

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA EDUCACIÓN INICIAL

MODALIDAD PRESENCIAL

**DISERTACIÓN PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN INICIAL**

**“PROPUESTA DIDÁCTICA PARA EL MANEJO DE LA IRA
EN NIÑOS DE 5 A 6 AÑOS DIRIGIDA A PADRES DE
FAMILIA”.**

AUTORA:

MAURA ALEJANDRA TAIPE MORENO

DIRECTORA:

MGTR. CLAUDIA BRAVO

QUITO-ECUADOR, 2019

DECLARACIÓN y AUTORIZACIÓN

Yo, **MAURA ALEJANDRA TAIPE MORENO**, C.C. 1722693007 autora del trabajo de graduación titulado: **“PROPUESTA DIDÁCTICA PARA EL MANEJO DE LA IRA EN NIÑOS DE 5 A 6 AÑOS DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA”**, previa a la obtención del grado académico de **LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN EDUCACIÓN INICIAL**.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través de sitio web de la Biblioteca de la PUCE el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad.

Quito, 3 de abril del 2019

MAURA ALEJANDRA TAIPE MORENO,

C.C. 1722693007

1. ASPECTOS PRELIMINRES

DEDICATORIA

El presente trabajo de disertación dedico de manera especial a mis abuelos Abraham Taípe y María del Carmen Altamirano quienes me criaron cuando era pequeña y me brindaron una infancia cálida y feliz, les amo con todo mi corazón y esto va por ustedes.

A mi madre por ser la persona que más admiro, ser mi ejemplo a seguir al ser una mujer luchadora, emprendedora, caritativa, perseverante y leal. Gracias al sacrificio, dedicación y esfuerzo que ha hecho por mí, este trabajo se lo dedico con mucho cariño.

A mi padre por ser un hombre soñador, trabajador y entregado, por transmitirme día a día cariño, valores y nuevas enseñanzas de vida quiero dedicarle con mucho orgullo este trabajo.

A mi sobrina Emma que es una bendición y alegría en mi vida, cuando tenga edad suficiente será a la primera a la que motivare a utilizar mi guía didáctica.

Por ultimo a mi mejor amigo Christian Tamayo por ser quien inspiro el tema de mi disertación y me ayudo en la edición de mi propuesta didáctica.

Alejandra

AGRADECIMIENTOS

Debo agradecer a mis padres Sandra y Ramiro por haberme apoyado a lo largo de mi vida, por brindarme valores y principios que me han servido hasta el día de hoy y sobre todo por su respaldo económico para mi preparación profesional.

A la Pontificia Universidad Católica del Ecuador y a la Facultad de Ciencias de la Educación que ha sido el lugar donde he adquirido conocimientos y experiencias que han contribuido a mi desarrollo profesional.

A mi directora de tesis Claudia Bravo por su paciencia, dedicación y constante apoyo en la elaboración de este proyecto de titulación, y a simismo a mis lectoras Mariana Ayala y Alexndra Yopez por su acompañamiento y orientación en este proceso.

A mi hermano Ricardo Taipe por ser una persona que brinda alegría y luz en mi vida con su manera única y peculiar de ser. De igual forma a mis primas Thalía y Génesis Caisapanta que son como unas hermanas y amigas para mí, me supieron alegrar y acompañar en el transcurso de mi carrera en días difíciles con sus bromas y consejos.

Por último, quiero agradecer a mi mejor amigo y hoy en día mi enamorado Christian Tamayo por haber estado en las buenas y sobre todo en las malas, por todas las risas, enojos, peleas y consejos que me has dado, eres lo que me motiva hacer las cosas bien y me das fuerzas para luchar por mis sueños y metas.

Alejandra

TABLA DE CONTENIDOS

PORTADA.....	I
CARTA DE AUTORIZACIÓN.....	ii
1. ASPECTOS PRELIMINRES	iii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTOS.....	iv
TABLA DE CONTENIDOS	v
2. CUERPO DEL TRABAJO	x
2.1 RESUMEN	x
2.2 ABSTRACT	xi
2.3 INTRODUCCIÓN.....	1
2.4 OBJETIVOS:.....	2
Objetivo general:.....	2
Objetivos específicos:	2
2.5 DESARROLLO DEL TRABAJO	4
2.5.1 MARCO REFERENCIAL.....	4
2.5.2 MARCO TEORICO	6
CAPITULO I.....	6
1.1 LAS EMOCIONES	6
1.1.1 Definición	6
1.1.2 Componentes de las emociones	7
1.1.3 Teorías de la emoción	10
1.1.4 Emociones básicas	12
1.1.5 Funciones principales de las emociones	13
1.1.6 Funciones específicas de las emociones básicas.....	14
1.1.7 La ira:	15
1.1.8 Características socio-emocionales de los niños de 5 a 6 años	16
CAPITULO II	18

2.1 EDUCACIÓN EMOCIONAL	18
2.1.1 Definición	18
2.1.2 Los principios de la educación emocional:.....	18
2.1.3 Funciones de la educación emocional	19
2.1.4 Objetivos de la educación emocional en la infancia.....	19
2.1.5 Contenidos de la educación emocional en la infancia	20
2.1.6 Inteligencia emocional.....	22
2.1.8 Importancia de la educación emocional.....	30
2.5.3 MARCO CONCEPTUAL	32
CAPITULO III.....	32
3.1 DESCRIPCIÓN TEÓRICA DE LAS ESTRATEGIAS.....	32
3.1.1 Identificación de las emociones:.....	32
3.1.2 Expresión de las emociones (ira/enojo):.....	33
A) Detectando mi emoción:	34
B) Lo positivo y negativo de la ira:	34
3.1.3 Manejo de las emociones:.....	34
A) Respiración:	34
a. Ejercicios de respiración:.....	35
b. Respiración Abdominal:	35
c. Juegos de respiración:	35
1. El León y la hormiga:	35
2. Respiración del Globo:.....	35
B) Relajación:	36
C) Técnica de la tortuga:	36
D) El semáforo:	37
E) Tiempo fuera positivo:	38
CAPITULO IV.....	38
PROPUESTA DIDÁCTICA	38
4.1. OBJETIVO	38
4.2 DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS	38
4.3 ELABORACIÓN DE LA GUÍA DE ESTRATEGIAS	39
CAPITULO V.....	41

5.1 METODOLOGÍA	41
5.2 POBLACIÓN Y MUESTRA	41
CAPITULO VI.....	42
6.1 ANÁLISIS DE RESULTADOS	42
6.2 INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	42
2.6 CONCLUSIONES.....	65
2.7 RECOMENDACIONES	67
2.8 PROPUESTA	69
3. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:.....	113
4. ANEXOS	118
4.1 Encuesta para padres de familia sobre el manejo de la ira	118
4.2 Encuesta para padres de familia sobre la educación emocional	120
4.3 Fotografías de la Estrategia “El dado de las emociones”	122
4.4 Fotografía de la Estrategia “Caritas movibles”.....	123
4.5 Fotografía de la Estrategia “El Detector de emociones”	124
4.6 Fotografías de Pictogramas de los “Ejercicios de respiración”	125
4.7 Fotografías de los Pictogramas de los “ Ejercicios de relajación”	126
4.8 Fotografía de la Estrategia “Técnica de la tortuga”	127
4.9 Fotografía de la Estrategia “El semáforo”	128
4.10 Fotografía de la Estrategia “Tiempo fuera positivo”	129

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. ¿Qué entiende por enojo/ira?.....	43
Figura 2. En una escala del 1 al 5 siendo uno (nunca), dos (rara vez), tres (a veces), cuatro (frecuentemente) y cinco (casi siempre). ¿Cuán frecuentemente se enoja?.....	44
Figura 3. ¿Según su criterio en qué casos aparece la ira?	45
Figura 4. ¿Qué hace cada vez que se enfada?.....	46
Figura 5. ¿Cree usted que la ira es una emoción negativa?.....	47
Figura 6. ¿Alguna vez ha dejado que la ira domine sus conductas?.....	48
Figura 7. ¿Cómo reacciona usted ante una rabieta o berrinche de su hijo/a?.....	49
Figura 8. ¿Cuál es la causa más frecuente por que la que los niños se enojan?.....	50
Figura 9. ¿Considera usted, que los niños deben expresar su ira?.....	51
Figura 10. ¿Qué hace usted cuando su hijo/a presenta conductas agresivas?.....	52
Figura 11. ¿Conoce alguna técnica para manejar la ira en los niños?.....	53
Figura 12. ¿Conoce que es la educación emocional?.....	54

Figura 13. ¿Ha escuchado hablar sobre la inteligencia emocional?.....	55
Figura 14. ¿Conoce que es una competencia emocional?.....	56
Figura 15. ¿Cuáles son las emociones básicas del ser humano?.....	57
Figura 16. ¿Cuánto influyen las emociones en la toma de decisiones?.....	58
Figura 17. ¿Identifica las emociones de su hijo/a?.....	59
Figura 18. ¿Realiza usted alguna actividad en casa para enseñar a expresar las emociones a su hijo/a?.....	60
Figura 19. ¿Qué entiende por regulación emocional?.....	61
Figura 20. ¿Es pertinente que los niños aprendan a regular las emociones?.....	62
Figura 21. ¿Cómo podemos controlar nuestro comportamiento?.....	63
Figura 22. ¿Qué beneficios aporta la educación emocional?	64

2. CUERPO DEL TRABAJO

2.1 RESUMEN

La presente disertación titulada “Propuesta didáctica para el manejo de la ira en niños de 5 a 6 años dirigida a padres de familia” es la elaboración de una guía didáctica en base al desarrollo de las capacidades emocionales que son: identificación, manejo y expresión de las emociones, enfocada en la emoción “ira”. Esta propuesta consta de varias estrategias que los padres de familia podrán aplicar en casa con sus hijos para reconocer y expresar la ira de manera asertiva.

En este trabajo de investigación se realizó una revisión documental para el desarrollo del marco teórico, en el que se abordó las siguientes temáticas: las emociones básicas, la definición de la ira, las características de los niños de 5 a 6 años, la importancia de la educación emocional, inteligencia emocional, disciplina positiva y por último la definición de las diferentes estrategias para el manejo de la ira que se plantearon para la propuesta didáctica.

PALABRAS CLAVE: Emociones, Ira, Educación emocional, identificación, expresión, manejo, estrategias.

2.2 ABSTRACT

The present work entitled "Didactic proposal for the management of anger in children from 5 to 6 years to parents" is the creation of a didactic guide based on the development of emotional skills that are: identification, management and expression of the emotions, focused on the emotion "anger". This proposal consists of several strategies that parents can apply at home with their children to recognize and express anger assertively.

In this research work, the documentary review was carried out for the development of the theoretical framework, in which the following topics were about the basic emotions, the definition of anger, the characteristics of children from 5 to 6 years old, the importance of emotional education, emotional intelligence, positive discipline and finally the definition of the different strategies for anger management that were in the didactic proposal.

KEYWORDS: Emotions, anger, emotional education, identification, expression, management, strategies.

2.3 INTRODUCCIÓN

Thich Nhat Hanh (2002) afirma:

La ira es una formación mental, y como nos hace sufrir, intentamos hacer todo lo posible por deshacernos de ella. (...) La gente que utiliza técnicas para desahogarse como golpear una almohada o gritar, en realidad está fortaleciendo la ira.

Cuando alguien está furioso y descarga su cólera golpeando una almohada, está adquiriendo un peligroso hábito. Está aprendiendo a ser agresivo. En lugar de ello, hemos de generar la energía de ser conscientes y abrazar la ira cada vez que se manifieste. (p. 165)

Tal como menciona el autor, la ira es una emoción que se puede expresar sin recurrir a conductas agresivas o nocivas hacia el medio y hacia las personas que nos rodean. Sin embargo, cada vez que esta emoción aparece en la mayoría de los casos tanto adultos como niños, reaccionan explosivamente y no saben cómo manejarla. De tal forma que es catalogada como una emoción “negativa” por las conductas agresivas con las que se le asocia.

Muchas veces se ha evidenciado, con más frecuencia que a los 5 y 6 años de edad los niños y niñas presentan conductas agresivas en situaciones que les causan frustración, por ejemplo: las rabietas, los berrinches, la agresión física y verbal hacia los demás o incluso hacia sí mismos; motivo por el cual se los etiqueta como niños "malos", "agresivos" o "groseros” y por este tipo de comportamientos los adultos consideran que el castigo es la solución para que no se repitan estas conductas.

A partir de este hecho surge la necesidad de mi investigación, ya que es necesario que los padres de familia y los niños comprendan la importancia que tiene la expresión y el manejo de las emociones, especialmente en el caso de la ira, en donde más se evidencia las conductas agresivas.

Dicho esto, el presente proyecto de investigación tiene como objetivo principal consolidar una guía didáctica para manejar la ira en niños de 5 a 6 años a través de estrategias que los padres de familia podrán utilizar en casa para orientar a sus hijos a gestionar y expresar sus emociones, de manera asertiva.

Esta propuesta se logró realizar a partir de la indagación sobre las emociones básicas, haciendo hincapié en la ira; definiendo la importancia de la educación emocional en casa y la disciplina positiva; para posteriormente establecer las estrategias que se adecuen al desarrollo de las habilidades emocionales planteadas por Daniel Goleman, autor del libro “Inteligencia Emocional”.

Por último, este trabajo reconoce la labor fundamental que tienen los padres de familia en la educación emocional de sus hijos, al ser quienes se encarguen de orientar paso a paso cada estrategia propuesta, para identificar, manejar y expresar sus emociones y la de los demás.

2.4 OBJETIVOS:

Objetivo general:

- Diseñar una propuesta didáctica para el manejo de la ira en niños de 5 a 6 años dirigida a padres de familia.

Objetivos específicos:

- Describir la importancia de la educación emocional para el manejo de la ira en los niños.
- Identificar cuáles son las emociones más frecuentes en los niños de 5 a 6 años.
- Consolidar una propuesta didáctica para el manejo de la ira en los niños dirigida a padres de familia.

En primer lugar, en este trabajo se abordará un marco referencial, es decir los antecedentes de la investigación y a continuación se desarrollaran seis capítulos, los cuales estarán divididos de la siguiente manera:

En el primer capítulo, se expondrá la definición y componentes de las emociones, se describirán las funciones principales y las funciones específicas de las emociones básicas, se hablará con más detalle sobre la ira y su expresión; por último se describirá brevemente las características socio-emocionales de los niños de 5 a 6 años.

En el segundo capítulo, se determinará qué es la educación emocional, se desarrollaran los conceptos de inteligencia emocional y la disciplina positiva, finalmente se señalará la importancia de la educación emocional en casa.

En el tercer capítulo, se abordará el marco conceptual y una breve descripción de todas las estrategias propuestas para el manejo de la ira que se plasmaron en la guía didáctica para los padres de familia.

En el cuarto capítulo, se expondrá un breve resumen sobre la creación, diseño y la elaboración de la propuesta didáctica sobre el manejo de la ira dirigida a padres de familia.

En el quinto capítulo, se desarrollara la metodología de la investigación, se señalará el diseño y tipo de investigación, la población y finalmente las técnicas e instrumentos que se utilizaron para evidenciar y sustentar la teoría y la propuesta didáctica.

Y para finalizar en el sexto capítulo, se presentará el análisis de los resultados de las dos encuestas realizadas a los padres de familia y se expondrá los resultados de cada pregunta elaborada por medio de pasteles y barras de porcentaje.

2.5 DESARROLLO DEL TRABAJO

2.5.1 MARCO REFERENCIAL

La presente investigación toma como antecedentes los estudios respecto a la educación emocional e inteligencia emocional que se han realizado en varios países en el marco de la educación inicial así como algunos trabajos de disertación, artículos académicos, manuales pedagógicos y revistas indexadas de diferentes autores que tienen proximidad con el tema elegido para este proyecto de investigación.

Referido a la Inteligencia Emocional, Concepción Juan, en su tesis de grado titulada *“Programa de actividades para el desarrollo de la Inteligencia Emocional en niños de 5 a 6 años.”*, publicado en el año 2014, expone como el concepto de inteligencia se centra en habilidades, modificables y educables que le permiten a la persona expresar, comprender y gestionar adecuadamente sus emociones y las de los demás. Por otro lado expresa la importancia del trabajo de las emociones en la edad de preescolar para conseguir un desarrollo integral óptimo.

En la infancia las emociones juegan un papel importante ya que constituyen la base para que el niño vaya avanzando en su desarrollo y en la formación de su personalidad. La familia como primer entorno de socialización, y posteriormente, la escuela van a ejercer un papel crucial para que alcance un desarrollo integral y equilibrado de todas sus capacidades. (Concepción, 2014)

Asimismo, De Arriba Iglesias Carolina, en su trabajo de fin de grado *“Corazones, no sólo cabezas en la escuela: programa de educación emocional en Educación infantil.”*, publicado en el año 2016, menciona que la educación emocional mejora el ámbito afectivo positivamente, creando relaciones sociales adecuadas, disminuyendo las conductas agresivas y mejorando el rendimiento académico. “La inteligencia emocional comprende un grupo de destrezas, habilidades, actitudes que establecen la conducta que tiene dicho individuo, sus actos, reacciones y su manera de comunicarse con los demás.” (De Arriba Iglesias, 2016)

Por lo que se refiere a la educación emocional, Muñoz Cristina, en su libro *“Inteligencia emocional el secreto para una familia feliz: guía para aprender a conocer, expresar y gestionar nuestros sentimientos.”*, elaborada en el año 2016, plantea que la educación emocional en la familia es sumamente importante para el entendimiento entre los miembros del núcleo familiar y su desarrollo socio-afectivo. “Si tú manejas mejor tus sentimientos; tus hijos también lo harán” (Muñoz, 2016, p. 8)

Por otra parte, Cassá Elia en el artículo de la revista interuniversitaria de formación del profesorado, *“La educación emocional en la educación infantil.”*, realizado en el año 2005, demuestra que las emociones intervienen en todos los procesos evolutivos: en el desarrollo de la comunicación, en el conocimiento social, en el procesamiento de la información, etc. Por ende, menciona que no es tan sólo un reto para la escuela educar emocionalmente a los niños sino que también lo es para todos aquellos agentes que intervengan en la educación, tanto maestros, como familiares.

Educación emocionalmente significa validar las emociones, empatizar con los demás, ayudar a identificar y a nombrar las emociones que se están sintiendo, poner límites, enseñar formas aceptables de expresión y de relación con los demás, quererse y aceptarse a uno mismo, respetar a los demás y proponer estrategias para resolver problemas. (Cassá, 2005, p. 156)

Finalmente, Calderón Mónica en su manual de educación emocional *“Aprendiendo sobre las emociones”* elaborado en el año 2012, propone que la educación emocional es una herramienta que debe ser utilizada para fortalecer las competencias emocionales de los niños a través de estrategias aplicadas en el aula con la orientación de los docentes.

La educación emocional se remite a que las personas tengan las herramientas necesarias para conocer, expresar y manejar sus propias emociones y las de las demás personas, de manera que éstas no afecten negativamente sus vidas, y que por el contrario, promuevan el bienestar personal, social y emocional en la búsqueda de actitudes y conductas que promuevan la convivencia armónica en el aula. (Calderón, 2012, p. 6)

2.5.2 MARCO TEORICO

CAPITULO I

1.1 LAS EMOCIONES

1.1.1 Definición

Según la Real Academia Española (2001), el término emoción proviene del verbo latino “*motere*”, que significa moverse, más el prefijo “e” que significa “fuera” ; lo que conjuntamente define la capacidad que tenemos de movernos, acercarnos o alejarnos de algo como impulso que induce a la acción.

En este sentido Bisquerra (2003) explica que una emoción es “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada.” (p.61); en otras palabras, las emociones se generan como una respuesta a un acontecimiento externo o interno e incitan al individuo a reaccionar ante dicho estímulo.

De igual manera, Pérsico (2007) en su libro “*Inteligencia Emocional*”, alude que las emociones constituyen un mecanismo de alarma que salta en nuestro interior cada vez que se presenta un peligro o cuando es necesario resolver una situación crítica. (p. 25) Es decir que la emoción, toma el control y decide acciones que son ejecutadas impulsivamente sin tomar en cuenta a la razón.

Por otra parte, el psicólogo J. Wukmir (1967), establece que la emoción

Es una respuesta inmediata del organismo que le informa el grado de favorabilidad de un estímulo o situación. Si la situación es favorecedora para su supervivencia, experimenta una emoción positiva como la alegría, satisfacción, deseo, paz y por el contrario si no lo es, experimenta una emoción negativa como la tristeza, pena, ira, angustia, etc.

Cabe mencionar que las emociones son experimentadas de forma individual, ya que no todas las personas sienten y reaccionan de la misma manera como lo menciona Calderón (2012) cada persona vive la emoción de forma distinta dependiendo de sus experiencias previas y el aprendizaje adquirido. Algunas emociones son el resultado de la experiencia y la observación de conductas en nuestro entorno, es decir lo que percibimos de la familia, amigos, profesores, conocidos, medios de comunicación, internet, etc.

1.1.2 Componentes de las emociones

Bisquerra (2003) menciona en su artículo *“Educación emocional y competencias básicas para la vida”* que las emociones tienen tres componentes: neurofisiológico, conductual y cognitivo.

El componente neurofisiológico se manifiesta en respuestas involuntarias en nuestro cuerpo como la taquicardia, sudoración, hipertensión, tono muscular, rubor, sequedad en la boca, cambios en los neurotransmisores, secreciones hormonales, respiración, etc.

Desde otro punto de vista, Rulli (2013) menciona que el componente fisiológico es todo cambio que se desarrolla en el sistema nervioso central (SNC) (p.19); para la autora son tres los subsistemas fisiológicos que están relacionados con las emociones, el sistema nervioso central, el sistema límbico y el sistema nervioso autónomo.

A su vez también menciona que todas las emociones están relacionadas con determinadas respuestas fisiológicas tales como la frecuencia cardiaca, transpiración, tensión muscular, temperatura de rostro y manos y frecuencia respiratoria.

En cuanto al componente conductual, Bisquerra (2003) dice que este permite deducir qué tipo de emociones está experimentando la persona a través de señales que se manifiestan como las expresiones faciales, el lenguaje no verbal, el tono de voz, volumen, ritmo, movimientos del cuerpo, etc.

De igual modo, Rulli (2013) define al componente conductual como el comportamiento perceptible de los individuos, es decir la manera en que éstos se muestran externamente, los cuales se basan en el aprendizaje familiar y cultural de cada grupo y estos son:

- Las expresiones faciales.
- Acciones y gestos.
- Distancia entre personas.
- Comunicación no verbal.

En cuanto a las expresiones faciales Morris & Maisto (2005) afirman que “son los indicadores emocionales más evidentes. Las personas pueden conocer mucho acerca del estado emocional de otra persona observando si ríe, llora, sonrío o frunce el ceño.” (p. 316) Es decir que a través de los gestos se puede interpretar si una persona está molesta, triste o feliz sin que exprese verbalmente que es lo que siente.

Charles Darwin propuso la idea de que la mayoría de los animales comparten un mismo patrón de movimientos de los músculos faciales al expresar ciertas emociones. “Un claro ejemplo de esto es que los canes, felinos y seres humanos muestran sus dientes cuando sienten ira. Estas conductas expresivas cumplen una función biológica y social.” (Morris & Maisto, 2005) Los movimientos faciales más comunes en la mayoría de personas cuando sienten ira son arrugar el ceño, apretar los labios o mover la boca a un lado y los orificios de la nariz abiertos.

En relación al lenguaje corporal, es otra forma de comunicar mensajes de manera no verbal. Se puede demostrar con las posturas corporales un estado emocional sin la necesidad de manifestarlo verbalmente. Aunque la persona no mencione cómo se siente, su cuerpo puede enviar señales (movimientos o posturas) al otro sujeto, para intuir que es lo que está sintiendo.

Con respecto a los actos explícitos, (Morris & Maisto, 2005) añaden que también son señales que las personas manifiestan cuando aparece una emoción. (p. 317). Por ejemplo, azotar una puerta cuando alguien está enojado, dar una palmada en la espalda para consolar a alguien cuando esta triste o dar un abrazo cuando se siente feliz, etc.

Por lo que se refiere al espacio personal es la distancia que las personas tienen respecto a otra, esta depende de cada cultura, pero generalmente la distancia depende y varía en base a la emoción que se manifiesta y la situación en la que se encuentre cada persona.

Cabe mencionar que el lenguaje no verbal ofrece varias señales para identificar una emoción sin embargo no significa que esta sea del todo acertada. Por ejemplo, cuando las personas lloran puede que esta señal se presente en varias emociones. En la tristeza, en el enojo, etc. Estas señales pueden interpretarse diferente a lo que en realidad siente una persona.

Y por último está el componente cognitivo o como lo denomina Bizquera (2003) la vivencia subjetiva (sentimiento). El cual permite que se califique un estado emocional y se le dé un nombre. Piaget explica en su Psicología de la Inteligencia que algunas reacciones emocionales son producto de los procesos mentales que tratan de estructurar el entorno del individuo.

A modo de síntesis podemos decir que una emoción está formada por un componente fisiológico (cambios o respuestas del organismo como la frecuencia cardíaca, producción de insulina), por un componente conductual (cambios externos en el cuerpo tales como movimientos y expresiones faciales) y por último un componente psicológico (experiencia consciente de las sensaciones con un comportamiento en consecuencia).

1.1.3 Teorías de la emoción

Para Morris & Maisto (2005) existen varias teorías que justifican el origen y la causa de las emociones, los autores mencionan que en la década de 1880, los psicólogos William James y Carl Lange formularon la primera teoría moderna sobre las emociones. Esta teoría dictaba que los estímulos del medio ambiente causan cambios fisiológicos en nuestro cuerpo de manera que las emociones son resultados de estos cambios. Debido a esto, se la denominó la “teoría periférica de las emociones”. (p. 313)

Por ejemplo, cuando se siente ira, el cuerpo responderá ante dicho estímulo y el corazón latirá más rápido, la respiración será más rápida, posiblemente habrá tensión muscular.

Por otra parte existe una teoría alternativa planteada por Cannon Bard que sostiene que el procesamiento de las emociones y las respuestas corporales ocurren al mismo tiempo y no una después de la otra, en otras palabras el sistema nervioso central es el que genera la experiencia emocional y al mismo tiempo activa el sistema nervioso periférico.

Por ello se la denomina “teoría central” porque los cambios fisiológicos acompañan la emoción y no la generan. Así, por ejemplo cuando se siente ira, el corazón se acelera, el rostro se tensa y ambos hechos suceden al mismo tiempo, ninguno precede o depende del otro.

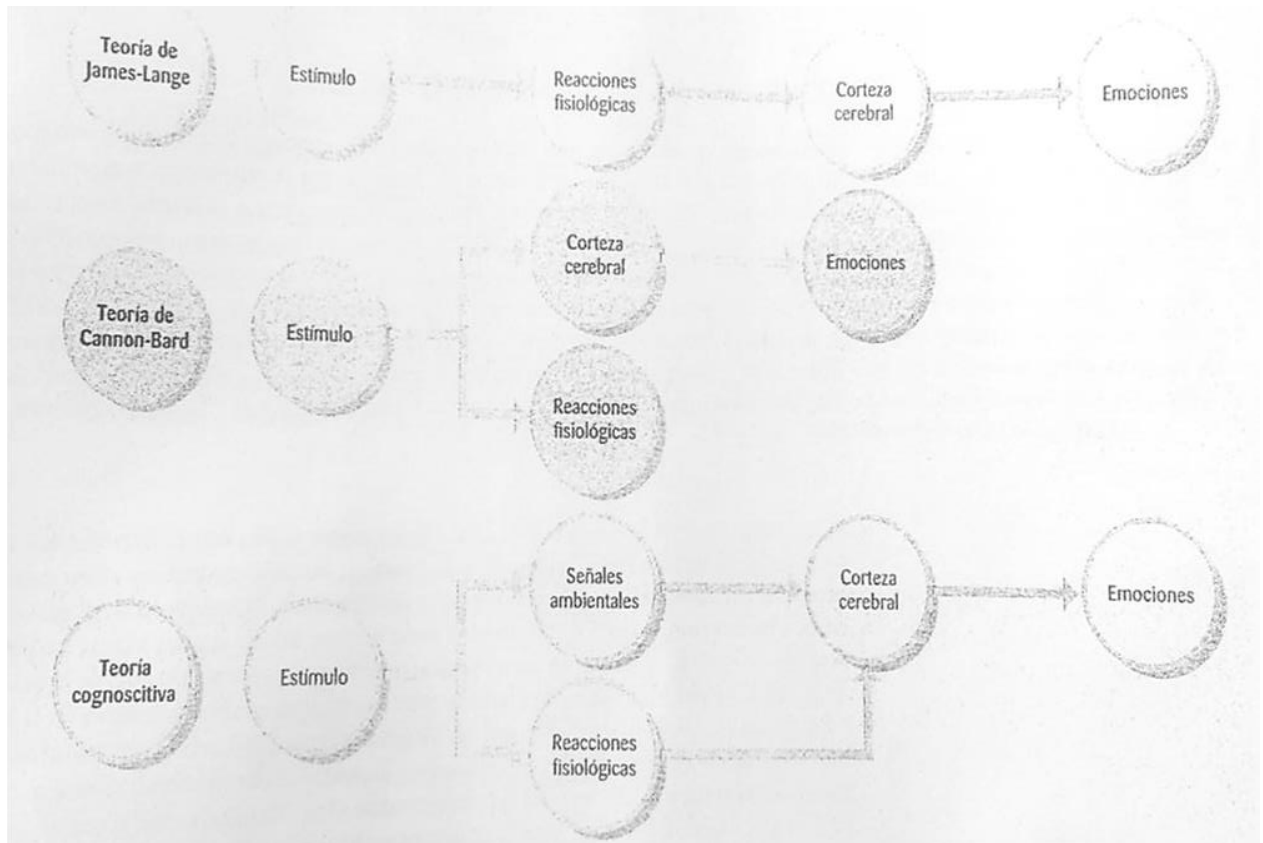
Por otro lado la teoría cognoscitiva de la emoción, afirma que “la experiencia emocional depende de la percepción o juicio de la situación en la que uno se encuentra.” (p. 314) Stanley Schachter y Jerome Singer (1962, 2001) propusieron la teoría de los dos factores de la emoción. Los autores mencionan que la situación brinda señales de cómo se debería interpretar el estado de activación.

A modo de ejemplo, cuando nos agreden físicamente, se producen cambios corporales, pero usamos la información acerca de la situación para saber cómo responder a esos cambios. Sólo cuando se reconoce cognoscitivamente que algo nos enoja se puede experimentar cambios corporales como el incremento de la presión arterial, tensión facial, etc.

Algunos críticos rechazan la idea de que las emociones surgen de cogniciones. Zanjone (1980), menciona que las personas tienen la habilidad para responder instantáneamente a las situaciones por las cuales se encuentran sin tener tiempo para interpretarlas y evaluarlas. “Primero vienen las emociones y no las cogniciones” (p. 314) afirma el autor.

Aquí se podrá comprender las teorías antes mencionadas a través de un esquema gráfico:

Esquema de las teorías de la emoción por Morris & Maisto (2005) (p.315)



1.1.4 Emociones básicas

Muchas personas han identificado y descrito las emociones básicas del ser humano; Robert Plutchik (1980) propuso que existen ocho emociones básicas: temor, sorpresa, tristeza, repugnancia, enojo, expectativa, alegría y aceptación. Cada una de estas emociones ayuda a las personas a ajustarse al entorno de maneras diferentes.

No obstante, varios científicos han cuestionado el modelo de Plutchik ya que existen grandes diferencias en cómo cada cultura categoriza a las emociones. Por este motivo actualmente se distingue a las emociones entre primarias y secundarias.

Según Morris & Maisto (2005) las emociones primarias se pueden identificar bajo cuatro criterios:

1. La emoción debe ser evidente en todas las culturas.
2. Contribuir a la supervivencia.
3. Estar asociada con una expresión facial distinta.
4. Ser evidente en primates no humanos.

Aun así, no existe un consenso en el número de emociones primarias que existen a nivel mundial, pero se pudo determinar que dentro de esta categoría están el temor, el enojo, el placer, la tristeza, la repugnancia y la sorpresa sobre las cuales se derivan las demás, es decir las emociones secundarias. Posteriormente, Paúl Ekman en 1992, a través de métodos transculturales evidenció la existencia de seis emociones primarias: felicidad, sorpresa, tristeza, temor, repugnancia y enojo al identificar una expresión facial por cada una de ellas.

Ahora bien para Bisquerra (2009), las emociones que experimentan frecuentemente las niñas y los niños son:

- Ira: según el autor es una reacción de irritación, furia o cólera desencadenada por la indignación y el enojo de sentir vulnerados nuestros derechos.
- Miedo: esta emoción se experimenta ante un peligro real e inminente, añade que es activado por amenazas a nuestro bienestar físico o psíquico;

- Tristeza: se desencadena por una pérdida significativa, además es una respuesta a un suceso pasado y en ésta nadie es culpable, la tristeza se asocia con el llanto.
- Felicidad: es un estado de bienestar relacionado con el gozo, la capacidad de disfrute, el estar contento y la alegría.

Clasificación por los movimientos faciales	
Ira	Contracción de las cejas, oprimir los labios, comprimiendo los párpados inferiores, influyendo a sacar la mandíbula hacia adelante.
Felicidad	<i>Smiling</i> –las comisuras de la boca suben hacia arriba, contrayendo los músculos que están alrededor de los ojos.
Sorpresa	Elevando las cejas hasta ponerlas altas (provocando arrugas en la frente), abriendo los ojos como platos, dejando caer la mandíbula hasta quedar con la boca abierta.
Asco	La disminución de las cejas, encorvando el labio superior, arrugando la nariz
Tristeza	Los párpados caídos, la disminución de las comisuras de la boca, los labios fruncidos, los ojos bajos
Miedo	Alzando las cejas, alargando los párpados inferiores, se extiende horizontalmente labios, la boca levemente abierta.

Tabla 2: Las seis emociones básicas según Paul Ekman

1.1.5 Funciones principales de las emociones

Para Lopez-Cassa, Mora, & Navarro (2012) las emociones tienen varias funciones primordiales:

- Adaptativa o de supervivencia: facilita a la persona ajustarse al medio que le rodea o en el que vive.
- Motivacional: Potencia y dirige la conducta, es decir que las emociones mantienen la curiosidad y con ello el interés por el descubrimiento de lo nuevo (aprendizaje) y también sirven para almacenar y evocar memorias de una manera más efectiva.

- Comunicativa: Las emociones sirven como lenguaje para comunicarse con otros individuos de la misma especie o incluso con otros de diferente especie y crea lazos emocionales (familia, amistad).

1.1.6 Funciones específicas de las emociones básicas

Para Pérsico (2007) cada emoción básica contribuye a preservar la vida o la supervivencia de la especie, por ello cada una de ellas cumplen funciones específicas que se describirán a continuación:

- La ira aparece cuando hay una amenaza física o psicológica, su función es poner al cuerpo en un estado de alerta, obtener la energía necesaria para luchar o huir y defenderse.
- El miedo surge en situaciones de peligro y prepara al organismo para la lucha o la huida. Sirve como un mecanismo de seguridad, alerta y dispone de energías al cuerpo.
- La sorpresa nace de acontecimientos inesperados y produce una quietud momentánea que facilita la observación visual y auditiva, lo que permite obtener mayor información sobre el fenómeno que se presencia. Por otro lado nos ayuda a orientarnos, a saber qué hacer, ante una situación nueva.
- La alegría su función principal es aumentar la actividad de la zona cerebral encargada de reprimir los sentimientos negativos, alejando las preocupaciones.
- La tristeza provoca un descenso del metabolismo corporal, reduce las energías y eso conlleva a la persona a encerrarse en sí misma, la baja actividad disminuye la exposición a cualquier peligro y planificar acciones futuras.

1.1.7 *La ira:*

Es una de las emociones más importantes del ser humano. Según Álvarez (2010), la ira “es una fuerza interna que surge en nosotros para dar respuesta a diferentes situaciones que vivimos y que nos producen tensión, malestar o frustración.”

Así mismo para Thalmann (2010) menciona que la ira “aparece cuando nos vemos sometidos a situaciones que producen frustración o desagrado”. (p. 25)

Una situación frustrante es:

- a) Cuando se presenta un obstáculo que no permite llegar a una meta determinada, es decir que cuando la consecución de nuestros objetivos se ve interrumpida, aparece la ira.
- b) Cuando existe transgresión de las normas y derechos o nos tratan de una forma injusta sentimos ira.
- c) Cuando no aparece la recompensa que esperamos tras realizar una conducta nos enfadamos

Y una situación desagradable es aquella que genera la expresión de conductas agresivas. El ejemplo más claro de ello es la experiencia de dolor. Así por ejemplo, cuando algo nos duele, aparece nuestro mal carácter. Es decir que la ira influye en el aspecto fisiológico de la persona y posteriormente en su aspecto conductual. La ira puede influir también en las relaciones intrapersonales.

Pérez (2015) describe cada componente de esta emoción:

- A nivel psicológico: Mayor nivel de estrés y de emociones negativas, malestar, culpa, tristeza, ansiedad, vergüenza.
- A nivel cognitivo: interfiere en los procesos cognitivos de atención, concentración y pensamiento, por lo que afecta el rendimiento así como en la capacidad de toma de decisiones y de solución de problemas.

- A nivel físico-biológico: afecta la salud física de las personas, problemas cardiovasculares, hipertensión, cáncer, problemas gastrointestinales, entre otros.
- A nivel social: deteriora las relaciones sociales (familiares, pareja, amigos, compañeros, etc.).

Por otro lado, Ángel, Nieto, M^a, Delgado, & León (2012) en su libro “*Aproximaciones a la emoción ira*”, menciona que a nivel fisiológico esta emoción se caracteriza especialmente por el aumento de la presión arterial, de la tensión muscular, de la temperatura periférica facial, de la respiración y del ritmo cardíaco. (p. 19)

1.1.8 Características socio-emocionales de los niños de 5 a 6 años

En cuanto a las características emocionales que presentan los niños de 5 a 6 años, los psicólogos Papalia, Wendkos, & Duskin (2009) y la educadora Tiza (2012) establecen que:

Los niños de 5 a 6 años son independientes, el adulto ya no necesita estar a su lado todo el tiempo, es decidido, seguro de sí mismo en sus acciones. A esta edad el niño respeta las normas que establece el adulto, pues ya tiene cierta noción de las reglas que se plantean dentro de un ambiente específico, es decir lo que se puede y no hacer, sin embargo aun depende de la aprobación del adulto.

- Respeto los turnos y exige que los demás hagan lo mismo. Se molesta mucho ante cualquier injusticia. Es habitual que acusen o culpen a otros. Hacen esto para llamar la atención de los adultos. A esta edad comienzan a desarrollar valores éticos como la honestidad y reconoce lo propio y lo ajeno.
- No les gusta la crítica o el no triunfar en lo que se proponen realizar, surge un gran afán por competir. Son más sensibles a los sentimientos y necesidades de los demás, siendo el juego importante para el autocontrol y aceptación de sí mismo.

- Muestra preferencias por compañeros de su mismo sexo, juega en grupos de dos a cinco compañeros, es mucho más sociable, los amigos adquieren gran importancia.
- Los estados de ánimo a esta edad son pasajeros, tienen una corta duración pero con mayor intensidad. Son inestables: porque su seguridad personal no está afianzada, pasan de la risa al llanto, de la tranquilidad a la inquietud, del amor al disgusto, etc. De tal forma que reaccionan bruscamente si se sienten frustrados ante alguna situación. No son capaces de dominar sus impulsos y sus reacciones. Pueden presentar una actitud desafiante, y a veces no aceptando a la autoridad.

Tal como se señala en las características, los niños a esta edad expresan sus emociones con mayor intensidad y menor duración, por lo cual sus reacciones son más impulsivas en las situaciones de frustración y disgusto. Los niños por ende pueden aprender a traducir sus emociones en palabras y también expresarlas por medio de su cuerpo.

Es fundamental entonces que se de la educación emocional en la escuela y en los hogares para que los niños logren identificar cada emoción y aprendan a regular sus comportamientos frente a estas situaciones. A continuación se profundizara en el tema de la educación e inteligencia emocional que permitirá la comprensión y expresión de la emoción ira.

CAPITULO II

2.1 EDUCACIÓN EMOCIONAL

2.1.1 Definición

Bisquerra (2001) la define como “un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social.” (p.155)

En pocas palabras la educación emocional es un proceso formativo en el cual, niños y adultos adquieren conocimientos y habilidades necesarias para comprender y manejar sus emociones para así establecer relaciones positivas y tomar decisiones responsables en situaciones difíciles.

Para el autor este proceso debe estar presente desde el nacimiento, durante la educación infantil, primaria, secundaria, superior y también a lo largo de la vida adulta, por lo tanto para lograrlo la familia así como también los docentes deben colaborar para la formación de dichas competencias emocionales.

2.1.2 Los principios de la educación emocional:

A partir de los aportes de Bisquerra (2002), la educación emocional debe regirse bajo los siguientes principios:

- a. El desarrollo emocional es una parte fundamental para el desarrollo holístico de la persona que abarca el cuerpo, emociones, intelecto y espíritu.
- b. Debe entenderse como un proceso de desarrollo humano, que abarca tanto lo personal como lo social e implica cambios en las estructuras cognitiva, actitudinal y procedimental.
- c. Debe ser un proceso continuo permanente y estar presente a lo largo de todo el currículum académico y en la formación permanente.

- d. Debe ser participativa ya que requiere de la acción conjunta y cooperativa de todos miembros que integran la comunidad educativa.
- e. Debe ser flexible y estar sujeta a un proceso de revisión y evaluación permanente que le permita irse adaptando a las necesidades de las personas y a las circunstancias presentes.

2.1.3 Funciones de la educación emocional

Para el portal educativo, (Divulgación Dinámica, 2017, p. 2) el fin de la educación emocional es optimizar el desarrollo humano en todas sus dimensiones (cognitivo, físico, psicomotriz, social, emocional, espiritual.) para llegar a tener una vida de calidad, bienestar personal y emocional.

Al mismo tiempo tiene la función de prevenir y minimizar la vulnerabilidad de las disfunciones, en ese sentido busca que las personas sean capaces de manejar sus propias emociones y pensamientos de manera que tengan resiliencia para asumir los problemas que se le vayan presentando en su vida y no caer en el consumo de drogas como desahogo emocional, evitar el estrés, la depresión, la ansiedad y así prescindir de la violencia/ agresión física, verbal y psicológica propia y hacia los demás.

Pero quizá la función más importante que tiene la educación emocional es “permitir a las personas validar sus emociones, expresarlas de diversas maneras que sean provechosas para sí mismo (técnicas de respiración y relajación como el yoga, la meditación o el arte); aprender a conocerse, aceptarse y quererse uno mismo y luego a los demás.” (p. 3)

2.1.4 Objetivos de la educación emocional en la infancia

Los objetivos que se plantea la educación emocional son varios pero en este capítulo nos enfocaremos en la educación infantil, así como detalla (Cassà, 2005, p. 6) a continuación:

- Favorecer el desarrollo integral de los niños y niñas.
- Proporcionar estrategias para el desarrollo de competencias emocionales para el equilibrio y la potenciación de su autoestima.
- Potenciar actitudes de respeto y tolerancia.
- Potenciar la capacidad de esfuerzo y motivación ante el trabajo.
- Desarrollar el control de la impulsividad y la tolerancia a la frustración.
- Desarrollar la capacidad para relacionarse con uno mismo y con los otros.

2.1.5 *Contenidos de la educación emocional en la infancia.*

Los contenidos que se pueden trabajar con los infantes en la educación emocional según (Lopez Cassa, 2008, p.157) son:

- **Conciencia emocional:** el niño/a podrá identificar su propio estado emocional y reconocer las emociones de los demás.
- **Regulación emocional:** los niños serán capaces de manejar las emociones y los impulsos que estas evocan.
- **Habilidades socio-emocionales:** los niños desarrollaran un conjunto de competencias que facilitaran sus relaciones sociales.
- **Autoestima:** los niños comenzaran a formar una imagen de sí mismos (auto concepto) y posteriormente lograran autoevaluar sus conductas.

La educación emocional implica entonces trabajar con las competencias emocionales y con la inteligencia emocional de la persona.

Para López & Bizquera (2012) las competencias emocionales “son un conjunto de capacidades, conocimientos, habilidades necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales”. (p. 26)

Además, Bisquerra (2014) propone que existen cinco grandes competencias emocionales:

1. *Conciencia emocional* que consiste en conocer las propias emociones y las emociones de los demás. Según el autor, esto se logra mediante la observación de las conductas propias y de las personas que nos rodean y del análisis del lenguaje emocional (lenguaje corporal, verbal y no verbal)
2. *Regulación emocional* que significa dar una respuesta apropiada a las emociones que experimentamos. La auto regulación se logra a través de técnicas concretas como lo son el diálogo interno, introspección, meditación, mindfulness, relajación, respiración, etc. y la práctica continua de dichas alternativas. El autor recomienda empezar por la regulación de las emociones básicas: ira, miedo, tristeza, alegría, amor, desagrado.
3. *Autonomía emocional* es el equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación, dicho de otra manera es la capacidad que tiene una persona de no dejarse afectar en su totalidad por los estímulos del entorno, aunque para hacerlo se requiere de una autoestima sana, autoconfianza, automotivación y responsabilidad.
4. *Habilidades sociales* estas son la empatía, la escucha activa, la comunicación, cooperación, colaboración, trabajo en equipo, resolución de conflictos. Gracias a estas habilidades se facilitan las relaciones interpersonales, la convivencia y se fomenta el respeto hacia las diferencias individuales de las personas por ejemplo: la etnia, color, cultura, lengua, religión, orientación sexual, etc.
5. *Las competencias para la vida y el bienestar* son un conjunto de habilidades, actitudes y valores que promueven la construcción del bienestar personal y social.

En cuanto a la inteligencia emocional podemos decir que es un elemento muy importante dentro del proceso de la educación emocional, en el siguiente punto se profundizara más a detalle sobre el mismo.

2.1.6 *Inteligencia emocional*

Para hablar del origen de este término, debemos citar en primer lugar a Howard Gardner (1983) psicólogo estadounidense que propuso la teoría de las inteligencias múltiples, la cual afirma que existen varias inteligencias y cada una de ellas es relativamente independiente de las otras. Gardner menciona que son aproximadamente ocho: lógico-matemática, lingüística, espacial, musical, kinestésica-corporal, naturalista, intrapersonal e interpersonal.

En el caso de la inteligencia interpersonal, se refiere a la capacidad que tienen las personas para relacionarse con los demás y por otra parte la inteligencia intrapersonal se refiere a conocerse uno mismo. Conviene recalcar que la teoría de Gardner como expresa Morris & Maisto (2005) en su libro *“Introducción a la Psicología”*, es la primera en enfatizar la existencia de habilidades únicas que posee cada persona y al mismo tiempo las inteligencias intrapersonal e interpersonal son las que más se aproximan a la inteligencia emocional.

Más adelante en 1990, el término “inteligencia emocional” fue acuñado por los psicólogos Peter Salovey de la Universidad de Harvard y John Mayer de la Universidad de NewHampshire que la definen como la capacidad para conocer y entender qué sentimos y qué sienten los otros, para así poder modificar y controlar, las emociones.

También mencionan que la inteligencia emocional es un proceso que comienza con la *“Apreciación y expresión de emociones”* esto se lo hace a través del lenguaje verbal y no verbal. A continuación con la *“Regulación de emociones en sí mismo y en otros”* es decir manejar sus sentimientos y pensamientos, por último la *utilización de emociones en formas adaptativas*, lo que significa que las personas serán capaces de encontrar una solución al problema. Esta habilidad puede llevar a un comportamiento considerado y respetuoso consigo mismo y con otros. (Salovey, P. y Mayer, 1990).

A continuación, en el año 1997, Daniel Goleman propuso la teoría de la inteligencia emocional, la cual se refiere a la efectividad con que la gente percibe y entiende sus propias emociones y las de los demás, así como a la eficacia con que puede manejar su conducta emocional.

Así pues el autor reconoce que hay cinco rasgos que contribuyen a la inteligencia emocional del ser humano y estos son, citadas por Morris & Maisto (2005):

1. **Conocimiento de las propias emociones:** capacidad para monitorear y reconocer nuestros sentimientos.
2. **Manejo de las emociones:** habilidad para controlar los impulsos, capacidad para controlar la duración de las emociones.
3. **Uso de las emociones para motivarse:** capacidad para ordenar las emociones a fin de alcanzar metas personales.
4. **Reconocimiento de las emociones de otras personas:** habilidad para interpretar señales no verbales que revelan lo que los demás en realidad desean y necesitan.
5. **Manejo de relaciones:** habilidad para reconocer y manifestar con precisión las propias emociones y ser sensible con las de otros.

Goleman, en su libro *“Emotional Intelligence”* en 1997, habla sobre la relación del cerebro y las emociones, su origen y las funciones que cumplen. Al mismo tiempo determina la influencia de los aprendizajes emocionales en la infancia y afirma que la capacidad emocional es igual de importante que el cociente intelectual. Finalmente menciona que los problemas que existen en la sociedad actual son debido al manejo inadecuado de las emociones y a la poca preocupación de la sociedad por educar emocionalmente a los niños y jóvenes.

Para Daniel Goleman el éxito en la vida es tener la capacidad para manejar situaciones emocionales difíciles que a menudo llevan a peleas, disgustos, enojos, mentiras y respuestas hirientes, y logramos expresar nuestras emociones asertivamente. Por ello la educación emocional es el método más directo y efectivo, porque se puede aprender a

expresar emociones sin lastimar a los demás, aprender a disfrutar de nuestros propios sentimientos y también del de los demás.

Para Steiner (2010) todas las personas tienen habilidades emocionales. “Ser emocionalmente inteligente significa conocer las emociones propias y ajenas, su magnitud y sus causas. Poseer habilidades emocionales significa saber manejar las emociones a partir del conocimiento de las mismas.

La inteligencia emocional consta de cinco habilidades:

1. *Conocer sus propios sentimientos:*

- Reconocer conscientemente mis emociones (cómo me siento):
- Identificar lo que siento.
- Ser capaz de nombrarlo.
- Reconocer las emociones expresadas verbal o gestualmente (con el rostro y el cuerpo) por los demás.
- Capacidad para expresar nuestras emociones correctamente.

2. *Reconocer los sentimientos de las demás personas:*

- Habilidad para comprender sentimientos ajenos e interpretar las señales de las emociones.

3. *Aprender a manejar nuestras emociones:*

- Habilidad para manejar los pensamientos que genera una situación interna o externa.
- Canalizar la emoción y determinar cómo me afectan dichos pensamientos.
- Controlar las reacciones que me provocan dichos pensamientos.

4. *Reparar el daño emocional:* hacerse responsable, reconocer lo que hemos hecho y repararlo.

5. *Combinarlo todo:* lo que significa reconocer los estados emocionales para así interactuar con los demás de manera efectiva. Permitirnos vivir las emociones,

manipularlas y examinarlas para ser mejor entendidas, antes de tomar una decisión.

Otro aspecto necesario para que la educación emocional se logre tanto en las instituciones educativas como en el hogar es el modelo de la “*Disciplina positiva*” ya que esta permite que las personas se desenvuelvan en un ambiente armónico en el que se respete lo que piensa y siente cada ser humano, se logre llegar a consensos estableciendo normas y límites justos para cada miembro de la familia o institución y sobre todo evitar las conductas agresivas verbales y físicas.

2.1.7 Disciplina positiva

En cuanto al contexto histórico de la disciplina positiva (Jimenez, 2018) y (Muñoz, 2017) detallan que el origen de este modelo educativo surge a inicios del siglo XX a partir del pensamiento del psicólogo Alfred Adler, que consideró importante educar a padres y adultos encargados de la formación de niñas, niños y adolescentes promoviendo un mejor trato en base al respeto mutuo y el interés social.

El aporte de su investigación sugiere el replanteamiento de las prácticas estandarizadas en el proceso educativo, para lo que presenta nuevas alternativas basadas en estrategias de aplicación de disciplina positiva, enfocadas en el respeto a la dignidad, un clima de armonía, confianza y un profundo interés social entre sus actores, lo que ayudará a modificar el comportamiento de los estudiantes.

Años después de su muerte, su alumno Rudolf Dreikurs continuó investigando las técnicas pedagógicas que él había planteado, reestructurando la concepción de la educación que hasta entonces se la entendía como una imposición de autoridad del adulto sobre niños y jóvenes. Dreikurs se enfoca en tres líneas de intervención fundamentales en la crianza democrática de las personas:

- a. Enseñar a padres y maestros a educar mejor.
- b. Intervenir directamente con niños problemáticos o psicopatológicos;

- c. Fomentar la colaboración interdisciplinar; trabajando en conjunto con médicos, psicólogos, maestros, padres, personal de apoyo y comunidad, mismos que ayudarán a mejorar la calidad de la enseñanza y aprendizaje.

Dreikurs manifestó que la educación democrática depende mucho de la predisposición de los padres de familia, docentes y todo adulto que esté relacionado con la enseñanza-aprendizaje de los niños y jóvenes. Menciona que se debe poner en práctica constantemente las normas, reglas o acuerdos tanto en casa como en la escuela, dar ánimos e incentivar al niño/a, no castigar, no gritar, fomentar la convivencia armónica, permitir la participación de todos los miembros, etc.

Los aportes de Adler y Dreikurs promovieron por primera vez la participación de talleres para padres y profesores por el año de 1920. Su propuesta plantea que en el sistema educativo debe existir la colaboración entre la comunidad y una relación entre autoridades, padres, profesores, psicopedagogos y todos los profesionales que integran este sistema.

Posteriormente en 1980, Jane Lane en colaboración con Lynn Lott dos estudiosas activas en la disciplina positiva, fundan la *“Positive Discipline Association”* y difundieron la disciplina positiva por toda América, siendo su aporte fundamental para la praxis educativa.

Actualmente, la disciplina positiva es considerada como un modelo innovador de educación, porque busca que el ser humano se desarrolle en un entorno armónico y cálido para de esta manera potenciar las relaciones sociales entre docentes, padres de familia, niños y jóvenes.

(Durrant, 2011) en su libro *“Disciplina positiva en la crianza cotidiana”*, menciona que la disciplina positiva son soluciones a largo plazo que desarrollan la auto-disciplina de los niños. Por otra parte representa la comunicación clara de las expectativas de los padres para con sus hijos de las reglas y límites. Y a través de ella se puede construir una relación de respeto e incrementar la confianza con los niños.

Según Nelsen (2007) citado por (Muñoz, 2017), para que se logre la disciplina positiva se debe:

- Conectar con los niños significa entender y dar importancia a sus sentimientos y emociones.
- Respetar las necesidades (tanto físicas como psicológicas) y ritmos de aprendizaje de los niños.
- Fomentar la autonomía de los alumnos y que asuman responsabilidades.
- Llegar a acuerdos consensuados permitiendo la participación de los niños en la toma de decisiones.
- Suprimir todo tipo de conductas aversivas como los gritos, castigos y amenazas.
- Hablar en positivo: dejar de utilizar el monosílabo “no”. Es mejor decir al niño lo que sí puede hacer.
- No juzgar y preguntar antes por qué el niño procede de esa manera
- No etiquetar, ni utilizar calificativos (vago, llorón, etc.)

Para Cardoze (2006) la disciplina positiva se fundamenta en “el aprendizaje del autocontrol, la aceptación razonada de las normas y la buena conducta. Su finalidad es formar personas autocríticas, constructivas, respetuosas, sanas psicológica y moralmente, que sepan resolver situaciones de conflicto.” (p. 38)

De acuerdo al autor, este programa se caracteriza por:

- Utilizar el elogio, los incentivos y no recurrir al castigo.
- Permitir el análisis de las situaciones, consecuencias y alternativas.
- Ser democrática, justa y respetar los derechos individuales.
- Velar por los intereses del niño/a y jóvenes.
- Adecuarse a los diferentes niveles de madurez de los niños.
- Desarrollar la autodisciplina y la autonomía.
- Favorecer la buena relación entre docente y alumno, docentes y padres de familia, padres e hijos.

La disciplina positiva es necesaria dentro de la educación emocional ya que a través de ella, los padres de familia podrán establecer normas y reglas dentro del hogar, las mismas que serán de gran utilidad para el autocontrol de las emociones en los niños; con esto quiero decir que al presentarse una situación conflictiva los niños conocerán las consecuencias que habrá frente a las conductas que adopten (negativas o asertivas) en ese momento.

Como sugiere la docente Alexandra Yopez (2016) en su “*Programa para padres asertivos*”, toda familia debe establecer normas y límites en el hogar. Los límites son reglas que permiten regular y determinar que está permitido o no hacer en casa y donde y cuando se lo debe hacer, de manera que el hogar sea un espacio armónico y organizado que brinde seguridad y confianza al niño/a. Para lograrlo se debe tomar en cuenta algunos aspectos importantes:

- **Buena relación:** Se debe mantener una buena relación sustentada en la comunicación asertiva. Las reglas que se propongan deben ser de mutuo acuerdo para que el niño no las vea como una imposición sino como un requisito necesario para vivir en paz.
- **Claridad.-** El niño debe tener claro que esperan de él y que conductas quisieran observar y cuáles son las que les molesta a sus padres, utilizando un lenguaje adecuado para su edad.
- **Congruente.-** Ambos padres deben estar de acuerdo, no se debe ocultar el incumplimiento de una norma de ningún miembro de la familia ya que para el pequeño significara que “la norma no sirve”.
- **Consistente.-** Los límites deben ser firmes sin excusas, no se puede incumplirlos bajo ningún motivo por ello debo llegar a acuerdos antes de poner el límite.
- **Coherente.-** La regla debe ser para todos, de manera que a futuro no existan rivalidades o problemas entre los miembros de la familia.
- **Anticipar las consecuencias.-** Es importante establecer un límite de tiempo y lo que ocurrirá si no se cumple para evitar usar las amenazas.

Dicho lo anterior, la autora manifiesta que hay dos tipos de consecuencias:

1. Consecuencias Naturales:

Estas le permiten al niño aprender de una realidad natural, en esta no hay interferencia directa de los padres de familia. Así por ejemplo cuando el niño no quiere comer, la consecuencia natural será que más luego tendrá hambre.

Para reforzar esto, debemos retirar el plato de la mesa y aclarar al niño que no podrá comer nada hasta la siguiente comida, porque se está respetando el que no quiera comer en ese momento. Se lo debe hacer sin gritos, sin súplicas, sin ruegos, ni mucho menos usar chantajes. Al ser firme el niño asimilara la información y sabrá que podrá comer en la siguiente comida y no antes. Lo importante es que se respete su decisión y se le permita aprender de su propia experiencia.

2. Consecuencias Lógicas:

Estas le permiten al niño aprender de la realidad del orden social. Reconociendo y respetando los derechos propios y ajenos. Las consecuencias deben relacionarse con el comportamiento de una manera lógica. Los padres intervienen en su aplicación.

Para poder aplicar las consecuencias lógicas se debe proporcionar mínimo dos alternativas que se relacionen con el comportamiento del niño, que no le causen daño y que satisfagan sus necesidades.

Después de haber planteado las alternativas, el niño deberá elegir entre ambas y los padres de familia deben aceptar su decisión. No obstante, si la decisión tomada no está dentro de las dos alternativas propuestas es importante brindarle una oportunidad de cambio, y hacerle notar que su decisión no está en base a lo se acordó y puede intentarlo de nuevo.

Al utilizar las consecuencias naturales y lógicas para establecer límites y reglas, los padres de familia están permitiendo que los niños se responsabilicen de sus conductas, asuman y aprendan del error y lo cambien. De la misma manera, se les brinda la

oportunidad de enfrentarse a las situaciones de la vida, tomar decisiones propias basándose en lo que les interesa y les conviene con seguridad y confianza.

De igual modo se debe mencionar a la “Disciplina Consciente” que al igual que la disciplina positiva busca desarrollar destrezas y capacidades emocionales en los niños para autorregularse y buscar soluciones asertivas frente a situaciones conflictivas.

El Ministerio de educación (2018) propone en su revista “Pasa la voz” esta alternativa para potenciar el desarrollo integral de los niños por medio de juegos y técnicas del autocontrol de las emociones y la expresión de las mismas.

La Disciplina Consciente es un programa que integra un aprendizaje socio-emocional, cultura escolar y disciplina. Fue creado por la Dra. Becky Bailey experta en desarrollo del niño y la educación. Para su creación se realizó varios estudios del desarrollo evolutivo del niño y la disciplina tradicional.

Su filosofía establece que la disciplina se desarrolla dentro del niño, no se la impone. Este sistema de disciplina crea seguridad y permite ambientes adecuados para el aprendizaje y la resolución de problemas. Se basa en el manejo de la disciplina a través del amor y la conexión como estrategia principal.

La Disciplina Consciente se basa en siete habilidades para resolver los problemas de comportamiento de los niños y transformar dichos momentos difíciles de conducta en oportunidades para enseñar a los niños destrezas socio-emocionales y de comunicación. Las siete habilidades son compostura, animar o motivar, asertividad, elecciones, empatía, intento positivo y consecuencias.

2.1.8 Importancia de la educación emocional

Acorde con lo que dicta la Constitución Del Ecuador en el 2012, en la sección quinta “Educación”, en el artículo 27, “ la educación se centrara en el ser humano y garantizara su desarrollo holístico..” de manera que la educación no debe estar dirigida al desarrollo cognitivo, físico y social exclusivamente, sino también al desarrollo emocional de las personas, sean niños, jóvenes o adultos.

La educación emocional se encarga de potenciar habilidades y competencias en el ser humano que le permiten pensar y actuar de manera pro activa ante situaciones que representan un reto, le permiten relacionarse satisfactoriamente con sus semejantes, le brindan seguridad y automotivación para hacer lo que se propone, mejora el rendimiento académico, le permite adaptarse mejor al entorno, reduce las conductas conflictivas, agresivas y depresivas, las mismas que hoy en día representan un problema en la sociedad porque son la causa de que muchos jóvenes y adultos consuman drogas.

No está demás mencionar que la educación emocional debe ser una responsabilidad compartida, entre docentes y padres de familia, que no solo debe darse en las instituciones educativas sino también en el hogar. Como mencionaron varios autores en la presente investigación, la educación emocional debe comenzar desde la infancia, ya que los niños adquieren ciertas habilidades y destrezas con mucho más facilidad en los primeros años de vida por su plasticidad cerebral.

Goleman (1996) afirma que la familia es la primera escuela de aprendizaje emocional; el niño va descubriendo su entorno y va formándose ideas de cómo debe pensar y actuar frente a las situaciones que se le irán presentando a lo largo de su vida y que pondrá en práctica cuando sea adulto.

Los factores que determinan en gran medida la formación de estas ideas y comportamientos son los métodos de educación, la atmosfera familiar y los valores. Por ello es importante que los padres de familia establezcan la educación emocional en casa y desarrollar las capacidades emocionales que le favorecerán en su desarrollo socio emocional.

De igual manera Bach (2001) afirma que “en el entorno familiar, el niño descubre por primera vez sus sentimientos, las reacciones de los demás ante sus sentimientos y sus posibilidades de respuesta ante ambas cosas”. Lo que quiere decir que todo lo que el niño/a aprenda en casa repercutirá en como expresa y maneja las emociones y sus conductas.

Lo más importante es que el adulto reconozca que las emociones no son ni buenas ni malas, que todas las emociones deben expresarse y no reprimirse. Tal como menciona (Álvarez, 2010) cuando las emociones no son expresadas y/o encauzadas correctamente, dan lugar a una gran variedad de problemas personales y sociales. (p. 37). Las emociones juegan un papel importante en nuestra vida, porque influyen en las conductas, en los pensamientos, en las decisiones que tomamos y en las relaciones sociales que establecemos con los demás; motivo por el cual la educación emocional es vital en la formación de las personas, sean adultos, jóvenes o niños, ya que nos permite expresarlas de una manera favorable.

En definitiva la educación emocional también es indispensable en nuestra sociedad porque a través de ella se desarrollan cualidades como la empatía y la tolerancia. Hoy en día existe gran diversidad en la sociedad por lo cual las personas deben aprender a respetar las diferencias individuales como por ejemplo la etnia, la cultura, el sexo, la religión, orientación sexual, etc., y gracias a la educación emocional que promueve el respeto a los sentimientos de los demás es que se lograra disminuir problemas en la sociedad como la discriminación, el racismo, la xenofobia, etc.

2.5.3 MARCO CONCEPTUAL

CAPITULO III

3.1 DESCRIPCIÓN TEÓRICA DE LAS ESTRATEGIAS

En la propuesta didáctica se plantearan actividades y estrategias en base a las tres capacidades emocionales: identificación, expresión y manejo de las emociones.

3.1.1 Identificación de las emociones:

Es la capacidad que tienen las personas para reconocer las emociones que sienten como la ira, alegría, tristeza, miedo, vergüenza, sorpresa, etc. y como se manifiestan en su cuerpo.

A) *Dado de las emociones:*

Es una actividad que consiste en colocar pictogramas de las emociones básicas del ser humano en todos los lados del dado, y así el niño/a mientras lo explora podrá reconocer las emociones que siente como la ira, alegría, tristeza, miedo, vergüenza, sorpresa, y como se manifiestan en su cuerpo.

El objetivo de esta actividad es que al tirar el dado el niño/a:

- a) Identifique la emoción que salió.
- b) Mencione cuándo se siente así.
- c) Mencione qué siente con esa emoción.
- d) Mencione qué hace cuando se siente así.

B) *Caritas movibles:*

El objetivo de esta actividad es que el niño/a vaya explicando al adulto mientras arma su cara que sucede con nuestros rostros cuando sentimos ira, tristeza, alegría, vergüenza, miedo, sorpresa; de modo que el niño reconocerá la emoción ya no solo en pictogramas sino también en su propio rostro y en el de los demás.

En este momento el niño podrá interiorizar que las emociones no son buenas ni malas, que todas las personas sentimos las mismas emociones pero las exteriorizamos de distinta manera. Algunas personas lloran de tristeza, y otras al sentir ira. El niño debe experimentar cada emoción e identificar qué situaciones son las que le hacen enojar, le hacen feliz, le ponen triste, etc.

3.1.2 Expresión de las emociones (ira/enojo):

Es la capacidad emocional que permite a las personas manifestar sus emociones, sentimientos y pensamientos a través del movimiento-sonido del cuerpo o técnicas que logren exteriorizarlos o acciones que reflejen nuestro mundo interno.

A) Detectando mi emoción:

Es una herramienta que sirve para identificar las seis emociones básicas a través de colores: ira (rojo), vergüenza (naranja), miedo (morado), tristeza (azul), alegría (amarillo) y sorpresa (verde). Con esta herramienta el niño/a podrá determinar las características tanto el color, pictograma, palabra, gestos o expresión facial y sonidos que corresponden a cada emoción.

B) Lo positivo y negativo de la ira:

Esta actividad consiste en identificar conductas positivas y negativas que las personas tienen cuando sienten ira. En primer lugar, el niño/a observará la ficha con los pictogramas de varias conductas asertivas y aversivas, imaginara que sucede en cada dibujo y explicara a sus padres cuáles conductas son positivas y cuales negativas. Se pintara las casillas con color rojo a las conductas negativas y de color verde a las conductas positivas. Al terminar la actividad los padres de familia junto con sus hijos harán una reflexión sobre diferentes formas de expresar la ira sin agredir o lastimar a los demás.

3.1.3 Manejo de las emociones:

Es una capacidad emocional que permite a las personas manejar sus pensamientos y conductas al reaccionar a una situación interna (recuerdo) o externa (ruido molesto, agresión).

A) Respiración:

Es una técnica que permite la relajación de nuestro cuerpo y la oxigenación de nuestro cerebro, por ende el equilibrio de nuestro estado emocional y el bloqueo de los pensamientos negativos. El objetivo de esta técnica es que los niños aprendan a respirar conscientemente y la utilicen como alternativa cuando se encuentren alterados (en el caso de la ira) o inestables.

a. Ejercicios de respiración:

- 1) Inhalar a través de las dos fosas nasales durante 5 segundos.
- 2) Exhalar a través de la boca el aire contenido.
- 3) Inhalar por la fosa nasal derecha y exhalar por la boca.
- 4) Inhalar por la fosa nasal izquierda y exhalar por la boca.

b. Respiración Abdominal:

- 1) Inhalar y sentir cómo ingresa el aire por las fosas nasales y nuestro abdomen se infla poco a poco.
- 2) Contener por 5 segundos y exhalar el aire por la boca en forma de "o".
- 3) Inhalar y exhalar el aire con el labio inferior hacia arriba.
- 4) Repetir el proceso y exhalar el aire con el labio superior hacia abajo.
- 5) Por último inhalar por ambas fosas nasales y exhalar el aire por la boca y a su vez emitir el sonido que hace la serpiente "SSSS".

c. Juegos de respiración:

Actividades enfocadas a identificar la intensidad de la respiración rápido-lento.

1. *El León y la hormiga:*

El objetivo de esta técnica es que el niño/a aprecie los ritmos de la respiración y reconozca cuál es el más adecuado utilizar. Los padres de familia mostraran a sus hijos como respira un león y una hormiga. La hormiga al ser pequeña respira despacio y tranquilamente mientras que el león que es más grande y lo hace más rápido. Los niños y las niñas aprenderán que la respiración más adecuada es la de la hormiga.

2. *Respiración del Globo:*

Los padres de familia pedirán al niño que imagine que van inflar el globo más grande del mundo, como es un globo gigante, hay que inhalar más profundo que en cualquiera de los juegos anteriores (tras haber realizado las otras técnicas, los pulmones de los

niños estarán preparados), el tiempo de inhalación se prolongará a 7 segundos. Al expulsar el aire, los niños deben colocar los dedos índice y pulgar en los labios, y con la otra mano sujetar el globo imaginario, que irá creciendo y creciendo.

B) *Relajación:*

Es una técnica que se utiliza para relajar el cuerpo mediante la contracción y estiramiento de los músculos, a la vez que se realiza respiraciones profundas. Para complementar esta técnica se utiliza el yoga, que es una disciplina que busca el control y equilibrio de la mente y el cuerpo, se realiza por medio de la meditación y estiramiento del cuerpo por lo que favorece a la salud física y emocional. Se utilizan varias posturas corporales para la relajación del cuerpo como las siguientes: el árbol, el perro, la cobra, el gato, el ratón.

C) *Técnica de la tortuga:*

Es una técnica que combina las capacidades emocionales (identificación y expresión de las emociones) a la que se le suma el manejo de las emociones. El principal objetivo de esta técnica es trabajar el autocontrol en los más pequeños y para lograrlo es necesario que los niños se detengan a reconocer qué está ocurriendo en su cuerpo y en su mente con cada emoción y pensar así una manera distinta de manifestar dichas emociones.

Para presentar esta técnica al infante, el padre de familia debe hacerlo por medio de un juego donde el niño/a tendrá que imitar a una tortuga y seguir los siguientes pasos:

- 1) Reconoce la emoción y detente: Una sensación invade tu cuerpo, se detienen y analizan lo que sucede; los padres de familia deben hacer las siguientes preguntas a sus hijos: ¿Cómo te sientes? ¿Qué emoción es? ¿Qué siento?

- 2) Metete en tu caparazón y respira: Los padres de familia junto con sus hijos deben imitar a la tortuga y para ello, tienen que: juntar su barbilla con su pecho, pegar sus brazos a su cuerpo, juntar las piernas y cerrar los ojos. El niño/a y el padre o madre

de familia deben contar hasta 10 y respirar, esto disminuirá el nivel e intensidad de la emoción; tal y como se realizó en los ejercicios de respiración pasados.

- 3) Sal de tu caparazón, piensa y busca una solución: Estar dentro del caparazón ayudará al niño(a) a pensar soluciones diferentes. Los niños y sus padres deben abandonar la postura de la tortuga. Los padres de familia podrán ayudar a los niños planteándoles ejemplos de situaciones conflictivas, y decidir entre padres e hijos de qué forma se pueden solucionar.

A la par de esta técnica de la tortuga se utilizará también la técnica de resolución de problemas que está enfocada a desarrollar en las personas habilidades para resolver situaciones conflictivas; es decir descomponer un problema en pequeñas partes, identificar el hecho que desencadenó el conflicto, así como las consecuencias positivas y negativas y por último la manera de afrontarlo.

D) *El semáforo:*

Es una técnica efectiva para autorregular comportamientos impulsivos, arranques de ira o agresión en los niños. Refuerza la técnica de la tortuga ya que desarrolla las tres capacidades emocionales: identificar, expresar y manejar nuestras emociones.

Se utiliza el semáforo como herramienta para que los niños se auto regulen y asocien cada color a las conductas que deben adoptar para gestionar sus emociones.

- El color ROJO para DETENERSE, respirar y reconocer la emoción. ¿Qué siento?
- El color AMARILLO para PENSAR lo que está sucediendo y determinar posibles SOLUCIONES. ¿Qué es lo que puedo hacer?
- El color VERDE para ACTUAR llevando a la práctica alguna de las opciones pensadas.

E) *Tiempo fuera positivo:*

Esta herramienta consiste en crear un lugar especial dentro de casa en donde el niño/a pueda recurrir cuando se sienta alterado o fuera de control, para que en dicho sitio pueda calmarse, respirar, pensar y actuar frente a lo sucedido.

Este lugar debe ser escogido y decorado en conjunto con el niño/a y debe contener elementos que lo inviten a relajarse y a sentir paz; por ejemplo cojines, alfombras, mantas, cuentos, etc.

CAPITULO IV

PROPUESTA DIDÁCTICA

4.1. OBJETIVO

La presente guía pretende brindar a los padres de familia nuevas estrategias para el manejo de las emociones en los niños, haciendo un énfasis en la ira y su expresión. En esta propuesta didáctica también se hablará sobre la importancia de la educación emocional en casa, para que los padres de familia junto con sus hijos logren desarrollar las capacidades emocionales.

4.2 DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS

En la propuesta didáctica se plantearan actividades y estrategias en base a las tres capacidades emocionales: identificación, expresión y manejo de las emociones.

1. Identificación de las emociones:

- a) *Dado de las emociones*
- b) *Caritas movibles*

2. Expresión de las emociones (ira/enojo):

- a) *Detectando mi emoción*
- b) *Lo positivo y negativo de la ira*

3. Manejo de las emociones:

- a) *Respiración: Ejercicios de respiración y juegos de respiración*
- b) *Relajación: Yoga para niños*
- c) *Técnica de la tortuga*
- d) *El semáforo*
- e) *Tiempo fuera positivo*

4.3 ELABORACIÓN DE LA GUÍA DE ESTRATEGIAS

La guía de estrategias para el manejo de la ira fue un trabajo que se dividió en 4 etapas:

1. Elaboración de un borrador inicial:
 - a. Bosquejo de los contenidos, texto y dibujos que fueron plasmados en la propuesta.
 - b. Creación digital de la portada y contraportada de la guía de estrategias en la plataforma virtual canva.

2. Diseño de la propuesta:
 - a. Producción de los dibujos que fueron incorporados en cada capítulo del libro. Cada dibujo fue una creación digital propia de la autora en la plataforma adobe junto con la colaboración de un estudiante de diseño gráfico. La elaboración de los 100 dibujos fue un proceso largo y creativo adecuado para niños/as y padres de familia.
 - b. La edición de tamaño, tipo y color de fuentes para cada título, subtítulo y texto de la propuesta didáctica fue elaborado en la página web canva que proporciona múltiples plantillas para adecuar a libros, revistas, fichas, álbumes, etc.
 - c. La edición de efectos especiales, viñetas, tamaño y posición de imágenes que se insertaron en el libro fue un proceso que tomó alrededor de un mes junto al proceso anterior.

3. Ejecución de la propuesta:

a. Redacción de los contenidos y estrategias propuestas de cada capítulo:

- Identificación de las emociones
- Expresión de las emociones
- Manejo de las emociones

Se elaboró un resumen corto y preciso sobre la teoría mencionada en esta investigación dentro de la propuesta para que los padres de familia conozcan sobre la educación emocional y el manejo de las emociones.

b. Adición de los dibujos digitales en la página web en cada capítulo del libro. Este proceso duro varios días ya que los dibujos elaborados digitalmente debían cambiar de formato para poder insertarlos en la plataforma del libro.

c. Revisión de ortografía y puntuación de los contenidos en la guía. Fue el proceso final que lo realizaron tres personas para verificar que el contenido este bien escrito y las imágenes sean las adecuadas.

d. Cada técnica expuesta en la propuesta se elaboró con material reciclado para poder evidenciar que cada una de estas son factibles y útiles de aplicar en casa y para el propósito de enseñar a los padres de familia a utilizarlas a la par de las instrucciones que se dan en la guía didáctica.

4. Impresión de la propuesta: por último el texto digital pasó a formato pdf estándar para ser expuesto y se imprimió varios ejemplares.

CAPITULO V

5.1 METODOLOGÍA

El estudio de esta investigación es de tipo proyectivo ya que busca proponer una solución a una situación determinada a partir de un proceso de indagación; esto implica explorar, explicar y proponer alternativas de cambio para dicho caso y no necesariamente ejecutar la propuesta. Mi proyecto pertenece a este tipo de investigación porque planeó diseñar una propuesta didáctica con estrategias para el manejo de la ira en niños de 5 a 6 años dirigida a padres de familia.

El diseño de esta investigación se hizo en base a fuentes documentales y fue visto desde una perspectiva evolutiva contemporánea ya que su propósito es obtener información de un evento actual en su proceso de cambio a lo largo del tiempo, es decir de presente hacia al futuro.

5.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

La población que se utilizó para esta investigación fue un grupo de 40 padres de familia con niños de entre 5 a 6 años de edad.

5.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

La técnica que se utilizará para la recolección de los datos será la revisión documental de libros impresos y virtuales, artículos académicos y científicos, revistas electrónicas y sitios web y por otro lado se realizaran dos encuestas a un grupo de cuarenta padres de familia con el fin de obtener el grado de conocimiento que tienen respecto a la educación emocional y al manejo de la ira en sus hijos.

CAPITULO VI

6.1 ANÁLISIS DE RESULTADOS

Para complementar la teoría abordada en esta investigación se realizó dos encuestas a un grupo de cuarenta padres de familia con hijos de entre 5 a 7 años de edad sobre los temas vistos en el desarrollo de este trabajo: la educación emocional y el manejo de la ira.

La información recolectada permitió a su vez la construcción de la propuesta didáctica ya que reafirma la necesidad de que los padres de familia conozcan acerca del tema y fomenten la educación emocional en casa a través de estrategias que desarrollen las capacidades emocionales en los niños y se desarrolle como un ser integral.

6.2 INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

A continuación, se presentará un análisis estadístico a través de pasteles y barras de porcentaje los resultados de las veintidós preguntas realizadas sobre los temas del “Manejo de la ira” y la “Educación Emocional” de las encuestas realizadas a los padres de familia y una interpretación de cada grafico expuesto.

Resultados de la encuesta #1 sobre el “Manejo de la ira”

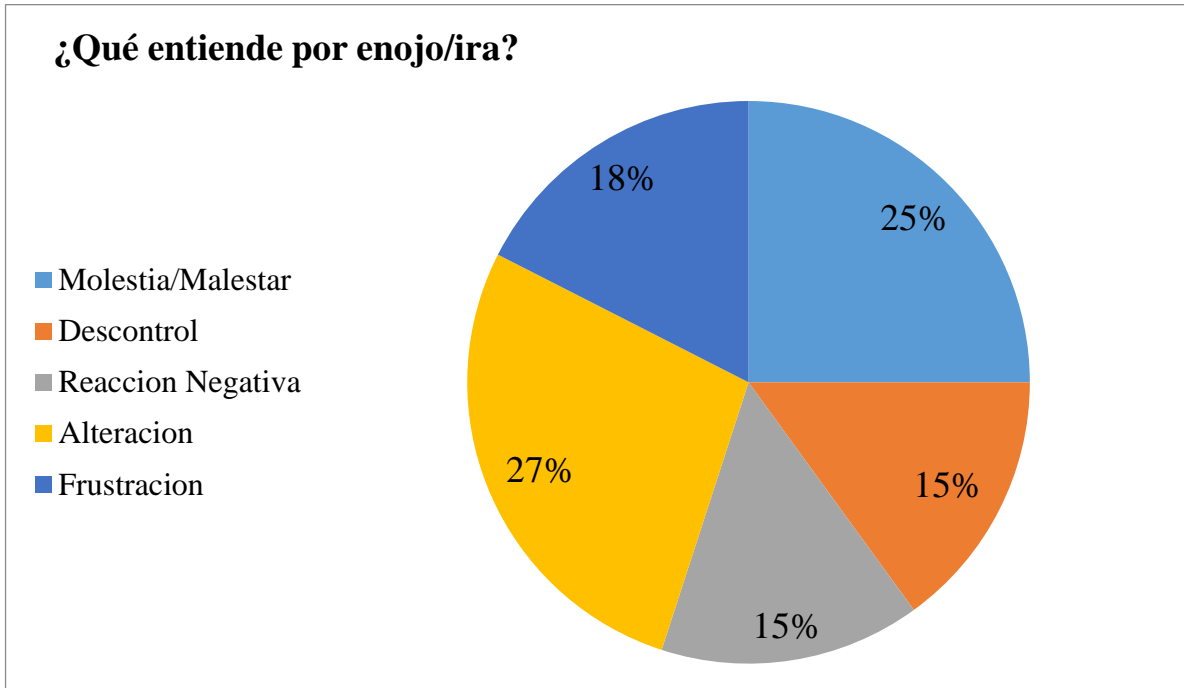


Figura 1. ¿Qué entiende por enojo/ira?

Entre la población que fue encuestada se encontró que el 27 % de los padres de familia entienden que el enojo/ira es una alteración o cambio de humor brusco provocado por algún malestar externo. El 25% de los participantes entienden que el enojo/ira es algo que nos produce malestar. Por otro lado un 18% de los participantes entienden que el enojo es algo que nos causa frustración o la imposibilidad de realizar algo. Y el 15% de los participantes restantes entienden que el enojo/ira es una reacción negativa.

2. En una escala del 1 al 5 ¿Cuán frecuentemente se enoja?

40 respuestas

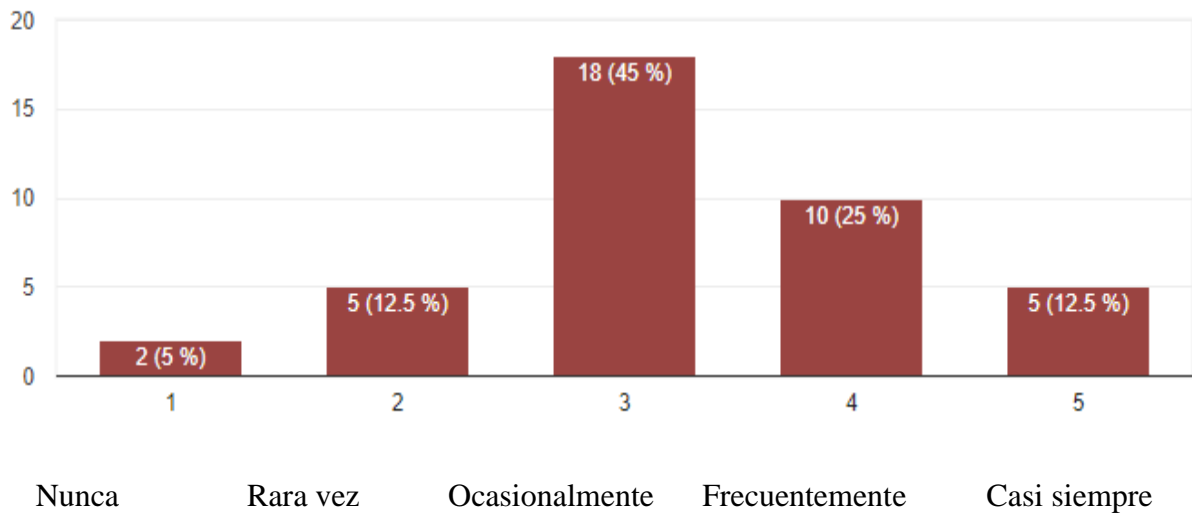


Figura 2. En una escala del 1 al 5 siendo uno-nunca, dos-rara vez, tres- a veces, cuatro- frecuentemente y cinco-casi siempre. ¿Cuán frecuentemente se enoja?

La intención de esta pregunta fue reconocer qué tan seguido aparece esta emoción en los padres de familia. Como se observa en el gráfico de barras el 45% de los encuestados respondieron que se enojan ocasionalmente. El 25% de los participantes respondió que se enojan seguido. Un 12,5% de los encuestados respondió que se enojan casi siempre mientras que otro 12,5 % se enoja muy rara vez. A penas un 5% de los participantes nunca se enojan. Lo que se concluye que en la mayoría de los casos la ira es una emoción que se presenta constantemente en los padres de familia.

- **¿Según su criterio en qué casos aparece la ira?**

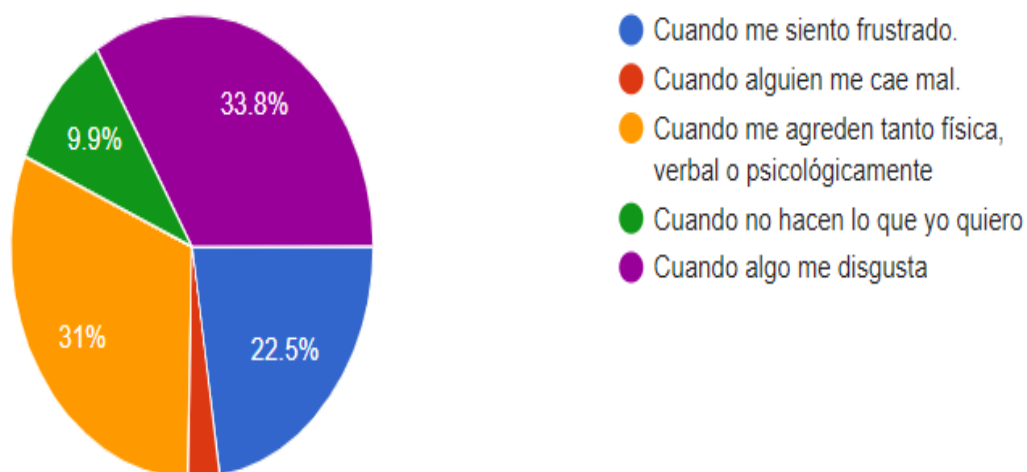


Figura 3. ¿Según su criterio en qué casos aparece la ira?

Esta pregunta fue realizada para saber en qué ocasiones aparece la ira según el criterio de la población. Como se muestra en el respectivo pastel, el 33,8% de los participantes (color morado) mencionan que la ira aparece cuando algo les disgusta. El 31% de los participantes (color amarillo) mencionan que la ira aparece cuando alguien agrede física, verbal o psicológicamente a otra persona.

El 22,5% de los participantes (color azul) mencionan que la ira aparece cuando se sienten frustrados. El 9.9% de los participantes (color verde) mencionan que la ira aparece cuando no se hace lo que ellos quieren. Y por último el 2,8% de los participantes (color rojo) mencionan que la ira aparece cuando alguien no les cae bien.

4. ¿Qué hace cada vez que se enfada?

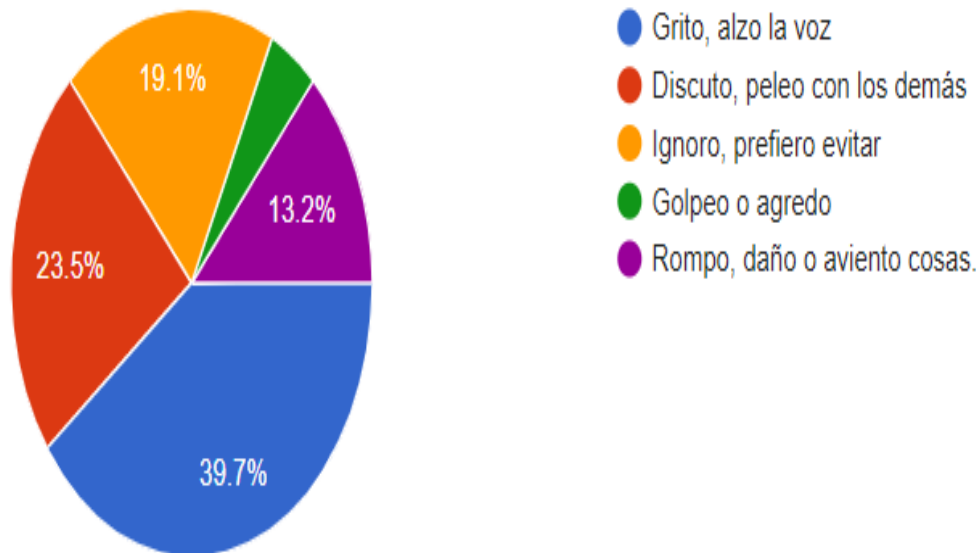


Figura 4. ¿Qué hace cada vez que se enfada?

El fin de esta pregunta fue conocer que conductas y reacciones tienen los padres de familia cuando se presenta la emoción ira/enojo. Se puede observar que el 39,7% de los participantes (color azul) gritan o alzan la voz cada vez que se enfadan.

El 23,5% de los participantes (color rojo) señalan que cuando se enfadan discuten o pelean con los demás. El 19,1% de los participantes (color amarillo) prefieren ignorar o evitar las confrontaciones. El 13,2% de los participantes (color morado) mencionan que cuando se enfadan rompen, dañan o avientan cosas. Finalmente, el 4,5% de los participantes (color verde) mencionan que cuando se enfadan golpean o agreden a otros.

5. ¿Cree usted que la ira es una emoción negativa?

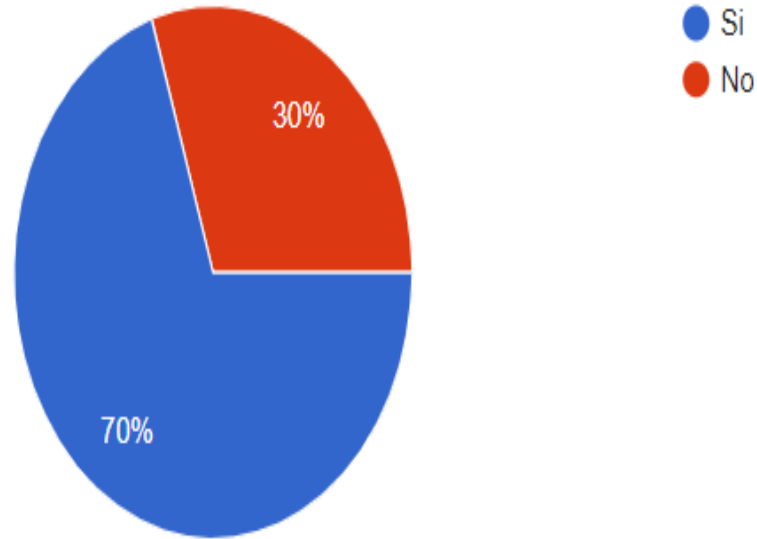


Figura 5. ¿Cree usted que la ira es una emoción negativa?

Esta pregunta se enfocó en reconocer si los padres de familia consideran a esta emoción como “negativa” tanto por las conductas como los pensamientos que esta evoca. Para el 70% de los participantes encuestados la ira es una emoción negativa, mientras que el para el 30% de los participantes la ira no representa una emoción negativa.

6. ¿Alguna vez ha dejado que la ira domine sus conductas?

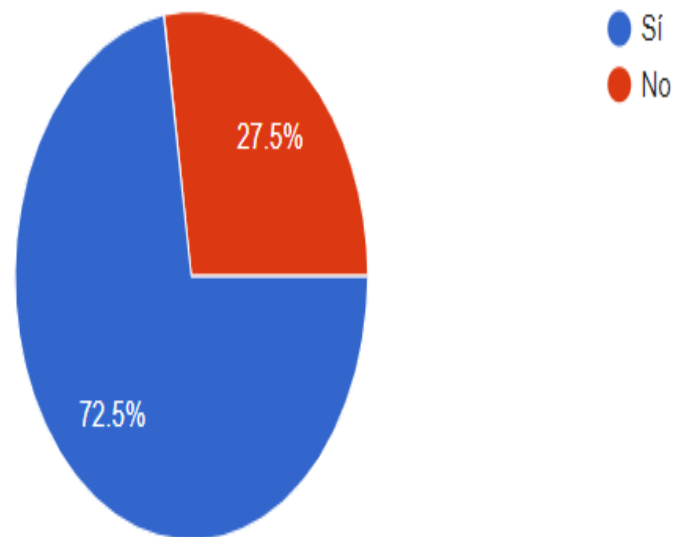


Figura 6. ¿Alguna vez ha dejado que la ira domine sus conductas?

Esta pregunta fue elaborada para determinar si es que los padres de familia han permitido que sus emociones, en este caso la ira, dominen sus conductas. El 72,5% de los encuestados han dejado que la ira domine sus conductas mientras que el 27,5% de los participantes no lo ha permitido, es decir que han logrado manejar sus pensamientos sobre sus impulsos.

7. ¿Cómo reacciona usted ante una rabieta o berrinche de su hijo/a?

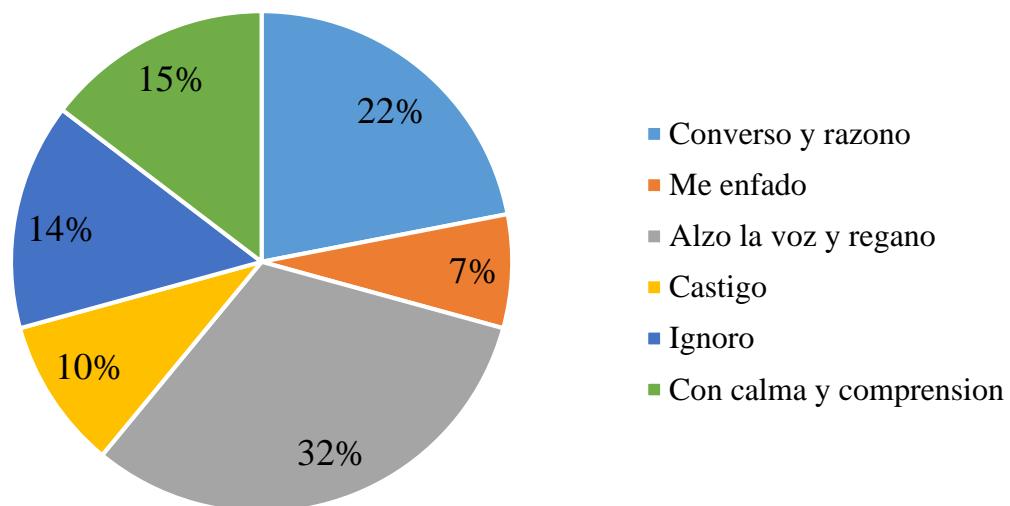


Figura 7. ¿Cómo reacciona usted ante una rabieta o berrinche de su hijo/a?

La pregunta realizada se enfocó a determinar la reacción de los padres de familia ante una rabieta/berrinche de su hijo/a. El 32% de la población menciono que cuando hay un berrinche y una rabieta, alza la voz y regaña a sus hijos.

Aunque por otro lado el 22% de los encuestados conversa y razona con sus hijos y otro 15% de los participantes reacciona con calma y comprensión ante estas situaciones.

En cambio, un 14% de los participantes prefiere ignorar a sus hijos cuando presentan estas conductas y un 10% de los participantes tiende a castigarlos. No obstante un 7% de los participantes encuestados solo se enfada con sus hijos.

8. ¿Cuál es la causa más frecuente por que la que los niños se enojan?

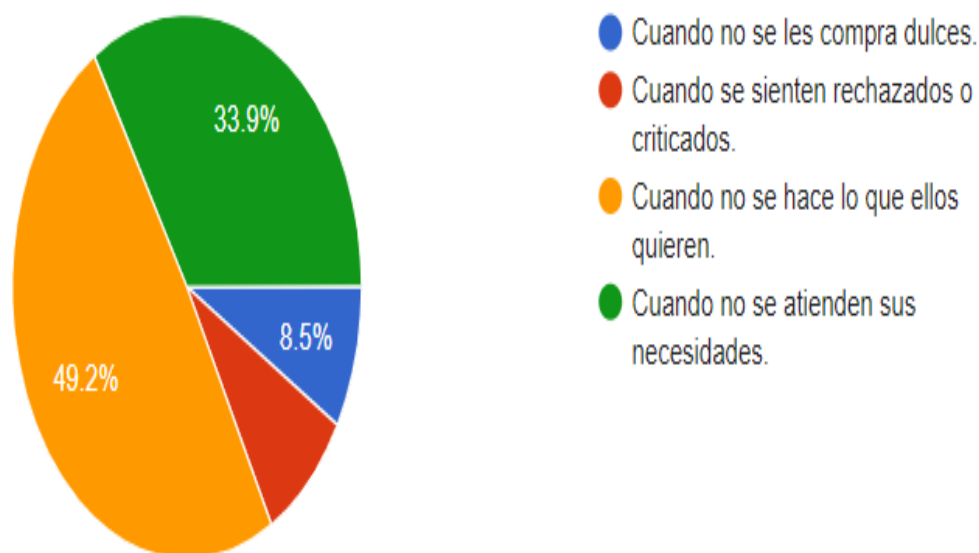


Figura 8. ¿Cuál es la causa más frecuente por que la que los niños se enojan?

Esta pregunta se elaboró con el fin de saber cuáles son las causas más frecuentes para que los niños se enojen según el criterio de los padres de familia. Como resultado, el 49,2% de los participantes piensa que la causa más frecuente es cuando no se hace lo que ellos quieren. A su vez un 33,9% de los participantes piensa que esto sucede cuando no se atienden sus necesidades.

Por otra parte, un 8,5% de los encuestados piensa que los niños se enojan cuando no se les compra dulces y para terminar un 8,4% de la población considera que se enojan cuando los niños se sienten rechazados o criticados.

9. ¿Considera que los niños deben expresar su ira?

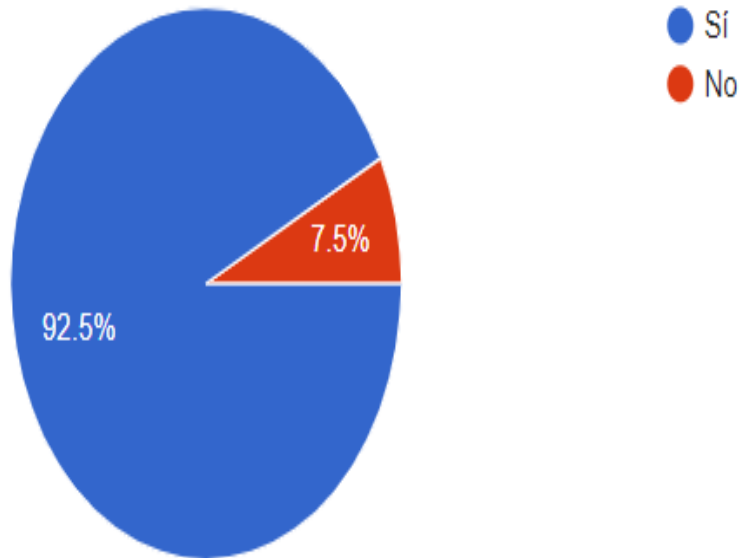


Figura 9. ¿Considera que los niños deben expresar su ira?

Esta pregunta fue importante analizarla ya que representa la importancia que le dan los padres de familia a expresar las emociones especialmente la ira. Como se puede observar en el gráfico, el 92,5% de los participantes considera que los niños deben expresar su ira. Y por el contrario, un 7,5% de los participantes considera que no deben expresarla.

10. ¿Qué hace usted cuando su hijo/a presenta conductas agresivas?

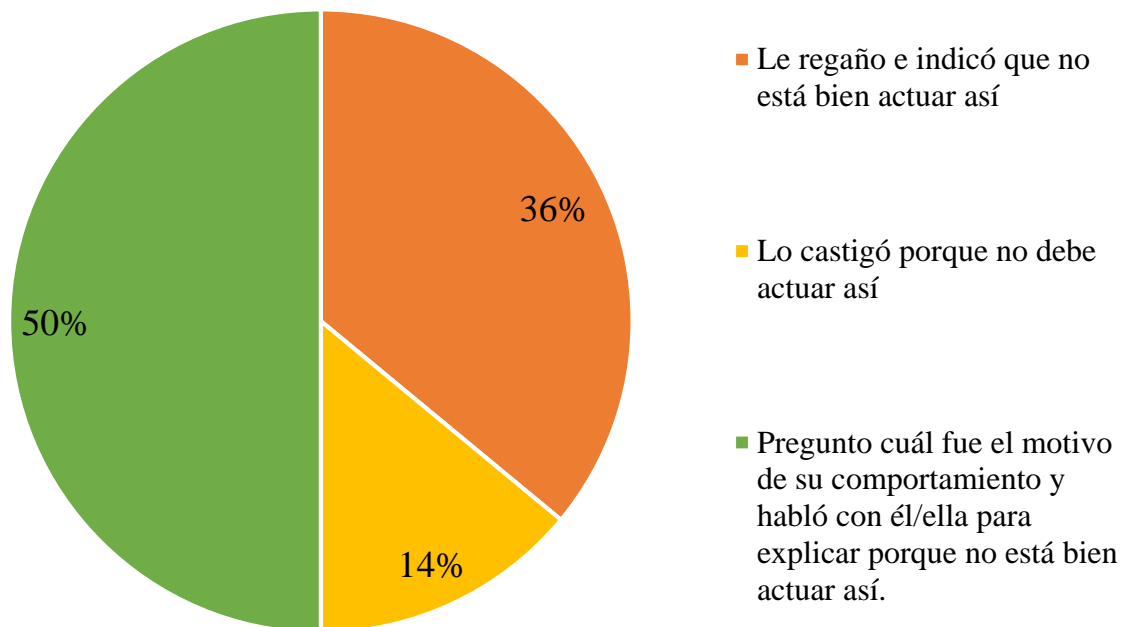


Figura 10. ¿Qué hace usted cuando su hijo/a presenta conductas agresivas?

Se formuló esta pregunta con el fin de conocer que actitudes tienen los padres de familia cuando sus hijos presentan conductas agresivas. Tal y como se detalla en el gráfico de la página anterior, el 50% de los encuestados menciona que cuando su hijo/a presenta dichas conductas, los padres preguntan el motivo de su comportamiento y explican el por qué no está bien que actúen de esa manera. En cuanto al 36% de los participantes mencionan que regañan e indican que no está bien actuar así. No obstante, el 14% de los participantes restantes mencionan que cuando su hijo/a presenta conductas agresivas lo castigan.

11. ¿Conoce usted alguna técnica para manejar la ira en los niños?

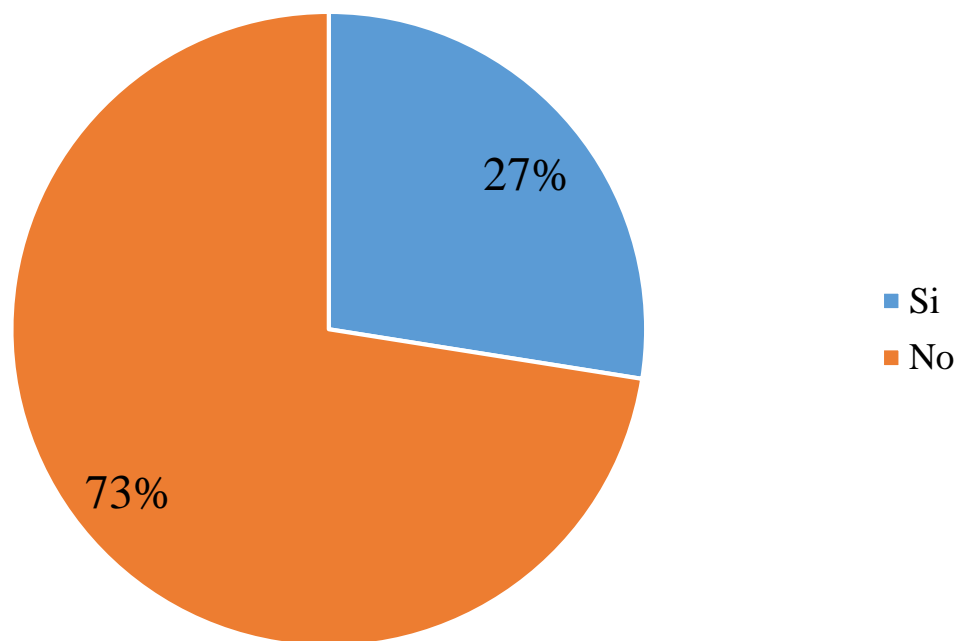


Figura 11. ¿Conoce alguna técnica para manejar la ira en los niños?

El objetivo de esta pregunta fue determinar si los padres de familia conocen alguna técnica para manejar la ira de sus hijos. Como se analiza en el gráfico, el 73% de los encuestados no conocen técnicas para manejar la ira en los niños y solo un 27% de los participantes si conocen alguna técnica.

Resultados de la encuesta #2 sobre la “Educación Emocional”

1. ¿Conoce qué es la educación emocional?

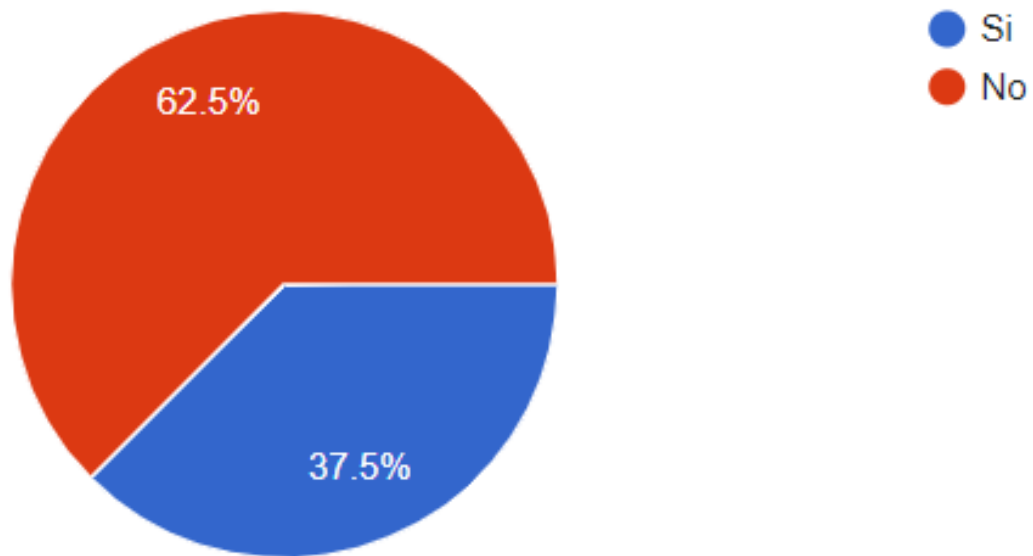


Figura 12. ¿Conoce qué es la educación emocional?

Como se logra evidenciar en el gráfico, el 62,5% de los encuestados no conoce que es la educación emocional y solo un 37,5% de la población conoce acerca del tema.

2. ¿Ha escuchado hablar sobre la inteligencia emocional?

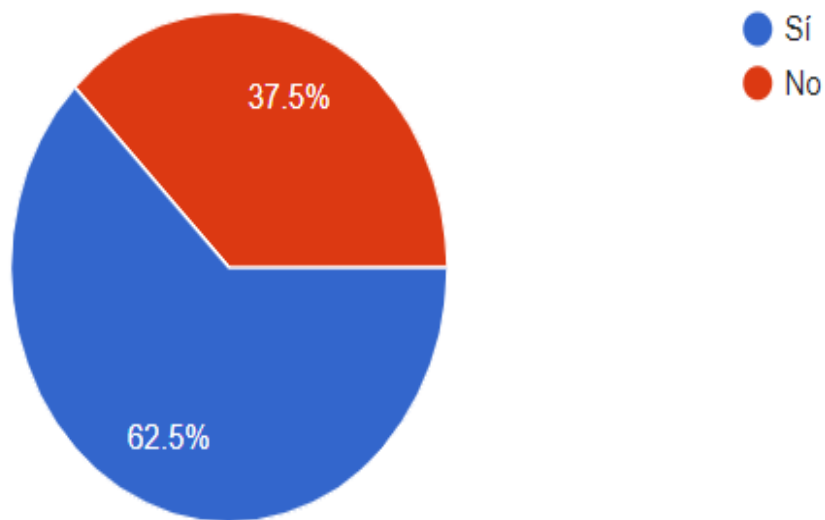


Figura 13. ¿Ha escuchado hablar sobre la inteligencia emocional?

De acuerdo con el gráfico, el 62,5% de los participantes encuestados si ha escuchado hablar sobre la inteligencia emocional, mientras que el 37,5% de los participantes restantes no ha escuchado hablar sobre la inteligencia emocional.

3. ¿Conoce qué es una competencia emocional?

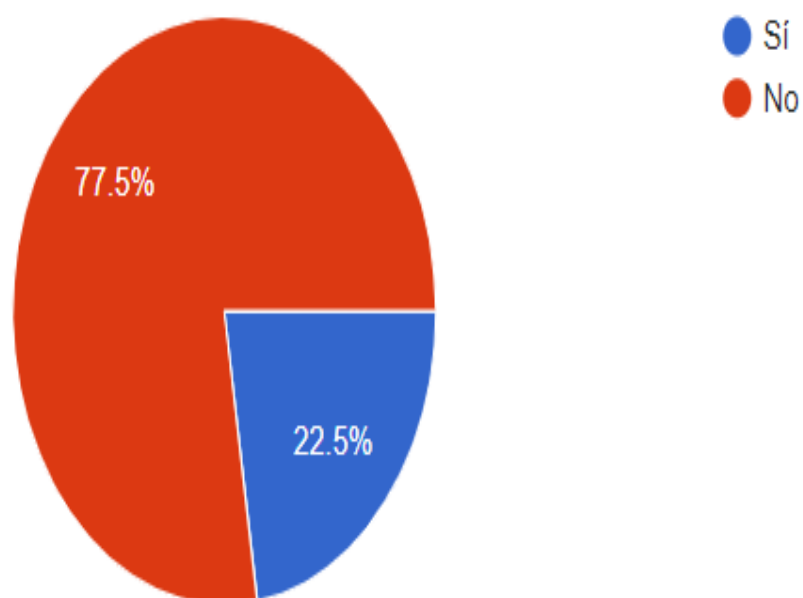


Figura 14. ¿Conoce qué es una competencia emocional?

En el gráfico presentado, el 77,5% de los encuestados no conoce el término y solo un 22,5% de los participantes tiene una noción de lo que es una competencia emocional.

4. A partir de las siguientes opciones señale cuales son las emociones básicas del ser humano.

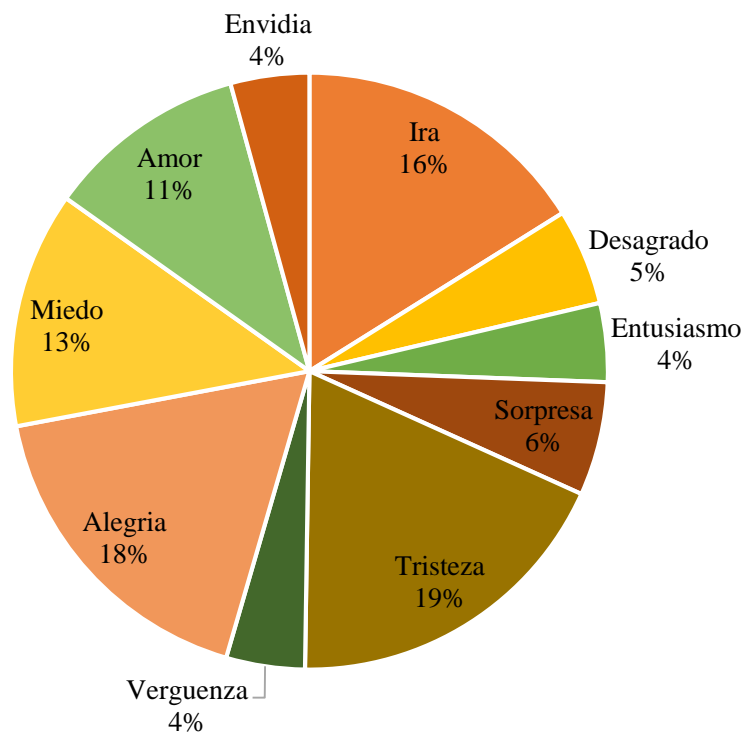


Figura 15. ¿Cuáles son las emociones básicas del ser humano?

Se formuló esta pregunta con el fin de determinar cuáles son las emociones básicas conocidas por los padres de familia. Tal como se muestra en el gráfico, podemos concluir que el 19% de los encuestados coinciden en que la tristeza es una emoción básica. Un 18% piensa que la alegría también lo es. Así mismo el 17% de los encuestados piensa que la ira es parte de este grupo y por otro lado un 13% considera al miedo como emoción básica. En el caso del amor, el 11% de los participantes creen que es una emoción básica y el 6% de los encuestados piensa que la sorpresa y el desagrado lo son. Solo un 5% de los encuestados piensa que el entusiasmo al igual que la vergüenza si son emociones básicas.

5. En una escala del 1 al 5, ¿Cuánto influyen las emociones a la hora de tomar decisiones?

- Influye mucho 5
- Influye mas o menos 4
- Influye poco 3
- Influye casi nada 2
- No influye 1

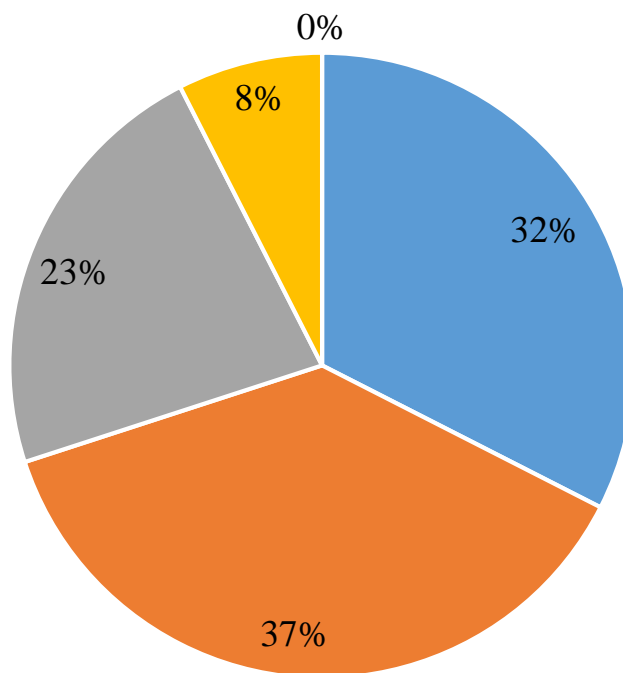


Figura 16. ¿Cuánto influyen las emociones en la toma de decisiones?

Como se puede observar en el gráfico, el 37% de la población considera que las emociones influyen más o menos a la hora de tomar decisiones. El 32% de los encuestados piensa que influyen mucho, un 23% de los encuestados piensa que influyen poco y solo el 8% de los participantes piensan que influye casi nada a la hora de tomar decisiones.

6. ¿Identifica las emociones de su hijo/a?

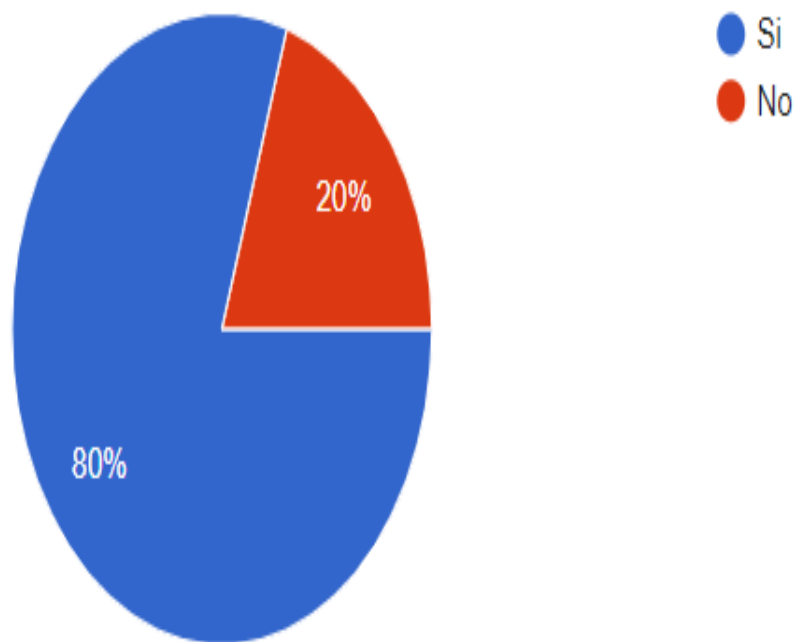


Figura 17. ¿Identifica las emociones de su hijo/a?

Como lo indica el gráfico, el 80% de los encuestados si logra identificar las emociones en sus hijos y el 20% restante no logra hacerlo.

7. ¿Realiza usted alguna actividad en casa para enseñar a expresar las emociones a su hijo/a?

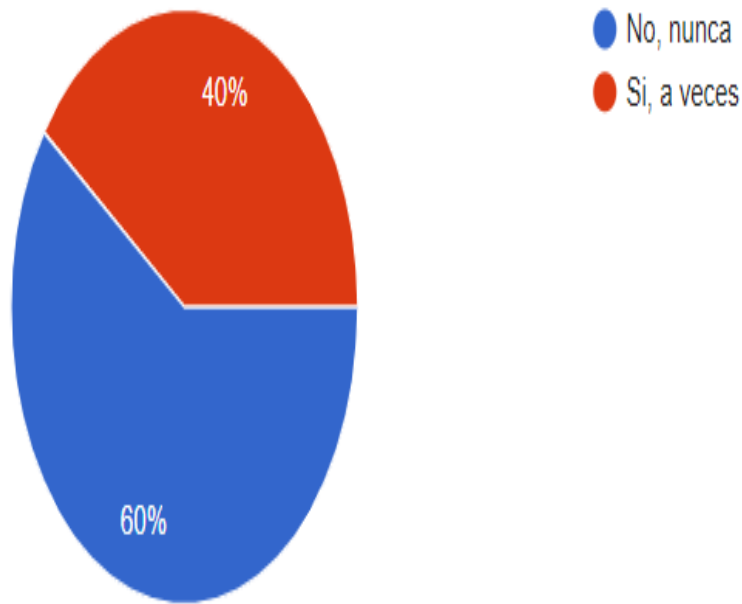


Figura 18. ¿Realiza usted alguna actividad en casa para enseñar a expresar las emociones a su hijo/a?

De acuerdo al pastel, el 60% de los encuestados menciona que no realizan actividades con su hijo/a para expresar sus emociones y el 40% si realizan actividades con su hijo/a.

8. ¿Qué entiende usted por "Regulación emocional" ?

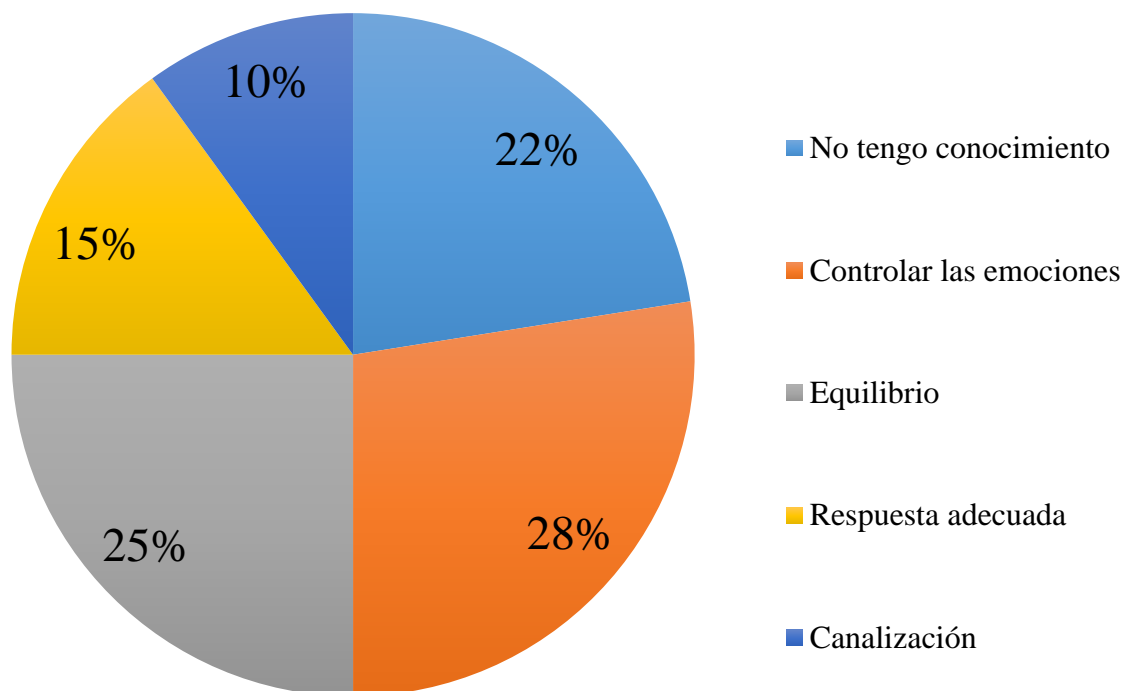


Figura 19. ¿Qué entiende por regulación emocional?

Se puede evidenciar que el 28% de los encuestados entiende a la regulación emocional como el control de las emociones. El 25% entiende que la regulación emocional es el equilibrio de nuestras emociones y conductas. El 22% no conoce acerca de este término. En cambio el 15% de los encuestados entiende que es dar una respuesta adecuada y tan solo el 10% de los encuestados entiende que es canalizar la emoción y/o la reacción.

9. ¿Es pertinente que los niños aprendan a regular las emociones?

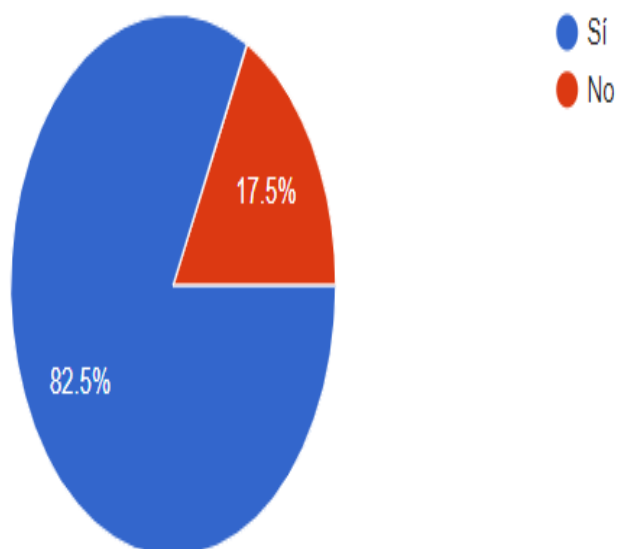


Figura 20. ¿Es pertinente que los niños aprendan a regular las emociones?

El 82,5% de los encuestados cree que si es pertinente que los niños deben aprender a regular sus emociones y un 17,5 % de los encuestados cree que no es pertinente que los niños aprendan a regular sus emociones.

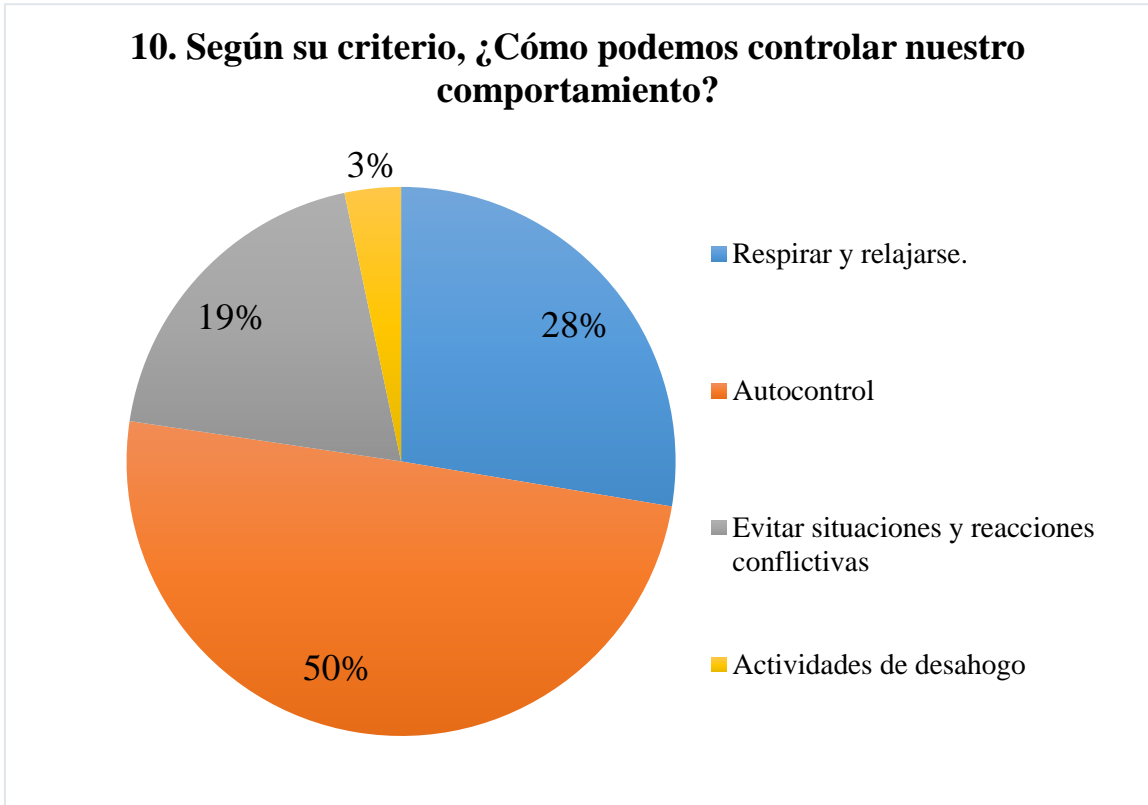


Figura 21. ¿Cómo podemos controlar nuestro comportamiento?

Se formuló esta pregunta con el fin de conocer que consideran pertinente los padres de familia para controlar su comportamiento. En el grafico podemos observar que el 50% de los encuestados piensa que se puede lograr hacer a través del “autocontrol”. El 28% piensan que pueden lograrlo al respirar y relajarse.

El 19% de los encuestados piensa que pueden controlarse evitando situaciones y reacciones conflictivas y solo un 3% de los participantes piensa que lo lograrán por medio de actividades de desahogo (deportes, arte, etc.).

11. ¿Qué beneficios aporta la educación emocional?

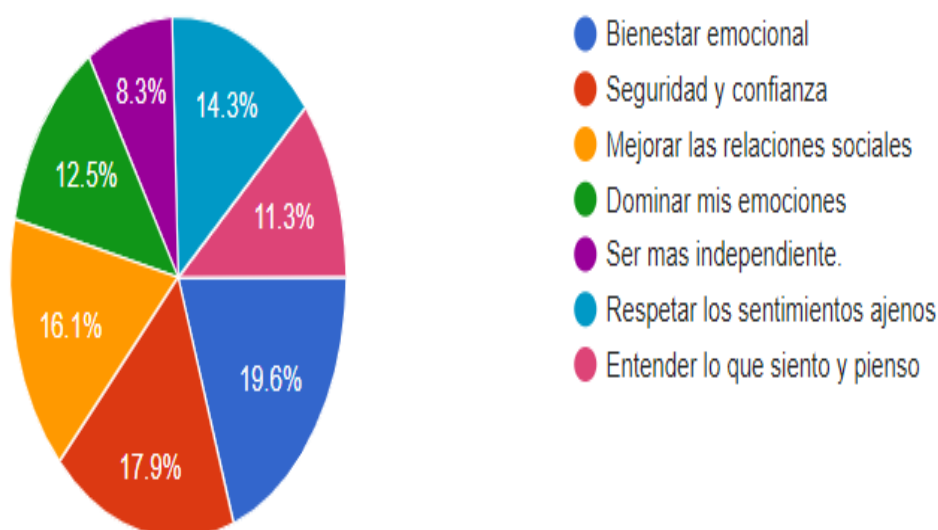


Figura 22. ¿Qué beneficios aporta la educación emocional?

Para concluir la encuesta se estableció esta pregunta para determinar cuáles son los beneficios que aporta la educación emocional según el criterio de los padres de familia. El 19,6% de los encuestados piensa que la educación emocional aporta un bienestar emocional a las personas. Por otra parte, el 17,9% de los encuestados piensa que los beneficios son la seguridad y confianza que brinda a la persona.

El 16,1% de los participantes piensa que mejora las relaciones sociales, un 14,3% piensan que permite el respeto a los sentimientos ajenos y un 12,5% sugiere que la educación emocional permite el dominio de las emociones.

El 11,3% menciona que la educación emocional permite la comprensión de lo que se siente y se piensa. Por último el 8,3% piensa que esta nos brinda independencia.

2.6 CONCLUSIONES

La educación emocional es un proceso educativo que debe darse tanto en la escuela como en el hogar y debe comenzar desde la infancia por los múltiples beneficios que trae al individuo a largo plazo. Para comenzar, autores como Steiner y Perry (1997) citado por (Henar Sánchez Cobarro, n.d.), mencionan que la educación emocional está conformada por tres capacidades emocionales, que son el reconocimiento, manejo y expresión de las emociones propias y ajenas; además de ello, también le permite una mejor adaptación e integración al entorno, tomar decisiones asertivas, reducir las conductas agresivas y por último evitar los conflictos sociales.

La familia juega un papel fundamental en este proceso, ya que son el primer vínculo social que establecen los niños en su vida. Por lo tanto, los padres de familia deben ser los primeros en orientar a sus hijos a identificar y exteriorizar lo que sienten sin perjudicar a sus semejantes. En primer lugar los adultos deben adquirir estas habilidades emocionales para posteriormente guiar a sus hijos y a futuro en situaciones conflictivas los niños recurran a utilizar dichas habilidades para resolver los problemas. Para lograr adquirir estas habilidades emocionales primero es necesario conocer qué son las emociones, cuáles son las emociones básicas y sus funciones, para más adelante poder manejarlas y expresarlas.

Las emociones son mecanismos que se activan en nuestro organismo como respuesta ante un estímulo externo o interno así como un recuerdo, situaciones de peligro/amenaza, personas, objetos, etc. Las emociones se expresan a través de cambios fisiológicos (sudoración, enrojecimiento, taquicardia, agitación, etc.), la comunicación no verbal (expresiones faciales, miradas) y cambios conductuales (posturas, tonos de voz, movimientos). Las emociones tienen varias funciones principales en la vida del ser humano, las cuales son ayudarnos a sobrevivir y adaptarnos al medio que nos rodea, comunicar nuestras necesidades y deseos y relacionarnos con otros.

Las emociones básicas del ser humano son la alegría, la tristeza, el enojo, la sorpresa, el miedo y el desagrado. Cada una de ellas cumple una función específica e influye de manera distinta en la conducta del ser humano.

La alegría nos permite disfrutar y valorar los momentos o circunstancias de la vida, la tristeza nos permite darnos un tiempo prudente para aceptar lo que se ha perdido o se ha roto y buscar la manera de mejorarlo o empezar desde cero. El miedo nos mantiene alerta ante un peligro o amenaza.

El desagrado nos ayuda alejarnos de aquello que no nos gusta y nos molesta. Finalmente, la ira aparece cuando algo nos causa frustración o nos sentimos amenazados por algo o alguien y nos permite defendernos de aquello. No obstante, para hacerlo usualmente se recurre a conductas agresivas como la agresión física y verbal hacia algo o alguien.

En cuanto a esta última emoción, la investigación realizada se enfocó en la búsqueda de estrategias alternativas para el manejo y expresión de la misma, ya que en el caso de los niños de 5 a 6 años, se ha evidenciado con más frecuencia que al manifestar esta emoción recurren a conductas agresivas (rabieta, berrinche y agresión) y la mayoría de veces los adultos los castigan y el niño no educa sus emociones y tampoco entiende la importancia de ellas. Debido a esto las estrategias que se plantearon en la propuesta didáctica para el manejo emocional y expresión de la ira permitirán que las conductas negativas se modifiquen y con la adecuada orientación y comprensión de esta emoción se podrán adoptar conductas que le brinden al niño/a un equilibrio y bienestar emocional.

Las estrategias y técnicas que se utilizarán para este propósito son las siguientes: el dado de las emociones, caritas movibles, detector de emociones, lo positivo y negativo de la ira, respiración consciente, juegos de respiración, relajación y yoga, la técnica de la tortuga, el semáforo y tiempo fuera positivo.

Para finalizar quiero recalcar que el aporte del presente proyecto de investigación pretende proporcionar a los padres de familia y a los niños/as conocimientos básicos sobre la educación emocional y a su vez brindar herramientas y técnicas que les ayuden a comprender, manejar y expresar sus emociones.

2.7 RECOMENDACIONES

Esta propuesta comprende ocho estrategias en base al desarrollo de las capacidades emocionales por ello es importante que los padres de familia permanezcan junto a los niños durante la realización de las actividades y al momento de utilizar cada estrategia para reforzar los conocimientos, para que posteriormente los niños puedan hacerlo solos.

La guía de estrategias tiene un orden secuencial para que tanto los padres de familia y los niños puedan adquirir las capacidades emocionales por medio de cada actividad propuesta. Es decir que al realizar los ejercicios cada semana los niños, podrán ir regulando sus emociones y aplicar dichas estrategias en situaciones conflictivas o desagradables para modificar así las conductas negativas.

Por otro lado, los ejercicios de respiración y relajación son los que más tiempo y repetición necesitaran los adultos realizar con el niño/a para que estos se vuelvan parte de su rutina diaria y sea más sencillo utilizar la técnica de la tortuga y el semáforo que son las estrategias que requieren estas técnicas.

En cuanto a la estrategia del tiempo fuera es importante que los padres de familia junto con los niños busquen un espacio acogedor, que les brinde paz y calma, con adecuada iluminación, en donde se puedan relajar. En este espacio puede haber alfombras, almohadas o cojines para que los niños se sientan más cómodos mientras respiran y se auto regulan. También es importante señalar que este lugar no debe usarse como un rincón de castigo sino como un espacio de reflexión y calma. Se recomienda que el niño permanezca en dicho lugar el tiempo equivalente en minutos a la edad que el niño tenga.

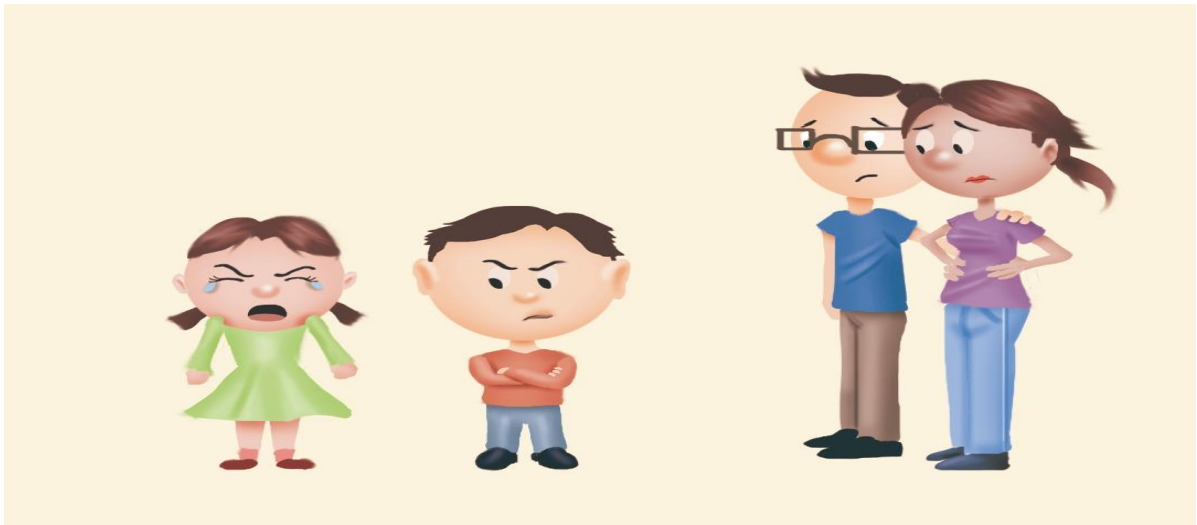
La duración de cada actividad dependerá del ritmo de aprendizaje de cada familia, algunas actividades tienen un tiempo determinado como en los ejercicios de respiración y estiramientos. Se debe respetar los tiempos establecidos para inhalar y exhalar ya que no se puede forzar a los niños a contener el aire en sus pulmones durante mucho tiempo. Cuanto más practique el niño/a estos ejercicios la respiración será más fluida. Y así mismo para los ejercicios de relajación no se debe forzar el tiempo de estiramiento en el yoga ya que los músculos se pueden lastimar.

También es importante establecer reglas claras en el hogar al empezar a utilizar estas estrategias, es decir quienes realizaran los ejercicios, establecer que días y en que sitio del hogar se los realizara, para que el niño/a incorpore en su vida diaria como una rutina. De ser necesario se puede utilizar pictogramas o imágenes para indicar que es hora de realizar los ejercicios propuestos.

Como última recomendación, los padres de familia deben hacer parte de la educación de sus hijos, la educación de sus emociones ya que esto permitirá un mejor desarrollo socio afectivo y una mejor convivencia dentro del hogar.

2.8 PROPUESTA

ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DE LA IRA EN LOS NIÑOS



GUIA DIRIGIDA
A PADRES DE
FAMILIA

PROYECTO DE TESIS

AUTORÍA: Alejandra Taipe

ILUSTRACIÓN: Daniel Guevara

Redes sociales:

<https://www.facebook.com/DanielGuevaraEc/>

Instagram: dante12962018

DIRECCIÓN GENERAL:

Claudia Bravo

Master en Educación Inicial y Especial.

EDICIÓN:

Editor Principal: Alejandra Taipe

Edición: Christian Tamayo

Correo: alejandra2295s@gmail.com

Editorial Canva

Impreso en QUITO-ECUADOR 2018

El contenido de esta guía de estrategias son propiedad del editor, ninguna parte de esta obra puede ser reproducida, distribuida o plagiada (incluyendo el fotocopiado) sin consentimiento del autor.

CONTENIDO

1. Presentación
2. Introducción
3. Emociones: ¿Qué es la ira?
4. Educación Emocional
5. Estrategias para el manejo de la ira
 - 5.1 Identificación de las emociones:
 - 5.1.1 El dado de las emociones.
 - 5.1.2 Caritas movibles
 - 5.2 Expresión de la emoción ira
 - 5.2.1 Detector de emociones
 - 5.2.2 Lo positivo y negativo de la ira
 - 5.3 Manejo de las emociones
 - 5.3.1 Respiración
 - 5.3.2 Relajación
 - 5.3.3 Técnica de la tortuga
 - 5.3.4 El semáforo
 - 5.3.5 Tiempo fuera positivo
6. Agradecimientos
7. Bibliografía

Presentación

La presente guía pretende brindar a los padres de familia estrategias para el manejo de las emociones en los niños, haciendo un énfasis en la ira y su expresión.

En esta propuesta didáctica también se hablará sobre la importancia de la Educación emocional en casa, para que los padres de familia junto con sus hijos logren desarrollar las capacidades emocionales, que son la identificación, expresión y manejo de las emociones propias y de los demás; de manera que así el niño(a) aprenda a comunicar lo que siente y piensa con cada emoción sin lastimar a sus semejantes.

Introducción

Las emociones juegan un papel muy importante en nuestra vida porque reflejan nuestro mundo interno, influyen en nuestros pensamientos y conductas, por ende en las decisiones que tomamos día a día.

También nos ayudan a relacionarnos con los demás y facilita el adaptarnos al medio que nos rodea.

Cada emoción tiene un propósito, no existen emociones buenas o malas, todas son necesarias ya que cada una de ellas cumple una función específica.

Por ejemplo: la tristeza indica que estamos frente a un hecho doloroso o de pérdida y nos impulsa a buscar ayuda o atención de los demás.

La alegría indica que nos sentimos a gusto o estamos disfrutando del momento y nos proporciona bienestar.

El miedo nos indica que nos enfrentamos a una situación peligrosa o desconocida y nos ayuda a protegernos. La ira aparece cuando algo nos causa frustración y nos motiva a solucionarlo o cambiarlo.

Por eso cada emoción es importante expresar porque representa una respuesta de nuestro organismo a los estímulos internos o externos que hay en nuestro medio.

El trabajo que más cuesta a los niños es manejar la intensidad, la duración y los impulsos que producen las emociones que luego se convierten en conductas asertivas o negativas. De tal forma que es importante desarrollar a temprana edad estas tres capacidades emocionales: identificación, expresión y manejo de emociones a través de la educación emocional.

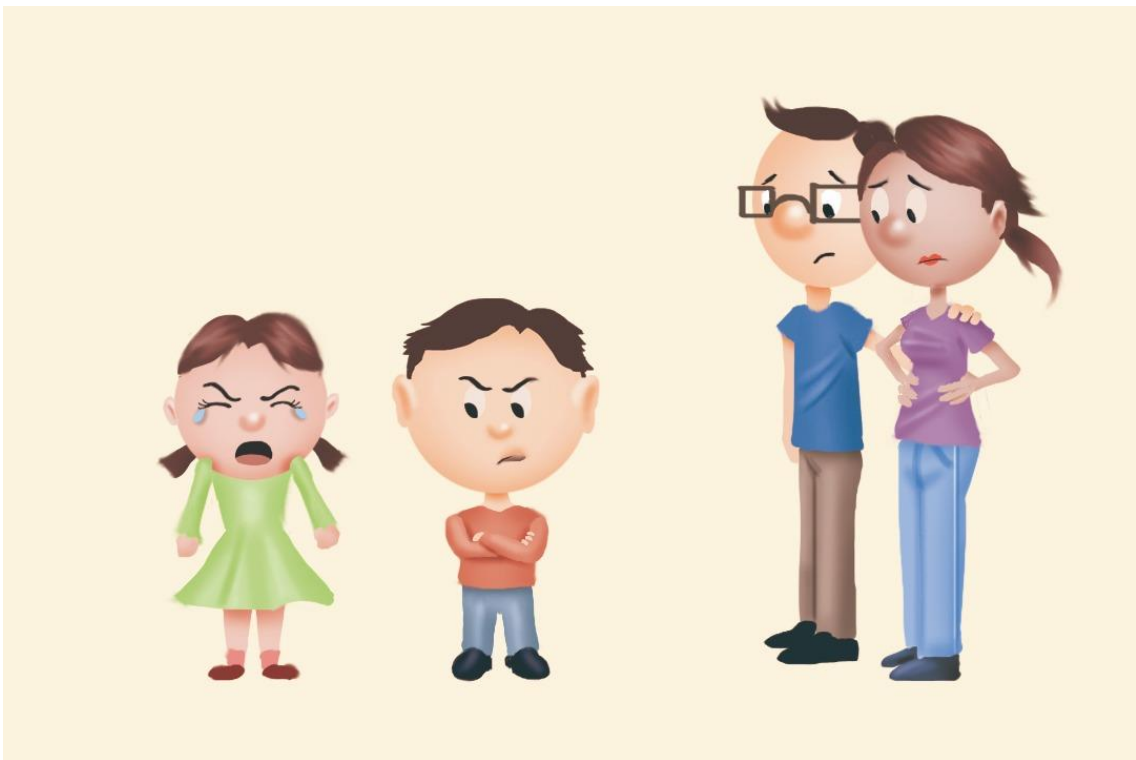
Pero, ¿Qué es la educación emocional?

La educación emocional es un proceso formativo en el que niños y adultos adquieren conocimientos y habilidades necesarias para comprender, manejar y expresar sus emociones, para así establecer relaciones positivas y tomar decisiones responsables en situaciones difíciles.

La educación emocional debe comenzar desde la infancia, ya que los niños adquieren ciertas habilidades y destrezas con mucho más facilidad en los primeros años de vida y la familia es la primera escuela de aprendizaje emocional.

Todo lo que ellos observan en casa repiten en la escuela. Por ello es importante que los padres de familia también eduquen sus emociones, orienten a sus hijos y así vivir en un ambiente armónico que brinde bienestar emocional, con la ayuda de esta guía de estrategias podrán hacer parte de su rutina diaria el desarrollo de estas capacidades emocionales.

Estrategias para el manejo de la ira



1. Identificación de las emociones:

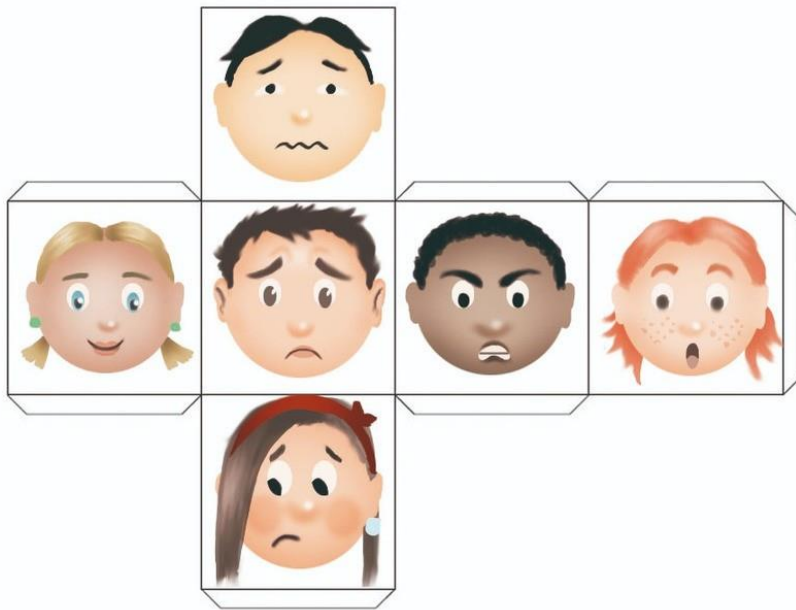
Es la capacidad que tienen las personas para reconocer las emociones que sienten como la ira, alegría, tristeza, miedo, vergüenza, etc. y como manifiestan en su cuerpo.

Para lograr que los niños identifiquen las emociones, en primer lugar es necesario que reconozcan por medio de fotografías, pictogramas, símbolos como es cada emoción; para ello se han planteado dos actividades que le permitirán conocer características y particularidades de cada emoción.



Nota: Las actividades planteadas para la identificación de las emociones se deben realizar una por semana ya que las tres actividades tienen el mismo fin; lograr que los niños reconozcan las emociones básicas en sí mismos y en los demás.

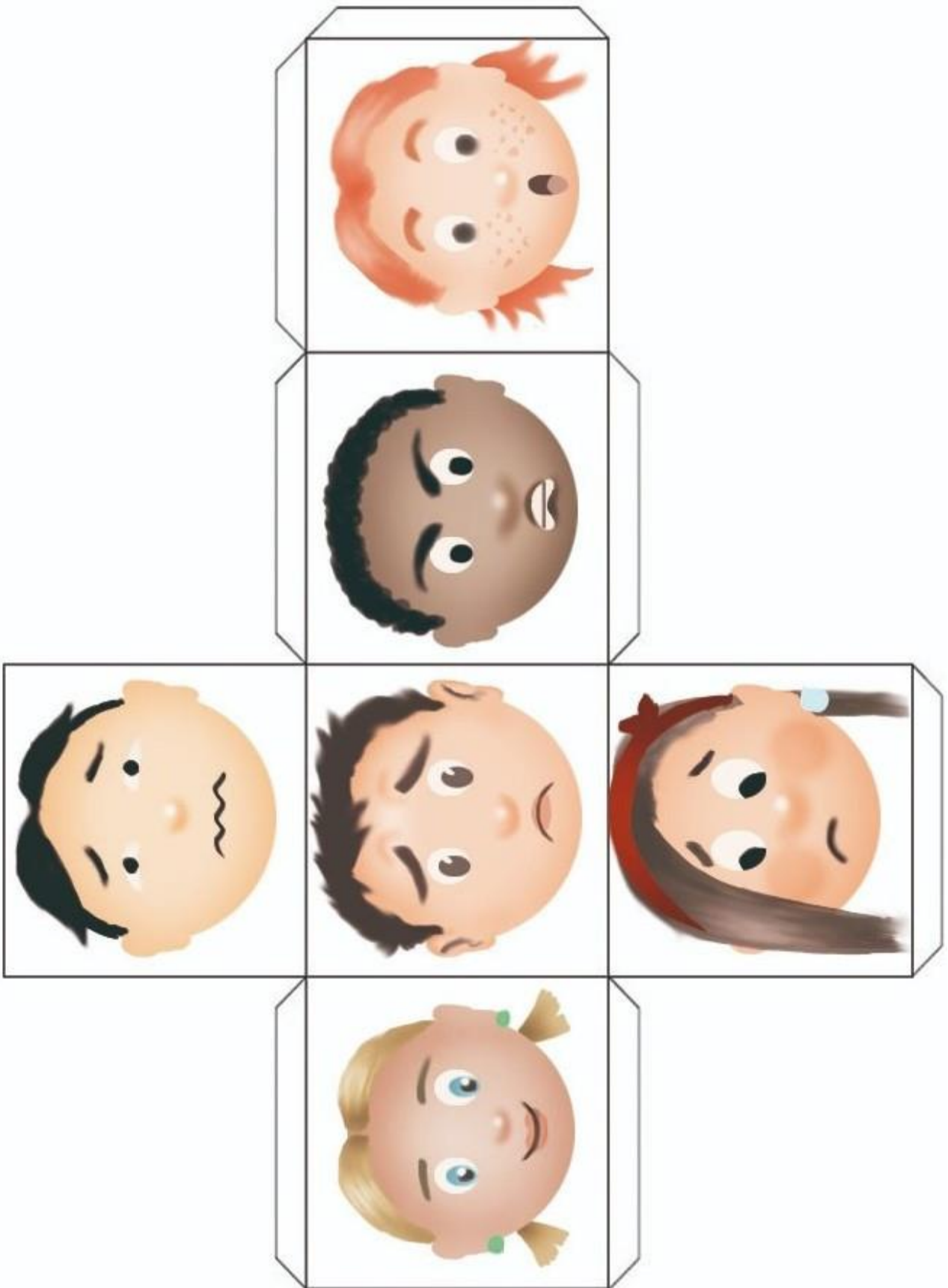
Actividad 1: Dado de las emociones



El niño/a armará el dado de la siguiente página junto con el adulto. Cada lado del dado tendrá una emoción diferente.

El objetivo de esta actividad es que al tirar el dado el niño/a:

- a) Identifique la emoción que salió.
- b) Mencione cuándo se siente así.
- c) Mencione qué siente con esa emoción
- d) Mencione qué hace cuando se siente así



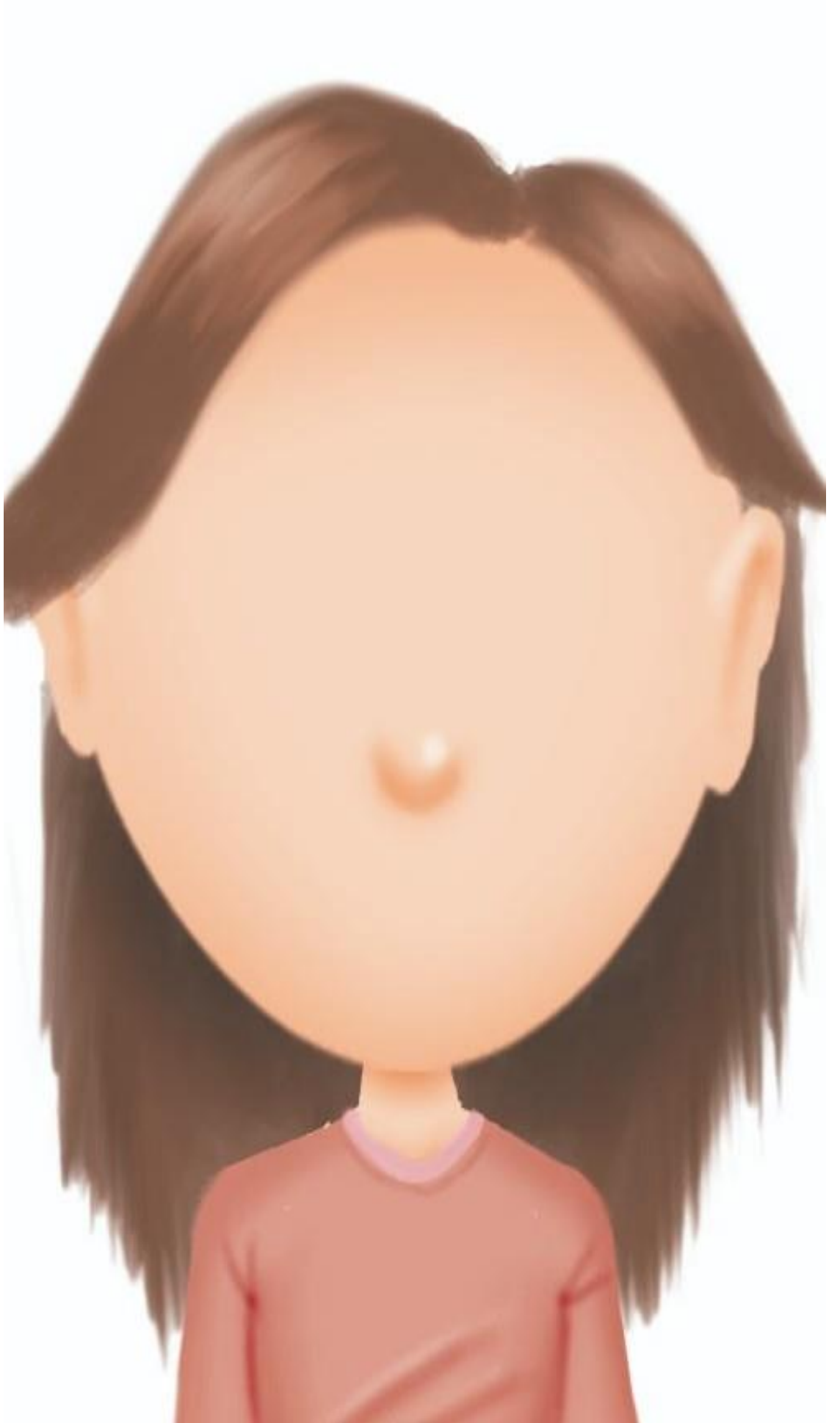
Actividad 2: Caritas

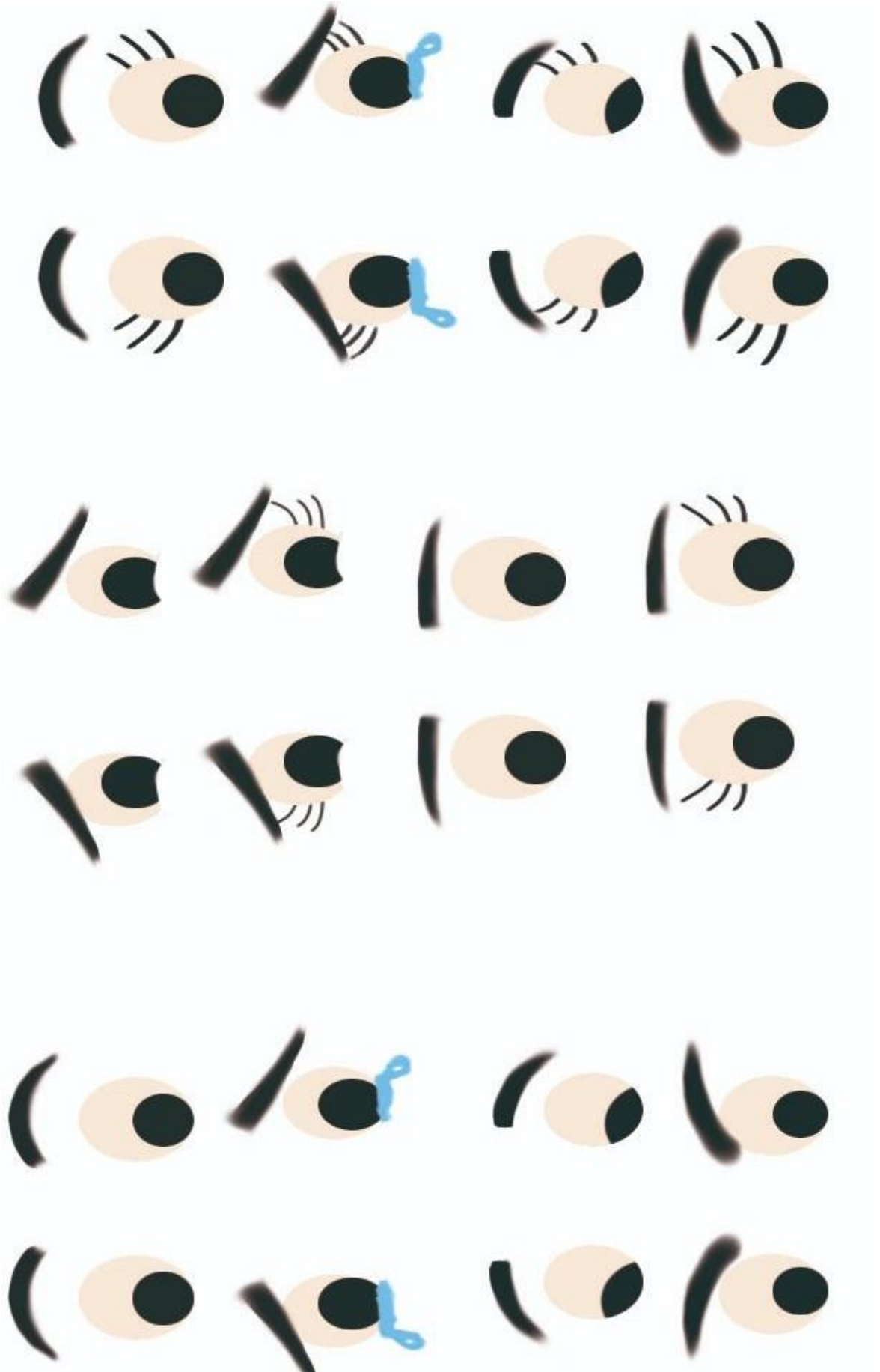
movibles

El objetivo de esta actividad es que el niño(a), explique al adulto mientras arma su cara movable, qué sucede con nuestros rostros cuando sentimos ira, tristeza, alegría, vergüenza, miedo, sorpresa; de modo que el niño reconocerá la emoción ya no solo en pictogramas sino también en su propio rostro y en el de los demás.

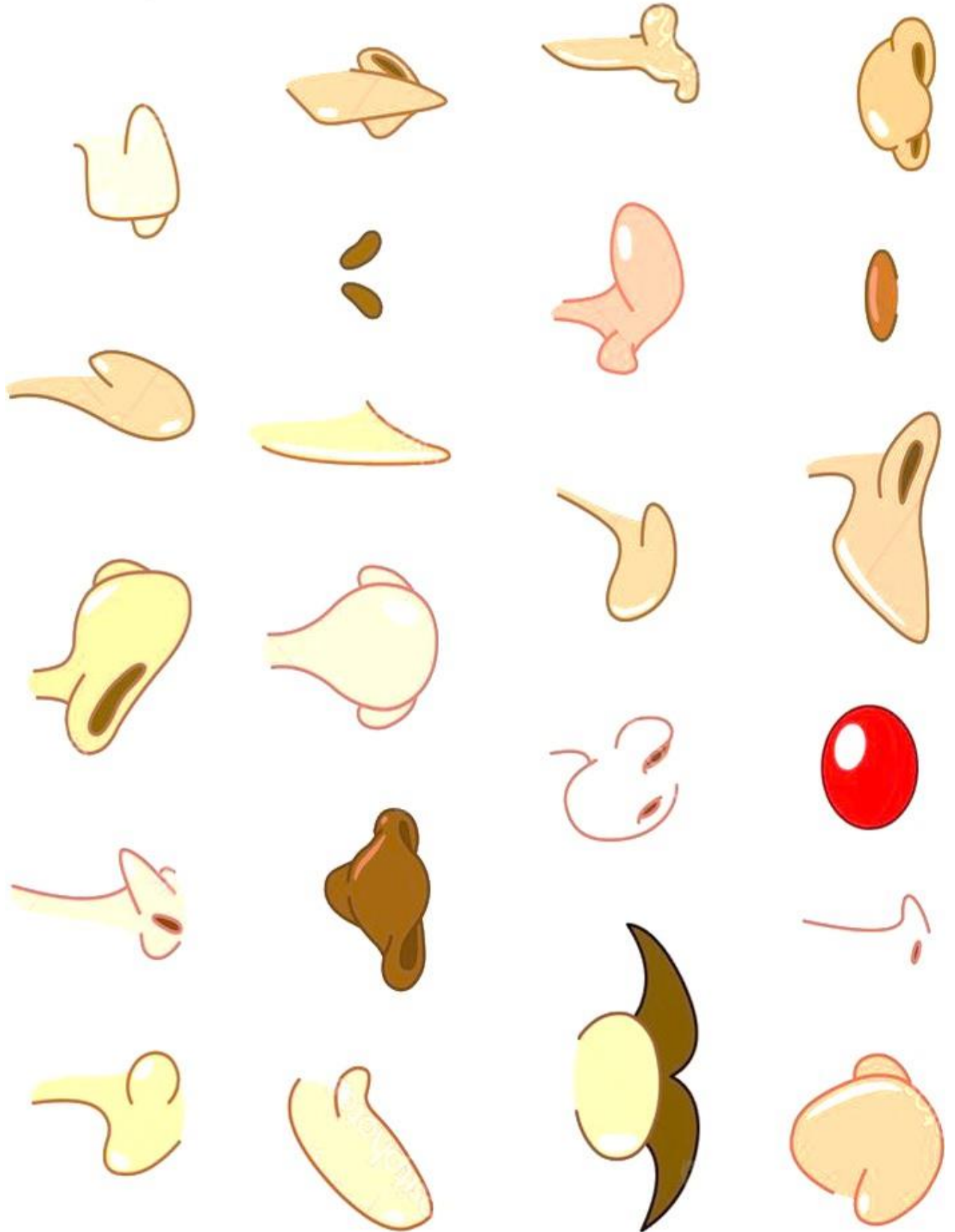
En este momento el niño podrá interiorizar que las emociones no son buenas ni malas, que todas las personas sentimos las mismas emociones pero las exteriorizamos de distinta manera. Algunas personas lloran de tristeza y otras al estar enojadas. El niño debe experimentar cada emoción e identificar qué situaciones son las que le hacen enojar, le hacen feliz, le ponen triste, etc.











2. Expresión de las Emociones:

Ahora que los niños ya reconocen las emociones básicas y tienen una noción de ellas, procederemos a explorar cómo se manifiestan las emociones en el resto de nuestro cuerpo.

Para identificar lo que siente mi cuerpo debo:

1) Reconocer los primeros signos de la emoción.

Por ejemplo: La Ira

Cada vez que me enojo lo primero que ocurre en mi cuerpo es que la respiración se acelera, luego la cara se enrojece y finalmente pierdo el control (conductas agresivas).



Entonces cuando identifico que mi respiración se acelera podré hacer algo para evitar la siguiente reacción.

2) Pedir a mi cuerpo que se calme a través de la respiración y la relajación.

3) Nombrar la emoción:

Es necesario que el niño aprenda a nombrar lo que siente, esto le ayudará a comunicarse de mejor manera con los demás y facilitará sus relaciones sociales.

El lenguaje cumple una función muy importante en el auto-conocimiento y el auto-control, si el niño logra decir: “Estoy enojado” podrá, incluso sin ayuda, identificar lo que más le conviene hacer en dicha situación.



4) Reconocer la emoción de otros también es importante ya que el niño podrá reconocer cómo se siente la otra persona y procederá a alejarse o acercarse dependiendo el caso.



Actividad 1: Detectando mi emoción













Para realizar esta actividad se requiere varios materiales, los cuales son: fotografías del niño/a y la de los padres de familia, cinta masking, plastilina, hojas de papel y pinturas o crayones.

A continuación se utilizará el detector de emociones, en el que se usará varios colores para poder determinar las 6 emociones básicas: ira (rojo), vergüenza (naranja), miedo (morado), tristeza (azul), alegría (amarillo) y sorpresa (verde).

Para utilizar esta herramienta se deben seguir los siguientes pasos:

1. Desprender de la guía la siguiente hoja donde se encuentra el detector de emociones; se puede colocar en la pared o en el sitio donde el niño/a realiza sus actividades diarias.
2. Con las fotografías solicitadas anteriormente los padres de familia pedirán al niño/a que coloque su foto en la emoción que sienten en ese momento.
3. Los padres de familia preguntaran: ¿Qué sientes con esta emoción?, ¿Qué haces siempre que aparece esta emoción?; en este tercer paso el niño/a puede dibujar o modelar la plastilina para representar lo que siente y lo que hace cuando está feliz, enojado, etc. Se repite la actividad pero ahora describiendo lo que percibe en sus padres.



Hoy me siento	Emociones
	 Ira
	 Vergüenza
	 Miedo
	 Tristeza
	 Alegría
	 Sorpresa

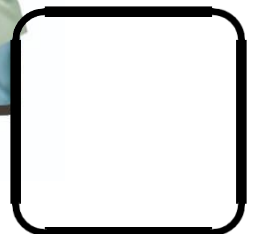
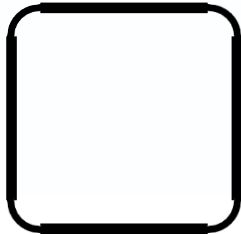
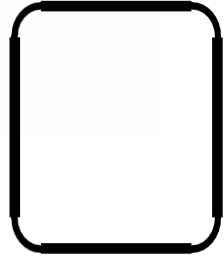
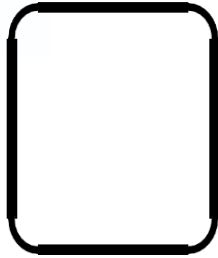
Actividad 2:

Positivo y negativo de la ira:

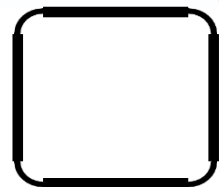
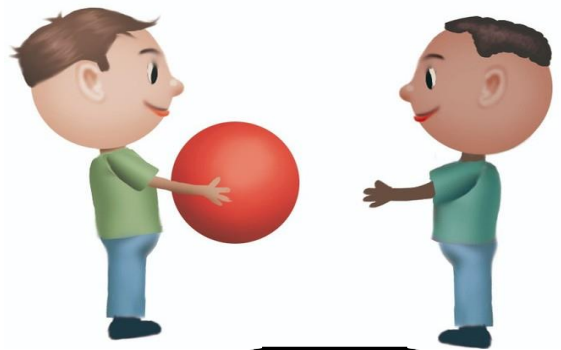
Esta actividad consiste en identificar conductas positivas y negativas que las personas tienen cuando sienten ira.

En primer lugar, el niño/a observará la ficha con los pictogramas de varias conductas, imaginara que sucede en cada dibujo y explicara a sus padres cuáles conductas son positivas y cuales negativas. Se pintara las casillas con color rojo a las conductas negativas y de color verde a las conductas positivas.

Al terminar la actividad los padres de familia junto con sus hijos harán una reflexión sobre diferentes formas de expresar la ira sin agredir o lastimar a los demás.



PERDÓN



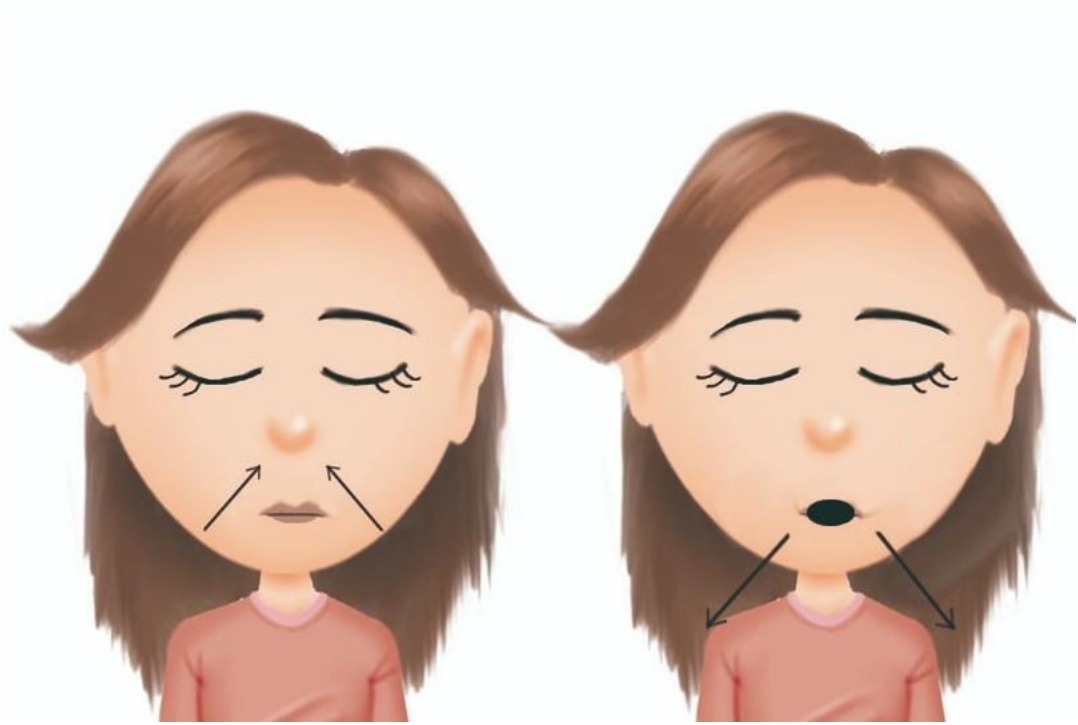
3. Manejo de las emociones

Esta capacidad emocional permite que las personas manejen los pensamientos que genera una situación interna o externa (mal recuerdo, ruido molesto, agresión, hambre, etc.)

Por consiguiente se controlan las reacciones o impulsos que generaban esos pensamientos y se recurre a modificar las conductas negativas a conductas asertivas.

Para lograr desarrollar esta capacidad se necesita el apoyo de estrategias, técnicas concretas como el diálogo interno, meditación, relajación, respiración, etc. y la práctica continua de dichas alternativas. A continuación se propondrán varias de ellas.

Respiración



Es una técnica que permite la relajación de nuestro cuerpo y la oxigenación de nuestro cerebro, por ende el equilibrio de nuestro estado emocional y el bloqueo de los pensamientos negativos.

El objetivo de esta técnica es que los niños aprendan a respirar conscientemente y la utilicen como alternativa cuando se encuentren alterados (en el caso de la ira) o inestables.

.

NOTA; Los padres de familia deberán realizar los siguientes ejercicios propuestos con sus hijos

Ejercicios de respiración

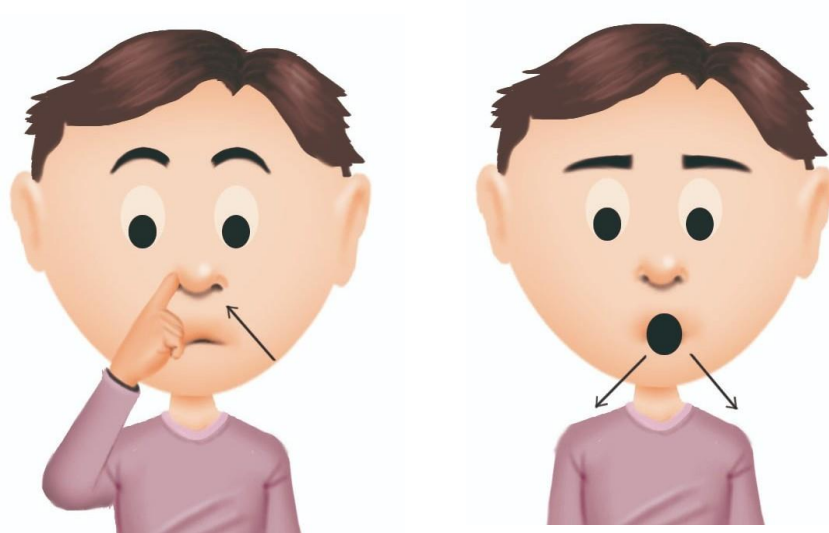
1. Inhalar a través de las dos fosas nasales durante 5 segundos.



2. Exhalar a través de la boca el aire contenido.



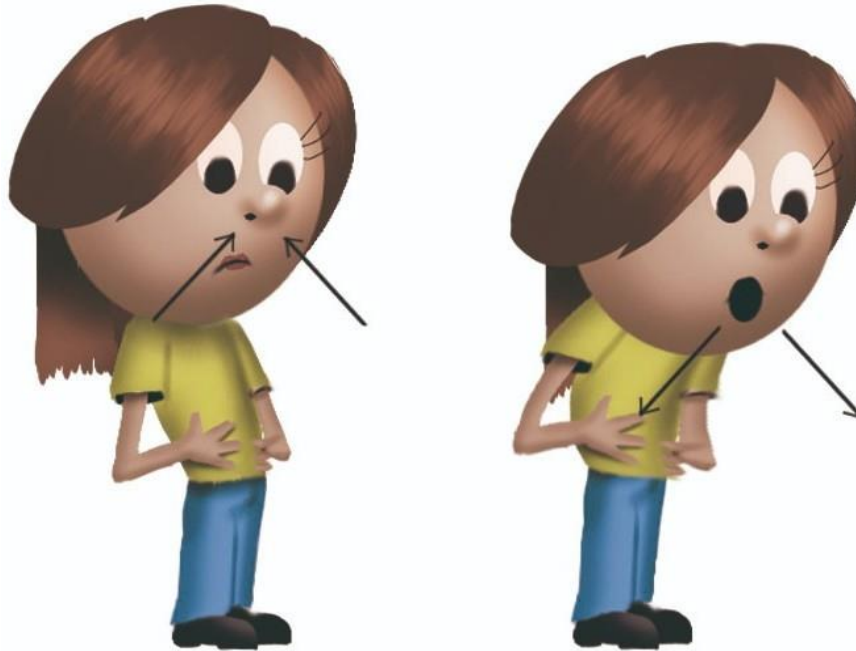
3. Inhalar por la fosa nasal derecha y exhalar por la boca.



4. Inhalar por la fosa nasal izquierda y exhalar por la boca.

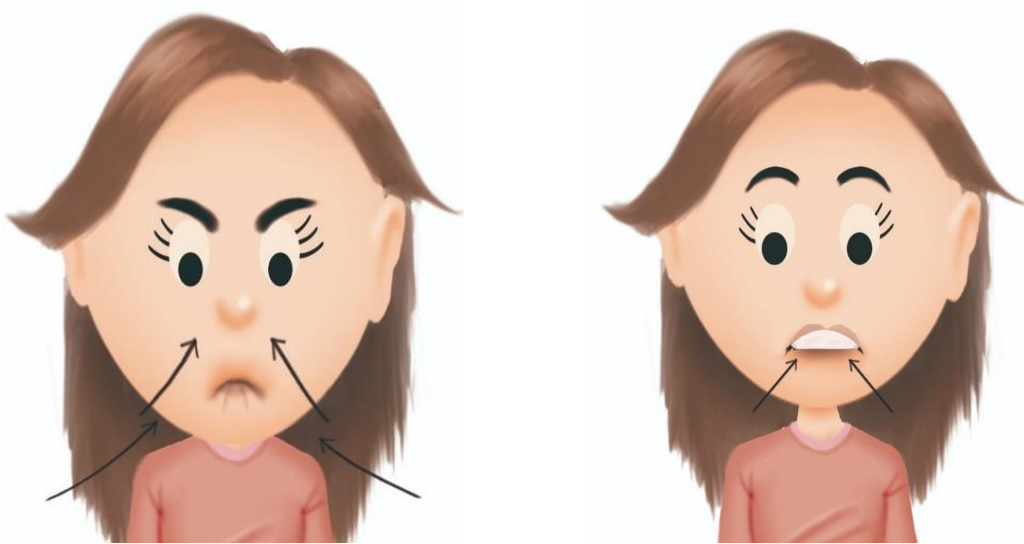


Respiración Abdominal

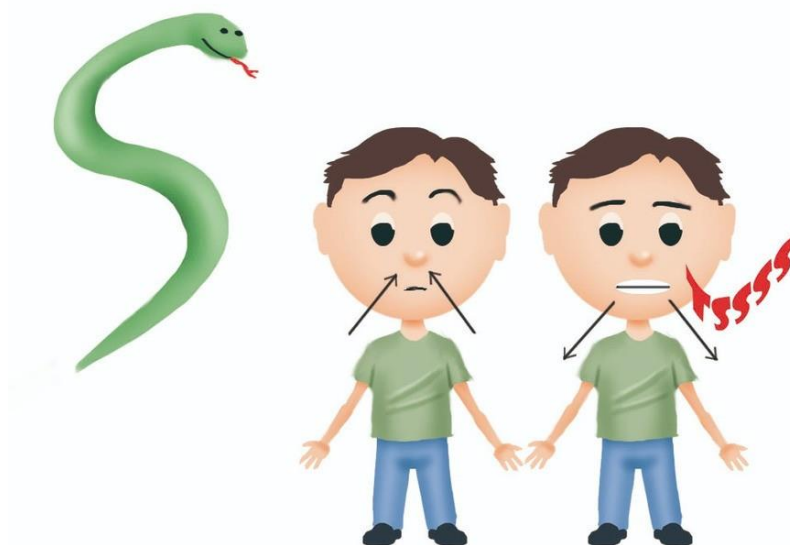


1. Inhalar y sentir cómo ingresa el aire por las fosas nasales y nuestro abdomen se infla poco a poco.
2. Contener por 5 segundos y exhalar el aire por la boca en forma de "o".

3. Inhalar y exhalar el aire con el labio inferior hacia arriba.
4. Repetir el proceso y exhalar el aire con el labio superior hacia abajo.



5. Por último inhalar por ambas fosas nasales y exhalar el aire por la boca y a su vez emitir el sonido que hace la serpiente "sssss".

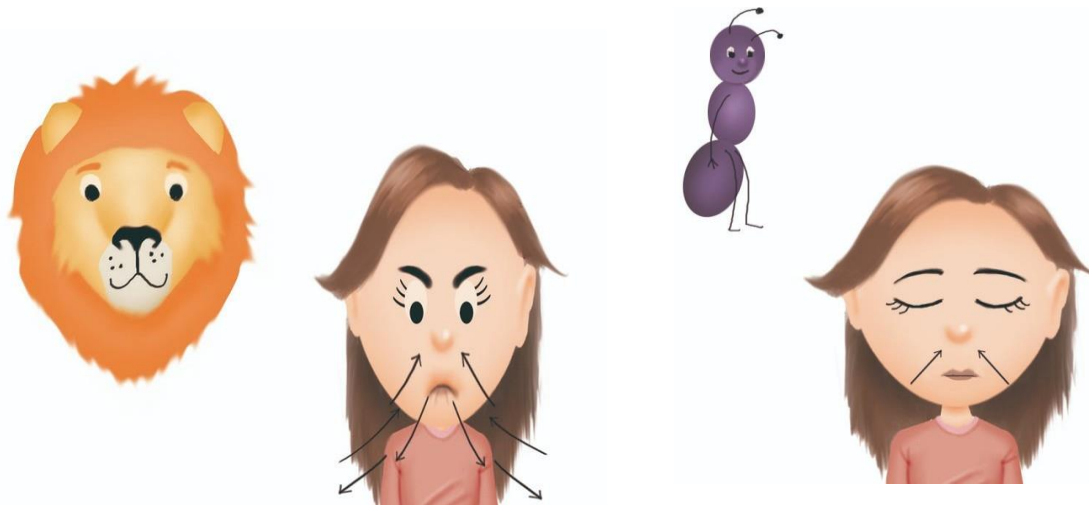


Juegos de respiración

1. El León y la hormiga:

El objetivo de este juego es que el niño/a aprecie los ritmos de la respiración y reconozca cuál es el más adecuado utilizar cuando estamos enojados o alterados.

Los padres de familia mostraran a sus hijos como respira un león y una hormiga.



La hormiga al ser pequeña respira despacio y tranquilamente mientras que el león que es más grande y lo hace más rápido.

Los niños y las niñas aprenderán que la respiración más adecuada es la de la hormiga.

2. Respiración del Globo

Los padres de familia pedirán al niño que imagine que van a inflar el globo más grande del mundo, como es un globo gigante, hay que inhalar más profundo que en cualquiera de los juegos anteriores (tras haber realizado las otras técnicas, los pulmones de los niños estarán preparados), el tiempo de inhalación se prolongará a 7 segundos.

Al expulsar el aire, los niños deben colocar los dedos índice y pulgar en los labios, y con la otra mano sujetar el globo imaginario, que irá creciendo y creciendo.



Relajación



Es una técnica que se utiliza para relajar el cuerpo mediante la contracción y estiramiento de los músculos, a la vez que se realiza respiraciones profundas.

Yoga:

Es una disciplina que busca el control y equilibrio de la mente y el cuerpo, se realiza por medio de la meditación y estiramiento del cuerpo por lo que favorece la salud física y emocional.



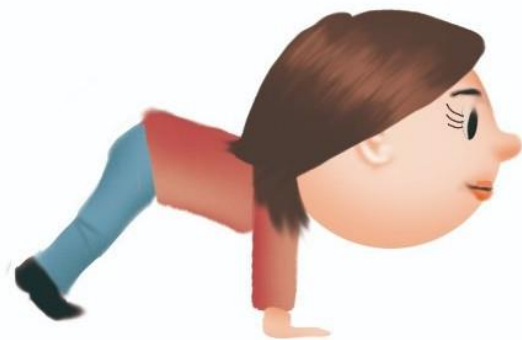
Ejercicios:

Los padres de familia realizarán cada ejercicio propuesto con sus hijos en las tardes y dedicaran 2 minutos a cada postura de yoga como se muestra a continuación:

1. El Árbol



2. El Perro



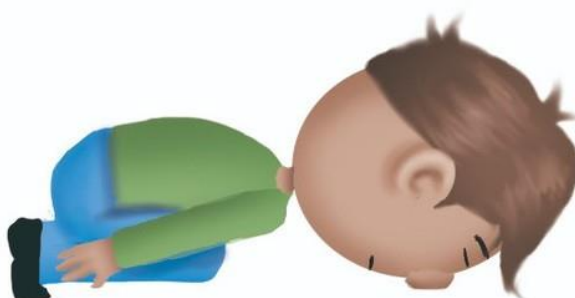
3. La Cobra



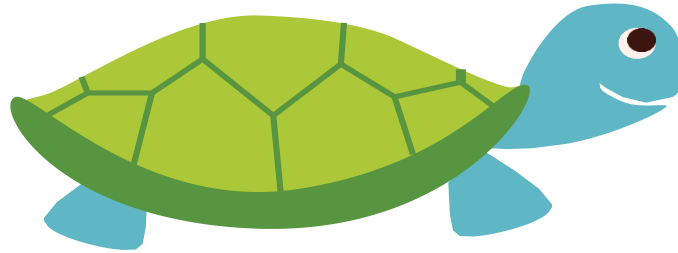
4. El Gato



5. El Ratón



Técnica de la Tortuga



Es una técnica que combina las capacidades emocionales que se han planteado en las actividades anteriores (identificación y expresión de las emociones) a la que se le suma el manejo de las emociones.

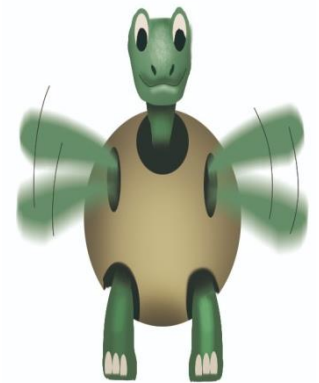
El principal objetivo de esta técnica es trabajar el autocontrol en los más pequeños, y para lograrlo es necesario que los niños se detengan a reconocer qué está ocurriendo en su cuerpo y en su mente con cada emoción y pensar así una manera distinta de manifestar dichas emociones.

Para presentar esta técnica al infante, el padre de familia debe hacerlo por medio de un juego donde el niño/a tendrá que imitar a una tortuga y seguir los siguientes pasos:

Pasos a realizar:

1. **Reconoce la emoción y detente:**

Una sensación invade tu cuerpo, se detienen y analizan lo que sucede. Los padres de familia deben hacer las siguientes preguntas a sus hijos: ¿Cómo te sientes? ¿Qué emoción es?



2. **Metete en tu caparazón y respira:**

Los padres de familia junto con sus hijos deben imitar a la tortuga y para ello, tienen que: Juntar la barbilla con su pecho, pegar sus brazos a su cuerpo, juntar las piernas y cerrar los ojos.



El niño(a) y padres de familia deben contar hasta 10 y respirar, esto disminuirá el nivel e intensidad de la emoción; tal y como se realizó en los ejercicios de respiración anteriores.



3. Sal de tu caparazón, piensa y busca una solución:

Estar dentro del caparazón ayudará al niño(a) a pensar soluciones diferentes a las conductas negativas que usualmente evoca la emoción de la ira.

Los niños y sus padres deben abandonar la postura de la tortuga. Los padres de familia podrán ayudar a los niños planteándoles ejemplos de situaciones conflictivas, y decidir entre padres e hijos de qué forma se pueden solucionar.



Sugerencias:

Es importante que los adultos permanezcan a lado de los niños durante todo el proceso, ya que necesitan que los vayan guiando para posteriormente hacerlo solos.

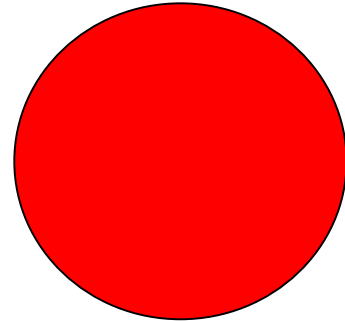
Se debe reforzar cada paso a los niños cada vez que se utiliza esta técnica. Mientras más veces se repita este proceso se conseguirá que cada vez el niño/a lo utilice en más situaciones y modifique las conductas negativas

Semáforo

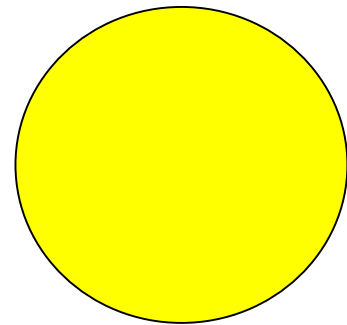
Es una técnica efectiva para autorregular comportamientos impulsivos, arranques de ira o agresión en los niños. Refuerza la técnica de la tortuga ya que desarrolla las tres capacidades emocionales: identificar, expresar y manejar nuestras emociones.



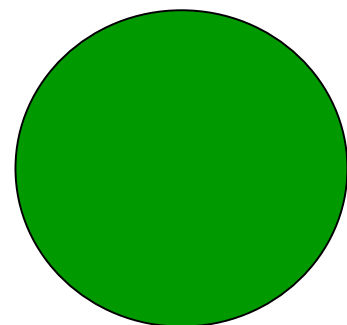
ROJO para DETENERSE,
Respirar y reconocer la emoción.
¿Qué siento?



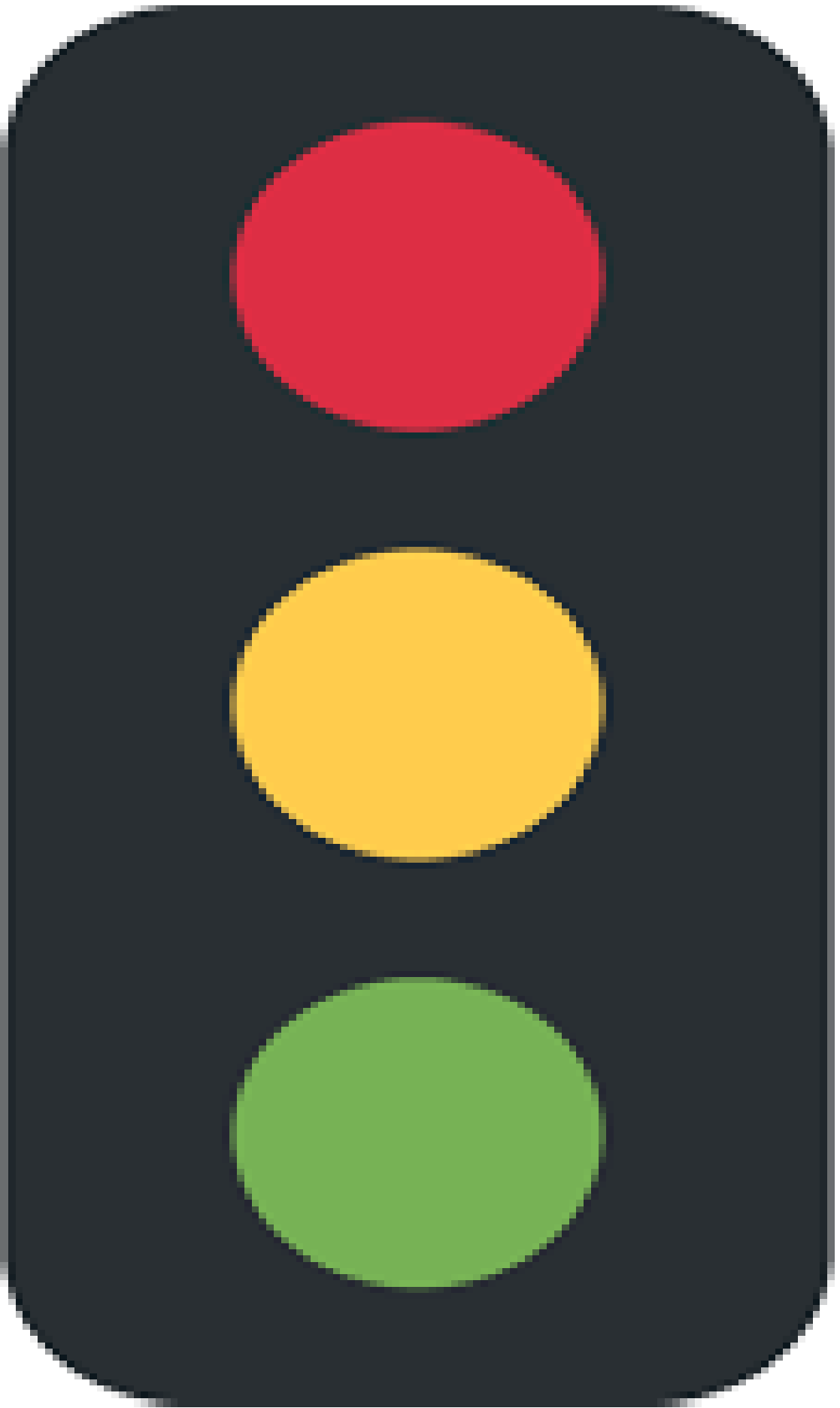
AMARILLO para PENSAR lo que
está sucediendo y determinar
posibles SOLUCIONES.
¿Qué es lo que puedo hacer?



VERDE para ACTUAR
llevando a la práctica alguna
de las opciones pensadas.







Tiempo fuera Positivo

Esta herramienta consiste en crear un lugar especial dentro de casa, al cual el niño(a) podrá acudir cuando se sienta alterado o fuera de control, para que en dicho sitio pueda calmarse, respirar, pensar y actuar frente a lo sucedido.

Este lugar debe contener elementos que lo inviten a relajarse y a sentir paz; por ejemplo cojines, alfombras, mantas, cuentos, peluches, etc. Ya que el niño(a) ya conoce varias posturas del yoga, es importante que realice varias respiraciones profundas y proceda a realizar alguna de estas posturas hasta lograr que sus emociones se estabilicen.

Es importante mencionar que este espacio no es un rincón de castigo sino más bien un lugar de reflexión y control de sus emociones. Se recomienda que el niño permanezca en dicho lugar el tiempo equivalente en minutos a la edad que el niño tenga. Por ejemplo si el niño tiene cinco años deberá permanecer en el lugar 5 minutos.



Agradecimientos

Debo agradecer a mis padres Sandra y Ramiro por haberme apoyado a lo largo de mi vida, por brindarme valores y principios que me han servido hasta el día de hoy y sobre todo por su respaldo económico para mi preparación profesional.

A mi hermano Ricardo Taipe por ser una persona que brinda alegría y luz en mi vida con su manera única y peculiar de ser.

Por ultimo quiero agradecer a mi mejor amigo y hoy en día mi enamorado Christian Tamayo por haber estado en las buenas y sobre todo en las malas, eres lo que me motiva hacer las cosas bien y sobre todo por ser quien inspiró el tema de este proyecto.

Alejandra

Bibliografía:

Álvarez, M. P. (2010). Enseñando a expresar la ira. Madrid: Pirámide.

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de Investigación Educativa. Recuperado de <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>

Bisquerra Alzina, R., Zurita, A., Cuadrado Bonilla, M., Filella, G., López Cassà, È., & Pérez y Escoda, N. (2009). Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños. Barcelona: Parramon.

Pérsico, L. (2007). Inteligencia Emocional. Madrid, España: Editorial LIBSA.

Thalmann, A. (2010). Vivir la ira en positivo. Barcelona: Jouvence S.

Yépez, A. (2016). Programa padres asertivos con herramientas eficaces. Módulo N°3 Manejo de las emociones. Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Quito, Ecuador.



ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DE LA IRA EN LOS NIÑOS

Guía dirigida a padres de familia



3. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Álvarez, M. P. (2010). Enseñando a expresar la ira. Madrid: Pirámide.
- Pérez, M. A. y Redondo, M. M. (2012, junio). Aproximaciones a la emoción de ira: de la conceptualización a la intervención psicológica. Revista Electrónica de Motivación y Emoción. Recuperado de <http://reme.uji.es/articulos/numero28/article6/article6.pdf>
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de Investigación Educativa. Recuperado de <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>
- Bisquerra Alzina, R., Zurita, A., Cuadrado Bonilla, M., Filella, G., López Cassà, È., & Pérez y Escoda, N. (2009). Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños. Barcelona: Parramon.
- Bisquerra, R. (2014). Inteligencia Emocional: Implicaciones para la práctica en la Educación en el tiempo libre. La Caja de Herramientas Recuperado de http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/la-inteligencia-emocional_implicaciones-para-la-práctica-en-la-educación-en-el-tiempo-libre.pdf
- Bisquerra, R. (2016). Necesidad de la Educación Emocional. Educación emocional. Recuperado de <https://online.ucv.es/resolucion/files/Bisquerra-R.-2016.-Educación-emocional.pdf>
- Calderón Rodríguez, M. (2012). Aprendiendo sobre las emociones: manual de educación emocional. San José: Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana. Recuperado de <http://www.fundacionpilares.org/modeloyambiente/docs/materiales/2016/Aprendiendo-Sobre-Las-Emociones.pdf>

- Cardoze, D. (2006). Problemas de disciplina en la escuela. Panamá: Universita.
- Cassà, È. L. (2005, diciembre). La educación emocional en la educación infantil. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/274/27411927009.pdf>
- Concepcion, J. (2014). Programa de actividades para el desarrollo de la Inteligencia Emocional en niños de 5 a 6 años. (Trabajo fin de grado). Universidad Internacional de la Rioja, España.
- Constitución de la República del Ecuador. (2012). Ciudad Alfaro: Asamblea Constituyente. Recuperado de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2012/08/Constitucion.pdf>
- De Arriba Iglesias, C. (2016). Corazones, no sólo cabezas en la escuela: programa de educación emocional en educación infantil. (Trabajo fin de grado). Universidad de Valladolid, España. Divulgación dinámica. (2017). El papel de la Educacion Emocional en el Proceso Educativo. Divulgación Dinámica: Club de Formación. Recuperado de https://www.divulgaciondinamica.es/blog/educacion-emocional-proceso-educativo/#Educacion_Emocional_Definicion_Principios_Objeticos_y_Funciones
- Goleman, D. (1996). Inteligencia Emocional. Barcelona: Editorial Kairós, S.A.
- Jiménez, M. E. (2018). Disciplina positiva y la modulación del comportamiento de estudiantes de educación general básica en el Ecuador. (Tesis de maestría) Universidad Andina Simón Bolívar, Ecuador.

- López-Cassa, E., Mora, F., Punset, E., & Navarro, E. (2012). *Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Barcelona. Recuperado de <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/678115/Cómo+educar+las+emociones.pdf/5208ff57-de53-4e5d-bcdd-2a54695a768e>
- López Cassa, E. (2007). *Educación emocional: Programa para 3-6 años*. Madrid, España: Wolters Kluwer S.A. Recuperado de https://books.google.com.ec/books?id=xkhhffON8yMC&pg=PA23&hl=es&source=gbs_toc_r&cad=4#v=onepage&q&f=false
- Ministerio de Educación. (2018, marzo). *Disciplina Consciente Cambias Tú y Cambia el Mundo Parte I. Pasa la voz*. Recuperado de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2018/03/PASA-LA-VOZ-marzo.pdf>
- Morris, C. G., & Maisto, A. A. (2005). *Inteligencia y capacidades mentales*. En Ortiz, M. (Ed.), *Introducción a la Psicología* (pp. 252–288). México: Pearson Educación, S.A.
- Morris, C. G., & Maisto, A. A. (2005). *Motivación y Emociones*. En Ortiz, M. (Ed.), *Introducción a la Psicología* (pp. 288–324). México: Pearson Educación, S.A.
- Muñoz, A. G. (2017). *Disciplina Positiva Propuesta para promover relaciones respetuosas en el aula*. (Trabajo de fin de grado) Universidad Internacional de la Rioja, España..
- Muñoz, C. (2016). *Inteligencia emocional: el secreto para una familia feliz*. España: Comunidad de Madrid, Recuperado de <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM007172.pdf>
- Papalia, D., Wendkos, S., & Duskin, R. (2009). *Psicología del Desarrollo de la infancia a la adolescencia*. Bogotá: McGraw-Hill/INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. Recuperado de <http://salud.mendoza.gov.ar/wp-content/uploads/sites/16/2017/03/Psicologia-del-Desarrollo-PAPALIA-2009.pdf>

- Pérsico, L. (2007). *Inteligencia Emocional*. Madrid, España: Editorial LIBSA.
- Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española*. Madrid, España.
- Rulli, M. E. (2013). *El costo de la ignorancia emocional*. (Trabajo de fin de grado). Universidad del CEMA, Argentina.
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). *Emotional intelligence. Imagination, Cognition, and Personality*. Recuperado de http://www.unh.edu/emotional_intelligence/EIAssets/EmotionalIntelligenceProper/EI19_90_Emotional_Intelligence.pdf
- Steiner, C. M. (2010). *Educación Emocional*. Sevilla, España: Editorial Jeder. Recuperado de http://www.jederlibros.com/Educacion_Emocional-Claude_Steiner-Extracto-Jeder.pdf
- Thalmann, A. (2010). *Vivir la ira en positivo*. Barcelona: Jouvence S.
- Tiza, M. (2012). *Características evolutivas en niños de 5 años | Mi Corazón de Tiza| Educación inicial y preescolar*. Recuperado de <https://micorazondetiza.com/blog/caracteristicas-evolutivas-en-ninos-de-5-anos>
- Yépez, A. (2016). *Programa padres asertivos con herramientas eficaces. Módulo N°4 Disciplina base de la seguridad*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Quito, Ecuador.

BIBLIOGRAFÍA:

- Bisquerra, A. (2007). Las competencias emocionales. Educación XXI, 10, Barcelona: UNED.
- Durrant, J. E. (2011). Disciplina positiva en la crianza cotidiana. Tailandia: Save The Children. Recuperado de https://resourcecentre.savethechildren.net/sites/default/files/documents/positive_discipline_in_everyday_parenting_sp_hi-res_final_2017.pdf
- Sánchez, P., Gómez, M., Bisquerra, R., Delgado, S., Jiménez, I., Peña, B., Gómez, R., y Jakiwara, L. Bienestar emocional. España. Recuperado de <https://www.jstor.org/stable/j.ctt1k85b24?Search=yes&resultItemClick=true&searchText=inteligencia&searchText=emocional&searchUri=%2Faction%2FdoBasicSearch%3FQuery%3Dinteligencia%2Bemocional&refreqid=search%3A0a5d44a98a9ad0c468e42423bb622325>
- Luna, A. (2017). ¿Qué función tienen las emociones? Psicología Integral y crecimiento personal. No podrías vivir sin emociones. Recuperado de <http://www.psiquentelequia.com/funcion-de-las-emociones/>
- Marion, M. (1997). Ayudando a los Niños a Controlar el Enojo. Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education. Recuperado de <http://ecap.crc.illinois.edu/eearchive/digests/marion98s.pdf>
- Ornano, E. (2012). Guía breve de educación emocional para familiares y educadores. Madrid: Asociación Elizabeth d' Ornano para el trastorno de déficit de atención e hiperactividad. Recuperado de: <http://elisabethornano-tdah.org/archivos/guia-educacion-emocional-familiares-educadores.pdf>
- Salguero, M., Panduro, A. (2001). Emociones y genes. Red de Revistas Científicas de América Latina. Vol. III. (99) Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/142/14239906.pdf>

4. ANEXOS

4.1 Encuesta para padres de familia sobre el manejo de la ira

La presente encuesta está dividida en dos secciones. La primera parte tiene como objetivo conocer qué piensan los padres de familia acerca de esta emoción y como la expresan. En cuanto a la segunda parte se pretende saber qué actitudes tienen los adultos cuando la ira está fuera de control en sus hijos.

Nota: Se pide a los padres de familia que respondan con la mayor sinceridad posible y de antemano un agradecimiento por su participación.

Preguntas:

1. ¿Qué entiende por enojo/ira?
2. En una escala del 1 al 5 ¿Cuán frecuentemente se enoja? Siendo el cinco casi siempre y el uno casi nunca.
3. ¿Según su criterio en qué casos aparece esta emoción?
 - Cuando me siento frustrado.
 - Cuando alguien me cae mal.
 - Cuando me agreden tanto física, verbal o psicológicamente
 - Cuando no hacen lo que yo quiero
 - Cuando algo me disgusta
4. Cuando me enfado yo....
 - Grito, alzo la voz
 - Discuto, peleo con los demás
 - Ignoro, prefiero evitar
 - Golpeo o agredo
 - Rompo, daño o aviento cosas.

5. Para usted, ¿Es la ira/enojo una emoción negativa?
- Si
 - No
6. ¿Alguna vez ha dejado que la ira domine sus conductas?
- Si
 - No
7. ¿Cómo reacciona usted ante una rabieta o berrinche de su hijo/a?
8. Según su criterio, ¿Cuál es la causa más frecuente por la que los niños se enojan?
- Cuando no se les compra dulces.
 - Cuando se sienten rechazados o criticados.
 - Cuando no se hace lo que ellos quieren.
 - Cuando no se atienden sus necesidades.
9. ¿Considera usted que los niños deben expresar su ira?
- Sí
 - No
10. ¿Qué hace usted cuando su hijo/a presenta conductas agresivas?
- Le regañó e indicó que no está bien actuar así
 - Lo castigó porque no debe actuar así
 - Pregunto cuál fue el motivo de su comportamiento y habló con él/ella para explicar porque no está bien actuar así.
 - No hago nada, ignoro totalmente ese tipo de conductas.
11. ¿Conoce usted alguna técnica para manejar la ira en los niños?
- Sí
 - No

4.2 Encuesta para padres de familia sobre la educación emocional

La presente encuesta tiene como objetivo determinar cuánto conocen los padres de familia acerca de la educación emocional.

1. ¿Conoce qué es la educación emocional? *
 - Sí
 - No
2. ¿Ha escuchado hablar sobre la inteligencia emocional?
 - Sí
 - No
3. ¿Sabe que es una competencia emocional? *
 - Sí
 - No
4. A partir de las siguientes opciones señale cuales son las emociones básicas del ser humano
 - Ira
 - Desagrado
 - Entusiasmo
 - Sorpresa
 - Tristeza
 - Vergüenza
 - Alegría
 - Miedo
 - Amor
 - Envidia
5. En una escala del 1 al 5 ¿Cuánto influyen las emociones a la hora de tomar decisiones?

6. ¿Logra identificar las emociones de su hijo/a?

- Sí
- No

7. ¿Realiza usted alguna actividad en casa para enseñar a expresar las emociones a su hijo/a? *

- No, nunca
- Sí, a veces

8. ¿Qué entiende usted por "Regulación emocional"?

9. ¿Cree usted pertinente que las personas, especialmente los niños deben aprender a regular sus emociones? *

- Sí
- No

10. Según su criterio, ¿Cómo podemos controlar nuestro comportamiento?

11. ¿Qué beneficios cree usted que aporte la educación emocional a las personas?

- Bienestar emocional
- Seguridad y confianza
- Mejorar las relaciones sociales
- Dominar mis emociones
- Ser más independiente.
- Respetar los sentimientos ajenos
- Entender lo que siento y pienso

4.3 Fotografías de la Estrategia “El dado de las emociones”



[Fotografía de Alejandra Taipe]. (Quito. 2018). Dado de las emociones lado A. Quito, Ecuador.



[Fotografía de Alejandra Taipe]. (Quito. 2018). Dado de las emociones lado B. Quito, Ecuador.

4.4 Fotografía de la Estrategia “Caritas movibles”



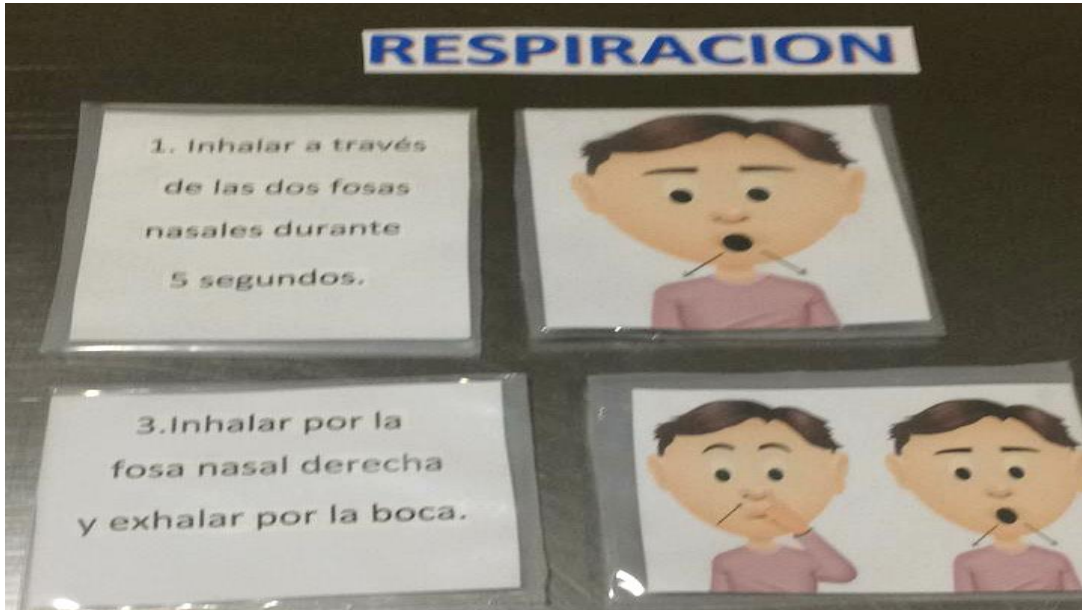
[Fotografía de Alejandra Taipe]. (Quito. 2018). Caritas movibles. Quito, Ecuador.

4.5 Fotografía de la Estrategia “El Detector de emociones”



[Fotografía de Alejandra Taipe]. (Quito. 2018). Detector de las emociones. Quito, Ecuador.

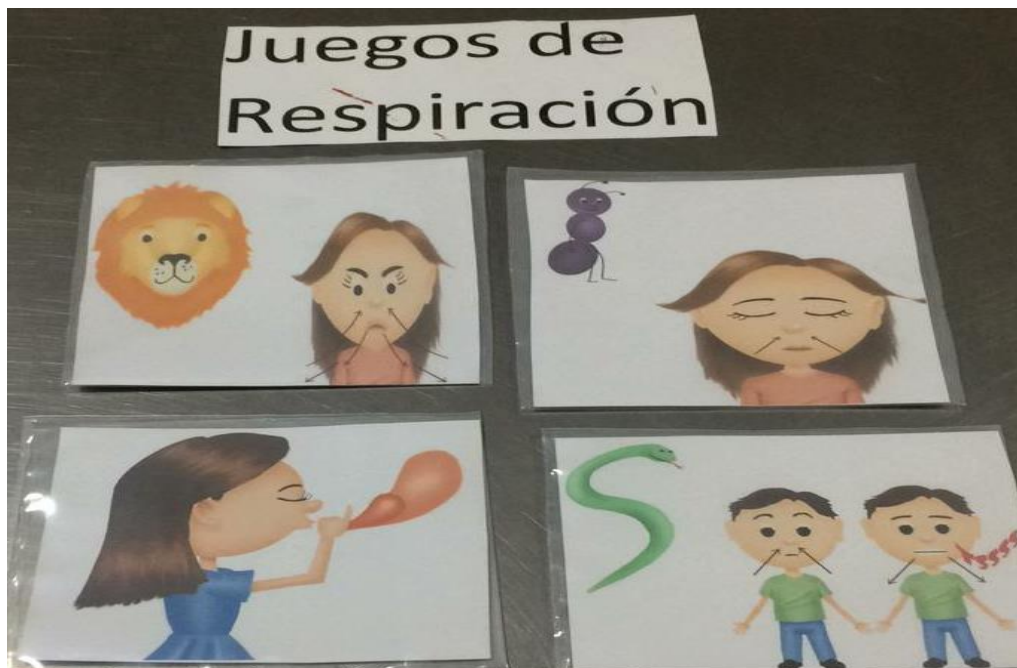
4.6 Fotografías de Pictogramas de los “Ejercicios de respiración”



[Fotografía de Alejandra Taípe]. (Quito. 2018). Respiración. Quito, Ecuador.



[Fotografía de Alejandra Taípe]. (Quito. 2018). Respiración. Quito, Ecuador.



[Fotografía de Alejandra Taipe]. (Quito. 2018). Juegos de respiración. Quito, Ecuador.

4.7 Fotografías de los Pictogramas de los “Ejercicios de relajación”



[Fotografía de Alejandra Taipe]. (Quito. 2018). Relajación. Quito, Ecuador.

4.8 Fotografía de la Estrategia “Técnica de la tortuga”



[Fotografía de Alejandra Taipe]. (Quito. 2018). Tortuga paso respiración. Quito, Ecuador.



[Fotografía de Alejandra Taipe]. (Quito. 2018). Tortuga paso detente. Quito, Ecuador.



[Fotografía de Alejandra Taipe]. (Quito. 2018). Tortuga paso piensa-actúa. Quito, Ecuador.

4.9 Fotografía de la Estrategia “El semáforo”



[Fotografía de Alejandra Taipe]. (Quito. 2018). Técnica el semáforo. Quito, Ecuador.

4.10 *Fotografía de la Estrategia “Tiempo fuera positivo”*



[Fotografía de Alejandra Taipe]. (Quito. 2018). Espacio para la técnica el tiempo fuera positivo. Quito, Ecuador.