

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

**Intervención para el desarrollo de Regulación Emocional
en niños de 4-6 años**

Diannes Daysi Perlaza Erazo

Psicología

Trabajo de integración curricular presentado como requisito
para la obtención del título de Licenciatura en Psicología

Quito, 17 de diciembre de 2019

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ
COLEGIO DE CIENCIAS SOCIALES Y
HUMANIDADES**

**HOJA DE CALIFICACIÓN DE
TRABAJO DE INTEGRACION CURRICULAR**

Intervención para el desarrollo de Regulación Emocional en niños de 4-6 años

Diannes Daysi Perlaza Erazo

Calificación:

Nombre del profesor, Título académico

María Cristina Crespo Andrade, Doctora en Humanidades y Artes, Mención en Educación.

Firma del profesor

Quito, 17 de diciembre de 2019

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.

Firma del estudiante: _____

Nombres y apellidos: Diannes Daysi Perlaza Erazo

Código: 00024691

Cédula de Identidad: 1723184386

Lugar y fecha: Quito, 17 de diciembre de 2019

RESUMEN

El tema central de este proyecto de intervención es la regulación emocional debido a que todos los seres humanos experimentamos emociones que, en cuanto a los fenómenos sociales, juegan un papel fundamental. Las emociones son reacciones psicofisiológicas que las personas experimentan cuando se encuentran expuestas a situaciones importantes desde lo adaptativo, tales como pérdidas, peligro, amenazas, novedad, entre otros. La regulación emocional se define como la habilidad de controlar las emociones de un modo adecuado, supone aceptar que los sentimientos y las emociones deben ser regulados con frecuencia.

También se describirán las funciones de las emociones que se dividen en tres partes y su desarrollo: *Función Adaptativa*, que es una de las funciones más importantes de las emociones y depende de la situación que estemos atravesando, *Función Motivacional*, que habla de la experiencia presente en cualquier tipo de actividad y la *Función Social*, porque al expresar nuestras emociones, hace que las otras personas tengan una predicción de nuestro comportamiento. Es por esto que se debe tomar mayor importancia sobre el análisis de las emociones ya que son importantes en nuestra vida cotidiana, pero dando preferencia sobretodo en la edad escolar. La intención de la intervención es dar a conocer el impacto de inclusión del área de regulación emocional en las aulas a través de las cinco fases: competencia o habilidad emocional, regulación emocional, autoestima, competencias o habilidades sociales y competencias o habilidades de la vida. En este estudio se utiliza un diseño cuasi-experimental, transversal con un grupo control pre y post. Los resultados de esta intervención con una población de 22 niños de 4 a 6 años de edad, nos muestran un aumento significativo en cuanto a las habilidades emocionales después que han sido intervenidos.

Palabras clave: Regulación emocional, emociones, desarrollo de emociones, integración.

ABSTRACT

The central theme of this intervention project is emotional regulation because all human beings experience emotions that, in terms of social phenomena, play a fundamental role. Emotions are psychophysiological reactions that people experience when they are exposed to important situations from the adaptive, such as losses, danger, threats, novelty, among others. Emotional regulation is defined as the ability to control emotions in an appropriate way, it means accepting that feelings and emotions must be regulated frequently.

The functions of emotions that are divided into three parts and their development will also be described: Adaptive Function, which is one of the most important functions of emotions and depends on the situation we are going through, Motivational Function, which speaks of the present experience in any type of activity and Social Function, because by expressing our emotions, it makes other people have a prediction of our behavior. This is why we must take greater importance on the analysis of emotions as they are important in our daily lives, but giving preference especially in school age. The intention of the intervention is to make known the impact of the inclusion of the area of emotional regulation in the classrooms through the five phases: emotional competence, emotional regulation, self-esteem, social competences and life competencies. A quasi-experimental design with two pre and post groups with control groups was used. The results obtained from this intervention with a sample of 22 children aged 4-6 years, show us a significant increase in emotional competences after they have had the intervention.

Keywords: Emotional regulation, emotions, development of emotions, integration.

TABLA DE CONTENIDO

Planteamiento del problema	9
Objetivos de la investigación.....	11
Objetivos secundarios.....	11
Justificación.....	11
Marco teórico	13
Emociones.....	13
Clasificación de las Emociones.....	12
Emociones Positivas.....	12
Emociones Negativas.....	13
Miedo y Ansiedad.....	14
Ira.....	14
Tristeza.....	14
Asco	15
Componentes de las Emociones.....	16
Componente Subjetivo.....	16
Componente Conductual.....	16
Componente Fisiológico.....	16
Funciones de las Emociones.....	17
Funciones Adaptativas.....	17
Funciones Motivacionales.....	17
Funciones Sociales.....	17
Regulación Emocional.....	18
Regulación Emocional en el Sistema Educativo.....	19
Fases para trabajar las Emociones.....	20
Fase de Conciencia Emocional.....	20
Fase de Regulación Emocional.....	20
Fase de Autoestima.....	20
Fase de Habilidades Socioemocionales.....	21
Diseño y metodología	21
Diseño.....	22
Población.....	22

Criterios de Inclusión.....	22
Criterios de Exclusión.....	22
Procedimiento.....	22
Materiales.....	23
Análisis de los datos.....	24
Evaluación del Proyecto.....	24
Consideraciones éticas.....	24
Conclusiones.....	25
Fortalezas y limitaciones de la propuesta	25
Recomendaciones	26
Referencias	27
Anexo A: Escala de Observación de Desarrollo Emocional.....	31
Anexo B: Carta de Invitación	34
Anexo C: Formulario de Consentimiento Informado.....	35

ÍNDICE DE TABLAS

ANEXO A:

Tabla 1. Escala de Observación de Desarrollo Emocional.....	32
--	-----------

ANEXO B:

Tabla 2. Programa de actividades y Objetivos.....	35
--	-----------

PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN INTERVENCIÓN PARA EL DESARROLLO DE REGULACIÓN EMOCIONAL EN NIÑOS DE 4-6 AÑOS

Planteamiento del Problema

Los niños en edad escolar experimentan dificultades para regularse emocionalmente, es por esto que, en ciertos países de Europa, han aplicado programas de regulación emocional en las escuelas desde hace un poco más de una década, bajo el concepto de que la mayoría de los problemas que impactan en la infancia dentro de las instituciones educativas, se dan a causa de las dificultades emocionales y sociales (Cohen, 2006).

La intención de estos programas en escuelas europeas era intervenir de manera preventiva y así fomentar el desarrollo de habilidades emocionales y sociales desde la infancia de manera que se favorezca un ambiente positivo y estimulador para los niños, para que el índice de agresiones disminuya (Greenberg et al., 2003 y Casel, 2003).

Una gran cantidad de estudios que se realizaron al aplicar programas de regulación emocional especialmente en E.E.U.U han evidenciado su eficacia, favoreciendo la prevención de conflictos. Precisamente, con la intervención de estos programas, se han visto mejoras para una adecuada regulación de la ira ante situaciones de conflicto, bienestar emocional, mejora del comportamiento y conducta social (Hallam, 2009).

Otros estudios que se han centrado en la intervención de regulación emocional en las escuelas también manifestaron eficacia en sus resultados, ya que este tipo de programas promovían el éxito académico y el desarrollo integral del niño (Diekstra, 2008). Así mismo, estudios en España dentro de la misma línea, demuestran que la regulación emocional y

capacidades de comprensión están relacionadas con un mayor nivel de bienestar psicológico y por ende una mejora de las relaciones interpersonales entre estudiantes (Sevilla, 2016).

A pesar de contar con abundante evidencia de los beneficios que se obtienen al implementar programas de regulación emocional en las escuelas, en el sistema educativo ecuatoriano público no se cuenta con este tipo de programas. El ser humano integra en su ser distintas formas de pensar, que, al momento de interactuar con otras personas, demuestra actitudes y expresiones de convivencia, una de tantas es la violencia (Andrade et al., 2017).

La desregulación emocional puede llevar a la violencia y es por esto que en las escuelas ecuatorianas existe un alto porcentaje de violencia: No se ha encontrado diferencias significativas en los niveles de violencia entre escuelas públicas y privadas, o entre hombres y mujeres, ni por edad. Estudios han demostrado que un 23% de estudiantes sufren de acoso escolar (uno de cada cinco) y un 60% de los estudiantes han sido víctimas de actos violentos en las escuelas (tres de cada cinco); la violencia puede tener carácter psicológico y verbal, con un 38%, es decir, (cuatro de cada diez estudiantes); víctimas de rumores con un 28% (tres de cada diez estudiantes). Estudiantes víctimas de sustracción de pertenencias con un 27% (tres de cada diez); víctimas de ciberacoso y golpes con un 11% (uno de cada diez estudiantes) (Diario El Telégrafo, 2017).

Objetivos de la investigación

Estructurar una intervención para favorecer la regulación emocional de niños de 4-6 años en el contexto educativo.

Objetivos Secundarios

- Analizar estrategias que permitan que los niños desarrollen la habilidad de reconocer y controlar sus propias emociones e identificarlas en los demás.
- Analizar y seleccionar una herramienta para evaluar la regulación emocional en niños de 4 a 6 años.

Justificación

La aplicación de esta intervención para el desarrollo de regulación emocional dentro de las aulas se debe a la carencia de actividades sobre este tema en la malla curricular escolar pública en el Ecuador. La aplicación de talleres para el desarrollo de regulación emocional en niños tiene importantes beneficios, debido a que las emociones son parte de nuestra vida cotidiana, pues están presentes desde el momento en que nacemos y que, con el proceso de nuestro desarrollo, juegan un papel muy importante y durante el desarrollo juegan un papel muy importante ya que de eso depende como vamos construyendo nuestra personalidad y cómo interactuamos con quienes están en nuestro entorno (López, 2005).

La intervención en las aulas con el programa de regulación emocional, permite que los maestros conozcan las emociones de sus niños y se motiven en trabajar con ellos y que

encuentren un método de canalización para que no afecte a su personalidad ni a su entorno social de forma negativa (Barba, 2015).

Marco Teórico

Emociones.

Las emociones se definen como respuestas simples que se manifiestan fisiológicamente y son respuesta a la situación o estímulo que está experimentando el individuo (Estrada y Martínez, 2014). Las reacciones emocionales negativas, conservan ciertos niveles de intensas estimulaciones fisiológicas, que con el pasar del tiempo, si se vuelven crónicas pueden hacer que nuestra salud se deteriore (Montañez, 2005).

Clasificación de las emociones.

Emociones positivas.

Existen emociones positivas que son parte fundamental de las relaciones sociales capaces de aumentar nuestra satisfacción a través del desarrollo de la creatividad y que va transformando la vida de las personas (Prada, 2005).

El estudio de las emociones positivas son muy complejas, pero a su vez, es impresionante cómo la influencia cognitiva, social y biológica se van desarrollando en el ser humano (Vecina, 2006). Cabe recalcar que en la actualidad, las emociones no se toman muy en cuenta como sentimientos que influyen en nuestro diario vivir; es por esto que los investigadores se interesan por tener bajo control y en lo posible lograr disminuir esos

estados emocionales que nos afectan de forma negativa sin dejar de lado el también cultivar las emociones positivas (Estrada y Martínez, 2014).

El ser humano experimenta emociones positivas que con el pasar del tiempo se ha ido transformando en un punto clave para obtener relaciones sociales saludables. A su vez se convierten en experiencias positivas que le permiten a la persona disfrutar y sentirse gratificado de promover la satisfacción y el compromiso de vivir una vida transformada (Seligman, 2002).

Emociones negativas.

Las emociones negativas, son un estado emocional de transitoriedad que incluye sentimientos de miedo, ansiedad, ira, tristeza y asco que serán descritos más adelante (Prada, 2005).

En los últimos años con la manifestación de la psicología positiva, las emociones negativas como tristeza, ira, ansiedad y miedo, se ha obtenido mucha fuerza durante el siglo XX a través de la investigación psicológica (Rodríguez, et al., 2009).

Una idea o concepto relacionado es el de afectividad negativa, que se conceptualiza como un estado afectivo más o menos transitorio y también como disposiciones personales de las emociones así mismo más o menos estables (Stellar et al., 2015) La afectividad negativa abarca varios estados de ánimo negativos que incluyen hostilidad, ansiedad y miedo que también tienen influencia a nivel de autoconcepto que conduce a que la persona no se encuentre satisfecho con su vida y por lo tanto genere depresión (Carbonell et al., 2015).

Miedo y Ansiedad

Tanto la ansiedad como el miedo, son emociones que los investigadores han puesto énfasis para estudiarlas a través de varias técnicas de intervención desde todos los puntos teóricos de la psicología (Montañez, 2005).

El miedo tiene una expresión patológica y son los trastornos por ansiedad, que se relacionan con una desproporcionada respuesta de ansiedad ante un peligro que no existe (Rodríguez, et al, 2009). Es una de las reacciones más universales y comunes de las emociones al producir varios trastornos de conducta, emocionales, mentales y psicosomáticos (Reyes, 2010).

Ira

La ira es considerada una de las emociones negativas por varios científicos que estudian las emociones. De acuerdo a consecuencias adaptativas, se la puede calificar como positiva o negativa (Rodríguez et al., 2009). La ira aparece casi en todos los casos, cuando el individuo pierde poder sobre algo e incita a la violencia a través de insultos, ya sea por traición, injusticia, obstáculos, etc. Se destacan tres formas de ira: a) reproche, b) resentimiento, c) frustración (Bericat, 2012).

Tristeza

Con el pasar del tiempo se ha considerado la tristeza como otra de las emociones no agradables, aunque no siempre se puede decir que es negativa. Se le atribuye a reacciones físicas, mentales, expresivas y para todo esto se tiene la intención de afrontarlas con positivismo (Franco y Aragón, 2010).

En el aspecto cultural, existen grandes cambios de hecho no existen palabras para definirla en ciertas culturas, sin embargo, la tristeza tiene una función adaptativa que llama la atención del entorno para establecer una forma de comunicación cuando se ha suscitado alguna pérdida (Rodríguez et al, 2009).

Asco

Es una reacción emocional que se presenta ante estímulos desagradables potencialmente molestos o peligrosos. Es una emoción adaptativa que nos ayuda con nuestra supervivencia pues no sólo nos brinda protección ante alimentos que se encuentran en mal estado, sino que también nos aleja de todo tipo de peligro (Rodríguez et al., 2009).

Componentes de las Emociones

El componente subjetivo

Es un grupo de procesos mentales que están relacionados con estímulos del entorno y cambios fisiológicos que generan una respuesta emocional. Personas que saben diferenciar sus emociones o afectos, son quienes exponen menos síntomas mentales y físicos; si el componente subjetivo no se interpreta como una experiencia emocional, es muy probable que el individuo somatice esas emociones es decir, que se vuelva un dolor físico (Gallardo, 2006). Gracias al sentimiento emocional que tenemos como seres humanos como algo íntimo, precisamente es la emoción con la que más nos familiarizamos (Goldstein, 2005).

El componente conductual

Es el comportamiento de las personas que se percibe y está relacionado con estados mentales y emocionales. Absolutamente todas las emociones tienen unos componentes conductuales muy particulares que comúnmente se muestran de forma externa (Gallardo, 2006). De cierta manera son controlables y se basan en el aprendizaje familiar y cultural de cada grupo tales como:

- Expresiones faciales.
- Acciones.
- Socialismo.

Cuando observamos el comportamiento de una persona, podemos inferir qué clase de emociones está atravesando. Cualquier tipo de expresiones, son un gran aporte de señales muy precisas sobre el estado emocional del ser (Bisquerra, 2007).

El componente fisiológico

Tiene como objetivo activar y preparar físicamente al organismo y realiza cambios en el funcionamiento de los sistemas: endócrino y nervioso de la persona ya que se caracteriza por presenciar cambios conductuales y el de la experiencia por la vivencia de las emociones y los pensamientos (Modzelewsk, 2017).

En los procesos emocionales se consideran activos: la médula espinal, el hipotálamo y la amígdala. La corteza cerebral se encarga de activar, regular e integrar las reacciones que se relacionan con las emociones. El hipotálamo, compuesta por sustancia gris se va extendiendo por cada hemisferio debajo del tálamo (Gallardo, 2006).

Funciones de las Emociones

Funciones Adaptativas

El preparar el organismo para que se efectúe con eficacia la conducta que es exigida por los estímulos ambientales, moviliza la energía necesaria y dirige la conducta para un objetivo determinado, es una forma de facilitar el proceso de identificación de cada reacción (Sandoval y Garro, 2017).

Funciones Motivacionales

Emoción considerada como más relevante porque establece una escasa relación entre lo que es emoción y motivación, debido a que estos dos componentes se van retroalimentando con frecuencia (Clemente, 2018). La emoción puede llegar a determinar la aparición de una conducta motivada (Montañéz, 2005).

Funciones Sociales

Es otra de las funciones prioritarias de las emociones, que facilita a las personas predecir cómo es el comportamiento de su entorno, para esto se destacan algunas funciones sociales de la emoción facilitando la interacción social por medio de la comunicación (Fernández y Páez, 2000).

Emociones tal como la felicidad, nos permite que tengamos una estrecha relación social e interpersonal, sin embargo, otra de las emociones como la ira, es muy probable que genere objeciones de confrontación o de evitación. Sin embargo, al expresar las emociones se puede llegar a considerar que una cadena de estímulos positivos o negativos, nos proporciona la producción de conductas adecuadas por otras personas. El mismo

sometimiento de nuestras emociones, es gracias a que nos podemos relacionar a través de la función social (Seligman, 2017).

Regulación Emocional

La regulación emocional, desde lo cognitivo-conductual, se conceptualiza como una destreza que se requiere de mucho esfuerzo para identificar los sentimientos de forma precisa en otro ser, así mismo como la capacidad para comprenderlos y la habilidad para tanto regularlos como modificarlos, sea cualquier estado de ánimo propio como el de los demás (Ribero y Vargas, 2013).

Es así como la regulación emocional la podemos definir como la facultad que la persona adquiere para acrecentar una excelente calidad de vida; debido a que entre tantas situaciones es mucho más factible vincularse y convivir entre pares (Caycedo y Delgado, 2008). Por otro lado, la capacidad antes mencionada permite que como personas racionales seamos menos impulsivos, por lo que, nos vamos regulando y comportando de manera adecuada en y con nuestro entorno (Ribero y Vargas, 2013).

Los seres humanos somos fruto de una cadena de experiencias del pasado, sean estas experiencias de traumas o experiencias con las figuras que se supone nos tienen que brindar seguridad, que determinan estrategias de carácter; todo este tipo de experiencias da como resultado las personas que somos hoy en día formados por emociones, pensamientos, y sensaciones físicas, tanto internas como externas, con todo esto el término regulación emocional, se refiere a tener la habilidad para modular o regular las emociones (Gutiérrez y Muñoz, 2013).

Regulación emocional en el sistema educativo

Toda persona experimenta cambios emocionales en cantidades y velocidades similares, los estados emocionales se basan en tres dimensiones: *La Valencia*, ubicada en un rango con dos polos extremos tanto positivo como negativo, *El Control*, domina el aspecto conductual y determina cuánta activación fisiológica puede producir (Phye, 2007).

La posibilidad de frustración en el individuo, se da cuando quieren lograr algo (metas) y más si se promueve la competencia social, al no darse se produce un estado negativo en donde casi en su totalidad impacta sobre el sistema nervioso de la persona (Blair y Diamond, 2008)

El ambiente escolar, es parte de un proceso que genera emociones donde la capacidad de regulación emocional conlleva consecuencias de compromiso y salud sobre la persona misma (Bisquerra, 2006).

Los docentes son los encargados de encontrar tácticas adecuadas de cómo interactuar en cada situación y etapa del proceso educativo de los niños, ya que su relación con cada uno de ellos es única, pues la etapa por la que ellos atraviesan es muy importante para la construcción de su autoestima, así como seguridad y relaciones interpersonales (Blair y Diamond, 2008 y Bisquerra, 2007).

Existen varios tipos de ambientes que así como destruyen, también hay otros que ayudan a formar los sentimientos. El hecho de que en la mente del niño sucedan o existan todo tipo de situaciones, al no ser regulado de manera adecuada, este contexto es el que va aportando al niño un estilo de vida que en un futuro va a influir de forma decisiva en su desarrollo moral e intelectual (Bisquerra, 2007).

La regulación emocional ayuda al individuo a interpretar lo que está viviendo, depende qué tan regulado esté y la capacidad que tenga para regular ciertas experiencias y así la persona se puede adaptar mejor a las circunstancias (André y Richáud, 2014).

Fases para trabajar las emociones

Ya que está más claro el concepto de emociones, subdivisiones y todo lo que conlleva, así como los argumentos de ciertos autores sobre las características que se debe tomar en cuenta para una óptima regulación emocional, a continuación se explicará las principales fases emociones de los niños y niñas para trabajar en su educación y así poder centrar la intervención que se propone (Montañéz, 2005).

Para que los estudiantes escolares tengan una adecuada regulación emocional, se dividirá en fases para trabajar las emociones y son las siguientes:

- *Fase de Conciencia Emocional:* Se trabajará alegría, miedo, vergüenza y sorpresa, a través del lenguaje verbal, ya que es la mejor forma de comprender y por ende regular las emociones (Montañéz, 2005).
- *Fase de Regulación Emocional:* Se controlará los impulsos que provocan los sentimientos y saber diferenciarlos, esto se realizará a través de la paciencia, relajación y diálogo interno. Una persona equilibrada, es quien maneja adecuadamente esta habilidad (Montañéz, 2005)
- *Fase de Autoestima:* Se tratará la confianza y el valor de cada uno para tener pensamientos y sentimientos positivos que vayan dirigidos a imaginar y creer que se puede alcanzar las metas. Temas como identidad, confianza y creatividad, esto porque la autoestima está relacionada con las relaciones personales y se compone del

autoconcepto y la identificación de capacidades y límites de cada uno (Montañéz, 2005).

- *Fase de Habilidades Socioemocionales*: esto incluye habilidades interpersonales que se derivan en emociones y se trabajarán temas como empatía, resolución de conflictos, bienestar social y asertividad (Montañéz, 2005).

Al existir excedencia de ira u otro tipo de emociones, es el cerebro que nos está informando que se encuentra en estado inquieto por llamarlo de alguna manera, el organismo se encuentra en un estado de alarma, tanto así que entra en batalla una serie de neurotransmisores como la noradrenalina y la adrenalina para adecuar al cuerpo en caso de que se necesite actuar de forma rápida y efectiva en lo posible. Pero esto no es todo, esta situación acontece cuando la ansiedad se anticipa, es decir, la persona se encuentra en un estado de irritabilidad, intranquilidad y constantemente vive estresado por lo que inmediatamente activa los mecanismos y pone a trabajar al cuerpo bajo presión (Rodríguez et al., 2009).

Los efectos que se dan cuando nos sentimos como presa en peligro (bajo amenaza), para ejercer un modo adaptativo, son nuestro equilibrio psicológico y físico quienes actúan para restablecer nuestro organismo. Cabe tomar en cuenta que en la mayoría de casos, ciertas emociones influyen en la adquisición de enfermedades (Montañéz, 2005).

Diseño y Metodología

En este proyecto se utilizará una metodología cuasi-experimental, transversal, con evaluación pre y post. Este proyecto propone trabajar la regulación emocional en el aula,

aplicando una evaluación inicial de la regulación emocional en un grupo de niños de 4 a 6 años de edad. Luego se realizará una intervención de 5 talleres que buscarán desarrollar habilidades de regulación emocional, para que con la aplicación de la escala se pueda evaluar el impacto de estos talleres al finalizar el programa.

Población

La población a participar está comprendida por 22 niños de 4 – 6 años de edad de una escuela privada en el Valle de Tumbaco. En esta intervención participarán los niños en conjunto con sus profesores.

Criterios de Inclusión

Se invitará tanto a los estudiantes como a los profesores a participar en el programa de intervención si cumplen las siguientes condiciones: niños comprendidos en una edad de 4-5 años, que asistan regularmente a clases; profesores comprometidos a realizar las actividades durante el tiempo que dura la intervención.

Criterios de Exclusión

Los participantes serán excluidos del estudio en las siguientes condiciones: Niños con discapacidades auditivas o visuales que impidan la realización de la actividad normal de la clase. Niños con problemas de salud severos.

Procedimiento y materiales

Se contacta a la escuela, específicamente con el director/a que está a cargo de la escuela, se convoca a los padres a que asistan a una reunión para informarles de la

intervención que se va a realizar y por último se les dará un consentimiento informado para que sean los padres quienes firmen dando la autorización a sus hijos para que sean partícipes de este programa de intervención.

La intervención que se va a realizar, parte de un cronograma de actividades durante cinco semanas del año lectivo, de modo que los profesores tendrán que prepararse durante el periodo de vacaciones para cuando empiecen clases y puedan aplicar la intervención del programa de regulación emocional a sus niños con las fases tal como se detalló anteriormente (Filella-Guiu, 2014). En anexos de instrumentos están descritas las actividades que serán realizadas durante las cinco semanas.

El programa consiste en 20 actividades que están distribuidas en cinco fases, se va a desarrollar 4 actividades por cada fase las cuales están detalladas en la tabla 2. En anexos de instrumentos. Se trabajará a nivel grupal con actividades que sean de forma participativa y activa, de manera que los niños y niñas forjen un nuevo conocimiento a través de la vivencia y la reflexión de aquello que están sintiendo o experimentando, también se ayuda a desarrollar las relaciones sociales, ya que es un aspecto positivo que se debe tener en cuenta cuando se quiere aprender a identificar y manejar las emociones.

Materiales

Para evaluar la competencia emocional en niños de preescolar, se aplicará una escala de observación. La Escala de Observación de Desarrollo Emocional (EODE) será aplicada en la escuela para conocer qué competencias o habilidades emocionales tienen los niños a partir de la observación de su profesor (López, 2007). Esta escala se divide en cinco bloques: 1. competencia emocional, 2. regulación emocional, 3. autoestima, 4. competencia socioemocional y 5. Competencia de vida. Cada

una de las fases nos va indicando de qué actividad consta, por lo que se pueden trasladar a la Tabla 1.

Evaluación del proyecto

La evaluación de la intervención del programa se realizará con la escala de observación antes descrita, que están dirigidas a los profesores sobre cómo ha sido la participación de sus niños individual y grupalmente en la clase, así mismo dificultades como satisfacción y utilidad. Al analizar las respuestas, se valorará el progreso de la intervención de este programa.

Análisis los datos

Los datos tendrán un análisis estadístico a través de SPSS para calcular la diferencia de t pareada, con los datos del el pre-test como en el post-test.

Consideraciones Éticas

En este proyecto, cabe recalcar que durante la intervención serán respetadas absolutamente todas las consideraciones éticas que se relacionan con los proyectos de intervención y más aún si se trata de niños. Durante todo el tiempo que dure la intervención, se tomará las debidas precauciones en mantener el anonimato de los beneficiarios, por lo tanto, no se tomarán fotos y lo más importante, no serán obligados a

participar en las actividades si es que no lo desean. También, si durante la intervención se llegara a detectar algún comportamiento que llame la atención en los beneficiarios, el estudiante no continuará con el proceso de intervención, pues inmediatamente dicha situación será reportada al profesor (a) responsable.

Resultados de la Intervención

Luego de la intervención, se esperaría un incremento en la regulación emocional de los niños participantes, medida a través de la Escala de Observación de Desarrollo Emocional (EODE).

Conclusiones

Gracias a los resultados de este proyecto, los profesores sobre todo del área de pre escolar, serán conscientes de cuán importante es trabajar con las emociones internas de los niños para que puedan ser capaces de reconocerlas y entenderlas, tanto de ellos como de los demás y por ende manejarlas, del mismo modo entender la influencia que tienen sobre cada uno de los niños en los ámbitos positivos y negativos (Bericat, 2012).

Esta intervención tiene como fortaleza que se adapta al rango de edad de los niños participantes, para que los niños tengan en cuenta cómo identificar sus emociones a través de las cinco fases: 1. conciencia emocional, 2. regulación emocional, 3. autoestima, 4. habilidades socioemocionales y 5. Habilidades de la vida (Filella-Guiu et al., 2014 y Bisquerra y Pérez, 2007). También, este proyecto ayuda con el aporte de nuevos datos de validez en cuanto a la realización de este tipo de programas que por lo que se puede analizar, no existen muchos casi en la mayoría de países, más aún programas de intervención para niños de primaria que son los más vulnerables a sufrir problemas de regulación emocional (Pérez, 2008).

Esta propuesta también tiene limitaciones. En primer lugar, hay que tomar en cuenta cuán difícil puede resultar el controlar todas las variables que no vayan a corde con el programa y que puedan interferir, lo que puede conllevar a la creación de otras variables que quizá no se tenga en consideración. Es necesario también recalcar que no existen instrumentos o herramientas validadas para escuelas especialmente de primaria para tener una mejor evaluación de habilidades emocionales de los niños. Para este programa, se utilizará una Escala de Observación de Desarrollo Emocional (EODE) que para futuras investigaciones con niños de primaria de 4 a 6 años de edad, se deberá analizar con más exactitud. Como último punto, será necesario añadir otras variables como el comportamiento entre compañeros de aula y rendimiento académico, entre otros.

Recomendaciones para Futuras Intervenciones

Este tipo de programas se deberían hacer con más frecuencia y ser evaluados observando su eficacia en las instituciones educativas. El sistema educativo en nuestro país, debería incorporar muchos más programas de intervenciones para el desarrollo de habilidades emocionales que ayudan con el bienestar tanto personal como social de los estudiantes. También es importante se debería adaptar al mismo programa de intervención niños comprendidos entre otros grupos de edades (de 7 a 10) por ejemplo.

Referencias

- Andrade-Zurita, S., Rosero-Morales, E., San Lucas-Solórzano, C., Armas-Arias, S., & Nuñez-Espinoza, M. (2017). Violencia de Género en Ambientes Escolares: Desigualdades entre los sexos. *UTCIENCIA*, 4(1), 24-36.
- Andrés, M. L., Castañeiras, C. E. y Richaud, M. C. (2014). Relaciones entre la personalidad y el bienestar emocional en niños. El rol de la regulación emocional. *Panamerican Journal of Neuropsychology*, Vol. 8, Nº 2, pp. 217-241.
- Barba-Roldán, N. (2015). Propuesta de intervención para trabajar la educación emocional en educación infantil.
- BERicat AlastuEy, E. (2012). Emociones. *Sociopedia. Isa*, 1-13.
- Bisquerra-Alzina, R. (2006). Orientación psicopedagógica y educación emocional.
- Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Blair, C. y Diamond, A. (2008). Procesos biológicos en prevención e intervención: la promoción de la autorregulación como medio de prevención del fracaso escolar. *Desarrollo y psicopatología*, 20 (3), 899-911.
- Carbonell, M., de la Caridad, M., Riquelme Marín, A., & Pérez Díaz, R. (2015). Negative and positive affect in Cuban adults with anxiety, depression and without symptoms. *Psicología desde el Caribe*, 32(3), 410-423.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2003). *Safe and sound: An educational leader's guide to evidence based social and emotional learning (SEL) programs*.

- Caycedo, C., Gutiérrez, C., Ascencio, V., & Delgado, Á. P. (2008). Regulación emocional y entrenamiento en solución de problemas sociales como herramienta de prevención para niños de 5 a 6 años. *Artículos en PDF disponibles desde 1994 hasta 2013. A partir de 2014 visítenos en www.elsevier.es/sumapsicol*, 12(2), 157-173.
- Cohen, J. (2006). Social, emotional, ethical, and academic education: Creating a climate for learning, participation in democracy, and well-being. *Harvard Educational Review*, 76, 201–237.
- Diario el Telégrafo (2017). El 60% de los escolares han sufrido bullying alguna vez. Recuperado el 13 de diciembre de 2019 de <https://www.letelegrafo.com.ec/noticias/sociedad/4/el-60-de-los-escolares-ha-sufrido-bullying-alguna-vez>
- Diekstra, R. F. W. (2008). Effectiveness of school-based social and emotional education programmes worldwide. In *Social and emotional education: An international analysis* (pp. 255-312). Santander: Fundacion Marcelino Botín.
- Estrada, A. R. B., & Martínez, C. I. M. (2014). Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios. *Enseñanza e investigación en psicología*, 19(1), 103-118.
- Fernandez, I., Zubieta, E., & Páez, D. (2000). Expresión e inhibición emocional en diferentes culturas. *Cultura y alexitimia: ¿Cómo expresamos aquello que sentimos*, 73-98.
- Franco, B. E. R., & Aragón, R. S. (2010). Rastreado en el pasado... formas de regular la felicidad, la tristeza, el amor, el enojo y el miedo. *Universitas psychologica*, 9(1), 179-197.

- Gallardo Vázquez, P. (2006). El desarrollo emocional en la educación primaria (6-12 años). *Cuestiones pedagógicas*, 18, 145-161.
- Greenberg, M. T, Weissberg, R. P., O'Brien, M. U., Zins, J., Fredericks, L., Resnik, H., and Elias, M. J. (2003). Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning, *American Psychologist*, 58, 466-474.
- Goldstein, E. B. (2005). Sensación y percepción. 6ta. ed. México: Thomson.
- Gutiérrez, R. M. V., & Muñoz-Martínez, A. M. (2013). La regulación emocional: precisiones y avances conceptuales desde la perspectiva conductual. *Psicología USP*.
- Hallam, S. (2009). An evaluation of the social and emotional aspects of learning (SEAL) programme: *Promoting positive behavior, effective learning and well-being in primary school children. Oxford Review of Education*, 35(3), 313- 330.
- López, E. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista universitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 153-167.
- Modzelewsk, H. (2017). Una propuesta de educación de las emociones a partir de la historia de la filosofía. *Crítica Contemporánea-Rev. de Teoría Política*, n. 7, pp. 29-53.
- Montañés, M. C. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional. *Universidad de Valencia*, 3.
- Phye, GD (2007). *Emoción en la educación* (Vol. 10). PA Schutz y R. Pekrun (Eds.). San Diego, CA: Academic Press.
- Prada, E.C. (2005). Psicología positiva y emociones positivas. *Revista Electrónica Psicología Positiva.com*. Disponible en línea: <http://www.psicologiapositiva/revistahtm/>

- Reyes-Ticas, J. A. (2010). Trastornos de ansiedad: Guía práctica para diagnóstico y tratamiento. *Biblioteca virtual en salud*.
- Ribero-Marulanda, S., & Vargas Gutiérrez, R. M. (2013). Bibliometric analysis on the concept of emotional regulation from cognitive behavioral approach: a view from the sources and representative authors. *Psicología desde el Caribe*, 30(3), 495-525.
- Rodríguez, J. A. P., Linares, V. R., González, A. E. M., & Guadalupe, L. A. O. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma psicológica*, 16(2), 85-112.
- Sandoval-Estupiñán, L. Y., & Garro-Gil, N. (2017). La Teoría Relacional: Una propuesta para la comprensión y resolución de conflictos en la institución educativa.
- Sevilla, D. H. (2016). Desarrollo emocional en la infancia. Un estudio sobre las competencias emocionales de niños y niñas. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 1(1), 67-74.
- Seligman, M.E.P. (2002). *La auténtica felicidad*. México: Ediciones B.
- Seligman, M. E. (2017). *La auténtica felicidad*. B DE BOOKS.
- Stellar, J. E., John-Henderson, N., Anderson, C. L., Gordon, A. M., McNeil, G. D., & Keltner, D. (2015). Positive Affect and Markers of Inflammation: Discrete Positive Emotions Predict Lower Levels of Inflammatory Cytokines. *Emotion*, (X), 129-133.
- Vecina J., M.L. (2006). *Emociones positivas*. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 9-17.

ANEXO A: Instrumentos

Tabla 1. Escala de observación de Desarrollo Emocional (EODE)

Nombre del estudiante:

Fecha:

	CRONOGRAMA				
ÍTEMS	INDICADORES	Siempre	Casi Siempre	A veces	Nunca
COMPETENCIA EMOCIONAL	Reconoce sus emociones. Reconoce las emociones de los demás.				
REGULACIÓN EMOCIONAL	Es capaz de pedir ayuda. Realiza la resolución de problemas. Es capaz de relajarse.				
AUTOESTIMA	Reconoce sus cualidades personales. Reconoce sus cualidades físicas. Reconoce sus cualidades académicas.				
COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES	Sabe dar las gracias Sabe pedir perdón Sabe pedir permiso				
COMPETENCIAS DE LA VIDA	Es creativo/a Muestra actitud positiva				
OBSERVACIONES:					

Tabla 2. Programa de actividades y objetivos

Fase	Actividades	Objetivos
Competencia emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Rueda de las emociones • Adivina qué emociones es • Cómo me siento? • Cómo te sientes? 	<p>Distinguir entre emociones positivas y negativas.</p> <p>Expresar emociones a través de la dramatización.</p> <p>Tomar conciencia de las propias emociones.</p> <p>Tomar conciencia de las emociones de los demás.</p>
Regulación emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Aprende a relajarte • Semáforo de la emoción • Teatro de la emoción • El rey y el halcón 	<p>Experimentar la relajación y el bienestar que produce.</p> <p>Valorar las posibles soluciones de una determinada situación y analizar la respuesta más correcta.</p> <p>Aprende estrategias de regulación emocional.</p> <p>Aprender la importancia de la regulación emocional.</p>
Autoestima	<ul style="list-style-type: none"> • Así soy yo • El alumno estrella • La caja mágica • La rueda positiva 	<p>Expresar verbalmente características propias.</p> <p>Reforzar la autoestima y valorar el esfuerzo.</p> <p>Expresar verbalmente la importancia de los aspectos positivos que todos tenemos.</p> <p>Realzar los aspectos positivos que se pueden descubrir en los demás.</p>
Competencias Socioemocionales	<ul style="list-style-type: none"> • Diario de clase • Carta de disculpas • Asertividad • NEMO 	<p>Aprender a dar y recibir elogios que nos hace sentir bien.</p> <p>Aprender a pedir y a aceptar disculpas.</p> <p>Ser capaz de expresar los propios sentimientos y respetar los sentimientos de los demás.</p> <p>Practicar la técnica: Nombre, emoción, motivo y objetivo.</p>

Competencias de la vida	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Quién es el ladrón de mi tiempo? • ¿Qué hago yo con mi tiempo? • Sucesos agradables • Tomo una decisión 	<p>Saber gestionar el tiempo. Aprender a organizarnos.</p> <p>Aprender a valorar las pequeñas cosas agradables.</p> <p>Reflexionar y analizar ventajas y desventajas antes de tomar una decisión.</p>
--------------------------------	---	---

ANEXO B: Carta de invitación para la investigación

Estimado/a padre de familia,

El motivo de esta carta es para hacerle una invitación al programa de intervención de Regulación Emocional que se llevará a cabo con los estudiantes de 4 a 6 años, y que se encuentran en educación básica.

El objetivo de esta intervención es ofrecer a los estudiantes herramientas que les permitan enfrentar con mayor eficacia problemas de desregulación emocional. Es necesario recalcar que todo el proceso del estudio será estrictamente confidencial y su aplicación será respetando las consideraciones éticas.

Si Ud., está interesado, en que su hijo participe en el programa de intervención y desea recibir más información, puede contactarse con nosotros a este correo electrónico: diannes.perlaza@estud.usfq.edu.ec .

Saludos cordiales,

El equipo de investigación

ANEXO C: Formulario de Consentimiento Informado

Título de la investigación: Intervención para el Desarrollo de Regulación Emocional en niños de 4-6 años

Organizaciones que intervienen en el estudio: Universidad San Francisco de Quito

Investigador Principal: Diannes D. Perlaza Erazo

Datos de localización del investigador principal: diannes.perlaza@estud.usfq.edu.ec

Co-investigadores: No aplica.

DESCRIPCIÓN DEL ESTUDIO
Introducción
<p>Ejemplos de texto: Este formulario incluye un resumen del propósito de este estudio. Usted puede hacer todas las preguntas que quiera para entender claramente su participación y despejar sus dudas. Para participar puede tomarse el tiempo que necesite para consultar con sus familiares si desea que su hijo/a participe o no en la investigación.</p> <p>Usted ha sido invitado a participar en una investigación sobre Intervención para el Desarrollo de Regulación Emocional en niños de 4 a 6 años.</p>
Propósito del estudio
<p>El propósito de este estudio es estructurar una intervención para favorecer la regulación emocional de niños de 4-6 años en el contexto educativo.</p> <p>Analizar estrategias que permitan que los niños desarrollen la habilidad de reconocer y controlar sus propias emociones e identificarlas en los demás.</p> <p>Analizar y seleccionar una herramienta para evaluar la regulación emocional en niños de 4 a 6 años.</p>
Descripción de los procedimientos para llevar a cabo el estudio

El número de estudiantes que participarán en este estudio será de 22 niños, con una edad entre 4 a 6 años. Estos niños serán el grupo control, a quienes se aplicará un programa de intervención de Regulación Emocional de forma grupal, que durará 1 hora, este será una vez por semana durante 5 meses. El grupo intervenido será observado por sus profesores durante las actividades y calificado con la escala antes y después del programa.

Riesgos y beneficios

Es posible que se presenten que ciertos niños no quieran participar en el programa a pesar de tener la aprobación de sus padres, es por esto que los profesores tomarán un taller antes de empezar las clases, específicamente en tiempo de vacaciones para que estén preparados y seguros de poder manejar cualquier situación negativa que pueda presentarse en el momento de la intervención.

Confidencialidad de los datos

Para nosotros es muy importante mantener su privacidad, por lo cual aplicaremos las medidas necesarias para que nadie conozca su identidad ni tenga acceso a sus datos personales:

- 1) La información proporcionada será estrictamente confidencial donde sólo el equipo de investigadores que se mencionaron anteriormente de este documento tendrán acceso.
- 2) Su nombre no será mencionado en los reportes o publicaciones.
- 3) El Comité de Bioética de la USFQ podrá tener acceso a sus datos en caso de que surgieran problemas en cuando a la seguridad y confidencialidad de la información o de la ética en el estudio.

Derechos y opciones del participante

Usted puede decidir no participar y si decide no participar solo debe decírselo al investigador principal o a la persona que le explica este documento. Además aunque decida participar puede retirarse del estudio cuando lo desee, sin que ello afecte los beneficios de los que goza en este momento.

Usted no recibirá ningún pago ni tendrá que pagar absolutamente nada por participar en este estudio.

Información de contacto

Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio por favor envíe un correo electrónico a diannes.perlaza@estud.usfq.edu.ec

Si usted tiene preguntas sobre este formulario puede contactar al Dr. Iván Sisa, Presidente del CEISH-USFQ USFQ, al siguiente correo electrónico: comitebioetica@usfq.edu.ec