

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

La importancia de reconocer emociones básicas en niños de cinco años para una mejor regulación emocional en el futuro

Nelly Gabriela Guerra Játiva

Psicología

**Trabajo de fin de carrera presentado como requisito
para la obtención del título de
Licenciatura en Psicología**

Quito, 08 de mayo de 2020

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

**La importancia de reconocer emociones básicas en niños de cinco años para
una mejor regulación emocional en el futuro**

Nelly Gabriela Guerra Játiva

Calificación:

Nombre del profesor, Título académico

María Cristina Crespo Andrade, PhD

Firma del profesor:

Quito, 08 de mayo de 2020

DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Nombres y apellidos: Nelly Gabriela Guerra Játiva

Código: 00137513

Cédula de identidad: 1717542078

Lugar y fecha: Quito, mayo de 2020

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETHeses>.

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETHeses>.

RESUMEN

Caminitos de Luz es una fundación privada sin fines de lucro, que se dedica a brindar educación de calidad con valores para niños de escasos recursos. Al no contar con un servicio psicológico dentro de la escuela, la fundación necesita apoyo externo en el área de salud mental, especialmente para los niños en temas de reconocimiento de emociones y regulación emocional. De esta manera, en el presente trabajo se plantean tres distintos talleres con varias actividades para desarrollar estas habilidades en los niños de cinco años. Por otra parte, la metodología en la que están basados los talleres es constructivista, utilizando como herramienta principal el juego. El objetivo principal es brindar a niños de cinco años herramientas para mejorar la habilidad de reconocer emociones para una mejor regulación emocional en el futuro. Este trabajo fue realizado en colaboración con los siguientes estudiantes de psicología: Alisson Carvajal, Micaela Estrella, Antonia Pallares, Luis Miranda, Martin Hidalgo y Ashley Rosero.

Palabras Clave: emociones, regulación emocional, etapas del desarrollo, constructivismo, juego

ABSTRACT

Caminitos de Luz is a private, non-profit foundation dedicated to providing quality education with values for low-income children. Lacking a psychological service within the school, the foundation needs external support in the area of mental health, especially for children on issues of emotion recognition and emotional regulation. Thus, in this work, three different workshops are proposed with various activities to carry out these development abilities with five-year-old children. On the other hand, the methodology on which the workshops are based is constructivist, using the game as the main tool. The main objective is to recognize basic emotions in five-year-old for better emotional regulation in the future. This work was carried out in collaboration with the following psychology students: Alisson Carvajal, Micaela Estrella, Antonia Pallares, Luis Miranda, Martin Hidalgo y Ashley Rosero.

Key Words: emotions, emotional regulation, stages of development, constructivism, play, SERT learning model

TABLA DE CONTENIDO

CAPÍTULO 1	10
Revisión de Literatura	10
Emociones	10
Regulación Emocional	12
Desarrollo físico, cognitivo y psicosocial en niños de cinco años, y su relación en el entorno educativo.....	13
Reconocimiento Emocional: Importancia y Estrategias.....	16
Impacto del reconocimiento de emociones y la regulación emocional en el desarrollo del niño...21	21
Metodología Constructivista.....	23
CAPÍTULO 2	27
Dinámica de la Organización	27
Historia	27
Fundadores	28
Objetivos de la organización.....	28
Contexto.....	30
Organización de la Fundación.....	30
Funcionamiento de la Organización.....	32
CAPÍTULO 3	34
Descripción del Desafío	34
Problemática	34
CAPÍTULO 4	36
Propuesta	36
Taller 1: Identificando mis emociones	36
Taller 2: Aceptar y reaccionar ante mis emociones	38
Taller 3: Sentir y comprender las emociones de los demás.....	41
CONCLUSIONES.....	45
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	47

ANEXO A: EL CUMPLEAÑOS DE SARA	56
REFLEXIÓN FINAL	58
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS DE LA REFLEXIÓN FINAL	60

INDICE DE TABLAS

Tabla 1	16
Tabla 2	34
Tabla 3	36
Tabla 4	39

CAPÍTULO 1

Revisión de Literatura

Emociones

Según Vouloutsi y Verschure (2018) las emociones son respuestas a eventos o situaciones experimentadas por un individuo, originadas por una variedad de estímulos externos que son trascendentales y van dirigidas hacia algo o alguien en específico. Las emociones son una parte extremadamente importante e irremplazable en la vida humana (Griffiths, 2017). Están directamente asociadas con los sentimientos y el estado de ánimo, pero con diferentes intensidades y cualidades; pueden activar y dirigir el comportamiento por lo que son bastante complejas (Vouloutsi y Verschure, 2018).

Por otro lado, para Saldarriaga (2015) las emociones en los niños son el conjunto de respuestas corporales, cognitivas y conductuales con componentes como el sentimiento y la expresión corporal. Existen seis emociones primarias que son: miedo, ira, disgusto, tristeza, felicidad y sorpresa, que funcionan como la base, junto con la experiencia, para la formación de emociones secundarias como la envidia y el orgullo (Nikunen, 2019). Las emociones están directamente relacionadas con el desarrollo cognitivo del niño, tienen influencia en su atención, comportamiento y formas de aprendizaje, además de permitirles generar una conciencia cooperativa y adquirir conocimiento cultural (Trevvarthen, 2017).

Investigaciones cognitivas buscan descubrir cómo las emociones impactan en el comportamiento humano, por ejemplo, se descubrió que en los niños las historias, imágenes o

películas que contengan información emocionalmente interesante se retienen con mayor facilidad (Nikunen, 2019). El papel de las emociones en la conciencia humana y su desarrollo en los niños tiene relación con los tres entornos de funcionamiento regulatorio: el propio cuerpo, las cosas y otras personas (Trevarthen, 2017). Estudios también han explorado cómo las emociones pueden regularse y controlarse conscientemente y lo rápido que pueden cambiar, además de lo importantes que son para las actividades cognitivas (Nikunen, 2019).

Los niños son capaces de experimentar emociones positivas y negativas, cada una de ellas cumple un papel fundamental en el transcurso de su vida, además de influenciar áreas como la parte psicológica, conductual y social (García, 2016). Las emociones positivas son una demostración de seguridad ante las diferentes situaciones, tienen beneficios a largo plazo al construir reservas intelectuales, sociales y físicas que pueden aprovecharse para gestionar futuras amenazas, un ejemplo de esto es la recuperación frente la adversidad (Stifter et al., 2020). El optimismo y los pensamientos positivos son una parte importante de los diferentes estilos de vida, ya que les permitirá a las personas ser más felices, ganar seguridad ante los demás y tener la capacidad de demostrar su autonomía (García, 2016).

Por otro lado, entre las emociones negativas tenemos el miedo, la tristeza y la ira, las cuales son las encargadas de mantenerte alerta y te permiten actuar de forma inmediata para evitar o solucionar alguna clase de peligro (García, 2016). Los investigadores consideran que son perjudiciales tanto para la salud mental como física, pero tiene efectos beneficiosos inmediatos para la adaptación y supervivencia (Stifter et al., 2020). Y aunque la expresión de las emociones negativas es adaptativa, particularmente en la primera infancia, la investigación ha

demostrado que la emocionalidad negativa persistente tiene efectos de amplio alcance en todos los dominios del desarrollo infantil (Stifter et al., 2020).

Regulación Emocional

El propósito de regular las emociones es con el fin de reservar recursos, para así obtener tanto metas personales como sociales (Gómez y Calleja, 2017). La regulación emocional se define como la capacidad de influir en la experiencia y la expresión de la emoción, la cual es una habilidad compleja que ahora se reconoce que evoluciona a lo largo de la vida (Rutherford et al., 2015). De igual manera, la regulación de las emociones puede ser tanto intrínseca / intrapersonal, la cual se refiere a que regula las propias emociones, o extrínseca / interpersonal que es aquella que regula las emociones de otra persona (Gross y Jazaieri, 2014).

Así también, la regulación emocional es un proceso que influye en como sienten las emociones que tienen las personas, cuándo las tienen y cómo las experimentan o expresan estas emociones (Quoidbach et al., 2015). El estudio de la regulación emocional en la infancia resulta importante pues la misma está estrechamente involucrada en los procesos de salud mental (Andrés et al., 2014). De este modo, se propone que las personas que han desarrollado una adecuada regulación emocional, mantienen un mayor compromiso social, en cuanto se refiere a la resolución de problemas y para tener una comunicación más efectiva, por lo que favorece las relaciones sociales satisfactorias, y un desarrollo socioemocional apropiado (Pérez y Guerra, 2014).

Por otro lado, los padres juegan un rol muy importante en la regulación de las emociones directa e indirectamente. Los enfoques directos incluyen entrenar la autorregulación de las emociones de los niños, mientras que los esfuerzos indirectos incluyen manejar las demandas emocionales de la vida familiar, siendo un ejemplo para ellos (Meyer et al., 2014).

Desarrollo físico, cognitivo y psicosocial en niños de cinco años, y su relación en el entorno educativo

En el campo de la psicología evolutiva, el estudio de los cambios en el desarrollo humano se divide por etapas o ciclos evolutivos. Estos ciclos evolutivos, abarcan varios aspectos y características que conforman cambios significativos en las personas, estableciendo así, una serie de procesos neurológicos, físicos, cognitivos, sociales y emocionales que son vitales en el crecimiento. Los primeros 20 años de vida están conformados por una serie de cambios que van desde el nacimiento hasta la adolescencia. Papalia et al. (2012) dividieron estos ciclos evolutivos en varias etapas de desarrollo: los inicios de la vida, la primera infancia, la segunda infancia, tercera infancia y adolescencia. Los niños de 5 años se encuentran en la segunda infancia de su desarrollo evolutivo, etapa que va desde los 3 a los 6 años. Este ciclo está marcado por distintos cambios en el desarrollo físico, cognitivo y psicosocial (Papalia et al., 2012).

El desarrollo físico en los niños de cinco años está constituido por el constante crecimiento de sus extremidades, el aumento de peso y masa muscular, y la maduración de sus sistemas óseo, nervioso, respiratorio, circulatorio e inmunológico (La Haba et al., 2013). Papalia et al., (2012) nos mencionan que, durante esta edad, los niños comienzan a presentar distintas

dificultades comunes relacionadas a su crecimiento como la falta de apetito y los problemas de sueño (p. 275-276).

Durante la segunda infancia, los cambios cognitivos del niño de cinco años consisten en procesos mentales que el niño experimenta, provocando así, que obtengan nuevos conocimientos sobre el mundo que le rodea, y a su vez, comienza a plantearse o cuestionarse preguntas como “¿Qué haría si...?” (La Haba et al., 2013). Por otra parte, es importante resaltar que, durante esta etapa, el lenguaje y comunicación del niño se desarrollan con mayor rapidez así como su pensamiento se mantiene un tanto egocéntrico (Papalia et al., 2012).

Por otro lado, la importante investigación del psicólogo Piaget establece que durante la etapa preoperacional en niños entre dos y siete años se desarrolla el pensamiento simbólico y lingüístico de tal manera que los esquemas se forman independientemente, para ir de la transducción a la intuición (García y Pereira, 2019). En referencia a esto, Cadima et al., (2016) infieren que deberían darse interacciones positivas entre los profesores y niños en la clase para así lograr un avance en las habilidades que desarrollarán los niños como el lenguaje y desarrollo cognitivo.

El desarrollo psicosocial del niño de cinco años está marcado principalmente por la identidad de género que adquiere (Papalia et al., 2012). Así mismo, esta etapa del desarrollo se caracteriza porque el niño comienza a participar en juegos y actividades de carácter competitivo que le permitan desenvolverse en el medio social que se encuentra, a su vez que aprende a distinguir las conductas aceptables de las no aceptables (La Haba et al., 2013).

Erickson, donde los niños de cinco años se encontrarán en la etapa sensorio-motriz de iniciativa versus culpa. Dicha etapa clarifica, según Cabezuelo y Frontera (2016) cómo el niño promueve un impulso de crear y ser autónomo. A tal motivo, el niño tiende a experimentar un sentimiento de culpa con relación a dejar de lado las reglas en base a lo que sienten, y esto es lo que les genera miedo y tratan de asumirlo para conseguir lo que quieren (p.14). Así, el niño debe contar con una buena regulación emocional para que pueda tramitar el sentimiento de culpa frente a su deseo y evolucionar como un ser autónomo.

De acuerdo con Cadima et. al (2016), la regulación emocional en los niños de la edad temprana tiene un papel fundamental en el desarrollo de un aprendizaje adecuado en la escuela. Asimismo, la regulación emocional es uno de los factores más importantes e influyentes en el funcionamiento académico de los niños; a través de la misma, pueden controlar sus pensamientos, comportamientos y emociones que se presenten en situaciones de la vida diaria (Michaud et al., 2019).

Finalmente, se puede asegurar que la regulación emocional es un factor elemental para el desarrollo de los niños en general, contribuyendo de manera importante en el control de sus pensamientos y comportamientos, y en el reconocimiento de las emociones propias y ajenas (Cadima et al., 2016). Asimismo, la regulación emocional en los niños juega un papel muy relevante en el ámbito educativo; para Piaget los niños solo pueden aprender lo que están dispuestos a asimilar, los maestros ayudan a mejorar este proceso y a través de una interacción positiva contribuyen con el descubrimiento de ellos mismos en esta etapa del desarrollo (García y Pereira, 2019).

Reconocimiento Emocional: Importancia y Estrategias

El reconocer emociones puede llevar a un crecimiento psicológico que brinde bienestar a largo plazo ya que, en especial, el identificar emociones positivas impacta en el bienestar (Barragán et al., 2014). Esto quiere decir que niños que aprenden y practican el reconocimiento de emociones desde una edad temprana, crecen con esta costumbre y eso les permite desarrollar un mejor sistema de regulación emocional. Por ejemplo, pueden ser asertivos en su comunicación, aceptan sentir emociones, sean positivas o negativas, se dejan guiar por las emociones para una mejor toma de decisiones y también pueden experimentar menores niveles de ansiedad y el estrés (Barragán et al., 2014). Es por esa razón que los padres tienen un rol importante para ayudar en este desarrollo.

Castro y Halberstadt et. al (2014) realizaron un estudio con el objetivo de examinar si es que las creencias de los padres acerca de las emociones de los niños y la habilidad de reconocer emociones puede predecir la habilidad que desarrollan sus niños de reconocer emociones. Lo que se encontró en este estudio fue la importancia de la socialización entre padres e hijos para un mejor desarrollo de la habilidad de reconocer emociones en sus niños (Castro et al., 2014). Esto quiere decir que los padres siempre están guiando a sus hijos a reconocer emociones.

En otro estudio donde se comparó a base de actividades si es que los adultos y los niños tienen una capacidad diferente de reconocer emociones, se encontró que no existen diferencias significativas cuando un niño y un adulto reconocen una emoción (Guarnera et al., 2017). Además, los resultados de este estudio afirman la importancia de adquirir una buena habilidad de

reconocer emociones en la niñez ya que, al aprender desde pequeños, se puede generar un hábito hasta la adultez. (Guarnera et al., 2017). Por ende, estos estudios no solo demuestran la importancia de que los niños desarrollen una buena habilidad de reconocer emociones sino también, que los padres tengan en cuenta que ellos son una guía para desarrollar esta habilidad.

Además, en el año 2017, Parinagua et al., realizaron una investigación con el objetivo de encontrar la relación entre el apego y la inteligencia con relación a las emociones. Se encontró que el identificar emociones está completamente ligado a las experiencias sociales, es decir, el tipo de relaciones que los niños comienzan a formar desde pequeños. También, se encontró que los participantes que reflejaban un apego menos evidente con sus cuidadores mostraron déficit en el reconocimiento de emociones y en el desarrollo cognitivo, por tanto, mayores problemas en la interacción social a futuro. (p. 321)

Por otra parte, existe evidencia de que es posible realizar intervenciones para aumentar el reconocimiento de emociones en niños por medio de la educación emocional. A continuación, se presentará un cuadro con diferentes estudios realizados e investigaciones de implementación de estrategias para desarrollar una mejor habilidad de reconocer emociones.

Tabla 1 Estrategias para desarrollar una mejor habilidad de reconocer emociones en niños.

Nombre del Estudio	Objetivo	Conclusiones y Resultados
Efficacy of a Brief Emotional Educational Program to Increase Emotional Competence in Children at Primary School	Evidenciar que la aplicación del programa emocional es eficiente para aumentar la habilidad de reconocer y comprender emociones en	Los resultados demostraron un aumento del reconocimiento y comprensión de emociones. También, se realizo un

(Ambrona et. al., 2014)	niños.	seguimiento un año después, demostrando que el programa tiene resultados duraderos y a largo plazo.
Effectiveness of an Emotional Intelligence Program in Elementary Education (Merchán et. al., 2014)	Demostrar que la aplicación de un programa para desarrollar la competencia emocional tiene efectos positivos en niños de primer curso de educación primaria.	Dentro del grupo experimental se demostró que el programa fue eficiente para aumentar la inteligencia emocional. Se mejoraron aspectos como la amistad y las relaciones sociales de la clase.
Effects of an Emotional Intelligence Program in Variables Related to the Prevention of Violence (Garaigordobil y Peña-arriandía, 2015)	Diseñar un programa de inteligencia emocional para adolescentes, para la prevención de violencia y las diferencias entre género	Los resultados muestran que el programa aumenta la inteligencia emocional de manera significativa ya que se logró aumentar la atención emocional.
Evidence in Promoting Positive Parenting through the Program-Guide to Develop Emotional Competences (Martinez-Gonzalez, 2016)	Brindar evidencia de la eficacia de “Program Guide to Develop Emotional Competences” para promover la crianza positiva.	Se demostró que después de terminar las sesiones del programa, los padres de niños y adolescentes se sintieron más confiados como padres en las cinco dimensiones analizadas
Enhancing cognitive and social-emotional through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. (Schonert et al., 2015)	Demostrar que un programa de aprendizaje social y emocional que incluya mindfulness y el cuidado de otros puede promover el control cognitivo, reducir el estrés, y promover el bienestar.	Se encontró que los estudiantes que recibieron este tipo de programa con mindfulness mejoraron su control cognitivo y el estrés fisiológico, reportaron mayor empatía, entre otros aspectos que mejoran su salud y relaciones sociales.
A Facial expression of pax: Assessing children's “recognition” of emotion from faces. (Nelson y Russell, 2016)	Demostrar si los niños entre 5-10 años, pueden identificar las emociones mediante su expresión y etiqueta y por tanto, realizar un proceso de	Se logró identificar que el 62% de los niños coincidió con lo esperado, lograron reconocer la expresión y la etiqueta de la emoción.

	eliminación para unir otras expresiones con otras etiquetas.	Mientras que el 74% de los niños en los estudios presentados lograron el reconocimiento de las expresiones, etiquetas y la eliminación.
Emotion regulation strategy flexibility in childhood: When do children switch between different strategies? (Parsafar, et al., 2019)	Desarrollo físico, cognitivo y psicosocial en niños de cinco años, y su relación en el entorno educativo.	El estudio comprobó cuáles eran las estrategias más favorables para que se promueva en los niños una regulación emocional flexible. Asimismo, se confirma la necesidad de estudiar cómo los niños deben cambiar entre varias estrategias para regular sus emociones de acuerdo con cada caso.
Interoceptive accuracy, emotion recognition, and emotion regulation in preschool children (Schaan et al., 2019)	Explorar distintos procesos emocionales en niños de 4 a 6 años: el proceso de sentir, integrar e interpretar señales originadas desde dentro del cuerpo, y los procesos de reconocimiento y regulación emocional a través de un paradigma comportamental que evalúa la precisión interoceptiva de los niños.	A través de la implementación del Jumping Jack Paradigm, los niños encontraron una manera no tan complicada de reconocer e interpretar sus procesos emocionales a través del movimiento físico.
Children's awareness of the context-appropriate nature of emotion regulation strategies across emotions (Quiñones-Camacho y Davis, 2019)	Explorar las diferencias en las estrategias de regulación emocional en niños hispanos dentro de un contexto de sensibilidad a través de tres emociones y explorar en control atencional como un posible moderador de sensibilidad	Los resultados comprueban que el estudio logró promover el desarrollo emocional en la niñez, resaltando la conciencia de los niños respecto de la naturaleza de sus estrategias de regulación emocional en un contexto apropiado a través de las emociones.

<p>Assess the Knowledge of Mother regarding importance of Play Therapy in a selected Village of Puducherry (Dash, 2019)</p>	<p>Evaluar el conocimiento de las madres sobre los diferentes tipos de juego con los niños y la importancia que tiene en ellos.</p>	<p>El 75% de las madres tenían conocimientos aceptables de la introducción al juego, pero con otros elementos de la terapia de juego tenían poco conocimiento, en especial de las ventajas de la terapia de juego. Existe una necesidad de psicoeducar en las ventajas y resultados que tiene el juego en los niños.</p>
<p>Ayni: Por una infancia sin fronteras. Arteterapia con hijos de migrantes en el norte de Chile (Alaniz, 2014)</p>	<p>Contribuir en el descubrimiento de herramientas psicosociales para el desarrollo personal mediante técnicas de dibujo, pintura, collage y reciclaje.</p>	<p>Se puede reducir los niveles de estrés de los niños acercándolos al nuevo espacio social que se encuentran debido a la migración.</p>
<p>Play Therapy for Children with Anxiety Disorders (Nursanaa y Ady, 2020)</p>	<p>Reducir los niveles de ansiedad en niños de 9 a 12 años mediante el juego; enfocándose en las destrezas sociales y académicas.</p>	<p>La terapia de juego puede incrementar la autoestima, aumentar la eficacia y mejorar la regulación emocional. También puede mejorar el rendimiento académico con niños que tienen ansiedad.</p>

Application of constructivist Theory of in Flipped Classroom (Xu & Shi, 2018).	Aplicar la teoría constructivista utilizando la herramienta del aula invertida para promover la eficacia y calidad del aprendizaje dentro del aula.	Las conclusiones del estudio muestran que al utilizar en el aula la teoría de aprendizaje constructivista los estudiantes presentan un aprendizaje independiente. Por ende, son más activos en cuanto a la participación, aprenden mediante sus propias conclusiones y encuentran una mayor motivación por aprender.
--	---	--

Con los estudios presentados, se puede demostrar que existen diferentes maneras con las que se puede ayudar a un niño a desarrollar su habilidad de reconocer emociones, y que los padres tienen un rol significativo en esto.

Impacto del reconocimiento de emociones y la regulación emocional en el desarrollo del niño

En esta sección se hablará sobre la importancia del reconocimiento e inteligencia emocional en los seres humanos para un mejor futuro en cuanto a la vida laboral, éxito escolar, interacción social, funciones ejecutivas, liderazgo y resolución de problemas en función de investigaciones académicas.

El reconocimiento de emociones es un tema importante para tratar en una etapa temprana del desarrollo de los seres humanos. Rezvani et al., realizaron una investigación donde se encontró que el reconocimiento emocional tiene varios efectos positivos a futuro como una

mejor vida laboral y personal (2016). En relación con la inteligencia emocional, Rezvani et al. (2016), encontraron en su investigación que existe una correlación positiva con la satisfacción hacia el trabajo, lo cual indica que hay una alta probabilidad de que dentro de este se logre el éxito. Por lo tanto, el identificar emociones es una herramienta útil para que los individuos a futuro regulen de mejor modo sus ámbitos con respecto a de la vida laboral.

Otro de los factores que se han investigado con relación a la comprensión de las emociones es el éxito escolar. Se realizó una investigación en el año 2016 por Blankson et al., para encontrar la relación entre el éxito escolar y la regulación emocional, el conocimiento de emociones, el funcionamiento ejecutivo y la metacognición en niños de 3 a 4 años. Las conclusiones de dicho estudio muestran que la capacidad para entender las emociones y la habilidad para ordenarlas generan una mejor interacción con profesores y compañeros en la escuela y además, un mejor procesamiento de las actividades que se realizan dentro de esta, dando como resultado un mayor éxito escolar. Por otro lado, (Blakson et al., 2016; Kim et al., 2016) tuvieron como conclusiones en sus estudios que, si un niño desarrolla habilidades y destrezas para relacionarse con sus maestros, es muy probable que sus relaciones sociales fuera de la escuela sean perdurables.

La buena comprensión de las emociones tiene también un impacto en el tipo de liderazgo que una persona desarrolla. Parrish (2015) elaboró una investigación donde se concluye que la inteligencia y el reconocimiento emocional tienen una correlación positiva con el liderazgo. Una persona con estas habilidades tiene características de líder, tales como ser empático, guiar, inspirar al resto, ser respetuoso y responsable. El modo en que una persona distingue las

emociones tiene también una consecuencia en el desenvolvimiento de habilidades para manejar ciertas situaciones. Una mejor orientación a las emociones tiene un impacto positivo, ya que conlleva a las personas a tener una vida más estructurada en relación con los problemas de la vida diaria y también a describirse a ellos mismos como entusiastas, respetuosos y predecibles. Todas estas son también características de un líder (Johnson, 2016, p. 96).

Ya se ha visto que el reconocimiento de emociones es importante; existen abundantes estudios que demuestran que esta es una habilidad que se puede desarrollar. De la misma manera, es una de las metodologías más adecuadas para trabajar en el desarrollo de los niños de cinco años para que puedan aprender mediante la misma a cómo regular sus emociones en un futuro. Su nombre es la metodología constructivista que permitirá un aprendizaje apropiado para desarrollar estas habilidades.

Metodología Constructivista

La teoría del constructivismo hace referencia al aprendizaje individual y activo, por medio del cual la persona interactúa con el ambiente, con la información que percibe y a partir de ella construye su propio significado (Bada y Olusegun, 2015). Por otra parte, en esta teoría las experiencias de aprendizaje tienen como base una enseñanza previa, así como un conocimiento de nuevas ideas (Krahenbuhl, 2016).

El rol principal de los docentes dentro de la teoría del aprendizaje constructivista es dirigir y guiar el aprendizaje independiente de los estudiantes y lograr autosuficiencia dentro del aula (Xu y Shi, 2018). Así también, el estudiante es el responsable de su propio aprendizaje, ya que es quien reconstruye los saberes de su grupo cultural y aprende de su ambiente (Díaz y Hernández, 2015). Los profesores que utilizan la teoría constructivista permiten que los niños formen parte del proceso de toma de decisiones, que servirán para generar un ambiente de participación activa en la escuela (Yildirim y Kaya, 2019).

Dentro de los objetivos del aprendizaje constructivista está fomentar el proceso de creación de nuevos conocimientos o crear experiencias desde diferentes perspectivas y promover que el aprendizaje sea basado en situaciones reales (Ramírez et al., 2019). Como resultados de la metodología constructivista se establecen beneficios tales como: a) que los niños aprenden de mejor manera mediante la participación activa, b) el aprendizaje se puede llevar a otros ambientes, c) el conocimiento puede ser expresado en una variedad de formas y así ser transferido y utilizado en la vida real, d) para alcanzar el éxito es esencial el desarrollo de habilidades sociales y comunicativas que los hará partícipes de una serie de experiencias que enfatizan la colaboración y el intercambio de ideas (Bada & Olusegun., 2015).

Piaget manifiesta que el juego es una herramienta que nos permite comprender las transformaciones del entorno, considerando que es una actividad libre donde el niño aprende en base a símbolos, reglas y experiencias (Melo y Hernández, 2014). Según las teorías de Piaget y Vigotsky las interacciones sociales en el juego y la indagación diaria de los niños pequeños, son centradas en el procesamiento de pensamientos a medida que el niño entiende e interactúa con su

entorno, de igual forma, los niños aprenden de mejor manera porque en base a la práctica generan sus propias iniciativas y mejoran su aprendizaje (Isik-Ercan et al., 2020).

El juego es importante en el niño porque es su medio de comunicación, es el puente que une la experiencia con pensamientos abstractos y a su vez organiza sus experiencias de vida (Dash, 2019). El lenguaje de los niños de 5 años se encuentra limitado, por lo tanto, en las actividades el juego se vuelve un lenguaje universal para la participación de los niños pensamientos, sentimientos y deseos en el juego (O'Connor, 2017). El juego centrado en el niño es un estilo de terapia que ayuda al niño a explorar su entorno, comunicarse, reconocer sus emociones, sus acciones y las del resto de personas (Salter et al., 2016). El juego ayuda y facilita a los niños a desarrollar su creatividad mientras que al mismo tiempo estimulan su imaginación, fuerza física, cognitiva y emocional (Dash, 2019).

Para que el juego sea útil como una herramienta es necesario que incluye ciertos elementos y uno de los más importantes es el establecimiento de reglas durante su aplicación. Lo principal es proponer los límites explicados con las reglas y poder mantener la calma y la participación del niño (Kottman & Meany-Walen, 2016). Para esto, es importante escuchar a los niños si quieren proponer una regla que pueda contribuir con el orden del taller.

Otra herramienta de alto impacto para trabajar con niños preescolares es el arte. El arte es una herramienta muy importante para reconocer las emociones porque trabaja en la subjetividad de los niños y juega un papel muy importante en la regulación emocional. (Petruta-Maria, 2015). El arte es una de las maneras que usan los niños para comunicar y transmitir el mundo que los

rodea, sus emociones y sentimientos (Hinz, 2019). También los niños pueden facilitar el proceso de creación e imaginación a través de sus expresiones simbólicas (Durrani, 2014).

CAPÍTULO 2

Dinámica de la Organización

En esta sección se conocerá a mayor profundidad acerca de la historia, los fundadores, los líderes de la organización, su funcionamiento, el contexto y los objetivos de la organización Caminitos de Luz. Esto ayudará a comprender cómo se maneja la fundación y, de esa manera cómo su dinámica impacta en la educación que brindan a los niños de la escuela.

Historia

La fundación Caminitos de Luz fue fundada en el año 2007 con el objetivo de ayudar a niños de escasos recursos. Posteriormente, el 6 de septiembre del año 2011 con los fondos de la fundación se abre una escuela para estos niños (K. Calderón, comunicación personal, marzo de 2020). La escuela es una institución jurídica ecuatoriana sin fines de lucro que forma parte del sector privado. La fundación tiene como objetivo principal promover educación de primera calidad a niños y niñas de escasos recursos basándose en siete valores principales que son: amor, libertad, respeto, cooperación, participación, atención y interrelación. La escuela María Troncatti está construida en un terreno propio de la fundación que mide alrededor de 750 metros cuadrados. Este proyecto se pudo hacer realidad con ayuda financiera de personas y empresas interesadas en donar sin interés alguno. Una vez lista la construcción y las instalaciones de la escuela, fue cuando abrieron sus puertas al público en las fechas ya indicadas (K. Calderón, comunicación personal, marzo de 2020).

La fundación empezó su escuela con 32 niños/niñas de 3 y 4 años. A partir de esto, la escuela fue creciendo y se fueron abriendo cupos y cursos para que los estudiantes progresen dentro de la institución y de esta manera nuevos niños/niñas puedan ingresar. Hoy en día, han llegado a habilitar hasta séptimo de básica, lo que ha hecho que la escuela tenga 133 alumnos en el año lectivo 2019-2020. Han pasado ocho años desde que la escuela se inauguró, y desde ese entonces los directivos y docentes de la escuela brindan a sus estudiantes una educación de calidad tomando en cuenta las etapas de crecimiento y desarrollo adecuadas para la edad de cada niño (Caminitos de Luz, 2019).

Fundadores

La Fundación Caminitos de Luz fue fundada por Isabel Donoso, Valeria Almeida, Ana Martínez y Yeisa Barreiros. Hoy en día la fundación está manejada principalmente por tres personas ellas son: Ana Martínez, Pamela Santos y Lorena Elizalde. Sin embargo, las otras 2 fundadoras siguen cooperando y forman parte de la fundación hasta el día de hoy (K. Calderón, comunicación personal, marzo de 2020). Entre ellas, han propuesto ciertos objetivos desde que empezó la fundación para alcanzar la mejor calidad en educación para niños de bajos recursos en Ecuador y están dispuestas a seguir luchando por esto, para que los niños tengan un excelente desarrollo y nivel educativo en el país (K. Calderón, comunicación personal, marzo de 2020).

Objetivos de la organización

La Fundación Caminitos de Luz declara como su objetivo principal el realizar una obra social para fomentar y promover la educación de calidad para los niños y las niñas de escasos recursos económicos en el Ecuador (Caminitos de Luz, 2019). Además, el tipo de educación que se brinda dentro de esta institución es de calidad y se toma en cuenta el crecimiento y desarrollo de cada niño/niña. (Caminitos de Luz, 2019)

De la misma manera, otro objetivo de la organización es brindar un apoyo a las familias en la parte económica, es decir, que las personas a cargo del niño (padres, abuelos, tíos) deben pagar un monto muy bajo a la escuela como pensión ya que la fundación asume el resto de los gastos como alimentación, uniformes y útiles escolares. De esta forma, la meta es que la familia sienta una ayuda, no solo económica sino también que se puedan sentir seguros de saber dónde quedan sus hijos para poder trabajar con mayor tranquilidad y el tiempo necesario (K. Calderón, comunicación personal, marzo de 2020).

Por último, otra meta de esta fundación es brindar una ayuda a los niños que realmente lo necesiten. Al ser una escuela todavía en crecimiento, existe un número limitado de niños admitidos cada año. Por lo tanto, para realizar esto con mayor precisión, las fundadoras de la organización visitan los hogares de las familias que han aplicado a la escuela. El objetivo de esto es que se pueda conocer al niño, conocer el ámbito en el que vive y las necesidades de su hogar. De esa manera se puede conocer cuáles son las familias que más necesitan de esta fundación para que el niño reciba una educación de calidad y necesaria (K. Calderón, comunicación personal, marzo de 2020).

Contexto

En Ecuador el 96% de los niños entre 5 y 14 años participan en la educación general básica, cada niño y niña asiste al nivel académico que corresponde a su edad (Ministerio de Educación, 2015). En la población rural se ha visto un incremento del 10,9 de asistencia por parte de niños entre 5 y 14 a la educación general básica en el 2015, teniendo una asistencia del 95% (Ministerio de Educación, 2015).

La Fundación Caminitos de Luz, al estar sujeta al Ministerio de Educación se ve estrechamente relacionada a su filosofía, que pretende asegurar el acceso a una educación general básica de calidad para niños y niñas en el territorio nacional de manera integral, holística e inclusiva, dando la importancia a su multiculturalidad, plurinacionalidad, lengua y género (Ministerio de Educación, 2013). La Escuela María Troncatti se esfuerza por brindar el mejor servicio a la comunidad con una adecuada alimentación, servicios psicológicos, deportes y educación a los niños (Caminitos de Luz, 2019).

Organización de la Fundación

Según el Instituto Nacional de Evaluación Educativa (2018), el sistema educativo ecuatoriano ha atravesado durante los últimos años diversos cambios en cuanto a la aplicación progresiva respecto de la igualdad y la inclusión social para las generaciones futuras, de manera necesaria para el buen vivir dentro del ámbito educativo (p.9), a partir de lo cual se espera que cada institución cumpla con la normativa del Ministerio de Educación para así fomentar un desarrollo integral adecuado en la educación ecuatoriana.

De acuerdo con la normativa del Ministerio de Educación (2015), la Fundación Caminitos de Luz Ecuador se rige al sistema jerárquico en el ámbito educativo donde se incluyen: fundadores, directores, administrativos. Respecto a esto, Karina afirma en su testimonio que una de las socias de la Fundación Caminitos de Luz Ecuador, la cual administra toda la gestión y está pendiente de lo que acontece en la institución es Ana Martínez, la directora ejecutiva que cumple con los requisitos especificados por el Ministerio de Educación (K. Calderón, comunicación personal, marzo de 2020).

Por otro lado, Caminitos de Luz no cuenta con un área designada a la psicología, es decir, un DECE. Sin embargo, la fundación cuenta con el apoyo de una psicóloga que atiende de forma voluntaria. El objetivo principal de esta psicóloga es ayudar con ciertos casos que requieren intervención de profesionales para brindar apoyo al niño y los padres de familia (K. Calderón, comunicación personal, marzo de 2020).

La escuela María Troncatti cuenta con la ayuda y apoyo de la fundación Enseña Ecuador, cuyo objetivo es impactar en el sistema educativo ecuatoriano para un mejor país. Es por esa razón que la fundación Caminitos de Luz cuenta con la ayuda de profesores con alto conocimiento, llamados PECS, asignados por Enseña Ecuador. Un factor que se debe tomar en cuenta es que los PECS son asignados a una escuela por 2 años. Dentro de Caminitos de Luz se recibe a diferentes PECS y se convierten en parte del personal de la escuela. Sin embargo, existen casos en los PECS después de finalizar sus dos años con Enseña Ecuador, han decidido quedarse permanentemente en Caminitos de Luz por diferentes razones (K. Calderón, comunicación personal, marzo de 2020).

Por otra parte, la fundación Caminitos de Luz tiene sus puertas abiertas para personas que deseen ayudar a la organización en diferentes áreas. La escuela recibe principalmente a estudiantes de la Universidad San Francisco de Quito que deben realizar sus horas de servicio comunitario, estos estudiantes realizan voluntariado exclusivamente en las aulas de la fundación. Adicionalmente, Caminitos de Luz cuenta con el apoyo de una fundación europea que manda a una persona extranjera, por lo general de Europa, entre 19 y 24 años que después de graduarse del colegio y antes de ingresar a la universidad, realizan un año de voluntariado en un país subdesarrollado. Por esa razón, de acuerdo con el convenio que maneja Caminitos de Luz con esta fundación, se recibe un voluntario cada año durante un periodo académico. Finalmente, el objetivo de estos voluntarios es brindar mayor apoyo a la escuela en el área de inglés (K. Calderón, comunicación personal, marzo de 2020).

Funcionamiento de la Organización

La organización “Caminitos de luz” inicia sus actividades a las 07h40 de la mañana y las finaliza a las 16h00 de la tarde. Trabajan bajo los lineamientos del Ministerio de Educación, siguiendo las normas establecidas y dividiendo a los niños por niveles; hasta cuarto de básica, los niños se manejan con una tutora establecida, pero desde quinto hasta séptimo de básica, los niños son divididos en tres grupos: investigadores, indagadores y exploradores. Todos estos cambios se dan debido a que se está innovando e implementando una nueva metodología llamada SERT (K. Calderón, comunicación personal, marzo de 2020).

SERT son las siglas de Sistema Educativo Relacional Troncatti, que permite a los niños desarrollar su autonomía, además de tener un aprendizaje auto correctivo y evaluador. Aquí los maestros trabajan como facilitadores, brindándoles todas las herramientas y guías para que cada uno pueda trabajar a su ritmo. La metodología SERT consta de tres momentos importantes en el día: la apertura en la cual se definen las metas, el desarrollo de actividades donde se asigna las sesiones de trabajo divididas por asignaturas y el cierre donde se hace una autoevaluación para ver si se alcanzó las metas previamente propuestas (Caminitos de luz, 2019).

CAPÍTULO 3

Descripción del Desafío

Caminitos de Luz ha llegado a ser una fundación con mucho éxito. De la misma manera que se han alcanzado varios objetivos propuestos, también se presentan diferentes desafíos que la institución trata de manejar. Uno de estos es el brindar una educación adecuada para el desarrollo integral de los niños que forman parte de la escuela. A continuación, se presentará la problemática de la organización presentada por las directoras de la institución.

Problemática

La fundación Caminitos de Luz recibe a una población vulnerable de niños que pertenecen a familias de escasos recursos económicos. Debido a esta situación, los niños se enfrentan a diferentes circunstancias que se ven reflejadas dentro de la escuela, por lo que la fundación se enfoca en estos problemas y realiza intervenciones con el objetivo de limitar su impacto negativo. Dentro de estas situaciones se encuentran el castigo físico como principal forma de disciplina por parte del cuidador, un escaso cuidado de parte de los padres por razones laborales, por lo que los niños pasan solos por varias horas y, poca preocupación por una correcta alimentación. Además, existen casos específicos en cada aula, por ejemplo, niños con padres que tienen problemas de consumo de sustancias o cumpliendo una condena en la cárcel (D. Ziritt, comunicación personal, marzo 2020)

Además, como se mencionó en el capítulo anterior, Caminitos de Luz no cuenta con un psicólogo permanente dentro de la escuela, es decir, no existe un espacio formal para que un profesional pueda trabajar con los niños y con las situaciones presentadas en el día a día. Sin embargo, la escuela cuenta con el apoyo de una psicóloga que ayuda a manejar los casos específicos que tienen prioridad para las autoridades de la fundación. Por esa razón, la escuela se enfrenta a distintos desafíos que presentan los niños. Un desafío común que presentan los niños es que no han aprendido a reconocer sus emociones y, por ende, esto indica que no están desarrollando su regulación emocional de forma adecuada.

Un deficiente reconocimiento de emociones y una escasa regulación emocional pueden tener consecuencias importantes debido a la edad en la que se encuentran los niños, ya que esta situación puede causar que los niños no aprendan a desarrollar un buen reconocimiento de emociones positivas y también, tienden a repetir estos mismos patrones en la etapa de la adultez (Young et al., 2014). Por lo tanto, en este trabajo se presentarán diferentes estrategias que pueden ser aplicadas para mejorar y desarrollar de mejor forma la habilidad de reconocer emociones. El objetivo de esto es que tratar de resolver la problemática de la organización.

CAPÍTULO 4

Propuesta

Como se mencionó previamente la problemática de la organización es la falta de un proceso estructurado para desarrollar las habilidades de reconocimiento de emociones y por ende, desarrollar una buena regulación emocional aplicada hacia el futuro de los niños. Por esa razón, se propone tres talleres planificados en base a la metodología constructivista, que utilizarán el juego, con el objetivo de que los niños logren mejorar su regulación emocional, identificar sus emociones, aceptar y reaccionar de la mejor manera ante sus emociones y comprender las del resto.

Taller 1: Identificando mis emociones

Tabla 4.1 *Cronograma Primer Taller*

Objetivo Principal: Reconocer y diferenciar las emociones básicas		
Primera parte: Icebreaker		
Tiempo	Actividad	Materiales
5-10 minutos	<i>Estatuas</i> Los niños deberán bailar dentro de la clase hasta que la música pare. En ese silencio los niños deben escoger una pareja y hacer una expresión facial ante el compañero. Luego, tienen que decir que expresión facial tiene su compañero.	Parlante Música

5-10 minutos	<i>Dado Gigante</i> Los niños deben pasar de uno en uno y lanzar el dado, en el cual cada cara del dado tendrá una emoción. El niño tendrá que reconocer qué emoción es y contar brevemente una experiencia de cuando se siente o ha sentido de esa manera.	Dado con las caras de las emociones básicas.
Segunda parte: Actividades de Aprendizaje		
Tiempo	Actividad	Materiales
20-30 minutos	<i>Caras con emoción</i> Se entregará a los niños materiales para que construyan una cara que exprese la emoción que están sintiendo en ese momento y presentar a la clase diciendo el por qué.	Lápiz Cartulinas Plastilina Colores Marcadores
20-30 minutos	<i>Cuento de emociones</i> En base a una historia, cada niño debe escoger un personaje que va a representar en el cuento. De acuerdo con cómo se va desarrollando la historia, aparecerán situaciones en las cuales cada niño tiene que afrontar las distintas emociones y reconocer cuál emoción es.	Cuento Plastilina Personajes Cartulinas Marcadores o Pinturas
Tercera parte: Reflexión y cierre		
Tiempo	Actividad	Materiales
10-15 minutos	<i>Rompecabezas con animales</i> Se les dividirá a los niños en grupos. Y tendrán que armar un rompecabezas de animales	Animales animados en papel

	representados con una emoción para después preguntarles: ¿con cuál animal se identificaron y por qué?	
10-15 minutos	<i>Círculo de emociones</i> Los niños de pie forman un círculo tomados de la mano y todos hacen una emoción en su rostro. De ahí deben formar parejas con un compañero que tenga la misma emoción que la suya.	Ninguno

Taller 2: Aceptar y reaccionar ante mis emociones

Tabla 4.2 Cronograma segundo taller

Objetivo Principal: Identificar las sensaciones y respuestas asociadas a cada emoción para reaccionar de forma asertiva.		
Primera parte: Icebreaker		
Tiempo	Actividad	Materiales
5-10 minutos	<i>Saludo</i> Se debe formar dos filas con la misma cantidad de niños para que puedan ir rotando y cambiando de pareja. Después, los niños de la primera fila comienzan saludando al niño en frente suyo con cualquier emoción que quieran interpretar. Luego, el niño que recibió el saludo puede responder de acuerdo a cómo reaccionaría a	Ninguno

	la emoción que interpretó de su compañero.	
	<p>Saludo La persona que tiene el mando del taller empieza diciendo: "Buenos días, hoy me siento..." y dice una emoción dependiendo de cómo se sienta en ese momento. Luego dice: "Cuando me siento así me gusta...". A partir de este ejemplo, se pregunta a los niños lo mismo. "¿Cómo se sienten hoy? Cuando te sientes así, ¿Qué haces? Es una manera de saludar a todos, contar las emociones sentidas en ese momento y escuchar la interpretación de las emociones de parte de los niños.</p>	Ninguno
Segunda parte: Actividades de Aprendizaje		
Tiempo	Actividad	Materiales
20- 30 minutos	<p>Cuento Empezar a contar una historia a los niños y realizar pausas en ciertas partes de la historia donde los niños pueden responder cómo seguirán ellos con el cuento, debe ser más guiado hacia una respuesta emocional. Seguir de esta manera hasta que se acabe el cuento. Además, se puede tomar en cuenta distintas respuestas de varios niños para que todos puedan participar. El objetivo es ir guiando a los niños a reaccionar de forma más</p>	Base de cuento

	asertiva	
20-30 minutos	<i>Situaciones y Emociones</i> Plantear situaciones en las cuales los niños se pueden encontrar en el día a día. Leer estas situaciones a los niños como cuentos cortos y pedirles que dibujen qué emoción sintieron al escuchar cada situación. Finalmente, pedirles que compartan con sus compañeros su dibujo y comenten por qué fue esa la emoción que sintieron y cómo se reacciona cuando se siente esa emoción.	Cuentos cortos de situaciones cotidianas Papel Colores
Tercera parte: Reflexión y cierre		
Tiempo	Actividad	Materiales
10-15 minutos	<i>Dibujando mis emociones</i> Pedir a los niños que cada uno realice un dibujo de una situación donde estén sintiendo alguna emoción y que indiquen cómo podrían reaccionar ante esa emoción.	Hojas Colores Lapiz Borradores
10-15 minutos	<i>Escuchando emociones</i> Los niños deben dibujar en un papel la emoción que les hace sentir el ritmo de la música que suena en ese momento. El ritmo de cada canción debe ser distinta para que ellos puedan expresar diferentes emociones. Las canciones deben representar las emociones básicas.	Marcadores Pliego de cartulina Música Parlante

Taller 3: Sentir y comprender las emociones de los demás

Tabla 4.3 Cronograma tercer taller

<p>Objetivo Principal: Distinguir las emociones propias de las emociones del otro de manera que los niños logren comprender que sus motivaciones y conductas pueden ser distintas a las de sus compañeros (Teoría de la mente de Simon Baron-Cohen).</p>		
<p>Primera parte: Icebreaker</p>		
Tiempo	Actividad	Materiales
5-10 minutos	<p>Encuentra la diferencia El primer paso es dividir a los niños en parejas aleatoriamente. Posicionándose frente a frente, los niños observan a su compañero durante un minuto (vestimenta, accesorios, tipo de peinado). Se les pide a los niños que se coloquen de espaldas a su compañero durante 30 segundos y se les explica que deben cambiar algo de lo que tienen colocado (vestimenta, retirarse accesorios, cambiar el tipo de peinado). Nuevamente se les pide a los niños que se coloque de frente y durante un minuto deben darse cuenta en que cambio su compañero para posteriormente contárselo al resto de la clase.</p>	Cronómetro para medir el tiempo de la actividad.
5-10 minutos	<p>Retrato de mi compañero El primer paso consiste en dividir en parejas a los niños aleatoriamente. Luego de hacer esto se, les va a asignar a cada niño lápiz, papel,</p>	Papel Lápiz Colores Borrador

	<p>colores, borrador o se les va a pedir que los saquen en caso de que consten en sus materiales. A cada pareja se le va a dar la orden de dibujar a su pareja en 5 minutos, pueden utilizar colores. Una vez concluida esta parte, cada niño tiene que explicar frente a la clase una cosa que le haga feliz y otra que le haga triste a su compañero, mostrando su dibujo. Posteriormente cada niño tendrá que entregarle el dibujo a su pareja. Cartillas</p>	
Segunda parte: Actividades de Aprendizaje		
Tiempo	Actividad	Materiales
20- 30 minutos	<p><i>Bolitas de Emociones</i> Se le entrega a cada niño un color de plastilina diferente e indicarles que realicen bolitas. El facilitador pega en el pizarrón las imágenes de las emociones de los personajes de la película “Intensamente”. De acuerdo al color de plastilina que tienen se les asigna una pregunta en específico que deben realizar a sus compañeros, una vez realizada la pregunta le entrega una bolita de plastilina y así sucesivamente hasta quedarse sin bolitas. El facilitador propondrá cinco preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ¿Cuál es el color de favorito de tu compañero? (Amarillo) 2) ¿Cuál es el animal que 	Plastilina de colores (verde, rojo, azul, amarillo y morado). Imágenes de las emociones de la película Intensamente. Preguntas

	<p>le asusta a tu compañero? (Morado)</p> <p>3) ¿Cuál es la comida que no le gusta a tu compañero? (Verde)</p> <p>4) ¿Qué te pone triste? (Azul)</p> <p>5) ¿Qué te enoja que haga tu mamá? (Rojo)</p>	
20- 30 minutos	<p>Cuento</p> <p>El facilitador dibuja las siluetas de los dos personajes principales del cuento en la pizarra, se coloca pedazos de masking dentro de los dibujos de la pizarra. Se reúne a los niños en media luna para escuchar un cuento. Después del cuento los niños tendrán que responder preguntas acerca de cómo se sienten los personajes a medida que va avanzando la historia e irán colocando las imágenes de las emociones en la silueta de la pizarra de acuerdo a sus respuestas.</p> <p>Las preguntas son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo crees que se sintió Sara al inicio de la historia? - ¿Cómo crees que se sintió Sara al final de la historia? - ¿Cómo crees que se sintió Pedro al inicio de la historia? - ¿Cómo crees que se sintió Pedro al final de la historia? <p>El cuento se llama “El día del cumpleaños de Sara” (Anexo)</p>	<p>Marcador de pizarra</p> <p>Masking</p> <p>Imágenes de las 5 emociones básicas para cada niño.</p> <p>Hoja con el cuento impreso</p>

	1).	
Tercera parte: Reflexión y cierre		
Tiempo	Actividad	Materiales
10-15 minutos	<p><i>Conversatorio</i> Al concluir la actividad, los niños se sientan en círculo y responden las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ¿Cuál es el color que más les gusta a tus compañeros? 2) ¿Cuál es el animal que más miedo les da a tus compañeros? 3) ¿Cuál es la comida que menos les gusta a tus compañeros? 4) ¿Qué es lo que les pone más tristes? 5) ¿Qué es lo que más les enoja de su mamá? 	Ninguno
10-15 minutos	<p><i>Conversatorio</i> Al concluir la actividad, los niños regresan a sus asientos y el facilitador pregunta a los participantes el motivo de sus respuestas y todo el grupo comparte sus ideas.</p>	Ninguno

CONCLUSIONES

Como se ha mencionado anteriormente, Caminitos de Luz es una fundación cuyo objetivo principal es brindar una educación de calidad a niños de escasos recursos. La escuela se rige bajo los parámetros del Ministerio de Educación y se basa en el Sistema Educativo Relacional Troncatti (SERT). El objetivo de este método permite a los niños a desarrollar su propia autonomía, además de tener un aprendizaje autoevaluativo. De igual manera, la fundación presta servicios de buena calidad a sus estudiantes con una adecuada alimentación, actividades físicas y recreativas y servicio psicológico.

Por otro lado, dentro de la fundación existe una problemática debido a la comunidad vulnerable que acogen, la escuela cuenta con la ayuda de una profesional de la salud mental para atender todas sus necesidades. Sin embargo, esta ayuda psicológica no es suficiente para todos los conflictos que se presentan en la escuela. Es por esa razón, la organización plantea el reto de diseñar estrategias para desarrollar la autoestima y otros factores protectores en los niños de cuatro a once años, en un formato de talleres.

Es común que los niños de cinco años todavía no han aprendido a reconocer sus emociones, por ende, esto podría generar que carezcan habilidades en el futuro para un desarrollo positivo de su regulación emocional. De esta manera los niños van a poder reaccionar de manera consciente frente a lo que están sintiendo en diversas circunstancias y enfrentar de una forma adecuada.

En función a las investigaciones académicas se encontró que un buen desarrollo de la habilidad de reconocer emociones ayudará a establecer una buena regulación emocional y, por

ende, esto influenciará de forma positiva en diferentes aspectos de la vida como el éxito escolar, la inteligencia emocional, ámbitos laborales y ámbitos personales. De igual manera, se evidenció que la aplicación de diferentes programas de educación emocional puede ayudar a que el niño desarrolle estas habilidades de forma asertiva para que puedan ser aplicadas en el futuro.

Del mismo modo, en cuanto a la investigación y a la problemática presentada se propone realizar tres talleres basados en la metodología constructivista impulsada con la herramienta del juego. Además, los talleres son progresivos, es decir, que la complejidad de los contenidos y habilidades a desarrollar van creciendo conforme avanzan los talleres. Cada taller tiene un objetivo principal que se adapta a las necesidades educativas de los niños. La estructura de cada taller incluye: rompehielos, actividades de aprendizaje y reflexión. Se incluye dos opciones de actividades por cada sección con lo que se obtiene seis talleres.

Finalmente, a partir de estos talleres se espera que los niños aprendan la destreza de identificar y regular emociones. Se espera que estos talleres sirvan como una guía para que la fundación siga realizando actividades relacionadas con el fortalecimiento de la regulación emocional en niños de cinco años. Se recomienda a la institución que se hagan intervenciones con profesores y padres ya que ellos son un modelo en el manejo de emociones y ese tipo de intervenciones requieren el aporte de toda la comunidad educativa. Es recomendable realizar durante toda la educación primaria este tipo de talleres de reconocimiento de emociones considerando la edad o la etapa en la que se encuentran los niños.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alaniz, J. M. (2014). Ayni: Por una infancia sin fronteras. Arteterapia con hijos de migrantes en el norte de Chile. *Arteterapia*, 61 (9).
- Ambrona, T., López, B., & Márquez, M. (2014). Eficacia de un programa de educación emocional breve para incrementar la competencia emocional de niños de educación primaria. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 23(1), 39-49. <https://doi.org/10.5944/reop.vol.23.num.1.2012.11392>
- Andrés, M. L., Canet Juric, L., Castañeiras, C., & Richaud, M. (2016). Relaciones de la regulación emocional y la personalidad con la ansiedad y depresión en niños. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 34(1), 99-115.
- Andrés, M. L., Castañeiras, C., & Richaud, M. (2014). Relaciones entre la personalidad y el bienestar emocional en niños. El rol de la regulación emocional. *Cuadernos de Neuropsicología/Panamerican Journal of Neuropsychology*, 8(2).
- Bada, S. O., & Olusegun, S. (2015). Constructivism learning theory: A paradigm for teaching and learning. *Journal of Research & Method in Education*, 5(6), 66-70.
- Barragán, E., Ramsés, A., Morales, M., & Itzel, C. (2014). Psicología de las Emociones Positivas: Generalidades y Beneficios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19(1), 103-118
- Blankson, A., Weaver, J., Leerkes, E., O'Brien, M., Calkins, D., & Marcovitch, S. (2016). *Cognitive and Emotional Processes as Predictors of a Successful Transition Into School. Early Education and Development*, 28(1), 1–20. [doi:10.1080/10409289.2016.1183434](https://doi.org/10.1080/10409289.2016.1183434)

Cabezuelo, G., & Frontera, P. (2016). *El desarrollo psicomotor: Desde la infancia hasta la adolescencia*. Narcea.

Cadima, J., Enrico, M., Ferreira, T., Verschueren, K., Leal, T., & Matos, P. M. (2016). *Self-regulation in early childhood: the interplay between family risk, temperament and teacher–child interactions*. *European Journal of Developmental Psychology*, *13*(3), 341–360. doi:10.1080/17405629.2016.1161506

Calderón, K. (Marzo de 2020). Entrevista sobre Caminitos de Luz. (G. Guerra, Entrevistador)

Castro, V., Halberstadt, A., Lozada, F., & Craig, A. (2014). Parents Emotion Related Beliefs, Behaviors and Skills Predict Children's Recognition of Emotion. *Infant and Child Development*, *24*(1), 1-22.

Dash, M. (2019). Assess the Knowledge of Mother regarding the importance of Play Therapy in a selected Village of Puducherry. *Madridge J Intern Emerg Med*, *3*(1), 114-116.

Díaz, A., & Hernández, R. (2015). Constructivismo y aprendizaje significativo.

Durrani, H. (2014). Facilitating attachment in children with autism through art therapy: A case study. *Journal of Psychotherapy Integration*, *24*(2), 99. *Experimental Child Psychology*, 1–18.

Fundación Caminitos de Luz. (2019). Quienes Somos. Recuperado el 19 de marzo de 2020 de: <https://www.caminitosdeluz.org/quienes-somos.html>

- Garaigordobil, M., & Peña-Sarrionandia, A. (2015). Effects of an emotional intelligence program in variables related to the prevention of violence. *Frontiers in psychology, 6*, 743.
- García, M. (2016). Emociones positivas, pensamiento positivo y satisfacción con la vida. *International Journal of Developmental and Educational Psychology, 2*(1),17-22.
- Garcia, R., & Pereira, B. (2019). *Reflections about the film "The Wild Child" (1970) through Piaget and Vygotsky perspectives*. Journal of Humanities and Education Development (JHED), 1(4), 179-185. Retrieved from <https://theshillonga.com/index.php/jhed/article/view/36>
- Gómez, O., & Calleja, N. (2017). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista mexicana de investigación en psicología, 8*(1), 96-117.
- Griffiths, P. (2017). Emotions. *A Companion to cognitive science*, 197-203.
- Gross, J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science, 2*(4), 387-401.
- Guarnera, M., Hichy, Z., Cascio, M., Carrubba, S., & Buccheri, S. (2017). Facial Expressions and the Ability to Recognize Emotions from the Eyes or Mouth: A comparison Between Children and Adults. *The Journal of Genetic Psychology, 178*(6), 309-318. <https://doi.org/10.1080/00221325.2017.1361377>
- Hinz, L. (2019). *Expressive therapies continuum: A framework for using art in therapy*. Routledge.
- Instituto Nacional de Evaluación Educativa (2018). *La educación en Ecuador: logros alcanzados y nuevos desafíos*. Quito - Ecuador: Instituto Nacional de Evaluación Educativa.

- Isik-Ercan, Z. (2020). "You have 25 kids playing around!": learning to implement inquiry-based science learning in an urban second-grade classroom. *International Journal of Science Education*, 1–21. doi:10.1080/09500693.2019.1710874
- Johnson, B. (2016). Impact of emotional intelligence on academic achievement and leadership. *BMH Medical Journal-ISSN 2348–392X*, 3(4), 94-99.
- Kim, A., Khon, N., & Aidosova, Z. (2016). Emotional intelligence of a coach as a factor of coach-student interaction. *Organizational behavior and human decision processes*, 265-270.
- Kottman, T., & Meany-Walen, K. (2016). *Partners in play: An Adlerian approach to play therapy*. John Wiley & Sons.
- Krahenbuhl, S. (2016). Student-centered education and constructivism: Challenges, concerns, and clarity for teachers. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 89(3), 97-105.
- La Haba, M., Cano, M. & Rodríguez, Y. (2013). Unidad 1: El crecimiento y el desarrollo infantil. *Autonomía Personal Y Salud Infantil* (pp. 7-22). España: McGraw Hill. Recuperado de <https://www.mheducation.es/bcv/guide/capitulo/8448184416.pdf>
- Llorente, E. (22 de Noviembre de 2015). *Juegos para desarrollar la empatía*. Obtenido de <http://emocionesbasicas.com/2015/11/22/juegos-para-desarrollar-la-empatia/>
- Martínez-González, A., Rodríguez-Ruiz, B., Álvarez-Blanco, L., & Becedóniz-Vázquez, C. (2016). Evidence in promoting positive parenting through the Program-Guide to Develop Emotional Competences. *Psychosocial intervention*, 25(2), 111-117.

- Melo, M., & Hernández, R. (2014). El juego y sus posibilidades en la enseñanza de las ciencias naturales. *Universidad Autónoma de Colombia*, 14(66), 41-63
- Merchán, I. M., Bermejo, M. L., & de Dios González, J. (2014). Effectiveness of an Emotional Intelligence Program in Elementary Education. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*, 1(1), 91-99.
- Meyer, S., Raikes, H. A., Virmani, E. A., Waters, S., & Thompson, R. A. (2014). Parent emotion representations and the socialization of emotion regulation in the family. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 164-173.
- Michaud, F., Tarabulsky, G. M., Sylvestre, A., & Voisin, J. (2019). *Children's Emotional Self-Regulation in the Context of Adversity and the Association with Academic Functioning*. *Child Psychiatry & Human Development*. doi:10.1007/s10578-019-00888-3
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2015). Análisis de los Indicadores Educativos. Recuperado el 20 de marzo de 2020 de: https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/06/PUB_ContextoVol1_may2015.pdf
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2013). Manual de Gestión Organizacional por Procesos. Recuperado el 20 de marzo de 2020 de: https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/07/Manual_de_Procesos_V3-2.pdf
- Ministerio de Educación (2015). *Reglamento General a la Ley Orgánica de Educación Intercultural*. Quito - Ecuador: Dirección Nacional de Normativa Jurídico Educativa

- Nelson, N. L., & Russell, J. A. (2016). *A facial expression of pax: Assessing children's "recognition" of emotion from faces. Journal of Experimental Child Psychology, 141, 49–64.* doi:10.1016/j.jecp.2015.07.016
- Nikunen, K. (2019). Media, emotions and affect. *Media and Society*. London: Bloomsbury, 323-340.
- Nursanaa, W. O., & Ady, I. N. C. (2020). Play Therapy for Children with Anxiety Disorders. *In 5th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2019)* (pp. 81-86). Atlantis Press.
- O'Connor, K. J., Schaefer, C. E., & Braverman, L. D. (2017). *Manual de terapia de juego*. Editorial El Manual Moderno.
- Paniagua, C., Palacios, J., Moreno, C., Román, M., & Rivera, F. (2017). Reconocimiento de emociones en menores con adversidad familiar temprana. *Apuntes de Psicología, 34(2-3)*, 321-330.
- Papalia, D., Wendkos, S., & Feldman, R. (2012). *Psicología del desarrollo: De la infancia a la adolescencia*. [archivo PDF]. Mexico: McGraw Hill.
- Parrish, D. R. (2015). The relevance of emotional intelligence for leadership in a higher education context. *Studies in Higher Education, 40(5)*, 821-837.
- Parsafar, P., Fontanilla, F., Davis E. (2019). Emotion regulation strategy flexibility in
- Pérez, Y., & Guerra, M. (2014). La regulación emocional y su implicación en la salud del adolescente. *Revista Cubana de Pediatría, 86(3)*, 368-375.

- Petruta-Maria, C. (2015). The role of art and music therapy techniques in the educational system of children with special problems. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 187, 277-282.
- Quiñones-Camacho, L. & Davis, E. (2019). Children's awareness of the context-appropriate nature of emotion regulation strategies across emotions. *Cognition and Emotion*, 1–9. doi:10.1080/02699931.2019.1687426
- Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Gross, J. (2015). Positive interventions: An emotion regulation perspective. *Psychological bulletin*, 141(3), 655.
- Ramírez, J., & Goñi, J. (2016). Regulación compartida en entornos de aprendizaje colaborativo mediado por ordenador: diferencias en grupos de alto y bajo rendimiento. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*. 19(1), 233-251.
- Ramírez, N., Salgado, M., & Trejo, S. (2019). Los ambientes de aprendizaje constructivistas como alternativa para generar innovación en la universidad. *International Journal of Information Systems and Software Engineering for Big Companies (IJISEBC)*, 5(2), 41-52.
- Rezvani, A., Chang, A., Wiewiora, A., Ashkanasy, M., Jordan, P., & Zolin, R. (2016). Manager emotional intelligence and project success: The mediating role of job satisfaction and trust. *International Journal of Project Management*, 34(7), 1112-1122.
- Rutherford, H., Wallace, S., Laurent, H., & Mayes, C. (2015). Emotion regulation in parenthood. *Developmental Review*, 36, 1-14.

- Saldarriaga, R. (2015) Control de emociones en niños y niñas. *Revista de la historia de la psicología*, 10(1), 249-259.
- Salter, K., Beamish, W., & Davies, M. (2016). The effects of child-centered play therapy (CCPT) on the social and emotional growth of young Australian children with autism. *International Journal of Play Therapy*, 25(2), 78.
- Schaan, L., Schulz, A., Nuraydin, S., Bergert, C., Hilger, A., Rach, H., & Hechler, T. (2019). Interoceptive accuracy, emotion recognition, and emotion regulation in preschool children. *International Journal of Psychophysiology*. doi:10.1016/j.ijpsycho.2019.02.001
- Schonert-Reichl, K., Oberle, E., Lawlor, S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, F., & Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social–emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. *Developmental Psychology*, 51(1), 52–66.
- Stifter, C., Augustine, M., & Dollar, J. (2020). The role of positive emotions in child development: A developmental treatment of the broaden and build theory. *The Journal of Positive Psychology*, 15(1), 89-94.
- Toledo, C. (marzo de 2020). Entrevista sobre Caminitos de Luz. (G. Guerra, Entrevistador)

- Trevarthen, C. (2017). The function of emotions in early infant communication and development. *In New perspectives in early communicative development* (pp. 48-81). Routledge.
- Vouloutsis, V., & Verschure, J. (2018). Emotions and self-regulation. *Living Mach. Handb. Res. Biomim. Biohybrid Syst*, 10, 327.
- Xu, Z., & Shi, Y. (2018). Application of Constructivist Theory in Flipped Classroom—Take College English Teaching as a Case Study. *Theory and Practice in Language Studies*, 8(7), 880-887.
- Yildirim, M. C., & Kaya, A. (2019). The Contributions of School Principals as Constructivist Leaders to Their Schools' Organizational Change. *Asian Journal of Education and Training*, 5(1), 1-7.
- Young, J. C., & Widom, C. S. (2014). Long-term effects of child abuse and neglect on emotion processing in adulthood. *Child abuse & neglect*, 38(8), 1369-1381.
- Ziritt, D. (marzo de 2020). Problemática en la Fundación Caminitos de Luz. (A. Rosero, Entrevistador)

ANEXO A: EL CUMPLEAÑOS DE SARA

Érase una vez dos hermanitos, Sara y Pedro, que se querían mucho y pasaban todo el día juntos. Sara tenía tres años y Pedro, cuatro. Se acercaba el cumpleaños de Sara y entre todos empezaron a preparar una gran fiesta para celebrarlo. Los padres de Sara y Pedro prepararon invitaciones para los amiguitos de Sara. Iban a ir muchos niños porque Sara era muy simpática y agradable con todo el mundo y tenía muchos amigos: todos los niños de su clase y todos los vecinos de su edad. Todo el mundo ayudaba en algo para la fiesta y Pedro empezaba a estar un poco cansado porque no se hablaba de otra cosa durante todo el día y no le hacían mucho caso a él. Además, esa no era su fiesta.

El día del cumpleaños de Sara, sus padres se levantaron temprano para decorar toda la casa. Había un gran cartel que ponía «Muchas felicidades, Sara». Cuando llegó la hora de levantarse, los padres de Pedro y Sara fueron a la habitación de Sara para despertarla y felicitarla. Sara estaba contentísima, porque además le habían llevado un gran regalo envuelto en un papel de muchos colores y con una gran cinta roja alrededor. Lo desenvolvió con cuidado: ¡Era un oso de peluche enorme! Estaba muy alegre y no paraba de dar las gracias a sus padres por ese regalo tan bonito. Sara preguntó por Pedro, que se tenía que haber despertado con todo el ruido, pero no había ido a felicitarla todavía. Así era, Pedro lo estaba escuchando todo, pero él también quería regalos y no le apetecía ir a darle a Sara el suyo, pero fueron sus padres a despertarlo y a decirle que debía ir a felicitar a su hermana. Así lo hizo, pero Sara, aunque no dijo nada, se dio cuenta de que no lo hacía de corazón como solía hacerlo. Desayunaron todos juntos, aunque Pedro no estaba alegre como solía estar el resto de las mañanas.

Se fueron al colegio, todo el mundo felicitaba a Sara y en su clase le cantaron «Cumpleaños feliz». Después de las clases, a la salida del colegio, todos los compañeros de Sara la acompañaron a su casa. Poco tiempo después fueron llegando todos sus vecinos. Fue una fiesta genial, pero Pedro estaba enfadado porque nadie le hacía caso. Todo el mundo estaba pendiente de Sara, le daban muchos regalos y estaba tan contenta y ocupada con todos sus amigos, que no le hacía caso. Estaba tan enfadado que se fue a otra habitación. Pero Sara sí que estaba pendiente de su hermano y se puso muy triste de verle enfadado con ella. Ya no le importaban los regalos ni la tarta con las velas, ni las canciones ni nada, porque ella quería mucho a su hermanito y él estaba enfadado con ella. Entonces decidió ir a hablar con él. Al principio, Pedro hacía como si no la escuchara, pero en realidad estaba muy contento de que Sara hubiera ido a hablar con él. Sara le dijo que no se enfadara que le daba todo lo que le habían regalado con tal de que estuviera él contento. En ese momento, Pedro se dio cuenta de lo buena que era su hermanita y de lo que le quería. Él no tenía ningún motivo para enfadarse, era el cumpleaños de su hermana y tenían que estar todos contentos por ella. Así que le pidió disculpas por su comportamiento y se fueron los dos juntos con el resto de sus amigos para apagar las velas de la tarta (Llorente, 2015).

REFLEXIÓN FINAL

Realizando un análisis personal de mis aprendizajes y experiencias durante los cuatro años de carrera, puedo decir que un psicólogo es un profesional muy importante dentro de toda sociedad pero no es valorado en su real dimensión. Pienso que la salud mental es igual de importante que la salud física. Incluso puede llegar a ser más importante porque nuestro estado mental puede influenciar la parte física. El estrés es un gran ejemplo de esto ya que llegar a causar un gran impacto en el cuerpo y tener repercusiones negativas (Yaribeygi, H. et. al, 2017). Sin embargo, he observado que las personas no le brindan la importancia debida a su salud mental. Por esa razón, he decido siempre tratar de promover y ayudar al bienestar psicológico.

Por otro lado, el trabajo presentado me enseñó diferentes cosas. Primero, el trabajo en equipo, me ha dado la oportunidad de aprender a escuchar y aceptar las ideas y opiniones de los demás ya que muchas veces se necesita de otras personas para llegar a algo más grande. También, me enseñó a tener una comunicación asertiva que es muy importante para tener un buen balance de todos los miembros del equipo. Segundo, el trabajo me ha dado una guía cómo se podría juntar mis diferentes áreas de interés. Por ejemplo, siempre me ha gustado el mindfulness y a la vez también, deseaba trabajar con niños. Entonces, me di cuenta que en un futuro puedo realizar investigaciones en cuanto a la aplicación de programas de educación emocional que incluyan el mindfulness.

Otra experiencia que me ayudó mucho a culminar mis aprendizajes en esta carrera fue haber dado un taller juntos con mis compañeros en la fundación Caminitos de Luz a niños de diferentes generaciones. Me di cuenta que al momento de trabajar con niños se debe tener en

mente la edad de los niños, ya que dependiendo de qué etapa de desarrollo se encuentren se puede realizar diferentes actividades con ellos para alcanzar un objetivo. También, me ayudó a observar que muchas personas no pueden acceder a servicios psicológicos por distintas razones y que un psicólogo debería ayudar a estas personas porque sus circunstancias pueden ser especiales y requieren de mayor atención. Por lo tanto, esto me ha guiado a que un futuro cuando esté preparada profesionalmente, me gustaría trabajar y ayudar a poblaciones vulnerables y de esa manera también, promover la salud mental.

Por otra parte, a lo largo de estos años estudiando psicología me he dado cuenta de que es un rama muy amplia y que un psicólogo puede brindar sus servicios de muchas maneras y en diferentes ámbitos. Por esa razón, he decidido que me gustaría explorar un poco las áreas de psicología que pueda para poder tomar una decisión final. Además, puedo decir que la universidad me ha dado la oportunidad de aprender de diferentes profesores que a la vez son profesionales y ejercen en estas diferentes áreas como organizacional, clínico y educativo. De igual manera, algunos profesores me han servido de guía para concretar mis interés y seguir de forma asertiva. Finalmente, puedo decir que me llevo una gran experiencia de cuatro años con sus altos y bajos, que me han enseñado desde lo más pequeño a lo más grande.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS DE LA REFLEXIÓN FINAL

Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T., & Sahebkar, A. (2017). The impact of stress on body function: A review. *EXCLI journal*, *16*, 1057