprendizaje cognitivo y significativo, por eso debe realizarse desde edades tempranas y de forma continua. Al respecto, García (2012) manifiesta lo siguiente:

En el proceso educativo, ha habido una tendencia a dar más importancia a los aspectos cognitivos que a los emocionales. Algunos incluso consideran que estos dos aspectos deben ser equilibrados, pero casi siempre son considerados por separado; Sin embargo, esto no es conveniente si se pretende lograr el desarrollo integral del educando. Para poder incorporar los aspectos emocionales en el proceso educativo, se debe caracterizar

en qué consisten las emociones, cómo a partir de estas surge la educación emocional y qué papel juega está dentro de dicho proceso (p. 1).

En la actualidad, la educación emocional es de suma importancia en el ámbito educativo, porque es fundamental y sustancial dentro del proceso de enseñanza – aprendizaje, ya que nos brindan capacidades y habilidades emocionales que nos permiten expresar, controlar, regular y reconocer las emociones y sentimientos propios y de los demás. Esto resulta necesario para desenvolverse en sociedad y obtener una sana convivencia; sin embargo, no resulta una tarea sencilla, puesto que cada niño presenta diferentes tipos de emociones y sentimientos, sin dejar de lado que la malla curricular se basa en conceptos y conocimientos que no involucran las emociones (Salas et al., 2020).

Tomando como base los diferentes criterios explicados anteriormente, el tema del presente Trabajo Final de Máster (TFM) tiene como finalidad orientar al profesorado, sobre cómo desarrollar y mejorar las competencias emocionales que presenta el alumnado de quinto año básico, de la unidad educativa “Daniel Comboni”, a través de un programa de intervención sobre educación emocional, con el objetivo de que el alumnado pueda expresar, reconocer, regular y controlar las emociones y sentimientos propios y de los demás, de manera correcta y oportuna. Para ello, se partió de una revisión de literatura en torno a las variables de estudio, como uno de los caminos a seguir para lograr la elaboración total de la investigación. Se trata de una investigación cuantitativa, en la cual se aplica un cuestionario al alumnado de quinto año básico, de la unidad educativa “Daniel Comboni”, con la finalidad de recabar información pertinente, para la elaboración del TFM. La misma información será analizada mediante el uso de herramientas estadísticas con la finalidad de cuantificar el problema de investigación y proporcionar conclusiones precisas, respaldadas por los datos obtenidos.

1.2. Planteamiento y formulación del problema

En la actualidad, el control de las emociones es un factor determinante en la convivencia en sociedad, a raíz de esto, mediante varias estrategias de intervención dirigidas por el Ministerio de Educación del Ecuador, se han logrado implementar ciertas acciones dentro de las aulas de clase, sin embargo, al momento de planificar las actividades escolares no se integran los métodos adecuados para desarrollar competencias emocionales, atribuyéndose a que es un deber de los representantes y no de los docentes. De esta manera,

se comprende que a los sentimientos y emociones no se les da la importancia que se debería, excluyendo su intervención dentro del proceso de enseñanza – aprendizaje.

Sumado a lo anterior, la pandemia COVID – 19 generó un cambio radical en todos los contextos, en especial en el sector de la educación, esto a causa del confinamiento por más de 18 meses. Pero el verdadero desafío surge con el retorno a clases presenciales a nivel nacional, donde se evidencia que los alumnos de quinto año básico de la institución educativa “Daniel Comboni”, presentan dificultades al momento de expresar sus sentimientos y emociones, a estose añade diversas manifestaciones de baja motivación, distracción frecuente, miedo, baja autoestima, atribución externa, problemas para relacionarse con compañeros, dificultades para reconocer las emociones de los demás, conflictos recurrentes y resentimiento.

Lo anterior es el reflejo de no involucrar a la educación emocional en el currículum estudiantil, esto con el apoyo de estrategias que desarrollen competencias emocionales, aplicables dentro y fuera de las aulas de clases, orientadas a fomentar la creatividad, alegría y diversión en el proceso de enseñanza-aprendizaje, porque “el cerebro solo aprende si hay emoción” (Mora, 2013, p.66). En general, si no se actúa de forma oportuna, es posible que al finalizar el año exista bajo rendimiento académico en los estudiantes de quinto año básico. Consecuentemente, esto quiere decir que “el elemento esencial en el proceso de aprendizaje es la emoción, porque solo se puede aprender aquello que se ama, aquello que le dice algo nuevo a la persona, que significa algo, que sobresale del entorno” (Mora, 2013, p.100). Por lo tanto, las emociones influyen en el aprendizaje de los estudiantes de forma directa, por lo que una gestión adecuada de las emociones y sentimientos ayuda a que los niños fortalezcan su aprendizaje.

Cabe destacar que es un tema que también afecta el trabajo de los docentes, a causa de que se generan retrasos por los estudiantes que sufren distracciones o presentan continuos conflictos. Con esto no es posible que se logren los objetivos académicos en los periodos establecidos, siendo contraproducente para la institución, en especial si no cuenta con profesionales capacitados para abordar el problema de una manera adecuada. De acuerdo con lo mencionado, durante las clases presenciales es conveniente capacitar a los docentes para que brinden el apoyo necesario a los estudiantes en relación con el control de las emociones.

Desde estas premisas, para el desarrollo del presente TFM se ha planteado la siguiente interrogante: ¿Cómo mejorar las competencias emocionales del alumnado de quinto año de básica de la institución educativa “Daniel Comboni”, en Esmeraldas, Ecuador, 2022?

1.3. Justificación de la propuesta

La presente propuesta de intervención se justifica porque es relevante a causa de que los niños, en edades tempranas, son vulnerables ante los problemas que puedan surgir en el entorno y es necesario desarrollar en ellos competencias emocionales, que les doten de herramientas para afrontarlos adecuadamente. Además, es conveniente generar estrategias para mejorar la convivencia en sociedad de los estudiantes, porque de esta forma es posible mantener un desarrollo integral en las diferentes etapas de la vida. En este caso, Alcoser et al. (2019) indican que la educación emocional en los niños y niñas “tiene un enfoque de ciclo vital, esta es importante para su desarrollo en la formación académica, porque permite la construcción de profesionales seguros de sí mismos y con calidez humana” (p. 105). Además, cuenta con justificación teórica porque brinda información detallada sobre la educación emocional, que explica cómo influye en el proceso de enseñanza – aprendizaje, considerando datos de carácter científico.

Finalmente, la propuesta de intervención cuenta con justificación práctica debido a que, mediante el Ministerio de Educación del Ecuador, se han generado códigos de convivencia y planes para el manejo de las emociones. De esta forma, basándose en los recursos detallados, se propone un programa de intervención que se incluya en la planificación curricular, para brindar educación emocional a los estudiantes de quinto año de básica, con el propósito de desarrollar competencias emocionales, que son necesarias para lograr conocer e identificar las emociones que presenta el alumnado dentro del aula de clases, logrando mejorar la convivencia y el bienestar, factores claves para el aprendizaje.

Los beneficiarios de la propuesta de intervención serán los estudiantes de quinto año de básica, porque van a adquirir las competencias emocionales necesarias, para un correcto desarrollo y autonomía emocional. Algunas de estas habilidades tienen que ver con mejorar el manejo de las emociones como por ejemplo la ira, aumentar la motivación y autoestima, desarrollar el pensamiento positivo y favorecer las relaciones interpersonales o estudiantiles, dentro y fuera del aula de clases.

Los docentes serán beneficiarios indirectos de esta propuesta de intervención, porque tendrán información necesaria para desarrollar actividades pedagógicas, encaminadas a mejorar las habilidades comunicativas y aumentar la disciplina dentro del aula de clases. Los padres de familia y la unidad educativa también se beneficiarán de manera indirecta del presente trabajo investigativo, porque los padres de familia se sentirán orgullosos y contentos de que sus hijos expresen sus emociones y reconozcan las de los demás, logrando mejorar su rendimiento escolar y sus relaciones estudiantiles. La unidad educativa obtendrá un personal capacitado, apto para cumplir con los objetivos institucionales y favorecer el desarrollo integral de los niños y jóvenes, al mismo tiempo que se favorece la convivencia en la comunidad educativa.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo general

- Diseñar un programa de educación emocional dirigido a los alumnos de quinto año de básica, de la institución educativa “Daniel Comboni”, en Esmeraldas, Ecuador, 2022.

1.4.2. Objetivos específicos

- Fundamentar teóricamente la inteligencia emocional y la educación emocional en el contexto educativo.
- Identificar el nivel de percepción, comprensión y regulación emocional que presenta el alumnado de quinto año básica.
- Establecer las actividades y metodologías que se integrarán en el programa de educación emocional.

1.5. Hipótesis de acción

El presente trabajo se apoya en el siguiente supuesto:

Se espera que la aplicación de un programa de educación emocional mejore las competencias emocionales de los alumnos de quinto año de básica, de la institución educativa “Daniel Comboni”, en Esmeraldas, Ecuador, 2022.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Inteligencia emocional

El término inteligencia emocional fue utilizado por primera vez en 1990 por los psicólogos Peter Salovey de la Universidad de Harvard y John Mayer de la Universidad de New Hampshire. Se lo utilizó para descubrir las cualidades emocionales que parecen tener importancia para alcanzar el éxito. Entre ellas destacamos: la empatía, la expresión y comprensión de los sentimientos, la simpatía, el respeto, entre otros (Fernández, 2003).

Consecuentemente, el escritor Daniel Goleman fue quien, en 1995, popularizó el término “inteligencia emocional”, que se relaciona con aprender, desarrollar y perfeccionar habilidades como el autocontrol, el entusiasmo, la empatía, la perseverancia y la capacidad para la automotivación (Arrabal, 2018).

Salovey y Mayer (1990), definen a la inteligencia emocional como “un subconjunto de la inteligencia social, que comprende la capacidad de controlar los sentimientos y emociones propios, así como los de los demás, de discriminar entre ellos y usar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones” (p. 21).

Por otra parte, Goleman (1995), como se citó en Fernández (2003), define la inteligencia emocional como “las habilidades que nos permiten ser capaces de motivarnos y persistir en las decepciones; controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar, mostrar empatía y abrigar esperanzas” (p.2). “Estas habilidades podrían incrementar el éxito en los individuos, promoviendo una mejor calidad de vida, al favorecer aún más las emociones positivas y no las negativas que podrían inducir a desventuras” (Alonso, 2019, p. 2).

En este sentido, la inteligencia emocional está orientada a promover el uso de las emociones, de una manera eficiente, adecuada e inteligente, que beneficien el desarrollo de la personalidad de los seres humanos (Weisinger, 1998). Así mismo, Gardner (1993) define la inteligencia emocional como “el potencial biopsicológico para procesar información que puede generarse en el contexto cultural para resolver los problemas” (p. 301). Consecuentemente, la inteligencia emocional se transforma en una habilidad que permite procesar la información emocional, que incorpora en dicho proceso la percepción, la asimilación, la comprensión y la dirección de las emociones (Mayer & Cobb, 2000).

Mayer et al. (2000) expresaron que la inteligencia emocional tiene la capacidad de procesar la información emocional de manera exacta, eficaz y eficiente, incorporando las competencias de percibir, asimilar, comprender y regular las emociones. Por lo tanto, la inteligencia emocional permite desarrollar las habilidades de:

- Expresar y comprender adecuadamente las emociones personales y de las otras personas.
- Desempeñar un control y dominio de las emociones propias y responder con emociones y conductas apropiadas ante diversos estados emocionales que presenta el ser humano en la vida.
- Concurrir y ser partícipe en relaciones donde se expresen, de manera, transparente las emociones y se relacionen entre cortesía, consideración y el respeto.
- Seleccionar y ejercer labores en cualquier lugar, de manera que sean gratificantes desde el punto de vista emocional.
- Ajustar una relación óptima entre el trabajo, el hogar y el ocio (Mehrabian, 1996, p. 27).

Bar-On (1997) expresa que la inteligencia emocional es un grupo de capacidades, competencias y habilidades no cognitivas, que influyen a la hora de alcanzar el éxito. Al respecto, Goleman (1995b), indica que la inteligencia emocional es un grupo de destrezas, habilidades, actitudes y competencias que establecen la disciplina y la conducta, sus reacciones emocionales y los estados mentales del ser humano. Goleman (1995a) define inteligencia emocional como “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones” (p.89). Años más tarde, Goleman (1998) vuelve a redactar o actualiza la definición anterior, expresando que la inteligencia emocional es “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, paramotivarse y gestionar la emocionalidad en nosotros mismos y en las relaciones interpersonales” (p.98).

Otros autores, como Martineaud y Elgelhart (1996), definen la inteligencia emocional como “la capacidad para leer nuestros sentimientos, controlar nuestros impulsos, razonar, pensar tranquilos y optimistas cuando nos vemos confrontados a ciertas pruebas y mantenernos la escucha del otro” (48). Así mismo, Valles (2005) expresa que la inteligencia

emocional es un talento o competencia intelectual, que permite usar las emociones para resolver problemas del ser humano en la vida cotidiana. En este sentido, Arrabal (2018) establece que la inteligencia emocional “es la capacidad de la aceptación y la gestión consciente de las emociones, teniendo en cuenta la importancia que tienen en todas las decisiones y pasos que damos en nuestra vida, aunque no seamos conscientes de ello” (p.7).

A este respecto, López y Arango (2002) afirman que la inteligencia emocional es:

La capacidad de dominar las emociones y configurar rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión y el altruismo. Consiste en saber reconocer lo que se siente, controlar las respuestas emocionales, aprender a auto motivarse y a entusiasmarse con lo que se quiere. Definir y conseguir metas, afrontar la vida con confianza y optimismo, comprender los sentimientos de los demás y relacionarse armoniosamente con ellos (p. 198).

La inteligencia emocional es una forma de relacionarse con el mundo, que incluye los sentimientos y las habilidades, como por ejemplo el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia y la agilidad mental. Estas cualidades permiten desarrollar competencias emocionales como la autodisciplina, la compasión y el altruismo, encaminadas a mejorar la personalidad del ser humano, que resultan imprescindibles para la adaptación social (Gómez et al., 2000, pp. 55-56).

Consecuentemente, González y Gomáriz (2020) expresan que la adaptación social, dentro de las unidades educativas, depende de socializar la inteligencia emocional dentro de las aulas de clases, desde la primaria y en todo el proceso educativo del alumnado. Por lo cual, establecen que:

La inteligencia emocional se ha aplicado en numerosos ámbitos y la educación no está exenta. Hace pocos años el sistema educativo se había centrado en la adquisición de conocimientos cognitivos y había dejado fuera las emociones. Sin embargo, los altos índices de abandono escolar se deben a que no se ha sabido atender y comprender las necesidades de muchos estudiantes. Por lo tanto, trabajar la inteligencia emocional, dentro de las aulas de clases, sería imprescindible para evitar el fracaso escolar (p. 292).

2.2. Principios de la inteligencia emocional

La inteligencia emocional se basa fundamentalmente en los siguientes principios o competencias (Gómez et al., 2000):

- Autoconocimiento, capacidad para conocer las ventajas y desventajas de uno mismo.
- Autocontrol, capacidad para dominar nuestros impulsos, mantenerse en calma y no perder los nervios.
- Automotivación, habilidad para desarrollar tareas o acciones por sí mismo, sin necesidad de recibir impulso emocional de otras personas.
- Empatía, competencia que nos permite comprender las situaciones que experimentan los demás a nuestro alrededor.
- Habilidades sociales, capacidad que nos permite interactuar con otras personas, desarrollando dotes comunicativas para lograr un acercamiento o adaptación social de manera eficaz.
- Asertividad, habilidad que nos permite comunicar y defender nuestras ideas, de manera directa y sencilla, respetando el punto de vista de los demás.
- Proactividad, habilidad que nos permite tener la iniciativa durante las oportunidades o problemas que se presentan en la vida cotidiana, responsabilizándonos de nuestros propios actos.
- Creatividad, habilidad que nos permite crear nuevas ideas para solucionar problemas de una manera diferente.

Este grupo de principios, habilidades o competencias, intervienen en el desarrollo de la inteligencia emocional de los seres humanos. En este sentido, tener creatividad no significa que, de manera intrínseca, obtengas mayor inteligencia emocional que los demás, ya que intervienen otros factores o principios, como por ejemplo, si esa creatividad está encaminada a solucionar los problemas que rodean al ser humano. Por lo contrario, la falta de creatividad se puede ver compensada por una mayor automotivación. Porque, según Arrabal (2018), “se ha demostrado existen casos en los que una persona, con alto coeficiente emocional, pero no tanto intelectual, puede en muchos casos tomar mejores decisiones que una persona que tiene un coeficiente intelectual superior al emocional” (p. 8).

2.3. Modelos de la inteligencia emocional

En la actualidad, la inteligencia emocional cuenta con varios modelos o programas

emocionales de intervención, elaborados por diferentes autores, en los cuales se proponen y establecen directrices acerca de cómo se puede controlar, regular, expresar y reconocer las emociones propias y las emociones de los demás. Estas directrices nos permiten desarrollar habilidades, competencias y capacidades emocionales, encaminadas a conseguir el bienestar personal y social del ser humano. En este sentido, a continuación, se describen los modelos de inteligencia emocional más relevantes:

Modelo de Bizquera y Escoda (2007)

Bizquera y Escoda (2007), establecen que el desarrollo de competencias emocionales en la ciudadanía o sociedad, favorecen y mejoran los procesos de aprendizaje, las relaciones interpersonales, la solución de problemas, lograr conseguir y mantener una plaza laboral, entre otros. Por lo tanto, para lograr el desarrollo de las competencias emocionales proponen agruparlas en cinco grandes grupos o perspectivas. Estos grupos o perspectivas, según Bizquera y Escoda (2007), son:

- Conciencia emocional, capacidad de ser conscientes de las propias emociones y las emociones de las demás personas, incluyendo la manera de captar el clima emocional del entorno social.
- Regulación emocional, capacidad para usar las emociones de forma adecuada. Esto implica mantener y establecer una relación entre las emociones, cognición y comportamiento; elaborar estrategias idóneas para afrontar los problemas cotidianos; desarrollar la capacidad para autogenerar emociones positivas, entre otros.
- Autonomía emocional, conjunto de capacidades y habilidades relacionadas con la autogestión personal, entre ellas se destaca la autoestima, responsabilidad, actitud positiva ante la vida, autoeficacia emocional, la capacidad para buscar ayuda y recursos, automotivación.
- Competencia social, capacidad que permite mantener buenas relaciones interpersonales en el entorno social, profesional y familiar. Esto involucra, mantener un dominio de las habilidades sociales, el respeto mutuo, capacidad para la comunicación efectiva y asertiva, entre otros.
- Competencias para la vida y el bienestar, capacidad que permite regular y mostrar una conducta o comportamiento responsable y oportuno, durante las situaciones

complicadas de la vida cotidiana, como por ejemplo en situaciones familiares, profesionales o sociales (pp. 70-73).

Modelo de Goleman (1995a)

Goleman expresa la existencia de un complemento entre el Cociente Emocional (CE) y el Cociente Intelectual (CI) clásico, esta conexión se presenta por la interacción que se produce entre ambos. Los componentes que constituyen la inteligencia emocional, según Goleman (1995a) son:

- Conciencia de uno mismo, la conciencia que se encarga de entender los estados emocionales internos, recursos e intuiciones que se presentan en la vida cotidiana.
- Autocontrol de los estados emocionales, recursos e impulsos que se presentan internamente.
- Motivación, componente que orienta, mantiene y determina la conducta del ser humano, con la finalidad de facilitar la consecución de los objetivos.
- Empatía, capacidad para comprender los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los demás.
- Habilidades sociales, competencia encargada de persuadir a los demás, con la finalidad de obtener una respuesta de forma positiva.

Modelo de Bar-On (1997)

Este modelo establece que la inteligencia emocional es un constructo integrado por un conjunto de complementos, habilidades o competencias emocionales. Según Bar-On (1997), estos son:

Componente intrapersonal:

- Comprensión emocional de sí mismo, habilidad para entender sentimientos y emociones interiores, que permiten diferenciarlos y comprender el porqué de los mismos.
- Asertividad, habilidad para expresar sentimientos y creencias, respetando los sentimientos de los demás. Además, permite defender los derechos de una manera no destructiva.
- Autoconcepto, capacidad para entender, aceptar y respetarse a sí mismo, permitiendo

reconocer los aspectos positivos y negativos, así como las limitaciones que se presentan en la vida cotidiana.

- Autorrealización, habilidad que permite lograr las aspiraciones deseadas por sí mismos, exponiendo al máximo las capacidades para ser y hacer lo que se quiere conseguir.
- Independencia, capacidad para auto dirigirse, que permite estar seguros de sí mismos e independientes emocionalmente, en las acciones y pensamientos, lo que facilita la toma de decisiones.

Componente interpersonal:

- Empatía, habilidad que permite percibir los sentimientos y emociones de los demás.
- Relaciones interpersonales, capacidad que permite interactuar con dos o más personas de manera recíproca, los sentimientos y emociones.
- Responsabilidad social, habilidad que permite fomentar la colaboración y cooperación dentro del grupo social.

Componente de adaptabilidad:

- Solución de problemas, capacidad para identificar y definir los problemas de la vida cotidiana, con la finalidad de generar y ejecutar soluciones efectivas.
- Prueba de la realidad: habilidad para integrar y evaluar los juicios, sentimientos y la concepción de la verdad, que permite entender las diferencias entre lo que experimentamos y la realidad emocional de sí mismo.
- Flexibilidad, facultad que permite ajustar de una manera adecuada nuestros sentimientos, emociones y conductas que se experimentan en condiciones cambiantes.

Componente del manejo del estrés:

- Tolerancia al estrés, capacidad para experimentar y resistir eventos adversos, eventos estresantes y emociones fuertes.
- Control de los impulsos, habilidad para resistir y controlar los sentimientos y emociones.

Componente del estado de ánimo en general:

- Felicidad, capacidad para sentir satisfacción en el transcurso de la vida, por los objetivos o metas alcanzados.
- Optimismo, aptitud que permite observar el aspecto positivo de las situaciones que experimentamos durante la vida.

Este modelo utiliza la expresión “inteligencia emocional y social”, introduciendo relación entre esta expresión y las competencias sociales, imprescindibles para lograr desenvolverse en la vida, de manera exitosa. Según, Bar-On (1997), la integración de las competencias sociales en la inteligencia emocional permite consolidarse de manera superior la inteligencia emocional y social, que la inteligencia cognitiva.

Modelo de Salovey y Mayer (1990)

Este modelo ha sido actualizado desde 1990, en varias ocasiones hasta la actualidad, en el año mencionado anteriormente. Salovey y Mayer agregaron la empatía como habilidad emocional dentro de sus componentes. Entre los años 1997 y 2000, los autores efectuaron nuevas aportaciones, logrando mejorar este modelo hasta tal punto que es uno de los más utilizados y consiguientemente uno de los más populares (Fernández & Extremera, 2005).

Según Salovey y Mayer (1990), las habilidades incluidas en este modelo son las siguientes:

- Percepción emocional, habilidad para reconocer las emociones y sentimientos en sí mismos y en los demás, a través de las expresiones faciales, la voz o inclusive el lenguaje corporal.
- Facilitación emocional del pensamiento, capacidad para interactuar las emociones con otras sensaciones, como el olor o sabor y usar la emoción para facilitar y fomentar el razonamiento. Consecuentemente, las emociones pueden ser priorizadas, orientadas o dirigidas al pensamiento, estableciendo la atención hacia la información más importante. Por otro lado, la felicidad facilita la creatividad y el razonamiento inductivo.
- Comprensión emocional, habilidad que permite la resolución de problemas e identificar emociones semejantes en los demás.
- Dirección emocional, permite comprender las consecuencias que presentan los actos sociales en las emociones, permitiendo ajustar las emociones en uno mismo y en los demás.

- Regulación reflexiva de las emociones para promover el crecimiento emocional, habilidad para percibir y reconocer los sentimientos positivos y negativos que presentan los seres humanos durante la vida.

Salovey y Mayer (1990) establecen, dentro de este modelo, habilidades cognitivas que permitan percibir, evaluar, expresar, manejar y autorregular las emociones de manera inteligente, motivando la consecución del bienestar emocional, a través de las normas sociales y los valores éticos.

Modelo de Cooper y Sawaf (1997)

A este modelo también se lo conoce como el modelo de los cuatro pilares, por motivo de sus componentes. Este modelo fue elaborado, principalmente, para cubrir las necesidades organizacionales de las empresas. A continuación, se describen los 4 componentes fundamentales de este modelo (Cooper & Sawaf, 1997):

- Alfabetización emocional, compuesta por los componentes, honradez emocional, el conocimiento, la intuición, la energía y la responsabilidad. Estos componentes logran inculcar la eficacia y la eficiencia individual de los seres humanos.
- Agilidad emocional, es la habilidad que nos permite de manera veraz y eficaz resolver tareas intelectuales.
- Profundidad emocional, permite crear y fortalecer el carácter individual o del grupo. Además, ajustar y relacionar la vida personal con la vida laboral de manera armoniosa.
- Alquimia emocional, capacidad que nos permite ser innovadores, para mejorar nuestra personalidad y emociones, orientadas a ser mejores seres humanos en el grupo social.

Consecuentemente, Cooper y Sawaf (1997), establecen que la inteligencia emocional, está basado en los cuatro componentes, habilidades o capacidades mencionadas anteriormente, que permite sentir, entender y aplicar eficazmente el poder y perspicacia de las emociones, tanto individual como de manera organizacional en las diferentes empresas.

Modelo de Boccardo, Sasia y Fontenla (1999)

Boccardo et al. (1999), exponen en su modelo las siguientes habilidades y capacidades:

- Autoconocimiento emocional, habilidad que permite reconocer y entender los

sentimientos de sí mismo y de los demás.

- Control emocional, habilidad que permite dirigir y manejar las emociones y sentimientos positivos o negativos, de manera apropiada.
- Automotivación, habilidad que permite motivarnos a nosotros mismos, para lograr la consecución de un objetivo, integrando la creatividad para superar problemas de nuestra vida cotidiana.
- Reconocimiento de las emociones ajenas, capacidad que permite comprender los sentimientos y emociones de los demás.
- Habilidad para las relaciones interpersonales, capacidad que permite expresar y reconocer los sentimientos y emociones de los demás.

Los autores de este modelo sostienen y promueven la inteligencia emocional y la inteligencia interpersonal, por separado. Es decir, a la inteligencia emocional la describen con las habilidades emocionales, como el autoconocimiento emocional, automotivación y control emocional, mientras que la inteligencia interpersonal está sostenida por las capacidades como el reconocimiento de las habilidades ajenas y habilidades interpersonales (Boccardo et al., 1999).

Modelo de Martineaud y Engelhartn (1996)

Según Martineaud y Engelhartn (1996), los componentes para la inteligencia emocional en este modelo son:

- El conocimiento en sí mismo.
- La gestión del humor.
- Motivación positiva de uno mismo.
- Control de impulso para demorar la gratificación.
- Apertura a los demás, como aptitud para reconocer y comprender los sentimientos de los demás.

Este modelo es estructurado, por medio de una evaluación a la inteligencia emocional, utilizando diferentes tipos de cuestionarios en varios ámbitos, tomando como base los aspectos externos o exógenos, que son el comportamiento que presenta el ser humano en la adaptación o adopción del entorno que lo rodea, y es el aspecto que lo diferencia de los demás modelos (Martineaud & Engelhart, 1996).

Modelo de Elías, Tobías y Friedlander (1999)

Elías et al. (1999), establece como componentes de la inteligencia emocional a:

- Ser consciente de los sentimientos inherentes de sí mismos y de los demás.
- Mostrar empatía y respetar los diferentes argumentos de los demás, dentro del grupo social.
- Dirigir y manejar los impulsos emocionales.
- Establecer objetivos y planes precisos para alcanzarlos con el uso de la automotivación.
- Emplear habilidades sociales en el entorno o dentro del grupo social.

Este modelo integra los componentes de los anteriores modelos en uno solo, con la finalidad de organizar y clasificar por categorías la evaluación de la inteligencia emocional (Elías et al., 1999).

Modelo de Rovira (1998)

En este modelo, se incluyen las capacidades y habilidades de la inteligencia emocional en 12 competencias, que son según Rovira, (1998):

I.- Actitud positiva.

- Valorar más los aspectos positivos que los negativos.
- Resaltar más los aciertos que los errores, las utilidades que los defectos, el esfuerzo que los resultados.
- Hacer uso frecuente del elogio sincero.
- Buscar el equilibrio entre la tolerancia y la exigencia.
- Ser conscientes de las propias limitaciones y las de los demás.

II.- Reconocer los propios sentimientos y emociones.

III.- Capacidad para expresar sentimientos y emociones.

- Expresar sentimientos y emociones a través de algún medio apropiado.

IV.- Capacidad para controlar los sentimientos y emociones.

- Tolerancia a la frustración.

- Saber esperar.

V.- Empatía.

- Captar las emociones o sentimientos de otro ser humano, a través del lenguaje corporal o facial.

VI.- Ser capaz de tomar decisiones adecuadas.

- Integrar lo racional entre lo emocional.

VII.- Motivación, ilusión, interés.

- Suscitar ilusiones o interés por algo o alguien.

VIII.- Autoestima.

- Sentimientos positivos a sí mismo.
- Confianza en las propias capacidades para hacer frente a los retos.

IX.- Saber dar y recibir.

- Ser generoso.
- Dar y recibir valores personales, escucha, compañía y atención.

X.- Tener valores alternativos.

- Dar sentido a la vida.

XI.- Ser capaz de superar las dificultades y frustraciones.

- Capacidad de superarse en situaciones difíciles.

XII.- Ser capaz de integrar polaridades.

- Integrar lo cognitivo y lo emocional.

Rovira (1998) es considerado el primer autor, con respecto al estudio de la inteligencia emocional, que aportó dimensiones organizadas y clasificadas de las habilidades y competencias emocionales, que permiten realizar una correcta evaluación o medición de la inteligencia emocional, agregando consecuentemente un valor agregado al concepto de esta.

Modelo secuencial de autorregulación emocional (2001)

Bonanno (2001), establece que, en su modelo, los procesos de autorregulaciones

emocionales permiten regular, de forma ordenada, los procesos y comportamientos de las habilidades y competencias emocionales de los seres humanos. Esto permite lograr la autorregulación del grado de inteligencia emocional que tienen todos los seres humanos, para que de esta manera se pueda expresar, controlar y compartir las emociones y sentimientos de una manera positiva y eficiente, que estimulen a buscar el bienestar común. A continuación, se describen las tres categorías autorregulatorias de la inteligencia emocional según Bonanno (2001):

- Regulación de control, son los comportamientos automáticos e instrumentales dirigidos a la inmediata regulación de respuestas emocionales.
- Regulación anticipatoria, anticipar los futuros desafíos o problemas que se pueden presentar.
- Regulación exploratoria, adquirir nuevas habilidades o competencias para mantener nuestra estabilidad emocional ajustada a cualquier estímulo o situación.

Modelo autorregulatorio de las experiencias emocionales (1999)

Este modelo establece que los seres humanos prefieren algunos estados de ánimo emocionales, más que otros. Por lo cual, la autorregulación permite que esos estados de ánimo preferidos ocurran más que los no preferidos. Además, este modelo es la continuación o mejorado del modelo secuencial de autorregulación emocional, elaborado por Bonanno, el cual brinda tres procesos fundamentales, implicados en la autorregulación emocional, los que se describen a continuación (Higgins et al., 1999):

- Anticipación regulatoria, permite anticipar el placer o malestar futuro, utilizando la motivación de acercamiento y la motivación de evitar las futuras situaciones.
- Referencia regulatoria, mantener un punto de relación emocional tanto positiva como negativa del mismo evento.
- Enfoque regulatorio, brinda una interrelación entre un enfoque de promoción (donde se incluyen las aspiraciones y las autorrealizaciones) y un enfoque de prevención (en el cual constan las responsabilidades y las seguridades).

Modelo de procesos de Barret y Gross (2001)

Este modelo se basa o se desarrolla mediante procesos de inteligencia emocional,

que mantienen interacción continua de manera explícita o implícita, en el cual los seres humanos pueden intervenir en la generación de las emociones de sí mismos, mediante la utilización de la autorregulación emocional. A continuación, se describen los 5 procesos que sustentan este modelo (Barrett & Gross, 2001):

- Selección de la situación, aproximación a evitar a ciertas personas, objetos o lugares, con la finalidad de incidir y afectar de manera positiva las propias emociones.
- Modificación de la situación, una vez seleccionada la situación, las personas se pueden acoplar para modificar su impacto emocional, de esta manera se pueden afrontar los problemas o situaciones que se presentan en la vida cotidiana.
- Despliegue atencional, la atención permite elegir en qué parte de la situación se va a centrar, para poder brindar soluciones oportunas a dichas situaciones.
- Cambio cognitivo, significados que se pueden presentar, dar o elegir, de la situación que se está experimentando.
- Modulación de la respuesta, influenciar e incentivar las tendencias de acción, impidiendo la expresión emocional.

2.4. Educación emocional

La educación emocional es una parte fundamental e imprescindible de la educación, en los últimos años, este término se ha popularizado dentro de las instituciones educativas y en diferentes tipos de empresas, con la finalidad de satisfacer las necesidades de la sociedad actual (Bisquerra, 2005). En la actualidad, la comunidad educativa y la sociedad civil se encuentran expuestas a diferentes problemáticas o situaciones, que requieren el desarrollo de habilidades y competencias emocionales. Por lo cual, la educación emocional se ha visto obligada a innovar y mejorar su concepto y fundamentos, a medida que la sociedad avanza, para contrarrestar el analfabetismo emocional, que en la actualidad presenta un complicado o difícil tratamiento, tanto para los padres de familia, como para los docentes e inclusive para el alumnado (Bisquerra & Pérez, 2012).

La educación emocional emerge, como consecuencia de que varios autores investigan acerca del concepto y beneficios de inteligencia emocional en la sociedad. Este concepto puede expresar cómo las capacidades y habilidades que tienen y desarrollan los seres humanos contribuyen en el control y supervisión de las propias emociones y las de los demás en su vida cotidiana (Salovey & Mayer, 1990). Esta información permite que las personas puedan mejorar su conducta y disciplina a la hora de expresar sus pensamientos y su forma

de comportarse (Bisquerra & López, 2020).

De esta manera, mientras varios autores avanzaban su indagación acerca de la inteligencia emocional, autores como Bisquerra y Álvarez en (1998), diseñaron conceptos y fundamentos emocionales dirigidos a mejorar el proceso escolar tradicional de esa época, el cual presentaba deficiencias en su estructura educativa. Estos conceptos y fundamentos emocionales fomentaban ideas innovadoras, encaminadas a brindar soluciones para mejorar la educación tradicional (Granados & Sánchez, 2020).

Consecuentemente, Tiria (2015), señala que la educación emocional es:

Un término derivado de la inteligencia emocional, la cual se fundamenta en el aspecto psicológico como una de las formas que tiene el racionalismo, en el cual se busca que el pensamiento sea superior a las emociones y para ello se requiere manejarlas a través de la razón, de igual manera el empirismo también fundamenta la educación emocional en cuanto se opone a toda forma de idealismo, específicamente el empirismo crítico, el cual sostiene que la crítica es la manera como no se puede aceptar absolutamente la información recibida de los sentidos (p. 11).

Por lo tanto, la educación emocional parte en primera instancia del término “inteligencia emocional”, conceptualizado en el ámbito educativo. Bisquerra (2009) define la educación emocional como:

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 (p. 158).

Por tal motivo, es imprescindible promover una educación emocional orientada a fomentar cambios, responsabilidad, empatía, reflexión, solidaridad, creatividad y convivencia dentro de la comunidad educativa y la sociedad en general. Para conseguir estas cualidades, se debe enseñar al alumnado la habilidad para identificar, reconocer y regular las emociones propias fundamentales. En consecuencia, la alfabetización emocional contribuye

a que los educadores mejoren su capacidad de enseñanza y fomenten el desarrollo de habilidades emocionales en los estudiantes, lo que a su vez puede mejorar su rendimiento académico (Alcoser et al., 2019).

Al respecto, Bisquerra y Pérez (2012) establecen que:

La educación emocional, como un proceso educativo continuo y permanente, debe estar presente desde el nacimiento, durante la educación infantil, primaria, secundaria y superior, así como a lo largo de la vida adulta. Es decir, la educación emocional adopta un enfoque del ciclo vital, que es importante en el desarrollo de la formación académica y que se prolonga durante toda la vida (p.1).

Por su parte, Barreto (2015) añade que:

Para que un niño o niña desarrolle su inteligencia emocional es necesario que se dé en dos entornos claves: la familia y la escuela. Si el menor mantiene una comunicación abierta con su familia y recibe una educación armoniosa y específica por parte de los docentes, puede lograr un crecimiento positivo en su inteligencia emocional, lo que se traduce en una personalidad asertiva y positiva con el tiempo (p. 12).

La educación emocional está vinculada de manera idónea con el desarrollo de competencias emocionales. “Las competencias emocionales deben entenderse como un tipo de competencias básicas para la vida, esenciales e indispensables para el desarrollo integral y cognitivo de la personalidad de los seres humanos” (Bisquerra & Pérez, 2012, p. 1). Las competencias emocionales que se deben incorporar al proceso educativo, desde tempranas edades en el alumnado, según Herrera (2015), son las siguientes:

- La competencia de conciencia y control emocional se enfoca en la capacidad de reconocer las emociones propias y de las personas en el entorno.
- La habilidad de regular las emociones se refiere a la capacidad de manejar las emociones en situaciones difíciles o diversas.
- Dentro de la competencia de autonomía personal se engloban habilidades como la autoestima, la automotivación, una actitud positiva, la responsabilidad, el análisis crítico de las normas sociales, la búsqueda de ayuda, recursos y la autoeficacia emocional.
- La competencia de inteligencia interpersonal se refiere al dominio de habilidades

sociales fundamentales, como el respeto hacia los demás, la comunicación receptiva y expresiva, la capacidad de compartir emociones, comportarse de manera prosocial, cooperar y ser asertivo.

- La competencia de habilidades de vida y bienestar se enfoca en la capacidad para identificar problemas, establecer objetivos adaptativos, resolver conflictos, negociar, experimentar bienestar subjetivo y alcanzar una experiencia óptima.
- La competencia de conciencia de sí mismo se refiere a la habilidad de reconocer cómo las fortalezas y debilidades personales influyen en el comportamiento dentro del entorno.
- La competencia de autogestión se trata de la habilidad de autorregular las emociones, pensamientos y comportamientos en respuesta a las dificultades y situaciones que surgen en la vida diaria (p. 34).

La educación emocional permite adquirir competencias emocionales, durante el transcurso de la formación académica o durante la vida, que ayudan a prevenir situaciones problemáticas e inclusive dar respuestas a necesidades sociales como el estrés, ansiedad, depresión, violencia, consumo de drogas, comportamientos de riesgo, entre otros (Bisquerra, 2011). Según Bisquerra y Pérez (2012), “la educación emocional propone optimizar el desarrollo humano, es decir, el desarrollo integral de la persona (desarrollo físico, moral, intelectual, social, emocional, etc.)” (p. 1).

2.4.1. Importancia de la educación emocional

La educación emocional permite que las personas sean conscientes de sus propios sentimientos y emociones, además de permitir controlar o regular estos sentimientos y emociones, para lograr el desarrollo del bienestar personal y social. En este sentido, se puede establecer que, en el ámbito educativo, es fundamental incorporar la educación emocional en las primeras etapas del proceso educativo, ya que esto posibilita la construcción de la personalidad y la auto-identificación, así como también la promoción del desarrollo y la estabilidad emocional de los estudiantes. (Alcoser et al., 2019).

Al respecto, Bisquerra y Pérez (2012) consideran que:

Las estadísticas sobre incidencia y prevalencia de ansiedad, estrés, depresión, consumo de drogas, violencia de género, suicidios, etc., es realmente preocupante. Todo esto son necesidades sociales que no quedan suficientemente atendidas a través de las áreas académicas ordinarias. También se observa un abuso de sustancias, baja

tolerancia a la frustración, incapacidad para regular la ira en situaciones de conflicto, actos violentos, maltrato, etc. En todos estos casos la importancia de la educación emocional es evidente. Por lo tanto, el desarrollo de competencias emocionales, a través de la educación emocional, puede representar una mejora que afecta positivamente a múltiples aspectos de la vida (p. 2).

Consecuentemente, Goleman (1995a), expone que, dentro de la sociedad actual, el analfabetismo emocional se va expandiendo y afecta las relaciones sociales y académicas de los seres humanos. Por lo tanto, sugiere estrategias de prevención y alfabetización emocional, aplicables en el sistema educativo. En este sentido, la educación emocional es la respuesta idónea al déficit en la formación básica del alumnado.

2.4.2. Principios de la educación emocional

La educación emocional es un componente fundamental para lograr adquirir una personalidad integral y asertiva en los seres humanos. Según Bisquerra (2002), citado en Vivas (2003), destaca los principios siguientes:

- El desarrollo emocional es una parte indisoluble del desarrollo global de la persona, se concibe a la persona en una totalidad que abarca cuerpo, emociones, intelecto y espíritu. Por lo tanto, la educación debe atender a la educación de los sentimientos, en función de desarrollar y recobrar la capacidad de identificar los propios sentimientos, así como expresarlos de manera adecuada.
- La educación emocional debe entenderse como un proceso de desarrollo humano, que abarca tanto lo personal como lo social e implica cambios en la estructura cognitiva, actitudinal y procedimental.
- La educación emocional debe ser un proceso continuo permanente que debe estar presente a lo largo de todo el currículo académico y en la formación permanente.
- La educación emocional debe tener un carácter participativo porque requiere de la acción conjunta y cooperativa de todos los que integran la estructura académico-docente-administrativa de las instituciones educativas y porque es un proceso que exige la participación individual y la interacción social.
- La educación emocional debe ser flexible porque debe estar sujeta a un proceso de revisión y evaluación permanente que permita su adaptabilidad a las necesidades de sus participantes y a las circunstancias presentes (p. 8).

2.4.3. Objetivo de la educación emocional

La educación emocional tiene por objetivo desarrollar competencias emocionales, que abarquen y minimicen las necesidades sociales en la actualidad. En este sentido, Vivas (2003), expone los siguientes objetivos de la educación emocional:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar habilidades para regular las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas intensas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de relacionarse emocionalmente de manera positiva con los demás (p. 9).

2.4.4. Estrategias metodológicas de la educación emocional

Para implementar la educación emocional en el ámbito educativo o empresarial, es imprescindible el uso de metodologías prácticas y vivenciales como dinámica de grupos, autorreflexión, imaginación emocional, relajación, juegos, grupos de discusión, dramatización, simulación, razón dialógica, entre otros (Bisquerra, 2011).

“La escuela se debe plantear enseñar a los alumnos a ser emocionalmente más inteligente, dotándolos de estrategias y habilidades emocionales básicas que los protejan de los factores de riesgo o al menos que palien sus efectos negativos” (Viloria, 2005, p. 114). Para obtener buenos resultados en la aplicación de estas habilidades o estrategias, los docentes y padres de familia presentan un rol imprescindible, dentro y fuera de la institución educativa. Por lo tanto, al momento de intervenir el trato de las emociones, es fundamental tener conocimiento, sobre la teoría de aprendizaje social de Bandura publicada en 1977 segunda edición, donde expone la importancia del rol de los modelos (padres, docentes, etc.) como proceso de aprendizaje. Según esta teoría, aprendemos a partir de lo que observamos realizar a las personas que son nuestros referentes, es decir, aprendemos a partir del rol de nuestros modelos de aprendizaje (Agulló et al., 2010).

Por ello, se recomiendan algunas habilidades o actitudes positivas como estrategias que los docentes deben socializar con los padres de familia, para que practiquen en sus hogares, porque los niños toman en primera instancia a los padres como referentes o modelos

de aprendizaje, (Taffel & Blau, 2001):

En lugar de decir: Estoy tan furioso que voy a enloquecer.

Diga: Estoy muy enfadado, así que me voy a correr.

En lugar de decir: Estoy tan triste con lo de Jorge, creo que me moriré.

Diga: Estoy muy triste con lo de Jorge, creo que un poco de música me hará sentir mejor.

En lugar de decir: Mi jefe me está arruinando la vida.

Diga: Pasé un día duro en la oficina, necesito tranquilizarme, así que me voy a dar un baño caliente (p. 59).

“Ayuden a sus niños a inventar sus propias frases y actividades tranquilizantes. El control de las emociones es para los niños un reto permanente” (Taffel & Blau, 2001, p. 60). Por lo tanto, Cohen (2003) explica que “los programas eficaces de educación emocional y social requieren necesariamente algo más que la práctica en clases. Docentes y padres deben crear una relación cooperativa y colaborativa a largo plazo” (Cohen, 2003, p. 16). Al respecto, Bisquerra y Pérez (2012), expresan que, para lograr la implantación de estos programas de educación emocional, se debe “contar con la familia y ayudarles a formarse en competencias emocionales de cara a mantener mejores relaciones con sus hijos e hijas. Esto se puede hacer a través de charlas, cursos, talleres, etc.” (p. 6).

Otra metodología para usar dentro y fuera del aula de clases es el arte. Mediante la pintura, el drama, el canto o la poesía, relacionada con el ámbito de la educación emocional, se estimula al alumnado a expresar y reconocer sentimientos y emociones, propias y de los demás, logrando mejorar su conducta o comportamiento, fomentar la creatividad e inclusive mejorar su rendimiento escolar. Además, el arte permite crear, inventar y recrear la realidad que experimentamos de una forma creativa (Bisquerra & Pérez, 2012), porque, “los individuos creativos están en estrecho contacto con sus emociones, buscan la razón de lo que están haciendo y son sensibles al dolor, al aburrimiento, a la alegría, al interés y a las emociones” (Gallego & Vivas, 2006, p. 43).

2.4.5. Rol de los docentes frente a la educación emocional

En la actualidad, la finalidad de educar es formar estudiantes emocionalmente competentes, capaces de reconocer y manejar sus propias emociones y las de los demás. Así

como también, desarrollar habilidades sociales, que les permitan relacionarse con los demás de una manera adecuada y pacífica. Para conseguir este objetivo, surge la necesidad de integrar la educación emocional en el proceso educativo (Buitrón & Talavera, 2008). Por lo tanto, la educación emocional dentro de las instituciones educativas debe incorporarse desde “el nivel muy elemental hasta el egreso de los estudiantes, es decir, en todos los niveles de la educación y en todas las etapas de desarrollo” (Buitrón & Talavera, 2008, p. 1).

Esta intervención o proceso didáctico relacionado con el ámbito emocional, no debe ser orientado y guiado solamente por los tutores de paralelos o únicamente en las tutorías, también pueden incorporarse todos los maestros que interactúen con el alumnado, para así obtener un desarrollo afectivo dentro de la comunidad educativa (Buitrón & Talavera, 2008). En este sentido, el profesorado necesita “el desarrollo de habilidades como la empatía, la cual, junto con la escucha y comprensión, se destaca como la estrategia principal utilizada por el personal docente en el trabajo con el alumnado en el ámbito emocional” (Calderón et al., 2014, p. 10). Es decir, para la puesta en “práctica de programas de educación emocional se requiere una formación previa del profesorado, con la finalidad de desarrollar y dominar sus propias emociones y adquirir herramientas metodológicas que le permitan educar afectiva y moralmente a los estudiantes” (Bisquerra, 2005, p. 101).

El rol del docente consiste en convertirse en mediador y facilitador del aprendizaje, de manera que fomente el desarrollo emocional en el alumnado, para esto debe centrarse en varios modelos y enfoques educativos: el enfoque constructivista del proceso de enseñanza-aprendizaje, el modelo sistemático, la orientación humanística y la teoría de referencia o modelo de aprendizaje (López, 2005). Al respecto, Meyer y Turner (2002) exponen que las actitudes afectivas de los docentes intervienen de una manera importante en el desarrollo académico e interpersonal del alumnado dentro de las aulas de clases. En este sentido, los docentes se convierten en un modelo o referencia de aprendizaje a seguir para el alumnado, es decir, la forma en la que el docente maneje sus emociones dentro de las aulas de clases, lo convierte en un marco de referencia para sus estudiantes.

Por lo cual, “el docente emocionalmente inteligente es el encargado de educar y formar al alumno en competencias, como el conocimiento de sus propias emociones, el desarrollo del autocontrol y la capacidad de expresar sus sentimientos de forma adecuada a los demás” (Buitrón & Talavera, 2008, p. 1). Al respecto, Boeck y Martin (1997) afirman que: “Los alumnos que tienen profesores inteligentes, desde el punto de vista emocional,

disfrutan asistiendo a la escuela, aprenden sin pasar miedo alguno y van edificando una sana autoestima. Pero, sobre todo, la postura humana del profesor trasciende en ellos” (p. 181).

De este modo, se entiende que los docentes deben tener, desarrollar o adquirir habilidades afectivas para relacionarse con el alumnado en diversas situaciones. Estas habilidades son la flexibilidad dentro de las aulas de clases, la tolerancia, el sentido del humor, la capacidad para relajarse, ser innovador y poder improvisar (Calderón et al., 2014). En este sentido, los docentes se convierten en mediadores y orientadores de las habilidades emocionales en el alumnado, durante el proceso educativo. Por lo cual, deben seleccionar, programar y presentar al estudiante, aquellos incentivos de forma afectiva, que cambien su desarrollo emocional, le hagan sentirse bien consigo mismo y desarrolle su capacidad para regular sus reacciones emocionales en diversas situaciones, es decir, incentivos que le permitan al docente tener un impacto positivo en sus alumnos (Buitrón & Talavera, 2008).

Por otro lado, los docentes, en su labor pedagógica cotidiana, deben afrontar necesidades sociales surgidas del analfabetismo emocional que presenta el alumnado, como actitudes negativas, conducta inapropiada, dificultad para relacionarse, existencias de apodo o hipérboles, vergüenza, afrontamiento ineficaz de los problemas, aburrimiento, entre otros (Bisquerra, 2005). Por lo tanto, Gallego et al. (1999), consideran que:

Resulta imprescindible que el educador tenga una clara conciencia de sí mismo y de sus procesos emocionales. La introspección y el reconocimiento de sus puntos débiles y fuertes, que demuestre la confianza en sí mismo, la atención que preste a sus estados de ánimos interiores y la expresión que haga de los mismos delante de sus alumnos, son aspectos que un educador competente debe trabajar y afianzar, antes de enfrentarse a la enseñanza de la inteligencia emocional a su grupo de alumnos (p. 55).

2.4.6. El papel de las instituciones educativas en la educación emocional

Las unidades educativas en la actualidad no solo deben centrarse en transmitir conocimientos cognitivos al alumnado, como objetivo general en su programa educativo, porque la realidad de la sociedad actual evidencia la presencia de necesidades sociales a causa del analfabetismo emocional. Por lo tanto, es indispensable incorporar en la educación del alumnado aspectos sociales y emocionales dentro del programa educativo, emitido por las diferentes unidades educativas, que busquen fomentar el bienestar social y personal de los

estudiantes dentro de la sociedad (Bisquerra, 2003). Al respecto, Imbernon (1999), expresa que:

La escuela y el aula como contexto donde las personas se implican en actividades, asumen papeles y participan en relaciones sociales, son contextos donde se desarrollan las capacidades, no solo de tipo cognitivo, sino también las de tipo afectivo, moral y social (p. 121).

En este sentido, las unidades educativas deben promover y fomentar un ambiente favorable para el desarrollo de habilidades y competencias de la educación emocional en la población estudiantil. Inclusive, deben impulsar una flexibilidad curricular, con la finalidad de introducir la educación emocional en su programa de estudio vigente (Tiria, 2015).

En la actualidad, se considera que las unidades educativas son un espacio donde se enseñan asignaturas académicas como matemáticas, estudios sociales, ciencias naturales, literatura, entre otras, mientras que las habilidades sociales y emocionales son tarea del hogar y la comunidad donde habita el estudiantado. De esta manera, se evidencia que es imprescindible que los aspectos académicos y la educación emocional deben plantearse como una enseñanza conjunta, en la cual intervengan la unidad educativa, los padres de familia y la comunidad (Elías et al., 2006), “porque las instituciones educativas juegan un rol de suma importancia en los estudiantes, no solo en el área cognitiva, sino también en lo social y emocional” (Calderón et al., 2014, p. 22).

Por lo cual, es indispensable la integración en la enseñanza curricular de los contenidos académicos tradicionales y el desarrollo de habilidades y competencias sociales y emocionales en el alumnado. Pero estas habilidades y competencias emocionales, afectivas y sociales, deben ser enseñadas por docentes que dominen estas competencias o capacidades, que permitan reconocer, controlar y regular sus sentimientos y emociones, porque dentro de las aulas de clases son para el alumnado uno de los modelos o referentes de aprendizaje socioemocional más importantes (Bisquerra, 2005).

Por lo tanto, las unidades educativas deben promover los recursos necesarios (materiales e intelectuales) y el desarrollo emocional de su profesorado, a través de seminarios, mesas de trabajo y talleres (Calderón et al., 2014). Consecuentemente, Elías et al. (2006), exponen tres requisitos necesarios para desarrollar el aprendizaje social y emocional dentro de las instituciones educativas, estos son:

- Las escuelas deben concebirse como comunidades de aprendizaje, donde el aprendizaje emocional está integrado con el académico. Este tipo de escuelas se caracterizan, al estar centradas en las relaciones y los procesos sociales, por un aprendizaje significativo para la vida de los estudiantes, en vez de solo centrarse en aprobar exámenes.
- La formación de los profesores y administradores para construir aprendizaje emocional y social, los profesores no solo deben preocuparse por el desarrollo de las habilidades sociales y emocionales de sus alumnos, sino también por su propio desarrollo emocional y la aplicación de esas habilidades. Los administradores deben preocuparse por la educación emocional de los estudiantes, profesores y de sí mismos.
- Los padres juegan un papel activo, de la misma manera que en el desarrollo académico, también lo juegan en el desarrollo emocional de sus hijos. Por lo tanto, las instituciones educativas, a través de escuelas para padres, talleres o seminarios u otra iniciativa, podrían contribuir a su preparación (p. 178).

2.4.7. Beneficios de la educación emocional en las aulas de clases

Introducir la educación emocional en las clases permite adquirir competencias, habilidades o destrezas que ayudan a desenvolverse en la sociedad, y si el alumnado controla, reconoce y regula sus emociones y sentimientos, puede adquirir un aprendizaje significativo (Alonso et al., 2021). A continuación, Alonso et al. (2021), establecen algunos beneficios de fomentar la educación emocional en las aulas de clases:

- Habilidades sociales necesarias para relacionarse con los demás, como, por ejemplo, saber ser empático, ponerse en el lugar del otro, son habilidades que serán fundamental en la vida.
- Regulación emocional y autoconocimiento, permiten gestionar nuestras emociones, que es fundamental en el transcurso de la vida cotidiana, para alcanzar el bienestar personal y social.
- Habilidades vitales que se desarrollan a través de la educación emocional, que ayudarán a afrontar los contratiempos de la vida (p. 6).

2.5. Antecedentes

Bisquerra y Pérez (2012) consideran imprescindible a la educación emocional dentro del proceso educativo, con el fin de desarrollar competencias sociales y emocionales que se integren en el aprendizaje cognitivo del alumnado. El desarrollo de las competencias emocionales se logra a través de elaborar e implementar programas de educación emocional

al proceso de enseñanza-aprendizaje. Para la elaboración de la presente propuesta de intervención se tomó como referencia los trabajos investigativos de los siguientes autores, Tiria(2015); Viloría (2005); Granados y Sánchez (2020); Bisquerra y Escoda (2007); Grimaldo y Merino (2020); Ambrona et al. (2012); Sánchez y Ruano (2017). Estos trabajos investigativos convergen entre sí, en la necesidad de elaborar un programa de educación emocional, para solventar el analfabetismo emocional que presenta la sociedad en la actualidad y el alumnado de diferentes instituciones educativas.

Viloría (2005) expone la importancia de la inteligencia emocional dentro de las escuelas, a través de una investigación cualitativa, que implementa el uso de la entrevista, la observación y la revisión literaria como técnicas de recopilación y análisis de datos. Esta investigación destaca los diferentes programas de educación emocional que se implementan en diferentes unidades educativas, entre ellos se destaca el programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS), elaborada por Monjas (1999); programa de reforzamiento en las habilidades sociales, autoestima y solución de problemas, elaborado por Valles (1994); Educación emocional, programa para 3-6 años (GROP), elaborado por Bisquerra y Escoda (2007), entre otros. Estos programas tienen una metodología distinta en su aplicación, que va desde recursos didácticos hasta actividades lúdicas, y para diferentes edades y niveles educativos. Como resultado, se indica que el desarrollo cognitivo y emocional deben integrarse al proceso de aprendizaje de forma mutua, mediante el uso de programas de educación emocional, encaminados a mejorar la convivencia social y las relaciones interpersonales, además, de permitir desarrollar competencias emocionales para enfrentar las situaciones vitales, educativas y sociales de manera correcta.

Al respecto, Bisquerra y Escoda (2007), establecen que el desarrollo de competencias emocionales, en el proceso de enseñanza-aprendizaje, es fundamental, para que la ciudadanía se convierta en efectiva y responsable dentro de su entorno social. Además, se evidencia que las competencias emocionales favorecen las relaciones interpersonales, la solución de problemas, la consecución y mantenimiento de un puesto de trabajo, entre otros. Para lograr estos beneficios, elaboran un programa de educación emocional, denominado GROP, dirigido al alumnado de 3 a 6 años de edad. La elaboración de este programa se realizó, mediante el uso de una investigación cualitativa con enfoque descriptivo, en el cual se implementó una entrevista cerrada y un test emocional al alumnado de diferentes unidades educativas en la ciudad de Barcelona-España. Este programa contiene, una colección de

actividades sobre educación emocional, agrupadas en 5 bloques temáticos. Cada bloque temático presenta 6 actividades lúdicas encaminadas a expresar y reconocer emociones de manera correcta, con su respectivo material complementario. Estos bloques son, la conciencia emocional, regulación emocional, autoestima, habilidades socioemocionales, habilidades de vida. Este programa es efectivo y permite desarrollar competencias emocionales, si se utiliza de forma continua en etapas educativas superiores.

Ambrona et al. (2012) consideran que la educación emocional favorece la capacidad para reconocer y comprender las emociones simples y complejas. Para lograr mejorar estas capacidades, proponen un programa de educación emocional denominado EDEMCO, dirigido al estudiantado que tiene una edad entre los 6 y los 8 años, de dos unidades educativas de la ciudad de Madrid-España. La ejecución de este programa se divide en dos bloques de destrezas emocionales: 1) Reconocimiento de emociones y 2) Comprensión emocional. Cada bloque está compuesto por 4 actividades de 45 minutos cada una. Las 8 sesiones se aplicaron en 2 semanas. Para realizar este programa se utilizó una investigación cuantitativa, en la cual se implementó un muestreo aleatorio y herramientas estadísticas. Para la recolección de datos se usó la prueba de reconocimiento emocional, prueba de comprensión emocional simple, prueba de comprensión emocional mixta. Como resultado, exponen que este programa de intervención incrementa las competencias emocionales (reconocimiento y comprensión de emociones simples y complejas) en el alumnado.

Tiria (2015), considera que las emociones influyen de manera directa en el desempeño académico del alumnado de la ciudad de Duitama-Colombia, de cuarto y quinto año básico, que tienen una edad entre los 9 y 12 años. Para demostrar esta consideración, utilizó una investigación cualitativa de tipo Grounded Theory (Teoría fundamentada). Como instrumentos para realizar la investigación implementó el cuestionario TMMS-24, realizado por Fernández y Extremera (2005), que tomaron como base el cuestionario TMMS-48 de Salovey et al. (1995), el cual evalúa los componentes de la educación emocional: percepción emocional, regulación emocional y comprensión emocional. También se utilizó la observación a través de un diario de campo, entrevista semiestructurada realizada a varios padres de familia y docentes, como instrumentos de recolección de datos, para así poder diseñar y ejecutar una propuesta de intervención, diseñada a través de talleres emocionales, donde se describen varias actividades que permitan mejorar las competencias emocionales del alumnado. Esta propuesta se desarrolló tomando como base el programa de educación

emocional de López (2005). Como resultado, expone que las emociones, los padres de familia y docentes, influyen de manera directa e indirectamente en los procesos de aprendizaje.

Sánchez y Ruano (2017) establecen que la educación emocional incide en el rendimiento escolar, con énfasis en la clase de matemáticas de los alumnos, que tienen una edad entre los 12 y 16 años, de la ciudad de Madrid-España. Para realizar esta investigación se utilizó un enfoque cuantitativo de investigación, una metodología cuasi-experimental y el uso de herramientas estadísticas. Como instrumentos de recolección de datos se implementó el cuestionario TMMS-24 descrito anteriormente, y el cuestionario TIEFBA (test de inteligencia emocional de la fundación botín para adolescentes), elaborado por Fernández et al. (2015). Ambos cuestionarios fueron aplicados en forma de pre-test y post-test. Se realizó un muestreo no probabilístico de una población de 8 paralelos del bachillerato. De este modo, los autores de la investigación proponen un programa de intervención psicopedagógica en educación emocional PIPEE, elaborado por el profesor Moraleda (2015), este programa que contiene 8 bloques, y cada bloque describe las actividades emocionales que se realizarán en las aulas de clases. La aplicación de este programa constó de 16 sesiones para cada paralelo. Como resultado exponen que la ejecución del programa de educación emocional PIPEE, favorece y mejora el rendimiento académico de los alumnos.

Grimaldo y Merino (2020) exponen que los programas de educación emocional mejoran el rendimiento académico y la convivencia educativa de los alumnos. Para el desarrollo de esta investigación se utilizó el enfoque cuantitativo con metodología cuasi-experimental. Se realizó un muestreo no probabilístico e intencional, de una población de 125 alumnos, con una edad promedio de 5 años de diferentes unidades educativas, en la ciudad de Lima-Perú. Como instrumento de recolección de datos, se elaboró una lista de chequeo observacional, en el cual se incluían preguntas sobre 10 emociones, con un total de 20 ítems, que se dividen en emociones negativas (6 ítems), emociones positivas (8 ítems) y emociones morales (6 ítems). Estos autores desarrollaron un programa de intervención de educación emocional denominado “descubriendo mis emociones”. Este programa se desarrolló en 10 sesiones durante 10 semanas, mediante el uso de técnicas participativas y lúdicas. Para su aplicación se divide en 3 módulos: 1) Mis emociones positivas; 2) Emociones negativas; 3) Emociones morales. Como resultados exponen que la intervención del programa descubriendo mis emociones genera cambios significativos en la conducta, comportamiento y rendimiento escolar del alumnado.

3. MARCO METODOLÓGICO

3.1. Contexto de la investigación

Este trabajo de investigación se desarrolla en la institución educativa Fiscomisional “Daniel Comboni”, situada en el barrio 24 de mayo, calle 13 de abril y Versalles, de la ciudad de Esmeraldas, cantón Esmeraldas y provincia de Esmeraldas. Esta unidad educativa tiene 20 años de creación y su objetivo primordial de fomentar y desarrollar habilidades cognitivas, intelectuales, inculcar el pensamiento crítico, la creatividad y promover el aprendizaje colaborativo, cooperativo y autónomo dentro de las aulas. Es decir, la presente institución tiene la misión de brindar una enseñanza significativa a los niños y adolescentes de la población esmeraldeña, con la finalidad de formar seres humanos libres del pensamiento y opinión.

La institución educativa tiene dos jornadas de enseñanza, matutina para básica elemental y básica media, y vespertina para básica superior. En la actualidad presenta una población estudiantil de 420 alumnos, con un personal de 22 docentes interesados en el desarrollo personal y académico de sus alumnos. Además, se evidencia una cultura colaborativa dentro de la institución, liderazgo y responsabilidad por parte del personal administrativo, buen clima de trabajo entre el personal docente y personal administrativo, integración y participación del personal docente y padres de familias en las actividades extracurriculares, formación y actualización continua del personal docente y administrativo con respecto a las innovaciones educativas.

La población estudiantil de la institución educativa y con énfasis en el alumnado de quinto año básico, provienen de familias con clase social media y media baja. La salud financiera de estas familias, a pesar de ser afectada por la ola inflacionaria que experimenta América Latina y consecuentemente el incremento del coste de vida, mantienen una estabilidad financiera porque, en la mayoría de los hogares, tanto la madre como el padre tienen un empleo de tiempo completo o medio tiempo. Las familias poseen un nivel cultural e intelectual requerido para ayudar a desarrollar las tareas académicas del alumnado.

El centro educativo no promueve que los docentes integren la educación emocional

dentro de sus actividades curriculares de manera concurrente, solo se trata el tema de manera superficial, en muy pocas actividades y clases descritas en el currículo, porque consideran que es obligación de la familia y la comunidad donde habitan, la tarea de enseñar a reconocer, expresar y controlar las emociones y sentimientos.

3.2. Metodología de la investigación

Para el desarrollo del diagnóstico se utilizó el método deductivo, que nos permite efectuar una investigación de forma cuantitativa. Dado que el objetivo del estudio fue desarrollar un programa de educación emocional, dirigido al alumnado de quinto año básica de la unidad educativa “Daniel Comboni”, se recurrió a un diseño investigativo no experimental que se ejecutó de manera transversal. Considerando que el tema del presente TFM contiene fundamentos teóricos suficientes, se realizó una investigación de tipo descriptivo, porque está orientada a describir las características de una población-muestra pequeña y a recabar información necesaria para conocer a detalle el fenómeno de estudio, que en este caso es la educación emocional en el alumnado de quinto año básica (Rodríguez & Cabrera, 2007).

Hernández et al. (2014) establecen que la investigación no experimental “es la que se realiza sin manipular deliberadamente las variables; lo que se hace en este tipo de investigaciones es observar fenómenos tal y como se dan en un contexto natural, para después analizarlos” (p. 152). Por otro lado, el diseño de investigación transversal proviene de la investigación no experimental y se encarga de “recolectar datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado” (Hernández et al., 2014, p. 154).

3.3. Población y muestra

La población es un conjunto de elementos que se pretende investigar, estos elementos son objetos, acontecimientos, situaciones o grupos de personas, de las cuales se busca obtener y desarrollar conclusiones (Cuesta, 2006).

En este sentido, para el desarrollo de la propuesta de intervención se contará con una población de 27 alumnos y un docente que integran el quinto año básica “A”, de la unidad

educativa Fiscomisional “Daniel Comboni”. El alumnado de este paralelo tiene una edad que oscila entre los 8 y 9 años. Además, se considera que no se debe calcular la muestra, por motivo de que la población es reducida, por lo tanto, se trabajará con el 100% de la población. Se eligió la población de quinto año básico, porque se evidencian dificultades para relacionarse entre compañeros y a su vez no saben expresar, reconocer y controlar las emociones y sentimientos tanto propios como de los demás.

3.5. Objetivo del estudio diagnóstico

3.5.1. Objetivo general

- Analizar el nivel de competencias emocionales que presenta el alumnado de quinto año básico, de la unidad educativa “Daniel Comboni”, de Esmeraldas, Ecuador.

3.5.2. Objetivo específico

- Identificar el nivel de percepción emocional de los estudiantes de quinto año básico.
- Determinar la comprensión emocional del alumnado de quinto año básico
- Indicar la regulación emocional que presenta el alumnado de quinto año básico.

3.6. Hipótesis

El diagnóstico de la presente propuesta se apoya en los siguientes supuestos:

- Se espera identificar un bajo nivel de percepción emocional en los estudiantes de quinto año básico.
- Se espera evidenciar una baja comprensión emocional en el alumnado de quinto año básica.
- Se espera encontrar que el alumnado de quinto año básica presenta una baja regulación emocional.

Por lo tanto, se espera encontrar que el alumnado de quinto año básico, presentan un bajo nivel de competencias emocionales.

3.7. Variables de estudio

Variable de estudio: Inteligencia emocional

Definición conceptual: “Es un subconjunto de la inteligencia social, que comprende la capacidad de contralar los sentimientos y emociones propias, así como los de los demás, de discriminar entre ellos y usar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones” (Salovey & Mayer, 1990, p. 21).

Definición operacional: Esta variable se examinará, a través del TMMS-24. Según este instrumento elaborado por Fernández y Extremera (2005), la inteligencia emocional constade 3 dimensiones:

- Atención a las emociones (Percepción): La atención emocional se refiere a la conciencia que tenemos de nuestras emociones, la capacidad para reconocer nuestros sentimientos y saber lo que significan.
- Claridad emocional (Compresión): Se refiere a la facultad para conocer y comprender las emociones, sabiendo distinguir entre ellas, entendiendo cómo evolucionan e integrándolas en nuestro pensamiento.
- Reparación emocional (Regulación): Se refiere a la capacidad de regular y controlar las emociones positivas y negativas.

Si bien las puntuaciones altas en claridad y reparación son adecuadas, no ocurre lo mismo con la atención emocional, que puede llevar a la hipervigilancia de las emociones y sensaciones, en consecuencia, puede producirse hipocondrías (miedo y preocupación en exceso que se genere alguna enfermedad) (Fernández & Extremera, 2005).

3.8. Técnicas e instrumentos utilizados

Mendoza y Ávila (2020) consideran que la técnica de recolección de datos es “los procedimientos y actividades que le permiten al investigador obtener información necesaria para dar respuesta a su pregunta de investigación” (p. 52).

En este mismo sentido, Mendoza y Ávila (2020) establecen que el instrumento para la recolección de datos está orientado a: “crear las condiciones para la medición. Los datos

son conceptos que expresan una abstracción del mundo real, de lo sensorial, susceptible de ser percibido por los sentidos de manera directa o indirecta, donde todo lo empírico es medible” (p. 51).

El cuestionario que se utilizará para el estudio diagnóstico es el TMMS-24, elaborado por Fernández y Extremera (2005). Este fue desarrollado tomando como base el cuestionario TMMS-48 (Trait Meta – Mood Scale), que consiste en una escala Likert con 48 preguntas y 5 opciones de respuesta que van desde “nada de acuerdo” hasta “totalmente de acuerdo” (Salovey et al., 1995). El TMMS-48, es un instrumento o medida bien fundamentada y establecida que percibe los aspectos de la inteligencia emocional, como las creencias, actitudes y la experiencia emocional de los seres humanos, este instrumento es más utilizado en población adulta (Salguero et al., 2010). En este sentido, Fernández y Extremera (2005), toma como base el TMMS-48 para elaborar el TMMS-24, el cual cuenta con 24 preguntas y con las similares opciones de respuesta, pero con la diferencia de que sus preguntas están dirigidas a la población estudiantil de básica media, básica superior y bachillerato.

Fernández y Extremera (2005) consideran que el cuestionario TMMS-24 evalúa los componentes de percepción (sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada), comprensión (comprender y reconocer bien los estados emocionales) y regulación (regular los estados emocionales correctamente) de la inteligencia emocional. Los ítems de 1 al 8 evalúan la percepción, del 9 al 18 evalúan la comprensión, y del 19 al 24 evalúan la regulación. A continuación, en la tabla 1, se presentan las puntuaciones que se deben tener como referencia al momento de aplicar el cuestionario TMMS-24, según Fernández y Extremera (2005):

Tabla 1. Puntuaciones referenciales del TMMS-24

Componente de la IE	Puntuaciones Hombres	Puntuaciones Mujeres
Percepción	Debe mejorar su percepción: presta poca atención, <21. Adecuada percepción 22 a 32 Debe mejorar su percepción: presta demasiada atención, >33.	Debe mejorar su percepción presta poca atención, <24. Adecuada percepción 25 a 35 Debe mejorar su percepción: presta demasiada atención, >36.
Comprensión	Debe mejorar su comprensión <25.	Debe mejorar su comprensión <23.

	Adecuada comprensión, 26 a 35.	Adecuada comprensión, 24 a 34.
	Excelente comprensión, >36.	Excelente comprensión, >35
Regulación	Debe mejorar su regulación, <23	Debe mejorar su regulación, <23.
	Adecuada regulación, 24 a 35.	Adecuada regulación, 24 a 35.
	Excelente regulación, >36.	Excelente regulación, >35

3.9. Procedimientos para la recolección y análisis de datos

Para el desarrollo de la investigación se realizó en primer lugar la solicitud de permiso a las autoridades de la unidad educativa “Daniel Comboni”, para aplicar el instrumento. En segundo lugar, se aplicó el instrumento TMMS-24 de manera presencial, al alumnado de quinto año básico. Una vez aplicado se procedió a la tabulación, organización, presentación y análisis de los datos obtenidos, para ello se hizo uso de la estadística descriptiva, que es considerada como “un conjunto de procedimientos, que desarrollan técnicas cuya finalidad es presentar y reducir los diferentes datos obtenidos mediante el uso de tablas, figuras y gráficos” (Fernández et al., 2002, p. 12).

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis de datos

Para realizar el siguiente diagnóstico se tomó como muestra a los 27 alumnos (14 niños y 13 niñas) del 5to año básico, de la Unidad Educativa “DANIEL COMBONI”. Se aplicó el instrumento TMMS-24 de Fernández y Extremera (2005), orientado a evaluar el nivel de inteligencia emocional del alumnado a partir de tres componentes, percepción, comprensión y regulación emocional. Este instrumento se aplicó de manera presencial el día miércoles 12 de octubre del 2022 a las 9:00 AM, en las instalaciones de la Unidad Educativa. A continuación, se presentan gráficamente los resultados obtenidos y su análisis.

PERCEPCIÓN

Tabla 2. Nivel de percepción emocional en niñas y niños

Niñas		Niños	
Nº	Puntaje	Nº	Puntaje
1	22	1	36
2	29	2	35
3	28	3	25
4	36	4	30
5	26	5	26
6	22	6	29
7	36	7	24
8	27	8	32
9	23	9	33
10	37	10	25
11	30	11	30
12	21	12	25
13	27	13	27
14	-	14	30

Fuente: Cuestionario aplicado en los alumnos de 5to año básico de la Unidad Educativa “Daniel Comboni”.

Para la evaluación del instrumento aplicado se considera fundamental los indicadores o rangos que exponen Fernández y Extremera (2005), en donde se establece que un puntaje inferior a 24 puntos en las niñas y un puntaje menor a 21 puntos en los niños, evidencian un bajo nivel de percepción; valores entre 25 a 35 puntos en las niñas y un puntaje de 22 a 32 puntos en los niños, evidencian un nivel adecuado de percepción; valores superiores a 36 puntos en las niñas y un puntaje mayor a 33 puntos en los niños, evidencian un nivel alto de percepción, pero en esta dimensión estos valores altos son indicador de una

excesiva preocupación, de ahí que se interprete como una necesidad de mejora.

En este sentido, el 35,71% de los niños presentan un bajo nivel de percepción emocional, frente a un 30,77% de las niñas. Si a esto se suma el 7,14% de los niños y el 23,08 % de los niños que presentan un nivel excesivamente alto, se evidencia que hay por encima del 40% de los niños y por encima del 50% de las niñas presentan dificultades en la percepción emocional.

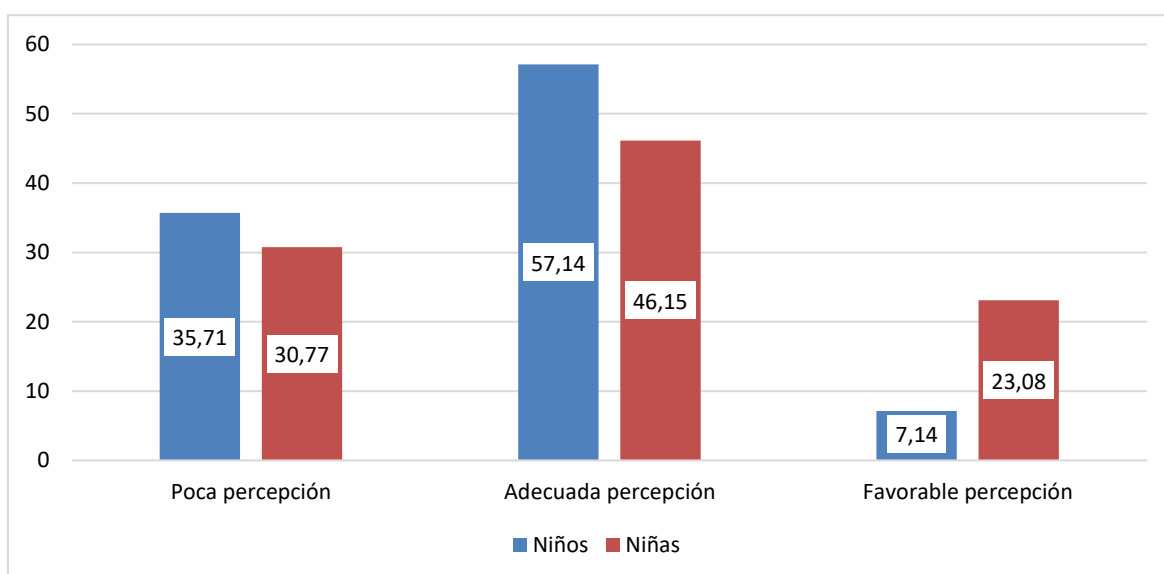


Figura 1. Representación gráfica del nivel de percepción entre niños y niñas.

Fuente: Cuestionario aplicado en los alumnos de 5to año básico de la Unidad Educativa “Daniel Comboni”.

COMPRESIÓN

Tabla 3. Nivel de comprensión emocional en niños y niñas.

Niños		Niñas	
N.	Puntaje	N.	Puntaje
1	36	1	22
2	35	2	26
3	25	3	23
4	24	4	22
5	26	5	31
6	36	6	36
7	29	7	24
8	24	8	23
9	33	9	34
10	25	10	23

11	31	11	27
12	25	12	35
13	27	13	23
14	25	14	-

Fuente: Cuestionario aplicado en los alumnos de 5to año básico de la Unidad Educativa “Daniel Comboni”.

Para la evaluación de este componente, se debe tener en cuenta que, el puntaje inferior a 23 puntos en las niñas y el puntaje menor a 25 puntos en los niños, evidencian una baja comprensión emocional; valores entre los 24 a 34 puntos en las niñas y un puntaje de 26 a 35 puntos en los niños, demuestran una comprensión emocional adecuada; si las niñas tienen un puntaje superior a los 35 puntos y los niños un puntaje mayor a los 36 puntos, reflejan un nivel de comprensión emocional alto o favorable.

Cabe destacar, que el 42,86% de los niños y el 46,15% de las niñas presentan una bajacomprensión emocional. Es decir, que el porcentaje de niños y niñas que presentan dificultades al momento de comprender y distinguir las emociones y sentimientos de sí mismos y de las personas que los rodean, es medio o casi la mitad de la muestra. Este porcentaje es bastante cercano al porcentaje obtenido en la dimensión de percepción emocional. En esta dimensión apenas hay variación entre niños y niñas.

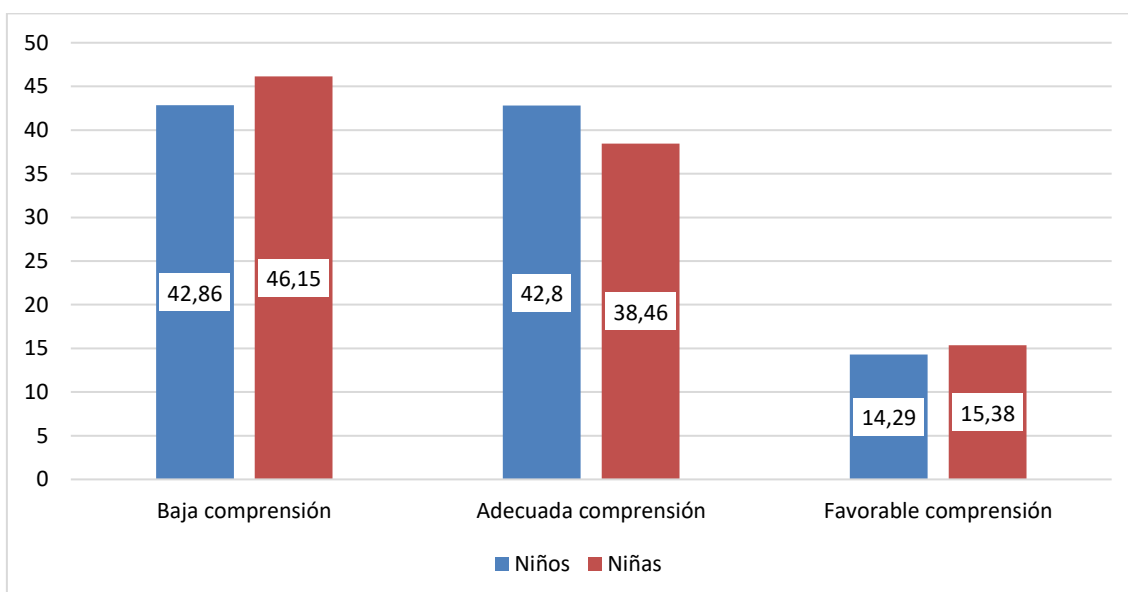


Figura 2. Representación gráfica del nivel de comprensión entre niños y niñas.

Fuente: Cuestionario aplicado en los alumnos de 5to año básico de la Unidad Educativa “Daniel Comboni”.

REGULACIÓN

Tabla 4. Nivel de regulación emocional en niños y niñas

Niños		Niñas	
N.	Puntaje	N.	Puntaje
1	35	1	23
2	23	2	21
3	26	3	36
4	23	4	30
5	23	5	22
6	27	6	23
7	23	7	36
8	22	8	35
9	36	9	22
10	22	10	23
11	26	11	24
12	23	12	22
13	34	13	28
14	22	14	-

Fuente: Cuestionario aplicado en los alumnos de 5to año básico de la Unidad Educativa “Daniel Comboni”.

En la evaluación de este componente, se debe tener en cuenta que, el puntaje inferior a 23 puntos en los niños y niñas, reflejan una baja regulación emocional; valores entre los 24 a 35 puntos en los niños y niñas, evidencian una adecuada regulación emocional; valores superiores a 36 puntos en las niñas y niños demuestran un alto o favorable regulación emocional. Cabe indicar que las niñas presentan un nivel similar de regulación emocional que los niños.

El 53,85% de las niñas presentan un bajo nivel de regulación emocional o dificultades para regular las emociones y sentimientos, frente a un 57,14% de los niños. Sin embargo, el 35,71% en los niños y el 30,77% en las niñas, evidencian una adecuada capacidad para manejar las emociones y sentimientos de forma apropiada. No obstante, se evidencia que el porcentaje de la muestra o del alumnado que presentan dificultades en la percepción, comprensión y regulación emocional es semejante o secuencial, es decir, los niños y las niñas que presentan dificultades en la percepción también tienen dificultades en la comprensión o a su vez en la regulación.

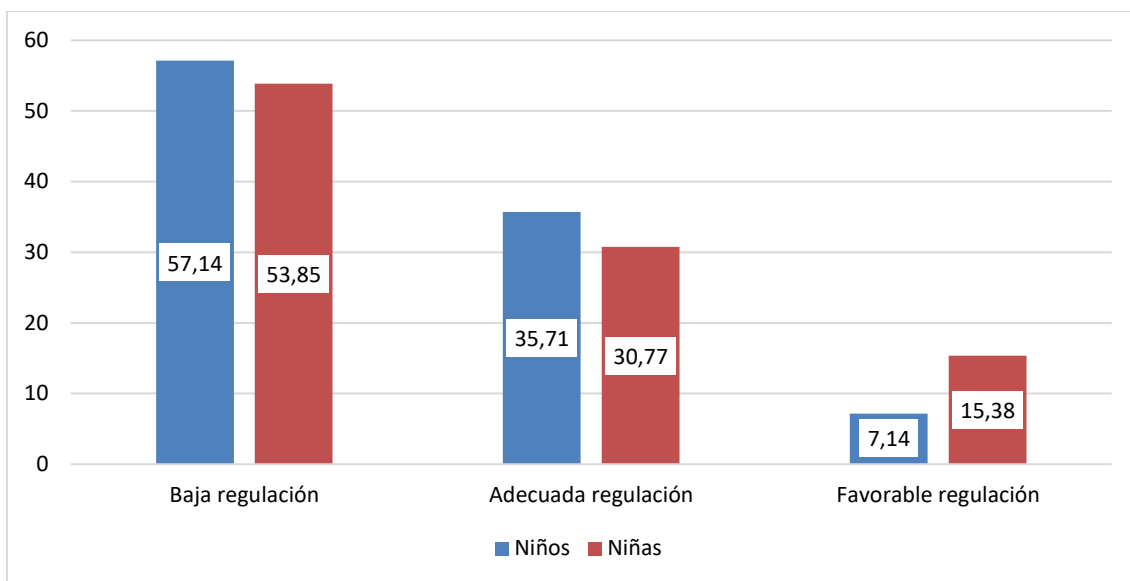


Figura 3. Representación gráfica del nivel de regulación entre niños y niñas.

Fuente: Cuestionario aplicado en los alumnos de 5to año básico de la Unidad Educativa “Daniel Comboni”.

4.2. Discusión de los datos

A continuación, se presenta la discusión de los resultados obtenidos en la investigación, contrastándolos con la teoría y los objetivos planteados.

Esta investigación se centró en conocer y analizar el nivel de competencias emocionales que presenta el alumnado de quinto año básico, de la unidad educativa “Daniel Comboni”. Según los resultados obtenidos, la población estudiantil presenta un nivel bajo de competencia emocional, lo que influye de manera directa en el desarrollo y cumplimiento de las actividades curriculares y a su vez ocasiona problemas en los niños y niñas al momento de expresar, comprender y regular las emociones y sentimientos dentro y fuera de la unidad educativa. Esto a su vez causa dificultades, como baja motivación, distracción frecuente, miedo y resentimiento.

Tiria (2015), Granados y Sánchez (2020), Merino (2020), Sánchez y Ruano (2017), coinciden en señalar lo primordial que son las emociones, y lo importante que es su debida comprensión, expresión y regulación, para lograr una convivencia armónica y un desarrollo factible de las actividades curriculares, y por ende mejorar el rendimiento académico de la población estudiantil dentro de las aulas de clases. A su vez, estos autores promueven el desarrollo y ejecución de programas o propuestas de educación emocional, orientadas a mejorar las competencias emocionales (Percepción, Comprensión y Regulación) del

alumnado.

El primer objetivo planteado fue identificar el nivel de percepción emocional de los estudiantes de quinto año básico. En la hipótesis planteada para este objetivo se espera encontrar un bajo nivel de percepción emocional en los estudiantes. Los datos demuestran que de los niños, el 35,71% presentan baja percepción emocional, frente a un 30,77% de las niñas, a esto se suman un 7,14% en niños y un 23,08% en niñas que muestran un nivel muy alto y que en esta dimensión también es signo de dificultades en la percepción emocional. Esto evidencia un cumplimiento parcial de la hipótesis anterior, puesto que entre el 42% de los niños y el 53% de las niñas presentan dificultades en la percepción emocional.

Al respecto, Tiria (2015) demuestra en su investigación, que el 55% de las niñas presentan un bajo nivel de atención o percepción emocional, frente a un 27% de los niños, datos que contrastan con los obtenidos en esta investigación, observándose que los valores presentan semejanza.

Consecuentemente, Sánchez y Ruano (2017) exponen en su trabajo investigativo que el 60.26% de la población estudiantil, que tomaron como muestra (niños y niñas), presentan una baja percepción emocional. Por lo cual se establece que gran parte de la población estudiantil presentan un bajo nivel de habilidades para reconocer las emociones y sentimientos de sí mismos y en los demás, a través de las expresiones faciales, la voz e inclusive el lenguaje corporal.

El segundo objetivo planteado fue determinar la comprensión emocional del alumnado de quinto año básico. En la hipótesis planteada para este objetivo se espera encontrar una baja comprensión emocional en el alumnado. Los datos demuestran que, de los niños, el 42,86% presenta baja comprensión emocional, frente a un 46,15% en las niñas. Estos resultados afirman y verifican la hipótesis anterior, en cierto modo, porque a pesar de que no existe un porcentaje alto del alumnado con baja comprensión emocional, de igual manera existe casi la mitad de la muestra que presenta dificultades o carece de habilidad para entender e identificar los sentimientos y emociones de sí mismo y de los demás (Bar-On, 1997).

Al respecto, Tiria (2015) manifiesta en su investigación que el 46% de los niños presenta un bajo nivel de comprensión emocional, frente a un 27% de las niñas. En este sentido, Sánchez y Ruano (2017), indican en su trabajo investigativo que el 48.72% del

alumnado, que tomaron como muestra (niños y niñas), presenta una baja comprensión emocional. Estos datos coinciden o son similares con los resultados obtenidos en este estudio.

El tercer objetivo planteado busca indicar la regulación emocional que presenta el alumnado de quinto año básico. En la hipótesis planteada para este objetivo se espera encontrar que el alumnado presente una baja regulación emocional. Los datos demuestran que, de los niños, el 57,14% presenta un bajo nivel de regulación emocional, frente un 53,85% de las niñas. Estos resultados verifican y confirman la hipótesis anterior, porque existe un porcentaje alto del alumnado (más de la mitad de la muestra) con baja regulación emocional.

Se evidencia, por tanto, que más de la mitad de la muestra (niños y niñas) presenta dificultades al momento de usar las emociones en forma adecuada, estableciendo una relación entre las emociones, cognición y comportamiento para desarrollar la capacidad de autogenerar emociones positivas (Bisquerra & Escoda, 2007).

Tiria (2015), establece en su investigación que el 50% de los niños presenta un bajo nivel de regulación emocional, frente a un 35% de las niñas. Por otro lado, Sánchez y Ruano (2017), indican en su trabajo investigativo que el 28.85% de los estudiantes, que tomaron como muestra (niños y niñas), presentan una baja regulación emocional. Estos datos coinciden en cierta medida con los obtenidos en este estudio, especialmente con los de Tiria (2015).

Consecuentemente, Bisquerra y Escoda (2007) consideran que el programa de educación emocional debe estar orientado a mejorar las competencias emocionales del alumnado, esto incluye mejorar la regulación emocional o diseñar estrategias que permitan regular la impulsividad (ira, violencia, comportamiento de riesgo), tolerancia a la frustración para evitar emociones negativas (ira, estrés, ansiedad, depresión) y alcanzar el logro de los objetivos a pesar de circunstancia desfavorable. En este sentido, Ambrona et al. (2012) establecen que es de suma importancia aplicar un programa emocional a los niños y niñas, para desarrollar y mejorar habilidades que permitan entender e identificar las emociones y sentimientos de sí mismo y de las personas que los rodean.

5. PROPUESTA METODOLÓGICA

En la actualidad, se evidencia poca integración de la educación emocional a las actividades curriculares, dentro de las aulas de clases, en las unidades educativas a nivel nacional. Por lo cual, se debe cambiar de perspectiva e integrar la educación emocional dentro de las metodologías innovadoras a nivel nacional.

En este sentido, el desarrollo de esta propuesta es implementar o introducir una metodología didáctica-lúdica al aprendizaje cognitivo y significativo, a través de actividades innovadoras, que permitan solventar los diferentes problemas y ausencia de habilidades que tiene el alumnado para expresar, controlar y regular las emociones y sentimientos de sí mismos y las personas que los rodean.

5.5. Objetivos

5.5.1. Objetivo General

Mejorar las competencias emocionales en el alumnado de 5to año básico de la Institución Educativa Fiscomisional “Daniel Comboni”, en Esmeraldas, Ecuador.

5.5.2. Objetivos Específicos

- Fortalecer la percepción emocional en el alumnado por medio de actividades lúdicas
- Reforzar la comprensión emocional de los estudiantes
- Desarrollar habilidades que permitan a los alumnos mejorar su regulación emocional en el aula de clases

5.6. Temporalización

Este programa o propuesta de educación emocional se ejecutará, durante el primer quimestre del próximo periodo lectivo, en los meses de abril, mayo y junio, en los cuales, se implementarán 10 sesiones, de una hora cada sesión, una vez a la semana. Esta hora se distribuirá en el horario de clases, según la disposición que crean pertinente las autoridades de la Unidad Educativa “Daniel Comboni”.

5.7. Planificación de la propuesta de intervención

Para ejecutar el programa o propuesta de educación emocional, se ha considerado dividir las sesiones en tres grupos, en los cuales se describirán las actividades pertenecientes a cada componente de la inteligencia emocional (Percepción, Comprensión y Regulación Emocional), teniendo como base fundamental los resultados obtenidos en el diagnóstico realizado. Además, se considera que se debe aplicar retroalimentación de las sesiones, en las clases que tienen el docente a su cargo.

GRUPO 1: Actividades de percepción emocional

En este grupo, se describe las actividades orientadas a mejorar la percepción emocional en el alumnado. Es decir, actividades que permitan identificar y expresar las emociones y sentimientos de sí mismo y de las personas que los rodean (Bisquerra, 2003).

Tabla 5. *Actividad 1*

Actividad N° 1: Elaboración de un diccionario de emociones.
Objetivo: Identificar las emociones y sentimientos
Desarrollo de la actividad:
<ol style="list-style-type: none">1. La docente empezará enseñando los tipos de emociones (básicas y complejas), y su importancia de una manera lúdica, en la cual permita la intervención del alumnado.2. Incentivar al alumnado a identificar cada una de las emociones (alegría, tristeza, enfado, miedo, amor, sorpresa), utilizando el material de trabajo.3. Preguntar al alumnado que emoción de las que acaba de identificar ha experimentado recientemente y por qué.4. Dividir el cuaderno o carpeta según las emociones que se planean identificar.5. Recortar y pegar las imágenes en el cuaderno o carpeta, según a qué grupo de emoción pertenece la imagen.

<p>6. Pedir al alumnado que escriba en el cuaderno o carpeta, al final de las imágenes pegadas, qué actividad o acciones lo hacen experimentar cada emoción, que consta en el cuaderno o carpeta.</p> <p>7. Una vez culminado el diccionario de emociones, el alumnado deberá decorar a su gusto.</p>
<p>Materiales: alumnos, revistas, periódico, imágenes impresas, cuaderno de 20 hojas o carpeta, tijera, goma, marcadores, esfero, dibujos, stickers.</p>

Tabla 6. *Actividad 2*

<p>Actividad N°2: Representar gráficamente las emociones</p>
<p>Objetivo: Reconocer las emociones y sentimientos</p>
<p style="text-align: center;">Desarrollo de la actividad:</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. La maestra empezará realizando la respectiva retroalimentación de la actividad 1, incentivando al alumnado a recordar las emociones básicas. 2. Representar las emociones básicas (alegría, tristeza, enfado, miedo, amor, sorpresa) mediante gestos faciales y el uso de gráficos o imágenes, con la finalidad de que el alumnado reconozca las emociones. 3. Formar equipo de trabajo de dos alumnos, para que representen las emociones básicas. Es decir, el alumno A representará las emociones, mientras el alumno B lo observa y viceversa. 4. Utilizar una hoja de papel boom y dividirla con la regla y lápiz en seis partes iguales, con la finalidad que el alumno A dibuje y reconozca las emociones que representa con gestos faciales el alumno B, y viceversa. 5. Una vez finalizada la actividad, cada estudiante deberá decorar la actividad a gusto, con lápices de colores y marcadores. 6. Estimular al estudiante que reconozca las emociones mediante la observación de

los gestos faciales, en su entorno familiar o social.
Materiales: alumnos, hoja boom, regla, lápiz, marcadores, esferos de colores o lápices de colores.

Tabla 7. Actividad 3

Actividad N°3: Pintar los estados emocionales que provocan la música en el alumnado.
Objetivo: Identificar y dibujar la emoción que provoca la música.
Desarrollo de la actividad:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar la retroalimentación de la actividad 2. 2. Explicar de manera breve los sentidos del cuerpo humano, y lo imprescindibles que son para percibir y expresar las emociones propias y las de aquellos que nos rodean. 3. Enfatizar el sentido del oído y como este al momento de escuchar, influye en los estados emocionales, por ejemplo, de qué manera reaccionan nuestras emociones cuando escuchamos, una discusión, la música que nos gusta, motivación o halagos, regaños, entre otros. 4. Elegir con el salón de clases una canción alegre y dinámica (pedir al estudiantado la canción favorita y realizar una rápida votación, o el docente puede recomendar músicas populares que sean infantiles). 5. Reproducir 2 veces la música elegida por el salón de clases, la primera vez de forma normal (cantándola y mirando a sus compañeros de clases), en la segunda reproducción pediremos que el alumnado cierre los ojos y haga silencio mientras escucha e identifica la emoción que provoca la música. Una vez culminada la segunda reproducción, solicitar al alumnado que escriba en una hoja de papel boom, la emoción que provocó la música (alegría, tristeza, enfado, miedo, amor, sorpresa).

6. Estimular al alumnado que realice un dibujo de pensamiento libre, que represente la emoción que identificó o provocó el escuchar la música.
7. Solicitar al alumnado que decore a su gusto el dibujo, y escriba en la parte inferior de la hoja por qué el dibujo representa la emoción que identificó.
8. Incentivar al alumnado que realice y clasifique en su hogar, una lista de músicas favoritas que le hagan experimentar emociones. Es decir, qué música lo hace feliz, triste o enojado.

Materiales: alumnos, hoja boom, lápiz, marcadores, esferos de colores o lápices de colores, reproductor de música.

Grupo N°2: Actividades de comprensión emocional

En este grupo, se describen las actividades que tienen como finalidad aumentar el nivel de comprensión emocional y mejorar la interacción social, en la población estudiantil. Es decir, las actividades que permitan comprender, analizar y reconocer las emociones y sentimientos de sí mismos y de los demás (Salovey & Mayer, 1990).

Tabla 8. *Actividad 4*

Actividad N°4: Representar con mímicas las emociones
Objetivo: Reconocer las emociones
Desarrollo de la actividad:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar la respectiva retroalimentación sobre las actividades, de la percepción emocional. 2. Explicar de manera breve la importancia de comprender y reconocer las emociones y sentimientos, y cómo influye en la interacción social de nuestra vida cotidiana. Es decir, cuanto más aprende el alumnado a reconocer y comprender cuando se tiene la capacidad de comprender tanto las emociones propias como las de los demás, se torna más sencillo relacionarse socialmente dentro y fuera del aula de clases.

<p>3. El docente deberá elaborar con anterioridad varias tarjetas de las emociones básicas. Esto implica, que en cada tarjeta se debe anotar una emoción básica, para que el alumnado la escoja y represente mímicamente.</p> <p>4. Solicitar a un alumno a pasar al frente, y que escoja una tarjeta emocional, la emoción escrita en la tarjeta deberá representarla con mímicas, mientras sus compañeros de clases levantan la mano de forma ordenada y tratan de adivinar qué emoción está representando. El estudiante que acierte pasará al frente y se repetirá el proceso de reconocimiento de las emociones, además podrá elegir a cualquier compañero para que comparta una experiencia sobre la emoción que adivinó. Hasta que todo el salón de clases participe.</p> <p>5. Una vez finalizada la actividad, estimular al alumnado a elaborar sus propias tarjetas emocionales, con la finalidad de practicar la representación en base de mímicas de las emociones, con su entorno familiar y social.</p>
<p>Materiales: alumnos, regla, lápiz, marcadores, esferos de colores o lápices de colores, cartulina, tijeras, goma.</p>

Tabla 9. *Actividad 5*

<p>Actividad N°5: Entrevistando las emociones de mi compañero de clases</p>
<p>Objetivo: Comprender las emociones y mejorar la interacción social entre compañeros</p>
<p style="text-align: center;">Desarrollo de la actividad:</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar la retroalimentación de la actividad pasada. 2. Explicar de manera breve, cómo las emociones (positivas y negativas) influyen en nuestras habilidades sociales, y lo imprescindibles que es la comprensión y reconocimiento de las emociones, para evitar el resentimiento, la desmotivación y la poca interacción interpersonal o estudiantil dentro y fuera del aula. 3. Solicitar al estudiante que divida una hoja de papel boom en dos partes iguales, utilizando la regla y realice en la parte superior un membrete, en el cual conste: nombre del entrevistador, nombre del entrevistado, grado, fecha y escuela. 4. Pedir al estudiantado, que escoja 2 emociones básicas, y las anote en la hoja de

<p>papel boom, una en cada parte de la hoja dividida.</p> <ol style="list-style-type: none"> Sugerir a los estudiantes, que realicen 3 preguntas para cada emoción que escogieron, por ejemplo, ¿Cuándo experimentas la emoción alegría? ¿Qué te gusta hacer cuando estás experimentando la emoción alegría? ¿Qué no te gusta hacer cuando estás experimentando la emoción alegría? Formar grupos para la entrevista de dos alumnos de manera aleatoria, hacer pasar al frente a los dos alumnos, y empezar con la entrevista, el alumno A formulará las preguntas de las emociones que escogió al alumno B, anotando sus respuestas en la hoja, y viceversa. Estimular al alumnado, a practicar la entrevista de emociones en su entorno familiar y social.
<p>Materiales: alumnos, hoja boom, regla, lápiz, marcadores, esferos de colores o lápices de colores.</p>

Tabla 10. *Actividad 6*

<p>Actividad N°6: Bingo de las emociones</p>
<p>Objetivo: Comprender y reconocer las emociones a través de imágenes</p>
<p style="text-align: center;">Desarrollo de la actividad:</p>
<ol style="list-style-type: none"> Realizar la retroalimentación de la actividad anterior. El docente deberá llevar impreso las hojas de bingo de emociones, según el número de estudiantes que tenga su salón de clases. Repartir una hoja de bingo para cada estudiante, y explicar los parámetros del juego. El docente dirá una emoción y el alumnado, con ayuda de bolitas de papel, la marcará en su hoja de bingo si la tiene. El alumnado puede hacer bingo cuando complete una línea vertical, horizontal o llene la tabla. El alumno que gane explicará qué emoción siente, y pedirá a un compañero de clases que comparta lo que le gusta hacer, cuándo experimenta la misma emoción que siente el compañero que ganó la primera ronda del bingo. Repetir el juego de la misma manera, hasta que el docente considere oportuno.

Materiales: alumnos, hoja boom, bingos, regla, tijeras.

Grupo N°3: Actividades de regulación emocional

En este grupo se describen las actividades orientadas a fortalecer las habilidades que permiten regular las emociones y sentimientos de sí mismo y de los demás. Es decir, actividades que permitan manejar las emociones y sentimientos de forma apropiada, con énfasis en regular la impulsividad (ira, violencia), y prevenir estados emocionales negativos (estrés, ansiedad, depresión) (Bisquerra & Escoda, 2007).

Tabla 11. *Actividad 7*

Actividad N°7: Ruleta de opciones para regular las emociones negativas (impulsividad).
Objetivo: Regular emociones desagradables como la ira, enojo o miedo.
Desarrollo de la actividad:
<ol style="list-style-type: none">1. Realizar la retroalimentación de la comprensión emocional.2. Explicar de manera breve, la importancia de regular o controlar de forma apropiada las emociones y sentimientos.3. Elaborar en conjunto con el alumnado la ruleta de opciones. Pedir al estudiantado que dibuje una circunferencia en fomix, la misma que será dividida en 8 partes iguales. Luego escoger 8 actividades que nos gusta realizar, o actividades que nos hace feliz (leer, escuchar música, cantar, contar hasta 10, entre otros). Escribir cada actividad en la circunferencia dividida. Recortar la circunferencia con mucho cuidado. Pegar la circunferencia en una lámina de cartulina, fomix u hoja, de modo que se permita que la circunferencia de vueltas. En la parte superior de la cartulina, hoja o fomix donde pegamos la circunferencia escribir, RULETA DE OPCIONES PARA REGULAR MIS EMOCIONES NEGATIVAS. Debajo de esta frase pegaremos una flecha, que nos ayudará a elegir la actividad que realizaremos, cuando la ruleta culmine de girar.4. El docente dará un ejemplo de cómo utilizar la ruleta. Esto implica que el docente debe explicar, que cuando se experimenta una emoción o estado emocional negativo (ira, enojo, tristeza. entre otros), se debe girar la ruleta y canalizar dicha

<p>emoción, realizando una actividad que nos gusta o alegra. Es decir, realizar la actividad que seleccione la flecha, cuando la ruleta se detenga.</p> <p>5. Solicitar a varios alumnos pasar al frente, para practicar con la ruleta. Los alumnos deben representar una emoción o estado emocional negativo, luego girarla ruleta y decir en voz alta, la emoción o estado emocional negativo que está representando y la actividad seleccionada para canalizar dicha emoción o estado emocional, por ejemplo, “Si estoy enojado(a) voy a leer”, “Si estoy triste voy a escuchar la música que me gusta”, etc.</p> <p>6. Incentivar al alumnado a utilizar la ruleta en su entorno familiar y social.</p>
<p>Materiales: alumnos, hoja boom, cartulina, fomi, regla, lápiz, marcadores, esferos de colores o lápices de colores, goma, tijeras.</p>

Tabla 12. *Actividad 8*

<p>Actividad N°8: Representar dinámicamente la solución de conflictos que ocasionan las emociones negativas.</p>
<p>Objetivo: Gestionar las emociones o estados emocionales negativos.</p>
<p style="text-align: center;">Desarrollo de la actividad:</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar la respectiva retroalimentación de la actividad anterior, sobre canalizar las emociones o estados emocionales negativos, a través de las actividades que más nos gustan. 2. Explicar de manera breve, las emociones negativas y cómo regularlas de manera apropiada, con la finalidad de que el alumnado conozca el autocontrol o la regulación de las emociones negativas, y de este modo evitar conflictos concurrentes, agresión verbal y física entre compañeros, dentro o fuera del aula de clases. 3. Elaborar equipo de trabajo de 2 alumnos. Pedir a los 2 alumnos pasar al frente, y solicitar a los demás compañeros que elijan una emoción o estado emocional negativo. Los alumnos que están al frente del salón de clases, exponen una acción que les haga experimentar dicha emoción o estado emocional. El docente debe orientar a los alumnos a escoger un conflicto, que se asocie con la emoción o

<p>estado emocional que eligió el salón de clases, e incentivar la participación del salón de clases de manera ordenada, para buscar una solución a dicho conflicto. De este modo, los alumnos practican la resolución de conflictos y serán más conscientes de los sentimientos y emociones que experimentan todos. Por último, los alumnos deben representar dinámicamente el conflicto y cómo solucionarlo. Por ejemplo, la emoción que eligió el salón de clases es enojo. El conflicto, estoy enojado cuando mi hermano usa mis juguetes. Solución, unirse al juego con su hermano o pedirle que no los dañe. Representación dinámica del conflicto-solución, el estudiante A representará al hermano menor que usa los juguetes y el estudiante B representará la solución que eligieron entre todo el salón de clases. Continuar con la participación de los demás equipos de la representación del conflicto-solución. Se pueden usar conflictos del entorno escolar, social o familiar.</p> <p>4. Estimular al alumnado que investigue en su hogar, 5 técnicas o acciones que permitan regular y controlar las emociones negativas, y las anote en una hoja de papel boom, usando su creatividad para decorar la hoja.</p>
<p>Materiales: alumnos, hoja boom, regla, lápiz, marcadores, esferos de colores o lápicesde colores.</p>

Tabla 13. *Actividad 9*

<p>Actividad N°9: Técnicas de regulación emocional</p>
<p>Objetivo: Disminuir la impulsividad, usando técnicas de regulación emocional</p>
<p style="text-align: center;">Desarrollo de la actividad:</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar la respectiva retroalimentación de la actividad anterior. 2. Explicar las diferentes técnicas de regulación emocional y representarlas de manera lúdica, e invitar al alumnado a mencionar una de las 5 técnicas de regulación emocional que investigó. 3. Incentivar a varios alumnos a pasar al frente y leer el cuento de la tortuga. 4. Efectuar preguntas, sobre la comprensión lectora del cuento, por ejemplo, ¿Qué emoción aparece en el cuento? ¿Qué hizo la tortuga para dejar de ser agresiva? ¿Por qué la tortuga ya no quería ir a la escuela?... el alumnado deberá anotar estas

<p>preguntas y respuestas en una hoja de papel boom.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Describir que el cuento de la tortuga provee una técnica de regulación emocional, la cual permite simular un caparazón para ocultarse y pensar mejor los problemas, relajarse y dar soluciones sin recurrir a la impulsividad o agresión verbal o física. 6. Estimular al alumnado a practicar los 4 pasos de la técnica de la tortuga: 1. Reconocer la emoción. 2. Piensa y para. 3. Métete en tu caparazón y respira. 4. Sal de tu caparazón y piensa en una solución. 7. Motivar al alumnado a practicar la técnica de la tortuga en conjunto con las técnicas que cada estudiante investigó, de manera concurrente, 10 minutos al día en su entorno social y familiar.
<p>Materiales: alumnos, hoja boom, regla, lápiz, marcadores, esferos de colores o lápices de colores, cuento de la tortuga.</p>

Tabla 14. *Actividad 10*

<p>Actividad N°10: Las fichas que reducen el mal comportamiento</p>
<p>Objetivo: Reducir el mal comportamiento y estados emocionales negativos del alumnado, mediante estímulos que fomenten el cambio de conducta.</p>
<p style="text-align: center;">Desarrollo de la actividad:</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. A la semana se entregará 5 fichas a los estudiantes dependiendo de cómo se comporten. 2. Todos los días antes de entrar al tema de la clase durante 10 minutos se hará una retroalimentación de las técnicas de buena conducta y valores para practicar en el aula. 3. Si los estudiantes muestran un buen comportamiento a lo largo del día, cuando se termine la jornada de clases se les dará una ficha color verde que representa que han tenido un excelente comportamiento. 4. Por el contrario, si el estudiante no se ha comportado bien, se le dará una ficha roja que significa que debe esforzarse más para tener una mejor conducta. 5. Al terminar la semana, se contabilizarán todas las fichas y quienes hayan obtenido

la mayor cantidad de fichas verdes, tendrán la oportunidad de canjearlas con el docente a cambio de realizar una actividad de su preferencia.

6. De esta manera, quienes hayan obtenido fichas rojas, tratarán de ir mejorando poco a poco e irán imitando el cambio de conducta de sus otros compañeros con el fin de que ellos también tengan la oportunidad de proponer una actividad que les guste. La motivación que reciban de sus compañeros, así como el manejo de sus emociones servirá para ir mejorando de a poco la conducta de ellos en el aula de clases.

Materiales: alumnos, fichas canjeables de colores.

5.8. Diseño de la evaluación de la propuesta

La presente propuesta se ejecutará de manera periódica una vez a la semana por cada actividad y con el acompañamiento de la docente, con la finalidad de que se presenten los avances y respectivos progresos de cada alumno en cuanto al mejoramiento de la percepción emocional, la comprensión emocional, socialización con sus compañeros y demás personas que le rodean y regulación emocional, principalmente en el control de la impulsividad, ira, violencia, estrés, ansiedad y depresión, así como mejorar su comportamiento dentro y fuera del aula de clases. Por tales razones, el contenido de las sesiones se ha dividido en tres grupos. Al terminar el primer quimestre como se ha propuesto en la propuesta, se deberá evaluar el avance de los estudiantes con el objetivo de verificar si las actividades practicadas en clases han sido bien recibidas por ellos, además servirán para encontrar debilidades y fortalezas de las actividades propuestas.

Dentro de la rúbrica de evaluación se han considerado algunas maneras de palpar estos avances, algunas de ellas son actividades interactivas y otras son instrumentos de evaluación tradicionales como entrevistas o encuestas, debido al hecho de que son niños a los que se les va a evaluar, además de que las actividades tienen diferentes niveles de dificultad. En ese sentido, algunas de las actividades que tienen que ver con el arte, el dibujo y el teatro serán evaluadas con instrumentos que llamen la atención de los niños.

Y el resto de las actividades se evaluarán con instrumentos tradicionales como cuestionarios, entrevistas, test y encuestas. Así mismo será necesario entrevistar a la docente para valorar los resultados que se obtengan desde su experiencia y puntos de vista, logros

obtenidos, dificultades que se hayan encontrado, cambios observados, posibles sugerencias y el grado de cumplimiento de los objetivos planteados.

Tabla 15. *Diseño de evaluación de la propuesta*

N°	ACTIVIDAD	OBJETIVO	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	MODO DE EVALUACIÓN
1	Elaboración de un diccionario de emociones	Familiarizar el concepto de emociones y fomentar la puesta en práctica en el aula de clases	Crucigrama	Se elaborará un crucigrama en donde consten las emociones vistas en clases, para que los estudiantes resuelvan con un tiempo de 30 minutos.
2	Representar las emociones y sentimientos	Identificar el tipo de emoción o sentimiento que puede experimentar el estudiante y su compañero de clases	Arte y pintura	Se hará una exposición de pinturas hechas por los alumnos. Cada uno debe representar una emoción y sentimiento distinta por medio de una pintura que será expuesta a sus demás compañeros con un tiempo estimado de 1 hora.
3	Pintar los estados emocionales que provocan la música en el alumnado	Fortalecer la percepción emocional del estudiante mediante la música y la pintura	Entrevista	Se hará una breve serie de preguntas donde el estudiante pueda manifestar qué emoción siente al escuchar determinada canción y se constatará si ha mejorado su percepción emocional con un tiempo estimado de 30 minutos.
4	Representar con mímicas las emociones	Desarrollar habilidades de socialización y manejo de las emociones por medio de la mímica	Teatro de pantomima	Se verificará si efectivamente los estudiantes tienen la capacidad de reconocer las emociones y si su capacidad para socializar con los demás ha mejorado con un tiempo estimado de 45 minutos.
5	Entrevistando las emociones de mi compañero de clases	Desarrollar la capacidad de reconocer las emociones de sus compañeros y otras personas	Cuestionario	Se cuantificará en qué medida los alumnos son capaces de reconocer las emociones de sus compañeros de aula y personas que les rodean con un tiempo estimado de 30 minutos.
6	Bingo de las emociones	Fortalecer habilidades para reconocer los tipos de emociones que existen y de esta manera aumentar el nivel de comprensión emocional del estudiante	Cuestionario	Se verificará si los estudiantes han desarrollado la habilidad de reconocer qué emociones existen con un tiempo estimado de 30 minutos.
7	Ruleta de opciones para regular las emociones negativas (impulsividad)	Mejorar los impulsos emocionales de los estudiantes para regular las emociones negativas	Test	Se determinará si el estudiante ha sido capaz de mejorar sus impulsos cuando está expuesto a una situación bajo presión estimando un tiempo de 30 minutos.
8	Representar dinámicamente la solución de conflictos que ocasionan las emociones negativas	Fomentar habilidades que le permitan al alumno la solución de situaciones adversas y evitar estados emocionales negativos	Entrevista	Se analizará si el estudiante es capaz de tolerar y manejar situaciones adversas de su entorno con un tiempo estimado de 30 minutos.

9	Técnicas de regulación emocional	Desarrollar estrategias de control de emociones, en especial la impulsividad	Test	Se verificará si el estudiante es capaz de poner en práctica las técnicas de regulación emocional con un tiempo estimado de 30 minutos.
10	Las fichas que reducen el mal comportamiento	Mejorar el mal comportamiento de los estudiantes dentro y fuera del aula de clases	Encuesta	Se podrá comprobar si el estudiante ha mejorado su comportamiento dentro y fuera del aula de clases con un tiempo estimado de 20 minutos.

Fuente: Elaboración propia.

6. CONCLUSIONES

Después de haber hecho la debida investigación respecto a conceptos y definiciones relacionadas con el presente estudio, se pudo constatar que la educación emocional e inteligencia emocional de los estudiantes es primordial, por cuanto está directamente relacionada con las capacidades y habilidades que el niño pueda desarrollar a lo largo de su etapa estudiantil aumentando su desenvolvimiento académico. Existen diversos modelos para medir el nivel de inteligencia emocional de los alumnos, pero para el caso de este estudio se tomó como referencia el modelo de Salovey y Mayer (1990) que analiza la percepción, regulación y comprensión emocional de los estudiantes.

Para determinar la educación emocional de los estudiantes de quinto año de la unidad educativa Daniel Comboni, se aplicó a una muestra de 27 estudiantes el instrumento TMMS24. De las tres categorías que se han mencionado anteriormente se ha podido constatar que tanto los niños como las niñas mostraron un nivel bajo en las tres dimensiones estudiadas, especialmente la regulación emocional, en donde más de la mitad del alumnado presenta dificultades. Dado que en ninguna de las categorías se ha alcanzado una puntuación que sea favorable, se concluye que es necesario continuar trabajando en la percepción, regulación y comprensión emocional de los niños, pues si estos no son capaces de entender o identificar sus sentimientos y emociones, así como la de las personas que les rodean, no serán capaces de mejorar su rendimiento académico en las aulas de clases, ni tampoco las relaciones con los demás.

Las actividades que presenta la propuesta de intervención permitirán que los estudiantes que aún no son capaces de reconocer sus propias emociones vayan desarrollando estas capacidades de a poco. Cabe indicar que es necesario que después de las actividades se evalúe el desempeño de los alumnos de manera individual, para poder verificar si realmente las actividades han generado un cambio positivo o si, por el contrario, no han sido bien captadas por los mismos, en cuyo caso se deberá redireccionar la información en otro método de aprendizaje o actividad. La evaluación al docente también es imprescindible porque permitirá establecer nuevos criterios, basados en su experiencia.

7. LIMITACIONES Y PROSPECTIVA

7.5. Limitaciones

El principal inconveniente de la investigación para poder llevar a cabo el presente trabajo fue la inseguridad que vive el cantón actualmente, por lo tanto, se tuvo que posponer algunas veces la recolección de datos.

Otro factor limitante también ha sido la capacidad de entendimiento de los estudiante al momento de contestar las preguntas del instrumento que se aplicó para la recolección de datos, razón por la que se tuvo que hacer un acompañamiento a cada estudiante con tal de que fuera contestando de manera correcta cada pregunta y poder obtener resultados reales para poderlos plasmar en el presente estudio. Esta limitación de una manera u otra afectó el tiempo de recolección y tabulación de datos, tomando en cuenta que el tiempo para presentar el trabajo final escrito es bastante reducido.

7.6. Prospectiva

Por lo general, las evaluaciones que se aplican a los estudiantes tienen que ver con la parte académica, sin embargo, muchas veces se deja de lado la parte emocional, sin tener en cuenta que la parte emocional también es importante para que el alumno tenga un buen desempeño en el aula de clases. En ese sentido, es fundamental que las instituciones educativastengan en cuenta la formación de la personalidad y del carácter de sus alumnos, pues el manejo de sus emociones dependerá mucho de cómo se vaya formando la persona.

Es conveniente también que se haga presente el involucramiento de los padres de familia en este tipo de estudios, porque la formación del niño empieza desde la casa con la dotación de valores, por ende, si el padre y madre de familia demuestra un compromiso para con sus representados, será más fácil para el docente influir de forma positiva en el desarrollo emocional del niño.

Los logros y oportunidades que se obtengan de estas actividades servirán como punto de partida para estudios futuros relacionados con la inteligencia y educación emocional de los estudiantes, porque en un futuro se podrían replicar todos los conocimientos

aprehendidos en niños de más edad o en preadolescentes. Como último punto, la formación docente también debería abarcar metodologías que permitan conocer la parte emocional de cada uno de sus alumnos, pues de esta manera se podrá identificar a tiempo el problema para poder resolverlo. Se podrían recibir capacitaciones de profesionales de la misma institución, por ejemplo, encargados del departamento del DECE como psicólogos, psicopedagogos, orientadores, trabajadores sociales, entre otros. El trabajo conjunto de todas las autoridades de la institución podría mejorar situaciones negativas a las que están expuestos muchos niños, ya sea en sus hogares o dentro de la misma institución.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agulló, M. J., Filella, G., García, E., López, È., & Bisquerra, R. (2010). *La educación emocional en la práctica*. Barcelona: ICE, Universidad de Barcelona. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/65185>
- Alcoser, R., Moreno, B., & León, M. (2019). La educación emocional y su incidencia en el aprendizaje de la convivencia en inicial 2. *Revista Ciencia UNEMI*, 12(31), 102-115.
- Alonso, J. M. R., Martínez, M. P., Alonso, A. R., Montoya, M. M., & Romero, M. G. (2021). Organización escolar a través de las emociones en la etapa de educación infantil / school organization through emotions in early childhood education. *Brazilian Journal of Development*, 7(1), 8848-8869. <https://doi.org/10.34117/bjdv7n1-600>
- Alonso, D. K. (2019). Inteligencia Emocional, Daniel Goleman. *Con-Ciencia Serrana Boletín Científico de la Escuela Preparatoria Ixtlahuaco*, 1(1), Art. 1. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ixtlahuaco/article/view/3677>
- Ambrona, T., López, B., & Márquez, M. (2012). Eficacia de un programa de educación emocional breve para incrementar la competencia emocional de niños de Educación Primaria. *Revista española de orientación y psicopedagogía*. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/94467>
- Arrabal, E. (2018). *Inteligencia Emocional*. Editorial Elearning, S.L.
- Bar-On, R. (1997). The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical Manual; Multi-HealthSystems. Inc.: Toronto, ON, Canadá.
- Barreto, S. (2015). La educación emocional en la escuela: Una revisión teórica de su presencia en la Educación Primaria. *San Cristóbal de la Laguna, España: Universidad de la Laguna*.
- Barrett, L. F., & Gross, J. J. (2001). Emotional intelligence: A process model of emotion representation and regulation. En *Emotions: Current issues and future directions* (pp.286-310). Guilford Press.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), Art. 1. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>

- Bisquerra, R. (2005). *La educación emocional en la formación del profesorado*. 19(54), 95-114. https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:mP6V_HU_dIUJ:scholar.google.com/+la+educacion+emocion+en+la+formacion+del+profesorado&hl=en&as_sdt=0,5
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Editorial Síntesis. A.
- Bisquerra, R. (2011). Educación emocional. *Padres y maestros*, 337. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/81300>
- Bisquerra, R., & Álvarez, M. (1998). Los modelos en orientación. *Modelos de orientación e intervención psicopedagógica*, 55-65.
- Bisquerra, R., & Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*, 10, 61-82.
- Bisquerra, R., & López, È. (2020). *Educación emocional: 50 preguntas y respuestas*. Editorial El Ateneo.
- Bisquerra, R., & Pérez, N. (2012). Educación emocional: Estrategias para su puesta en práctica. *Avances en supervisión educativa*, 16. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/169328>
- Boccardo, F., Sasia, A. R., & Fontenla, E. G. (1999). Inteligencia emocional. A. Vallés, *El desarrollo de la inteligencia emocional*, Benacantil.
- Boeck, K., & Martin, D. (1997). Inteligencia Emocional. Editorial Edaf. Barcelona.
- Bonanno, G. A. (2001). Emotion self-regulation. En *Emotions: Current issues and future directions* (pp. 251-285). Guilford Press.
- Buitrón, S. B., & Talavera, P. N. (2008). El docente en el desarrollo de la inteligencia emocional: Reflexiones y estrategias. *RIDU*, 4(1 (Dic.)), 1. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4775388>
- Calderón, M., González, G., Salazar, P., & Washburn, S. (2014). *El papel docente ante las emociones de niñas y niños de tercer grado*. 14(1), 1-23. https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:Y0Vq9MS_cQEJ:https://www.redalyc.org/pdf/447/44729876009.pdf+&cd=10&hl=es&ct=clnk&gl=ec

- Cohen, J. (2003). *Inteligencia emocional en el aula, La*. Editorial Pax México.
- Cooper, R. K., & Sawaf, A. (1997). *Estrategia emocional para ejecutivos*. Martínez Roca. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=93655>
- Cuesta, E. (2006). Población y muestra. *Exp. méd*, 16-17. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-505086>
- Elías, M. J., Tobias, S. E., & Friedlander, B. S. (1999). *Educación con Inteligencia Emocional*. Plaza y Janés.
- Elías, M., Kress, J. S., & Hunter, L. (2006). Emotional intelligence and the crisis in schools. *Emotional intelligence in everyday life*, 166-186.
- Fernández, G. (2003). *La Inteligencia Emocional*. https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:MSaBC8K0NIIJ:scholar.google.com/+inteligencia+emocional+daniel+goleman&hl=es&as_sdt=0,5
- Fernández, P., & Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*.
- Fernández, S., Sánchez, J., Córdoba, A., & Largo, A. (2002). *Estadística Descriptiva*. ESIC Editorial.
- Ferreres, V., & Imbernón, F. (1999). *Formación y actualización para la función pedagógica*. Síntesis. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=10163>
- Gallego, D., Alonso, C., Cruz, A., & Lizama, L. (1999). Implicaciones educativas de la inteligencia emocional. *Madrid: UNED*.
- Gallego, D., & Vivas, M. (2006). *Educación de las emociones*. Madrid: Dykinson.
- García, J. (2012). The Emotional Intelligence, its importance in the learning process. *Revista Educación*, 36(1), 1-24.
- Gardner, H. E. (1993). *Multiple Intelligences the Theory in Practice*. Basic Books.

- Goleman, D. (1995a). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
- Goleman, D. (1995b). What's your emotional intelligence quotient? You'll soon find out. *UtneReader*.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. Bantam Books.
- Gómez, J., Galiana, D., & León, D. (2000). Que debes saber para mejorar tu empleabilidad. *Elche: Universidad Miguel Hernández*.
- González, M. (2020). Verbalization of Emotions in Pre-school Education. Evaluation of an Emotional Awareness Program. *Estudios sobre educación*, 38(10), 279-302.
- González, M., & Gomariz, M. (2020). *La verbalización de las emociones en Educación Infantil. Evaluación de un Programa de Conciencia Emocional*. 38, 279-302. <https://doi.org/10.15581/004.38.279-302>
- Granados, M., & Sánchez, D. (2020). La educación emocional en la escuela primaria [Bachelor, Universidad Católica de Córdoba]. En Granados, María Graciela and Sánchez, Dina Viviana (2020) *La educación emocional en la escuela primaria. Universidad Católica de Córdoba [Tesis de Grado]*. <http://pa.bibdigital.ucc.edu.ar/2475/>
- Grimaldo, M., & Merino, C. (2020). Efectos de un Programa de Intervención sobre las habilidades emocionales en niños preescolares. *Revista española de orientación y psicopedagogía*.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación* (sexta edición). McGraw-Hill.
- Herrera, A. (2015). La educación emocional desde la etapa preescolar. *Revista para el Aula*, 2(16), 33-35.
- Higgins, E. T., Grant, H., & Shah, J. (1999). Self Regulation and quality of life: Emotional and non-emotional life experiences. En Kahneman, Diener y Schwarz. *Well-being: the foundations of hedonic psychology*.
- López, È. (2005). *La educación emocional en la educación infantil*. 19(3), 153-167.

https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:IobH3HvADj0J:scholar.google.com/+educaci%C3%B3n+emocional+y+bienestar&hl=es&as_sdt=0,5

- López, E., & Arango, T. (2002). *Inteligencia emocional “Aprendiendo y creciendo juntos”*. Bogotá: Ediciones Gamma SA.
- Martineaud, S., & Engelhart, D. (1996). *El Test de inteligencia emocional*. Barcelona: MartínezRoca.
- Mayer, J. D., & Cobb, C. D. (2000). Educational Policy on Emotional Intelligence: Does It Make Sense? *Educational Psychology Review*, 12(2), 163-183. <https://doi.org/10.1023/A:1009093231445>
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2000). *Models of emotional intelligence in RJ Sternberg (Ed.) Handbook of Human Intelligence (pp. 396-420)*. New York, Cambridge: University Press.
- Mehrabian, A. (1996). *Manual for the Balanced Emocional Empathy Scale (BEES)*, Alta Mesa. Monterrey, CA: Mehrabian.
- Mendoza, S., & ÁSavila, D. (2020). Técnicas e instrumentos de recolección de datos. *Boletín Científico de las Ciencias Económico Administrativas del ICEA*, 9(17), Art. 17. <https://doi.org/10.29057/icea.v9i17.6019>
- Meyer, D. K., & Turner, J. C. (2002). Discovering Emotion in Classroom Motivation Research. *Educational Psychologist*, 37(2), 107-114. https://doi.org/10.1207/S15326985EP3702_5
- Rabal, J., Pérez, M., Ruiz, A., Méndez, M., & González, M. (2021). School organization through emotions in Early Childhood Education. *Brazilian Journal of Development, Curitiba*, 7(1), 8848-8869.
- Rodríguez, M. C. M., & Cabrera, I. P. (2007). Tipos de estudio en el enfoque de investigacióncuantitativa. *Enfermería universitaria*, 4(1), 35-38.
- Rovira. (1998). Com saber si un és emocionalment intel.ligent. *Aloma: revista de psicologia, ciències de l'educació i de l'esport*, 2, 57-68. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=261728>

- Salas, N., Alcaide, M., & Hurtado, A. (2020). Programas de intervención en inteligencia emocional para educación infantil. *Revista de Estilos de Aprendizaje*, 13(26), 11-20.
- Salguero, J., Fernández, P., Balluerka, N., & Aritzeta, A. (2010). *Measuring Perceived Emotional Intelligence in the Adolescent Population: Psychometric Properties of the Trait Meta-Mood Scale* [Text]. Scientific Journal Publishers. <https://doi.org/10.2224/sbp.2010.38.9.1197>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Inteligencia emocional. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Salovey, P., Mayer, J., Goldman, S., Turvey, C., & Palfai, T. (1995). *Emotional Attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale*.
- Sánchez, C., & Ruano, Á. (2017). *La influencia de la inteligencia emocional en el rendimiento matemático de alumnos de educación secundaria. Aplicación de un programa de intervención psicopedagógica de educación emocional* [PhD Thesis]. Tesis doctoral. Universidad Camilo José Cela. Madrid-España.
- Silva, R., Abilleira, M., & Gradín, M. (2018). Educación emocional y expresión corporal: Tratamiento integral en educación infantil. *Trances: Transmisión del conocimiento educativo y de la salud*, 10(2), 121-136.
- Taffel, R., & Blau, M. (2001). *Como educar niños mas Listos, sanos y felices: Las 10 habilidades que Marcan la diferencia*. Editorial AMAT.
- Tiria, D. (2015). *La educación emocional dentro de los procesos de enseñanza- aprendizaje de los niños y niñas de 4° y 5° primaria*. <https://repositorio.tec.mx/handle/11285/626580>
- Vallés, A. (2005). El desarrollo de la inteligencia emocional. *Madrid-España. Editorial Benacantil*.
- Viloria, C. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela: Programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores. *Tendencias Pedagógicas*, 10, 107-124.

Vivas, M. (2003). La educación emocional: Conceptos fundamentales. *Revista Universitaria de Investigación*, 4(2). https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:tqsQPwdWe7gJ:scholar.google.com/+LA+EDUCACI%C3%93N+EMOCIONAL:+CONCEPTOS+FUNDAMENTALES*++Mireya+Vivas+Garc%C3%ADa+Universidad+de+Los+Andes+T%C3%A1chira,+Venezuela&hl=es&as_sdt=0,5

Weisinger, H. (1998). *Emotional intelligence at work: The untapped edge for success*. Josseybajo. https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:ubxKgZyzSdwJ:scholar.google.com/+Emocional+intelligence+at+work:The+untapped+edge+for+succes,+JoseyBass,&hl=es&as_sdt=0,5&scioq=Verbalization+of+Emotions+in+Pre-school+Education.+Evaluation+of+an+Emotional+Awareness+Program.

Anexo A. Instrumento de recolección de datos

Cuestionario que evalúa los componentes percepción, comprensión y regulación de la inteligencia emocional, elaborado por

TMMS-24

INSTRUCCIONES:

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y decida la frecuencia con la que usted cree que se produce cada una de ellas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1	2	3	4	5
NUNCA	RARAMENTE	ALGUNAS VECES	CON BASTANTE FRECUENCIA	MUY FRECUENTE MENTE

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5