



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA S.C**



**INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
MÉXICO**

CLAVE DE INCORPORACIÓN 8901-25

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**DISEÑO DE CURSO “INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA PREVENCIÓN
DE DEPRESIÓN EN NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS”.**

TESINA

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE
“LICENCIADA EN PSICOLOGÍA”**

PRESENTA:

BRIGITTE ITZEL HERNANDEZ QUIROZ

ASESOR DE TESINA:

MTRA. ILDA ROBLES GONZALES

XALATLACO, ESTADO DE MÉXICO A 06 DE MAYO DE 2021



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

**DISEÑO DE CURSO “INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA
PREVENCIÓN DE DEPRESIÓN EN NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS”.**

AGRADECIMIENTOS

En este trabajo de investigación que hoy culmina quiero agradecer a Dios por su infinita bondad y amor.

A mis Padres, siempre tuvieron palabras de apoyo durante cada momento y por todo su esfuerzo, por darme la fuerza y el valor para conseguir mis objetivos tanto personales como profesionales.

A mis hermanas; que siempre tuvieron palabras de apoyo durante cada momento y por todo su esfuerzo y entrega para conmigo

A mi prometido; por todas las palabras de aliento, ánimo y motivación, para llegar terminar esta etapa universitaria de mi vida.

A la Licenciada Ilda Robles; por su esfuerzo, tiempo, dedicación, guía y asesoría para la realización de este proyecto de investigación;

A los maestros; que a lo largo de mi vida construyeron mi aprendizaje sobre todo a mis maestros de la Licenciatura.

PRESENTACION

El siguiente trabajo de investigación, tiene como objetivo sustentar la eficacia de un curso- taller de inteligencia emocional en niños de 8 a 10 años de edad como medida de prevención para la depresión, para ello en este trabajo primeramente se abordará la parte de conceptos y teorías que debemos conocer acerca del tema.

A lo largo del desarrollo de este proyecto se busca enseñar a los niños a tener un mejor control de sus emociones y desarrollarse de mejor manera en todos los ámbitos; esto a través de juegos que lleven al autoconocimiento y control de sus emociones y con ello además de prevenir trastornos como la depresión, además podremos encontrar mejoras en su desenvolvimiento social, en el desarrollo de aptitudes de liderazgo, un notable incremento en su desempeño académico; entre otras que iremos descubriendo a lo largo del desarrollo de este trabajo de investigación.

Por otra parte, entre los conceptos teóricos que se abordarán serán temas como las emociones en la infancia, la depresión, la inteligencia emocional, las teorías del aprendizaje, entre otras.

Cabe mencionar que la eficacia y eficiencia de esta investigación se sustentara por medio de instrumentos psicológicos que nos ayuden a determinar el nivel de inteligencia emocional con que se cuenta en los niños antes y posterior al curso taller.

Para concluir, se les invita a leer, empaparse y cuestionar este trabajo de investigación que esta realizado para la obtención de un título académico.

INTRODUCCIÓN

El siguiente trabajo de investigación se realizó en la Universidad Tecnológica Iberoamericana que se encuentra en Xalatlaco, Estado de México, surge la necesidad de prevenir y detectar la depresión en niños, es muy poco probable que esta sea detectada o que existan estrategias para prevenir la depresión a una temprana etapa.

De esta manera se busca dar una correcta oportuna atención; en muchas ocasiones no se da mayor importancia a la depresión en la infancia, esto llega a tener consecuencias graves, aun cuando son pocos los casos de depresión en niños es importante crear estrategias de prevención para poder disminuir los índices existentes

Se abordará la forma de prevenir la depresión en niños a través de un curso de inteligencia emocional, que será impartido a niños de primaria de 8 a 10 años de edad; que permita disminuir, de esta forma se dará a conocer a los infantes una manera correcta de manejar sus emociones, al mismo tiempo les permitirá tener un mejor afrontamiento ante las situaciones futuras que la vida les valla presentando.

Esto permitirá niños con mayor control de aspectos emocionales que puedan también llegar a ser futuros líderes; con ello no solo podremos prevenir la depresión, si no muchos trastornos más del estado de ánimo y bajo rendimiento escolar.

Es importante trabajar la depresión a través de la inteligencia emocional, con ella desarrollar habilidades que detonen para comprender sus emociones y tener un control sobre ellas y generar una homeostasis; además de la capacidad de resolver problemas.

Se generará en el niño la capacidad de empatía, sinceridad, un lenguaje adecuado para resolver problemas, capacidades sociales, de conversación, entre otras.

En conclusión, el objetivo principal de este trabajo, es generar niños con un adecuado control de emociones, es decir niños con equilibrio emocional adecuado, futuros líderes y la prevención temprana de el trastorno de depresión

INDICE

CAPITULO I. LAS EMOCIONES EN LA INFANCIA	7
1.1 DEFINICION DE EMOCIONES.....	7
1.2 TEORIAS DE LAS EMOCIONES.....	9
1.3 TIPOS DE EMOCIONES	12
1.4 EMOCIONES BASICAS, SU DEFINICIÓN Y UTILIDAD	13
1.5 DESARROLLO DE HABILIDADES A TRAVÉS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	19
CAPITULO II. DEPRESIÓN.....	23
2.1 DEFINICIÓN DEPRESIÓN	23
2.2 TIPOS DE DEPRESION	24
2.3 DEPRESIÓN INFANTIL.....	26
2.4. TRATAMIENTO PARA LA DEPRESIÓN	30
2.5 EL OPTIISMO: UN ANTÍDOTO CONTRA LA DEPRESIÓN Y EL BAJO RENDIMIENTO.	34
CAPITULO III. INTELIGENCIA EMOCIONAL	38
3.1 DEFINICION DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y APRENDIZAJE	38
3.2 LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE... 	41
3.3 HISTORIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	42
3.4 INTELIGENCIA EMOCIONAL INFANTIL.....	48
3.5 AREA SOCIOEMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN.....	51
3.6 TEORIAS DEL APRENDIZAJE	54
CAPITULO IV. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN	61
BIBLIOGRAFIA.....	77
ANEXOS	79

CAPITULO I. LAS EMOCIONES EN LA INFANCIA

1.1 DEFINICION DE EMOCIONES

Una emoción es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación. PALMERO,(1999)

Ahora bien, el autor refiere las emociones son un proceso biológico que el cuerpo activa para generar un estado de homeostasis en las personas.

La emoción es ese motor que todos llevamos dentro. Una energía codificada en ciertos circuitos neuronales localizados en zonas profundas de nuestro cerebro (en el sistema límbico) que nos mueve y nos empuja «a vivir», a querer estar vivos en interacción constante con el mundo y con nosotros mismos.

Circuitos que, mientras estamos despiertos, se encuentran siempre activos, en alerta, y nos ayudan a distinguir estímulos importantes para nuestra supervivencia. Mora,(SIN FECHA)

Cabe destacar que la emoción es una parte fundamental y de vital importancia en el cerebro humano, es una función que nos impulsa a tener sensaciones, sentidos de alerta e incluso nos da el sentido de vida, de lo contrario se haría todo por impulso.

Se puede señalar que, se define la emoción como «una reacción conductual y subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo o interno (memoria) del individuo. Se acompaña de fenómenos neurovegetativos. Sanguinetti, (2004)

Es decir que, son reacciones a estímulos que nos proporciona el medio en el que nos desenvolvemos diariamente, estos estímulos ya sean positivos o negativos vienen desde la memoria del individuo o bien desde el contexto social en que nos desarrollamos como individuos.

Desde la perspectiva de, Denzin define la emoción como ‘una experiencia corporal viva, veraz, situada y transitoria que impregna el flujo de conciencia de una persona, que es

percibida en el interior de y recorriendo el cuerpo, y que, durante el transcurso de su vivencia, sume a la persona y a sus acompañantes en una realidad nueva y transformada – la realidad de un mundo constituido por la experiencia emocional’. Denzin, (1984)

Eso quiere decir que las emociones tienen un estrecho vínculo en cuerpo y mente en el momento de la expresión de nuestras emociones, lo cual hace que nuestras emociones formen parte de nuestra realidad y de las personas que nos rodean.

Lawler por consiguiente define las emociones como estados evaluativos, sean positivos o negativos, relativamente breves, que tienen elementos fisiológicos, neurológicos y cognitivos. Lawler,(1999)

Lo que nos lleva a comprender que una emoción está compuesta de elementos muy importantes los fisiológicos que se refieren al funcionamiento del cuerpo humano y cada uno de los órganos que lo conforman, los neurológicos que se refieren a lo que sucede en nuestro cerebro para que sea posible que podamos generar una emoción y los cognitivos que se refieren específicamente a la conducta que realizamos ante cada emoción.

Cabe destacar que cada persona experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, su aprendizaje y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse.

Unas se aprenden por experiencia directa, como el miedo o la ira, pero la mayoría de las veces se aprende por observación de las personas de nuestro entorno, de ahí la importancia de los padres y los profesores como modelo ante sus hijos y alumnos. Asociación Española Contra el Cáncer, AECC , (2004).

Es relevante entender que como seres humanos experimentamos de manera particular cada emoción y lo hacemos de acuerdo a nuestras experiencias y aprendizaje de situaciones anteriores, algunas ocasiones incluso nuestro cuerpo es afectado físicamente por alguna emoción.

Podemos incluir que es un estado afectivo que experimentamos acompañado de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato o influidos por la experiencia. Pilar,(2014)

Otro punto importante es que emociones van acompañadas de cambios fisiológicos y endocrinos lo cual afecta directamente a la forma en que se pueden regular.

Dicho de otra manera, es un proceso de tipo particular de valoración automática influida por nuestro pasado evolutivo y personal, en el que sentimos que está ocurriendo algo importante para nuestro bienestar, produciendo un conjunto de cambios físico y comportamentales para hacernos cargo de una situación Paul Ekman, Citado Pilar,(2014).

Es decir que las emociones son un proceso que va cambiando a través del tiempo, estos producen cambios físicos y conductuales.

1.2 TEORIAS DE LAS EMOCIONES

Las teorías más importantes de la emoción se pueden agrupar en tres categorías: fisiológicas, neurológicas y cognitivas. Corbin, PSICOLOGIA Y MENTE ,(s.f.)

Es de suma importancia al abordar este tema conocer a los principales teóricos que han aportado en el tema de las emociones, para de esta manera lograr comprender con mayor facilidad; a continuación, se mencionaran algunos de los principales autores y sus teorías:

TEORÍA EVOLUTIVA DE LA EMOCIÓN (CHARLES DARWIN)

La teoría evolutiva de la emoción tiene su origen en las ideas de Charles Darwin, que afirmaba que las emociones evolucionaron porque eran adaptativas y permitían a los seres humanos sobrevivir y reproducirse. Por ejemplo, la emoción del miedo obligaba a las personas a luchar o evitar el peligro.

Por tanto, de acuerdo con la teoría evolutiva de la emoción, nuestras emociones existen porque nos sirven para sobrevivir; motivan a las personas a responder de forma rápida ante un estímulo del ambiente, lo que aumenta las probabilidades de supervivencia.

Además, entender las emociones de otras personas o animales también juega un rol crucial en la seguridad y la supervivencia. Corbin, PSICOLOGIA Y MENTE ,(s.f.)

Desde el punto de vista de Charles Darwin entonces nos ayuda a comprender que las emociones evolucionan y se van modificando al paso del tiempo para que logremos adaptarnos al entorno y de esta forma logremos sobrevivir.

TEORÍA DE LA EMOCIÓN DE JAMES-LANGE

Ésta es una de las teorías fisiológicas de la emoción más conocidas. Propuesta de manera independiente por William James y Carl Lange, dicha teoría sugiere que las emociones ocurren como consecuencia de las reacciones fisiológicas a los eventos.

Además, esta reacción emocional es dependiente de la manera como interpretamos esas reacciones físicas. Por ejemplo, imagina que caminas por el bosque y ves un oso. Comienzas a temblar y tu corazón se acelera.

Según la teoría de James-Lange, interpretarás tu reacción física y concluirás que estas asustado: “Estoy temblando y, por tanto, tengo miedo”. Así pues, esta teoría afirma que no tiembles porque estás asustado, sino que estas asustado porque tiembles. Corbin, PSICOLOGIA Y MENTE , (s.f.)

Desde la perspectiva de James Lange entendemos que las emociones no solo nos ayudan a la supervivencia, sino que las emociones también ocurren como consecuencias o reacciones del cuerpo ante diversos eventos.

TEORÍA DE LA EMOCIÓN DE CANNON-BARD

Otra teoría de la emoción muy conocida es la de Cannon-Bard. Walter Cannon no estaba de acuerdo con la teoría anterior por distintos motivos. Primero, sugirió que las personas experimentan las reacciones fisiológicas asociadas a las emociones sin sentir la emoción. Por ejemplo, el corazón se puede acelerar porque practicas deporte, no necesariamente por el miedo.

Además, Cannon sugirió que sentimos las emociones al mismo tiempo que las reacciones fisiológicas. Cannon propuso esta teoría en los años 20, pero el fisiólogo Philip Bard, durante la década de los 30 decidió ampliar este trabajo.

Concretamente, esta teoría sugiere que las emociones ocurren cuando el tálamo envía un mensaje al cerebro en respuesta a un estímulo, lo que provoca una reacción fisiológica. Al mismo tiempo, el cerebro también recibe un mensaje sobre la experiencia emocional. Esto ocurre de forma simultánea. Corbin, PSICOLOGIA Y MENTE ,(s.f.)

No obstante, este Autor no estaba de acuerdo con la teoría descrita por James Langes y por su parte llega a la conclusión de que las emociones emergen del tálamo el cual hace que exista una reacción fisiológica y simultáneamente se crea la emoción.

TEORÍA DE SCHACHTER-SINGER

Esta teoría forma parte de las teorías cognitivas de la emoción, y sugiere que la activación fisiológica ocurre primero. Después, el individuo debe identificar las razones de esta activación para experimentar la etiqueta de la emoción. Un estímulo provoca una respuesta fisiológica que entonces es interpretada y etiquetada de forma cognitiva, lo que se convierte en la experiencia emocional.

La teoría de Schachter y Singer está inspirada en las dos anteriores. Por un lado, igual que la teoría de James-Lange, propone que las personas infieren sus emociones a partir de las respuestas fisiológicas.

Ahora bien, se diferencia de ésta por la importancia de la situación y la interpretación cognitiva que los individuos hacen para etiquetar las emociones.

Por otro lado, igual que la teoría de Cannon-Bard, también sostiene que reacciones fisiológicas similares provocan una gran variedad de emociones. Corbin, PSICOLOGIA Y MENTE ,(s.f.)

Esta teoría tiene bases en las dos mencionadas con anterioridad, el autor de esta teoría realizada por Cannon Bard nos indica que la activación fisiológica ocurre primero y que estas provocan gran variedad de emociones.

TEORÍA DE LA EVALUACIÓN COGNITIVA

Según esta teoría, el pensamiento debe ocurrir antes que la experiencia de la emoción. Richard Lazarus fue el pionero en esta teoría, por lo que ésta suele recibir el nombre de la teoría de la emoción de Lazarus. En resumen, este artefacto teórico afirma que la secuencia de eventos primero implica un estímulo, seguido de una emoción.

Por ejemplo, si estás en un bosque y ves un oso, primero pensarás que estás en peligro. Esto provoca la experiencia emocional de miedo y la reacción fisiológica, que puede acabar en huida. Corbin, PSICOLOGIA Y MENTE ,(s.f.)

Por otro lado, esta teoría nos menciona que existe una secuencia de eventos, lo que ocurre primero es un estímulo el cual es seguido de una emoción y posterior tenemos una reacción fisiológica.

1.3 TIPOS DE EMOCIONES

Existen varios autores que han clasificado a las emociones de diferentes maneras a continuación citare a algunos de ellos.

Para Fernández Abascal y Palmero se clasifican en POSITIVAS Y NEGATIVAS en función de su contribución al bienestar o al malestar, pero todas ellas, tanto las de carácter positivo como las de carácter negativo, cumplen funciones importantes para la vida. PALMERO, (1999)

Estos autores además de darnos una clasificación nos explican que ambos tipos de emociones son funcionales para las situaciones que afrontamos en la vida cotidiana.

Se pueden clasificar como BÁSICAS O PRIMARIAS son las emociones que experimentamos en respuesta a un estímulo. “Paul Ekman, las afirmó que las emociones básicas son 6: tristeza, felicidad, sorpresa, asco, miedo e ira.” Corbin, (2019)

Podemos comprender que esta clasificación de emociones básicas se nombra así ya que existen en todos los seres humanos y son constituidas por nuestro cerebro para lograr nuestra adaptación como seres humanos, independientemente de la cultura o el entorno en que el ser humano se desarrolle.

Otro tipo de emociones son las SECUNDARIAS que “son un grupo de emociones que siguen a las primarias” Corbin, (2019)

Es decir que las emociones secundarias se clasifican de este modo porque prosiguen a una emoción primaria y estas son causadas por normas de tipo sociales y morales.

Existe otro tipo de emociones llamadas **AMBIGUAS** a las cuales se les conoce también como emociones neutras, puesto que no provocan ni emociones negativas ni positivas, ni saludables ni no saludables. Corbin,(2019)

Se puede mencionar que existen algunas emociones que son totalmente neutras y no afectar a los seres humanos ni negativa ni positivamente.

1.4 EMOCIONES BASICAS, SU DEFINICIÓN Y UTILIDAD

“Paul Ekman, las afirmó que las emociones básicas son 6: tristeza, felicidad, sorpresa, asco, miedo e ira.” Corbin, (2019)

De manera que en este apartado hablare de cada una de estas seis emociones básicas, su definición y utilidad en la vida cotidiana.

IRA

La ira es el sentimiento que emerge cuando la persona se ve sometida a situaciones que le producen frustración o que le resultan aversivas. LOPÉRFIDO,(2019)

Por lo cual comprenderíamos a la ira o enojo como un estímulo en el sistema límbico que produce una reacción negativa ante alguna situación que cause frustración o bien sentimiento de rechazo u amenaza.

La función de la ira “es adaptativa cuando impulsa a hacer algo para resolver un problema o cambiar una situación difícil. Puede conllevar riesgos de inadaptación cuando se expresa de manera inadecuada”. PALMERO,(1999)

Por consiguiente, la ira nos ayuda a adaptarnos a nuestro entorno social.

ASCO

El asco es una sensación que se refiere en primer lugar a algo que repugna al sentido del gusto, algo percibido en ese momento o imaginado con viveza, y en segundo lugar a algo que produce una sensación parecida en el sentido del olfato, del tacto, o incluso de la vista. LOPÉRFIDO,(2019)

Podemos concluir al asco como una aversión generada por algo desagradable para nuestros sentidos.

La emoción de asco tiene como función esencial tratar de proteger al organismo de la ingestión de alimentos en malas condiciones; proteger de la ingestión de cualquier forma de alimento que pueda resultar desagradable, no placentera y perjudicial para la integridad de ese individuo. Digital Inspiration S.L. ., (2011)

En general la función del asco es proteger a nuestro cuerpo de algún daño físico.

MIEDO

Es la emoción más estudiada en los animales y en el hombre. El miedo es un legado evolutivo vital que tiene un **valor de supervivencia obvio**. El miedo evolucionó para producir respuestas adaptativas, soluciones conductuales al problema de la supervivencia, como detectar el problema y como responder al mismo. LOPÉRFIDO, (2019)

Es por lo tanto un estímulo generado en el sistema límbico con anticipación ante una amenaza o peligro, la cual nos permite adaptarnos y sobrevivir en distintos ambientes, así mismo mantenernos en alerta ante cualquier peligro.

Por lo que “El miedo es necesario ya que nos sirve para apartarnos de un peligro y actuar con precaución.” PALMERO, (1999)

Por otro lado la función del miedo es protegernos del peligro y nos ayuda a adaptarnos a actuar con precaución ante situaciones de riesgo.

ALEGRÍA

La emoción de alegría surge cuando la persona evalúa el objeto o acontecimiento como favorable a la consecución de sus metas particulares. También aparece cuando la persona experimenta una **atenuación en su estado de malestar**, consigue alguna meta u objetivo deseado, o cuando tenemos una experiencia estética. LOPÉRFIDO,(2019)

Podemos comprender a la alegría como una emoción que surge al existir un estímulo positivo que causa una sensación de bienestar.

Por lo que respecta a las funciones de la alegría, a pesar de que algunos autores (Frijda, 1986) llegan a proponer que son difusas, dudando de la existencia de una función específica, en diversos estudios se ha podido contrastar que sí que se puede hablar de funciones concretas.

Éstas parecen estar relacionadas con el bienestar general, repercutiendo de forma positiva en las dimensiones cognitiva, fisiológica y conductual.

Cabe recordar en este momento las funciones que se han atribuido a la alegría desde las orientaciones psicoanalíticas, enfatizando que esta emoción, junto con las manifestaciones expresivas que la acompañan, se encontraría relacionada con la liberación de la tensión que se ha acumulado en el organismo. Digital Inspiration S.L. ., (2011)

Podemos concluir que la emoción de la alegría tiene función adaptativa.

TRISTEZA

Sentimiento negativo caracterizado por un decaimiento en el estado de ánimo habitual de la persona, que se acompaña de una reducción significativa en su nivel de actividad cognitiva y conductual, y cuya experiencia subjetiva oscila entre la congoja leve y la pena intensa. LOPÉRFIDO, (2019)

Lo que nos permite comprender que la tristeza es una emoción negativa ante situaciones difíciles, por ejemplo, una pérdida de algún familiar.

En otro orden de ideas, “La función de la tristeza es actuar en situaciones donde el sujeto se encuentra impotente o no puede llevar a cabo ninguna actuación directa para solucionar aquello que le apena, como el fallecimiento de un ser querido. Por ello la tristeza baja el nivel de actividad, con el objetivo de economizar recursos y evitar que hagamos esfuerzos innecesarios.” (Sanfeliciano, 2018)

la tristeza tiene una función adaptativa y de protección.

SORPRESA

La sorpresa se produce por lo **inesperado o desconocido**. Se puede definir como: Una reacción causada por algo imprevisto, novedoso o extraño, también definida como una reacción a un evento o suceso discrepante del plan o esquema del sujeto. (LOPÉRFIDO, 2019)

Podemos entonces definir a la sorpresa como una emoción neutra que es causada en una situación imprevista o extraña.

La función de la sorpresa es vaciar la memoria de trabajo de toda actividad residual para hacer frente al estímulo imprevisto. Por lo tanto, este estado activa los procesos atencionales, junto con la conducta de exploración y la curiosidad. Esta emoción es frecuentemente seguida por otra emoción que va a depender de la cualidad del estímulo imprevisto, mostrando así su positividad (alegría) o negatividad (ira). Sanfeliciano, (2018)

Concluimos que la emoción de la sorpresa es de protección.

Todas las emociones tienen alguna función que les confiere utilidad y permite que el sujeto ejecute con eficacia las reacciones conductuales apropiadas y ello con independencia de la cualidad hedónica que generen.

Incluso las emociones más desagradables tienen funciones importantes en la adaptación social y el ajuste personal. Según Reeve (1994), la emoción tiene tres funciones principales:

a. Funciones adaptativas

b. Funciones sociales

c. Funciones motivacionales. Montañés,(2005)

Lo que nos lleva a mencionar que cada una de las emociones creadas por el sistema límbico tienen una función específica para el correcto manejo de reacciones conductuales.

FUNCIONES ADAPTATIVAS

Quizá una de las funciones más importantes de la emoción sea la de preparar al organismo para que ejecute eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizándolo la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta (acercando o alejando) hacia un objetivo determinado. Plutchik (1980) destaca ocho funciones principales de las emociones y aboga por establecer un lenguaje funcional que identifique cada una de dichas reacciones con la función adaptativa que le corresponde. Montañés, (2005)

Con respecto a la función adaptativa de las emociones, se considera que es una de las más importantes pues nos permite poder ajustarnos al medio ambiente y a la sociedad permitiendo que tengamos una conducta adecuada de acuerdo a la situación en que nos encontramos.

La relevancia de las emociones como mecanismo adaptativo ya fue puesta de manifiesto por Darwin (1872/1984), quien argumentó que la emoción sirve para facilitar la conducta apropiada, lo cual le confiere un papel de extraordinaria relevancia en la adaptación.

No obstante, las emociones son uno de los procesos menos sometidos al principio de selección natural Chóliz y Tejero, (1995), estando gobernados por tres principios exclusivos de las mismas. Los principios fundamentales que rigen la evolución en las emociones son el de hábitos útiles asociados, antítesis y acción directa del sistema nervioso. Montañés, (2005)

En otras palabras, la función adaptativa de las emociones nos sirve para como seres humanos tener una conducta apropiada ante las situaciones.

FUNCIONES SOCIALES

Puesto que una de las funciones principales de las emociones es facilitar la aparición de las conductas apropiadas, la expresión de las emociones permite a los demás predecir el comportamiento asociado con las mismas, lo cual tiene un indudable valor en los procesos de relación interpersonal. Izard (1989) destaca varias funciones sociales de las emociones, como son las de facilitar la interacción social, controlar la conducta de los demás, permitir la comunicación de los estados afectivos, o promover la conducta prosocial.

Emociones como la felicidad favorecen los vínculos sociales y relaciones interpersonales, mientras que la ira puede generar repuestas de evitación o de confrontación.

De cualquier manera, la expresión de las emociones puede considerarse como una serie de estímulos discriminativos que facilitan la realización de las conductas apropiadas por parte de los demás. Montañés, (2005)

Por otra parte, las funciones sociales de las emociones nos ayudan a tener una adecuada interacción con las personas, la comunicación y las relaciones interpersonales que son consideradas de vital importancia porque somos seres sociales por naturaleza.

FUNCIONES MOTIVACIONALES

La relación entre emoción y motivación es íntima, ya que se trata de una experiencia presente en cualquier tipo de actividad que posee las dos principales características de la conducta motivada, dirección e intensidad.

La emoción energiza la conducta motivada. Una conducta "cargada" emocionalmente se realiza de forma más vigorosa. Como hemos comentado, la emoción tiene la función adaptativa de facilitar la ejecución eficaz de la conducta necesaria en cada exigencia. Así, la cólera facilita las reacciones defensivas, la alegría la atracción interpersonal, la sorpresa la atención ante estímulos novedosos, etc.

Por otro, dirige la conducta, en el sentido que facilita el acercamiento o la evitación del objetivo de la conducta motivada en función de las características algedónicas de la emoción.

La función motivacional de la emoción sería congruente con lo que hemos comentado anteriormente, de la existencia de las dos dimensiones principales de la emoción: dimensión de agrado-desagrado e intensidad de la reacción afectiva. (Montañés, 2005)

Podemos agregar, las funciones motivacionales de la emoción nos ayudan a dar intensidad a la emoción y a catalogar a la emoción como positiva o negativa.

1.5 DESARROLLO DE HABILIDADES A TRAVÉS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

En este apartado se propone presentar, las habilidades y capacidades que se pueden desarrollar en los niños a través de la inteligencia emocional las cuales son:

- ✓ Capacidad del pensamiento del CE
- ✓ Capacidad para resolver problemas
- ✓ Capacidades sociales

CAPACIDAD DEL PENSAMIENTO DEL CE

Los seres humanos tienen la capacidad de inventar y controlar sus emociones simplemente a través del pensamiento.

El desarrollo de la neuro corteza, la parte del cerebro que controla el lenguaje y el pensamiento lógico, nos permite tener pensamientos sobre nuestros sentimientos, y hasta modificar los sentimientos. Shapiro, (1997)

No obstante, la capacidad del pensamiento CE; es decir desarrollar la habilidad de la inteligencia emocional, nos distingue como seres humanos, pues nos permite controlar, así como también modificar nuestras emociones y sentimientos.

PENSAMIENTO REALISTA

La capacidad de los seres humanos para engañarse a sí mismos es casi ilimitada, lo cual hace que enseñarles a los niños el pensamiento orientado hacia la realidad ocupe un premio. Nuestro cerebro emocional parece tener la capacidad de vestirse con una armadura a fin de proteger sus deseos más fervientes del ataque del cerebro lógico. Shapiro, (1997)

Por consiguiente, entendemos que una de las habilidades que el niño desarrolla al tener inteligencia emocional es tener un pensamiento realista, puesto que es generar un pensamiento con responsabilidad que permite al niño diferenciar entre lo bueno y lo primer malo además de comprender las consecuencias que podría tener cada acción, de esta manera los niños pueden criarse para actuar en beneficio propio y el de los demás.

RESOLUCION DE PROBLEMAS

En otro sentido, el niño puede desarrollar la capacidad de resolución de problemas.

En su libro, *Children Solving Problem* (Niños resolviendo problemas), Stephanie Thornton, una profesora de psicología de la Universidad de Sussex, cita una amplia gama de estudios de donde surge que los niños son mucho más expertos en la resolución

de problemas de lo que uno solía pensar. Concluye que una resolución satisfactoria de problemas en los niños depende más de la experiencia que de la inteligencia. Shapiro, (1997).

En conclusión, la resolución de problemas es una capacidad que se adquiere a través de la inteligencia emocional y las experiencias, por el contrario, a lo que se pensaba con anterioridad, pues se creía que esta habilidad dependía del C.I.

CAPACIDADES SOCIALES

Por otra parte, el niño puede desarrollar capacidades sociales por medio de la inteligencia emocional.

Podemos adicionar, todas las capacidades del CE que desarrollará el niño, la de llevarse bien con los demás es la que contribuirá más a su sentido de éxito y de satisfacción en la vida. Para desempeñarse efectivamente en un mundo social, el niño necesita aprender a reconocer, interpretar y responder en forma apropiada a las situaciones sociales. Shapiro, (1997)

Es decir, la capacidad de socialización que se adquiere al desarrollar inteligencia emocional en los niños, dicho de otra manera, es la habilidad de tener buenas relaciones interpersonales con los demás y desarrollarse plenamente dentro de su entorno social.

Como ocurre con todas las capacidades del CE, el proceso de socialización comienza con una combinación del temperamento heredado del niño y su reacción ante él. Shapiro, (1997)

Es importante agregar, un correcto desarrollo de inteligencia emocional nos permite una correcta combinación y equilibrio entre el temperamento heredado y su forma de reacción ante él, esto a su vez nos da como resultado que el niño comience a desarrollar la capacidad de socializar con los demás en cualquier ámbito.

Así mismo al desarrollar la capacidad de socializar en consecuencia adquiere capacidades tales como la de conversar y la habilidad para el humor.

1.6 EL PODER DE LAS EMOCIONES

Además, la mayoría de los teóricos están de acuerdo en que existe un conjunto de emociones básicas – incluyendo el amor, el odio, el miedo, el dolor, y la culpa – y todas las otras emociones surgen de esta base emocional, como cuando se utilizan los colores primarios para formar una serie casi infinita de tonalidades. Shapiro, (1997).

Recopilando, anteriormente hablamos de las emociones básicas y sus funciones en este tema, el objetivo principal, es presentar el poder que tienen y su importancia.

En tanto que seres humanos, somos capaces de mostrar cientos de matices de emociones y, sin embargo, no son las emociones mismas las que nos distinguen de otros animales. Lo que en realidad nos ubica en la cima de la escala evolutiva es nuestra capacidad de reconocerlas y de pensar en ellas. Shapiro, (1997)

De esta manera, podemos comprender que como seres humanos tenemos la capacidad de desarrollar emociones, la capacidad de reconocerlas y tener un control sobre ellas para que de esta manera podamos enfrentar las exigencias de la sociedad y llevar una vida más satisfactoria, exitosa e incluso saludable.

CAPITULO II. DEPRESIÓN

2.1 DEFINICIÓN DEPRESIÓN

La depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración. Organización Mundial de la Salud, (2017).

La depresión como el autor lo menciona es un trastorno psicológico que se caracteriza por un tiempo prolongado de tristeza, pérdida de interés en actividades cotidianas, etc.

Podemos incluir, la depresión mayor es un trastorno del humor, constituido por un conjunto de síntomas, entre los que predominan los de tipo afectivo; no obstante, también pueden presentarse algunos de tipo cognitivo, volitivo y físicos. PALMERO, (1999)

Tal como Palmero, expresó la depresión es un trastorno del humor, para poder encajar en este trastorno al tener el conjunto de síntomas que caracterizan a las personas que sufren del mismo.

Ahora bien, la depresión, también llamada “depresión clínica” o “trastorno depresivo”, es un trastorno del estado de ánimo que causa síntomas de angustia, que afectan cómo se siente, piensa y coordina las actividades diarias, como dormir, comer o trabajar. Para recibir un diagnóstico de depresión, los síntomas deben estar presentes la mayor parte del día, casi todos los días, durante por lo menos dos semanas. SALUD, (2016)

Fundamentalmente, la depresión afecta además del estado de ánimo, la salud física, la forma de desenvolverse socialmente, dichos síntomas deben estar presentes con frecuencia de por lo menos dos semanas.

2.2 TIPOS DE DEPRESION

A continuación, se mencionarán los tipos de depresión que existen:

DEPRESIÓN MAYOR (O GRAVE)

Por un lado, cuando se tienen síntomas de depresión la mayor parte del día, casi todos los días, durante por lo menos dos semanas y estos interfieren con su capacidad para trabajar, dormir, estudiar, comer y disfrutar de la vida. Es posible que una persona tenga un solo episodio de depresión mayor en su vida, pero es más frecuente tener varios episodios. SALUD, (2016).

Ahora bien, este tipo de depresión es caracterizada por que permanece por lo menos dos semanas y afecta el contexto emocional, físico y social de la persona que la padece.

Es importante agregar que, los síntomas depresivos son intensos y aparecen en forma de episodios (duran semanas o meses). C. Gastó, (2007).

Por otra parte, la característica más importante de la Depresión de este tipo es que los episodios presentados son más intensos y pueden prolongarse hasta por meses.

TRASTORNO DEPRESIVO PERSISTENTE (DISTIMIA)

Por otra parte, cuando se tienen síntomas de depresión que duran por lo menos dos años. La persona que ha sido diagnosticada con este tipo de depresión puede tener episodios de depresión mayor junto con períodos de síntomas menos graves. SALUD, (2016)

Es importante considerar que, las características más marcadas en este tipo de depresión es la frecuencia persistente de al menos dos años y los periodos de síntomas suelen ser menos graves.

Cabe mencionar que, los síntomas depresivos son menos intensos, pero son muy incapacitantes porque son crónicos (duran como mínimo dos años). C. Gastó,(2007)

Dicho de otra manera, los síntomas en este tipo de depresión se consideran menos graves que en el de tipo mayor a pesar de ser muy similares, sin embargo, estos son muy incapacitantes ya que son crónicos.

LA ENFERMEDAD MANIÁCO-DEPRESIVA O TRASTORNO BIPOLAR

Por otro lado, no es tan común como las otras formas de depresión. Se caracteriza por períodos de depresión que alternan con períodos de manía.

Durante los episodios de manía, las personas pueden tornarse hiperactivas, eufóricas, e irritables. Pueden malgastar dinero y hasta involucrarse en conducta sexual inapropiada. En algunas personas, con los episodios depresivos se alterna una forma más leve de manía, conocida como hipomanía.

A diferencia de otros trastornos afectivos, las mujeres y los hombres tienen la misma vulnerabilidad a sufrir del trastorno bipolar; sin embargo, las mujeres con trastorno bipolar tienden a tener más episodios de depresión y menos episodios de manía o hipomanía. department of health and human services(dhhs), (sin fecha)

Es de suma importancia mencionar que, dicho trastorno se caracteriza por episodios de depresión en conjunto con periodos de manía.

DEPRESIÓN PERINATAL Y POST PARTO

Las mujeres con depresión perinatal sufren de depresión mayor durante el embarazo o después del parto (depresión posparto). C. Gastó, (2007).

Podemos adicionar que, este tipo de depresión es caracterizado por que se presenta únicamente en mujeres embarazadas las cuales sufren episodios de depresión mayor que pueden darse durante o después del embarazo.

TRASTORNO AFECTIVO ESTACIONAL

Es fundamental saber que existe, un tipo de depresión que va y viene con las estaciones y que, por lo general, comienza a finales del otoño o principios del invierno, y desaparece en la primavera y el verano. C. Gastó, (2007).

El trastorno afectivo estacional se da en estaciones o meses del año específicos, por lo general se comienza a finales de otoño o bien a principios de invierno y desaparece en primavera o verano.

DEPRESIÓN PSICÓTICA

Este tipo de depresión ocurre cuando una persona tiene depresión grave además de alguna forma de psicosis, como tener creencias falsas fijas y perturbadoras (delirios) o escuchar o ver cosas inquietantes que otros no pueden oír o ver (alucinaciones). C. Gastó, (2007).

Fundamentalmente este tipo se da cuando la persona presenta síntomas de depresión mayor o grave acompañada de alucinaciones, delirios o alguna otra forma de psicosis.

2.3 DEPRESIÓN INFANTIL

Este texto abordará de manera detallada la depresión infantil. Se iniciará con la definición de depresión infantil.

En cuanto a, la depresión mayor es un trastorno del humor, constituido por un conjunto de síntomas, entre los que predominan los de tipo afectivo; no obstante, también pueden presentarse algunos de tipo cognitivo, volitivo y físicos.

En general, la depresión infantil tiene un modo manifestación polimorfo y puede enmascarse con los distintos trastornos que aparecen en determinados cuadros psicopatológicos. Paola Pacheco Tochoy M. Y., (sin fecha).

Sin embargo, generalmente en niños se presenta depresión de tipo mayor, se pueden observar mayormente síntomas de tipo afectivo, no obstante en niños suele manifestarse de modo enmascarado con otros trastornos.

Por otro lado, la depresión infantil es una enfermedad psiquiátrica bastante frecuente y seria en niños y adolescentes. Se trata de una enfermedad clasificada dentro de los llamados trastornos del humor, y está descrita desde hace siglos en distintas culturas. PILAR, (2019).

Ahora bien, la depresión en la infancia es más frecuente de lo que se piensa, en diversas ocasiones pasa por desapercibida en la población infantil.

Por consiguiente, la depresión es un trastorno del estado del ánimo. Su principal signo es estar triste, desanimado o irritable durante semanas, meses o incluso durante más tiempo. Otro signo de que un niño puede estar deprimido son sus pensamientos negativos. Estos incluyen centrarse en los problemas y los errores, ser muy crítico con todo, sobre todo consigo mismo, y quejarse mucho. D'Arcy Lyness,(2016).

Es importante decir que, el principal signo de la depresión es estar triste, sin embargo en los niños pueden presentarse pensamientos negativos, puede también centrarse en los problemas, errores y ser extremadamente crítico consigo mismo.

La depresión en la infancia tiene síntomas distintos a los del adulto y a menudo pasa desapercibida porque no pensamos en ella o se confunde con otros problemas que pueden ser consecuencia del estado de ánimo. MAS, (2017)

Cabe mencionar que, una de las principales diferencias en la depresión infantil son los síntomas, debido a que son distintos en niños; por ello la depresión infantil pasa desapercibida o es confundida con otros trastornos.

En siguiente instancia se abordarán los signos y síntomas que se presentan en niños con depresión.

PRESCOLARES (3 A 6 AÑOS DE EDAD)

Por otra parte, el síntoma de presentación más frecuente es la ansiedad. En niños pequeños, la ansiedad se manifiesta con las fobias escolares y los trastornos de eliminación (encopresis, enuresis).

Se observa con cara triste, indiferente o inexpresiva, falta de socialización, no juega con otros, habla poco y no se relaciona; hay disminución del hambre sin causa aparente, somatizaciones, entre las más frecuentes cefaleas y dolores abdominales, manifiesta irritabilidad y rabietas frecuentes.

También pueden presentar retraso en el peso esperado para su edad cronológica, retraso psicomotor o dificultad en el desarrollo emocional. AVALIAT, (sin fecha)

Es de suma importancia como profesionales de la salud mental reconocer los signos y síntomas que presentan los niños para de esta manera iniciar un tratamiento adecuado y temprano.

ESCOLARES (7 AÑOS DE EDAD A LA PUBERTAD)

Se puede observar cara triste, apatía, irritabilidad, agresividad, letargo o hiperactividad, tristeza y sensación frecuente de aburrimiento, culpabilidad y, en ocasiones, ideas recurrentes de muerte, conductas de auto riesgo, falta de concentración, disminución del rendimiento escolar, fobia escolar, trastornos de conducta en área escolar, trastorno del sueño, disminución o aumento del apetito y trastornos somáticos. AVALIAT, (sin fecha)

Muchas veces a los síntomas antes mencionados se les da nula o poca importancia es por ello que desde antes de que aparezcan se debe idear un plan de prevención.

Los síntomas de la depresión pueden variar de un niño a otro. Los síntomas fundamentales son:

- Ánimo bajo, sentirse triste la mayor parte del tiempo o tener sentimientos de desesperanza.
- Pérdida de interés en las actividades con las que se disfrutaba, como jugar con sus juguetes favoritos o con sus amigos, querer estar solo y aburrirse. Irritabilidad (enfadarse fácilmente). Ganas de llorar sin motivo aparente.
- Pérdida de energía o cansancio.
- Problemas de sueño: tener problemas para quedarse dormido por la noche o no querer levantarse por la mañana.
- Aumento o disminución del apetito.
- Dificultad para concentrarse o problemas de memoria, que afecta al rendimiento escolar.
- Sentimientos de inutilidad o culpa.
- Pensamientos negativos, excesivas críticas hacia uno mismo.
- Ideas suicidas: querer morirse o irse para siempre.
- Síntomas físicos como dolor de cabeza, palpitaciones cardiacas o molestias abdominales. A veces estos síntomas son el único motivo de consulta al médico.
- Preocupaciones constantes, lo que les puede producir ansiedad y miedos infundados. AVALIAT, (sin fecha)

Los síntomas antes mencionados pueden variar en cada niño, sin embargo, es importante dar la atención oportuna y multidisciplinaria.

FACTORES DE RIESGO

Se han descrito factores genéticos, historia de un trastorno afectivo en familiares de primer grado, pues se ha visto que los hijos de padres con depresión presentan una probabilidad de 3 a 4 veces mayor de desarrollar trastornos del humor, la psicopatología materna se considera un predictor de depresión en el niño.

En otras palabras, ser de género femenino y estar en una edad pospuberal, antes de la adolescencia; los trastornos depresivos son prácticamente iguales en niños que en niñas.

Sin embargo, en la primera mitad de la adolescencia, estos trastornos son de 2 a 4 veces más frecuentes en el sexo femenino. Paola Pacheco Tochoy M. , (2015)

Por lo que, tener una discapacidad intelectual leve o alguna condición física que los someta a burlas, el llamado matoneo, que predispone a sentimientos de soledad, minusvalía y puede configurar un trastorno emocional.

Antecedente de abuso físico y sexual, maltrato psicológico, como existencia de conflictos conyugales o las dificultades emocionales entre uno de los padres y el niño, la negligencia en el cuidado, así como los eventos vitales negativos, el divorcio o la separación conflictiva de los padres, la pérdida de amistades y la muerte de un familiar o amigo. Paola Pacheco Tochoy M. , (2015)

Se considera de suma importancia hablar de los factores de riesgo que cada niño puede llegar a tener para lograr realizar estrategias adecuadas para el tratamiento de la depresión; aunado a ello de esta manera podemos crear planes de prevención y detección oportuna.

2.4. TRATAMIENTO PARA LA DEPRESIÓN

TRATAMIENTO PARA LA DEPRESIÓN

La guía de la American Academy of Children and Adolescent Psychiatry (AACAP) en los Estados Unidos recomienda diferentes intervenciones según la gravedad de la sintomatología.

En depresión leve, dar terapia de apoyo con vigilancia de la respuesta durante las primeras 6-8 semanas. En depresión moderada, iniciar terapia cognitivo-conductual y/o un antidepresivo. Y en depresión severa, recomienda antidepresivo inicialmente siempre asociado con algún tipo de psicoterapia.

La guía de la National Collaborating Centre for Mental Health (NCCMH) del Reino Unido recomienda psicoterapia como primera línea en cualquier tipo de gravedad de la

depresión durante 12 semanas, y luego poder evaluar, si no hay respuesta, la necesidad de un antidepresivo. Paola Pacheco Tochoy M. ,(2015).

Es necesario detectar el nivel de gravedad en que el paciente se encuentra para dar un tratamiento adecuado.

A continuación, se describe cada enfoque de tratamiento:

PSICOEDUCACIÓN. Es muy importante explicarles a los encargados del niño acerca de la depresión infantil y la aceptación de los padres ante este diagnóstico.

Deben reconocerse cuáles serían los factores protectores a esta condición, pues reducen la probabilidad de depresión en presencia de factores de vulnerabilidad o de activación:

- Encontrar actividades o medios sociales que le puedan generar un buen sentido del humor.
- Tener buenas relaciones sociales, que involucren mejores amigos.
- Tener buenas relaciones familiares; ojalá sean estrechas con uno o más miembros de la familia.
- Que las personas a su alrededor le reconozcan logros personales
- Que tenga la oportunidad de estar matriculado en alguna actividad lúdica o física.

La psicoeducación también pretende sensibilizar a la familia para reconocer signos y síntomas, riesgos de recaída, dificultades en el funcionamiento académico y las acciones de los medicamentos Paola Pacheco Tochoy M. , (2015).

Es de suma importancia, que en el ambito psicoeducativo se reconozcan y se reduzcan los factores de vulnerabilidad o de activación para asi poder apoyar en la prevención y tratamiento de dicho trastorno.

PSICOTERAPIAS

Por otro lado, la que más reportes de eficiencia y eficacia dan para esta población es la psicoterapia de tipo cognitivo-conductual, que se fundamenta en la modificación, mediante la combinación sistemática de técnicas cognitivas y conductuales, de ciertas conductas disfuncionales, pensamientos negativos distorsionados asociados con situaciones específicas y actitudes desadaptativas, que estarían relacionadas con la génesis de la sintomatología depresiva.

La mayor parte de estos se ha llevado a cabo en adolescentes, encontrándose más limitaciones en su aplicación en niños, ya que su desarrollo cognitivo aún no se ha completado y presentan un mayor grado de dependencia de los padres, lo que obliga a ajustar las intervenciones al estadio evolutivo del paciente.

La terapia familiar ha demostrado ser útil como coadyuvante de las psicoterapias individuales anteriormente mencionadas. Paola Pacheco Tochoy M. ,(2015).

Su valor es aún mayor cuando se trata de cuadros de disfunción familiar o de duelo. Lo importante es que la familia esté dispuesta a iniciar el proceso y a realizar los cambios que sean necesarios, dado que en ocasiones la depresión de un niño es la actuación de un conflictivo familiar.

No se dispone de datos suficientes que avalen su eficacia, aunque algunos resultados obtenidos son prometedores.

Sin embargo, existen intervenciones familiares que sí han demostrado ser eficaces, sobre todo aquellas que facilitan el acceso a la información de los padres, así como su participación activa en el tratamiento, como la psicoeducación familiar. Paola Pacheco Tochoy M. ,(2015)

En cuanto a las psicoterapias es de suma importancia mencionar que la psicoterapia cognitivo-conductual es la que ha mostrado mayor eficiencia y eficacia esta combinada con la terapia de tipo sistémica.

PSICOFÁRMACOS

En otro sentido, inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS) Los inhibidores de la recaptación de serotonina constituyen actualmente el tratamiento farmacológico de elección en la depresión de niños y adolescentes, tanto por su eficacia como por sus escasos efectos adversos y su seguridad.

El más extensamente estudiado es la fluoxetina, el primero que fue aprobado por la Food and Drug Administration (FDA) para el tratamiento de la depresión infantil, en niños a partir de los 8 años de edad. Otros más frecuentemente utilizados en esta población son: fluvoxamina, sertralina y escitalopram.

A pesar de que algunos ensayos clínicos han obtenido respuestas prometedoras con la paroxetina, este ISRS es el que más resultados negativos ha obtenido en estudios de eficacia en esta población, motivo por el que no se recomienda su utilización actualmente.

Todos los ISRS comparten un perfil similar de efectos secundarios, que incluyen molestias gastrointestinales (que suelen desaparecer después de los primeros días de administración), alteraciones del sueño, fundamentalmente insomnio, aunque algunos pueden dar lugar a la aparición de somnolencia, diaforesis, cefalea, acatisia, disfunción sexual, inquietud, manía e hipomanía. Paola Pacheco Tochoy M. ,(2015)

Es importante mencionar que estos fármacos como todos los existentes suelen tener efectos secundarios.

ANTIDEPRESIVOS TRICÍCLICOS

Podemos decir que, para el uso de antidepresivos tricíclicos (imipramina, clomipramina, amitriptilina), se deben solicitar pruebas electrocardiográficas por el riesgo de arritmias y estudios de presión arterial previos a la administración.

Los efectos clínicos de estos medicamentos usualmente no se ven antes de 15-20 días y la adherencia frecuentemente está minada por los efectos anticolinérgicos (constipación, sequedad de mucosas orales, dificultades de acomodación visual), gastritis, aumento de peso, dolor de cabeza, temblor, disfunción sexual, exantema cutáneo, hipomanía, confusión o psicosis. Paola Pacheco Tochoy M. , (2015)

Así mismo, los antidepresivos tricíclicos tienen riesgo de arritmias y en la presión arterial, es importante poder tener en cuenta los efectos colaterales de este tipo de medicamentos.

2.5 EL OPTIMISMO: UN ANTÍDOTO CONTRA LA DEPRESIÓN Y EL BAJO RENDIMIENTO.

Con respecto a, el optimismo es algo más que el simple pensamiento positivo. Es un hábito de pensamiento positivo o, según la definición del diccionario de Random House: “Una disposición o tendencia a mirar el aspecto más favorable de los acontecimientos y esperar el resultado más favorable.” Shapiro, (1997).

En consecuencia, el optimismo es un hábito de pensamiento positivo, es crear en el niño una tendencia a observar las circunstancias de la vida, de manera más favorable.

Según el psicólogo Martin Seligman, autor de *The Optimistic Child* (El niño optimista), el optimismo es mucho más que un simple rasgo atractivo de la personalidad. De hecho, puede ser un tipo de inmunización psicológica contra una serie de problemas de la vida. Seligman escribe que en más de 1.000 estudios – que incluyen a más de medio millón de niños y adultos – la gente optimista se mostraba con menos frecuencia deprimida, tenía más éxito en la escuela y en el trabajo y curiosamente, era inclusive más saludable físicamente que la gente pesimista. Shapiro, (1997)

Por lo tanto, el optimismo entonces es más que un rasgo de personalidad, creando niños positivos, se generan niños con cierto grado de inmunización psicológica, esto es demostrado a partir de más de mil estudios en los cuales el resultado que se observa es

niños en menor frecuencia deprimida, además de mostrar que son persona con mayor éxito en escuelas, trabajos, e incluso se ha visto más saludable y con mejor salud física.

Según Seligman, la diferencia principal es la forma en que los optimistas y los pesimistas explican las causas de los acontecimientos buenos y malos. Shapiro, (1997)

Para Segliman, la diferencia entre el pesimismo y el positivismo es la forma de afrontar los acontecimientos.

En consecuencia, el optimista cree que los acontecimientos positivos y felices se explican a través de cosas que son permanentes (seguirán ocurriendo en el tiempo) y generalizadas (seguirán ocurriendo en diferentes situaciones).

El optimista también asume la responsabilidad adecuada para lograr que las cosas buenas sucedan. Si ocurre algo malo, lo considera como algo temporario y específico de esa situación, y se muestra realista si es él quien ha causado el acontecimiento negativo. Shapiro, (1997)

Ahora bien, el optimista entonces es una persona que ve los acontecimientos de manera positiva y feliz, además de afrontar la responsabilidad adecuada para lograr que las cosas buenas sucedan, es decir busca que la situación tenga ventajas, si existe algún inconveniente o alguna situación desafortunada se muestra realista ante la situación.

Al otro extremo, el pesimista piensa en términos opuestos: los acontecimientos buenos son temporarios, los acontecimientos malos son permanentes; los acontecimientos positivos son el resultado de la suerte o de circunstancias fortuitas, mientras que los acontecimientos negativos resultan más previsible.

El pesimista también se equivoca al asignar culpas. Tenderá o bien a culparse a sí mismo por todo lo malo que ocurre o a culpar a cualquier otra persona. Shapiro, (1997)

En otras palabras, el pensamiento negativo por contrario al positivo, se ven todos los acontecimientos buenos como golpes de suerte o bien temporales, se generan culpas, se está predispuesto a convertir todo en catástrofe.

Desde la perspectiva de Seligman, el pesimismo no es solamente un estilo negativo de pensar, sino un síntoma de lo que considera ser una de las amenazas más importantes para la salud de nuestros niños de hoy: una “epidemia de depresión”.

Basando sus conclusiones en cuatro estudios donde se reunió información de más de 16.000 personas de todas las edades, Seligman explica que, comparado con la gente que nació en la primera mitad de este siglo, un niño de hoy tiene diez veces más probabilidades de estar gravemente deprimido.

Aún más perturbador resulta el hecho de que la depresión grave parece estar ocurriendo en etapas más tempranas del ciclo de vida. Cita los resultados de un estudio sobre 3.000 niños de nueve a catorce años en el que se determinó que el 9 por ciento de ellos tenían un desorden depresivo plenamente desarrollado. Shapiro, (1997)

Es un factor sumamente peligroso el pesimismo, ya que además del estilo negativo de pensar, es considerada una de las amenazas más importantes para la salud mental de los niños.

Afortunadamente, existen pruebas científicas contundentes de que el pesimismo e inclusive la depresión pueden modificarse a través de la enseñanza –tanto a los niños, a los adolescentes como a los adultos – de nuevas formas de pensamiento. Shapiro, (1997)

El pesimismo e incluso la depresión puede modificarse a través de la enseñanza de un estilo positivo de pensamiento aunado con inteligencia emocional.

COMO CRIAR A UN NIÑO OPTIMISTA

Seligman señala que existen formas correctas e incorrectas de criticar. Esto puede producir un efecto significativo sobre el hecho de si su hijo se vuelve optimista o pesimista. Shapiro,(1997)

La forma de crianza en los niños influencia de manera realmente impactante en si el niño crece con un pensamiento optimista o pesimista.

La primera regla al criticar a su hijo es ser preciso. Seligman escribe: “Una censura exagerada produce culpa y vergüenza más allá de lo necesario para fomentar el cambio en su hijo. Pero ningún tipo de censura erosiona la responsabilidad y anula la voluntad de cambiar”. Shapiro, (1997).

Para crear un niño optimista algo sumamente importante ser preciso con lo que se comunica al niños, es importante evitar la censura exagerada.

En segundo lugar, debe desarrollar un estilo explicativo optimista: explique los problemas en términos realistas cuando se considera que la causa es específica y puede ser cambiada. Shapiro, (1997).

Es importante comunicarse de manera que existir algún problema se le explique al niño de manera optimista el problema y de forma específica.

CAPITULO III. INTELIGENCIA EMOCIONAL

3.1 DEFINICION DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y APRENDIZAJE

El término “inteligencia emocional” fue utilizado por primera vez en 1990 por los psicólogos Peter Salovey de la Universidad de Harvard y John Mayer de la Universidad de New Hampshire.

Se lo empleó para describir las cualidades emocionales que parecen tener importancia para el éxito.

Estas pueden incluir: La empatía., expresión y comprensión de los sentimientos, control de nuestro genio, independencia, capacidad de adaptación, simpatía, capacidad de resolver los problemas en forma interpersonal, persistencia, cordialidad, amabilidad, respeto. Shapiro, (1997)

Es de suma importancia comprender que significa el termino inteligencia emocional, lo cual podemos comprender como una serie de cualidades emocionales que se asocian con el éxito.

Por otra parte, la inteligencia emocional es un concepto definido por Mayer, citado de un estudio de Martínez, como “una habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual.

De esta manera se puede usar esta información para guiar nuestra forma de pensar y nuestro comportamiento”.

Según el libro de Goleman titulado Inteligencia Emocional, que clasifica la inteligencia emocional desde distintos puntos, la capacidad de motivarse a uno mismo sería un muy buen ejemplo para lograr una estabilidad emocional plena. Tobón, (2005)

Es importante considerar que, la inteligencia emocional es una habilidad que posee el ser humano para percibir, asimilar, comprender y regularlas propias emociones. Podríamos también decir que es la capacidad de lograr la estabilidad emocional.

En otras palabras, “Es la capacidad de sentir, entender y aplicar eficazmente el poder y la agudeza de las emociones como fuente de energía humana, información, conexión e influencia” (Robert K Cooper). ROBERT K COOPER CITADO ALICIA, (2018).

Dicho de otra manera, es la capacidad que desarrollamos como seres humanos para sentir, comprender, entender y aplicar eficazmente el poder y la agudeza de nuestras emociones, esta se va desarrollando.

Cabe mencionar, “Es un subconjunto de la inteligencia social que comprende la capacidad de controlar los sentimientos y emociones propios, así como los de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones” (Peter Salovey, Marc A. Brackett y John D. Mayer). ALICIA, (2018)

De esta forma podemos ver que al desarrollar inteligencia emocional no solo podemos comprender y controlar los sentimientos y emociones propias sino también las de los demás.

Podemos adicionar que, es la capacidad para reconocer los sentimientos propios y los de los demás, motivarnos a nosotros mismos, para manejar acertadamente las emociones, tanto en nosotros mismos como en nuestras relaciones humanas” (Daniel Goleman). DANIEL GOLEMAN CITADO ALICIA, (2018).

Es de suma importancia aprender a reconocer, para poder aprender a manejarlas de manera adecuada.

En otro orden de ideas, es importante entender que es el aprendizaje por lo que a continuación se citaran algunas definiciones.

Hergenhahn (1976) define el aprendizaje como “un cambio relativamente permanente en la conducta o en su potencialidad que se produce a partir de la experiencia y que no puede ser atribuido a un estado temporal somático inducido por la enfermedad, la fatiga o las drogas. FEDERACIÓN DE ENSEÑANZA DE CC. OO. DE ANDALUCIA, (2009)

Desde el punto de vista de Hergenhahn, el aprendizaje es una modificación en la conducta humana a través de la experiencia, es decir que la conducta humana cambia a través de experiencias buenas o malas y esto construye un aprendizaje.

Podemos definir el aprendizaje como un proceso de cambio relativamente permanente en el comportamiento de una persona generado por la experiencia Feldman, (2005). En primer lugar, aprendizaje supone un cambio conductual o un cambio en la capacidad conductual. En segundo lugar, dicho cambio debe ser perdurable en el tiempo. En tercer lugar, otro criterio fundamental es que el aprendizaje ocurre a través de la práctica o de otras formas de experiencia. ECU RED, (2018)

Esta definición contempla la experiencia como la condición esencial para el aprendizaje e incluye los cambios en las posibilidades de la conducta. Así, desde el punto de vista del desarrollo del alumno, éste irá integrando sus conocimientos y destrezas a lo largo de la vida, en un proceso en el que intervienen las capacidades naturales, el nivel de madurez y el nivel de interacción con el medio.

Según Robbins, el aprendizaje es cualquier cambio de la conducta, relativamente permanente, que se presenta como consecuencia de una experiencia. Desde la perspectiva de Kolb, el aprendizaje sería la adquisición de nuevos conocimientos a un grado de generar nuevas conductas. UNIVERSIDAD DE ALICANTE , (2007)

Podemos comprender, el aprendizaje como un proceso que implica un cambio en la conducta, que se da como consecuencia de experiencias. En otras palabras es la adquisición de nuevos conocimientos que crean nuevas conductas.

3.2 LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Peter Salovey y John Mayer en 1990 (Dueñas, 2002), plantearon que la IE consistía en la capacidad que posee y desarrolla la persona para supervisar tanto sus sentimientos y emociones, como los de los demás, lo que le permite discriminar y utilizar esta información para orientar su acción y pensamiento. Ángel,(2011)

En otras palabras, se planteo entonces que la inteligencia emocional es la capacidad que tienen una persona para supervisar y controlar sus emociones

Podemos agregar que, se cuestionaron los modelos educativos que hasta finales del siglo XX insistieron en la construcción de una educación que privilegiaba los aspectos intelectuales y académicos, considerando que los aspectos emocionales y sociales correspondían al plano privado de los individuos Fernández-Berrocal & Ruiz,(2008) CITADO Ángel,(2011)

Por otro lado, en el siglo XX se cuestionaron los modelos educativos ya que únicamente se tenían en cuentas los aspectos intelectuales (coeficiente intelectual) y se consideraba que los aspectos emocionales y sociales pasaban al plano privado de los individuos.

Posteriormente Salovey y Mayer en 1997 (Dueñas, 2002) reformularon su definición anterior para proponer que la IE conlleva la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emociones, así como el poder acceder y/o generar sentimientos cuando estos facilitan el pensamiento, lo que posibilita conocer comprender y regular las emociones, lo que promueve el crecimiento emocional e intelectual (Salovey y Mayer, 1997, citados por Dueñas, 2002), planteándose la posibilidad de su educación. Ángel,(2011)

Por otra parte, se ha reformulado la definición de inteligencia emocional en estos años, podemos ahora definirla como la habilidad humana para percibir, comprender, regular, valorar y expresar sus emociones; así mismo el desarrollo de esta habilidad promueve el crecimiento emocional e intelectual.

Esta relación, razón-emoción posibilita generar la capacidad adaptativa de la persona, cuya manifestación concreta se aprecia en el poder dar respuestas y soluciones, de manera eficaz, a los problemas que se presentan ligados a las relaciones interpersonales y las conductas disruptivas, propiciando en cambio el bienestar psicológico y el rendimiento académico Fernández-Berrocal & Ruiz, (2008) CITADO Ángel,(2011)

Es importante agregar que la relación razón- emoción hace posible que se desarrolle la capacidad adaptativa de la persona.

La educación de la afectividad y las emociones, debe ser considerada como una condición primaria para el despliegue de la personalidad (Martínez-Otero, 2007, a), por cuanto constituye parte de un proceso continuo y permanente para lograr el desenvolvimiento de las competencias emocionales como elementos fundamentales, para lograr el desarrollo integral de la persona, posibilitándole al individuo capacitarse para mejorar su calidad de vida, su capacidad de comunicación, aprender a resolver conflictos, tomar decisiones, planificar su vida, elevar su autoestima, incrementar su capacidad de flujo, y sobre todo, desarrollar una actitud positiva ante la vida Bisquerra, (2005) CITADO Ángel,(2011)

3.3 HISTORIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Por otra parte, la inteligencia emocional, poco a poco va creando mayor conciencia en la sociedad acerca de la importancia que debemos de tener sobre las emociones, y el impacto que estos causan en nuestra manera de vivir y comportarnos, convirtiéndose en una herramienta interna fundamental para vivir de una mejor manera.

El trabajo realizado en este campo ha generado un modelo de la inteligencia emocional de cuatro factores que sirve de guía para la investigación empírica. Peter Salovey, (2004)

Es importante mencionar que, la inteligencia emocional va creando conciencia en la sociedad, acerca de la importancia que tienen las emociones del ser humano y el impacto que causan en cada uno de nosotros.

Por otro lado, se retoma formas de evaluar la inteligencia emocional utilizando pruebas basadas en capacidades y algunos de los hallazgos que han resultado de la aplicación de este método.

Antes de la “inteligencia emocional” Los filósofos han venido debatiendo sobre la relación entre las emociones y el pensamiento desde hace al menos un par de milenios. Las emociones se asociaban también a las mujeres y, por tanto, según su punto de vista, representaban la debilidad, los aspectos más bajos de la humanidad. Peter Salovey, (2004)

Es de suma importancia saber que, en la actualidad existen formas de evaluar la inteligencia emocional con el uso de pruebas que se basan en la evaluación de capacidades; es un gran avance para la psicología.

El estereotipo de las mujeres como el sexo más “emocional” aún pervive. Pese a que varios movimientos románticos pusieron sobre un pedestal a las emociones durante siglos, la visión estoica de éstas, que las asimilaba, en mayor o menor grado, a lo irracional, persistió hasta bien entrado el siglo XX. Pero muchos conceptos se renovaron con el rápido desarrollo de la psicología moderna durante el siglo XX.

Sentando las bases de una nueva aproximación a las emociones y el pensamiento, los psicólogos articularon definiciones más amplias de la inteligencia y nuevos enfoques de la relación entre los sentimientos y el pensamiento. Ya en la década de los treinta, Robert Thorndike mencionó la posibilidad de que las personas pudieran tener una “inteligencia social”, Peter Salovey, (2004)

Podemos incluir que, en la actualidad se han roto varios estereotipos antiguos y se han creado definiciones más amplias de la inteligencia emocional.

Cabe destacar que, en 1934 David Wechsler, cuyo nombre va asociado a dos conocidos test de inteligencia, escribió sobre los aspectos “no intelectuales” de una persona que contribuyen a la inteligencia global.

En 1983 Howard Gardner, de la Universidad de Harvard, saltó a la fama al esbozar siete formas distintas de inteligencia en su libro *Frames of Mind*. Gardner propuso una “inteligencia intrapersonal”, muy similar al concepto actual de inteligencia emocional. Peter Salovey, (2004)

En otras palabras David Wechsler en 1983 menciona siete tipos de inteligencia, por otro lado, Gardner propuso una inteligencia interpersonal.

Por otra parte, “El punto central”, escribió, “consiste en acceder a los propios sentimientos, al propio abanico de afectos o emociones; la capacidad de efectuar discriminaciones instantáneas entre estos sentimientos, y, finalmente, clasificarlos, estructurarlos en códigos simbólicos, utilizarlos como una herramienta para entender y guiar la conducta”. Significa entonces que la “inteligencia emocional” no es más que una nueva denominación de la inteligencia Emoción y pensamiento. Peter Salovey, (2004).

Es importante mencionar que al paso de los años han sido bastantes investigadores los que han dado su punto de vista e hipótesis.

Los Dres. Peter Salovey, J. Mayer y D. Caruso, son los investigadores pioneros quienes acuñaron el concepto de inteligencia emocional, ellos consideran la inteligencia emocional como una verdadera inteligencia y la describen como una habilidad que podemos desarrollar a cualquier edad.

Cabe destacar que, la expresión “inteligencia emocional” se utilizó por primera vez quizás en 1986, en una disertación inédita. Salovey, junto con John Mayer, de la Universidad de New Hampshire, la introdujeron en el campo de la psicología en 1990.

Definieron a inteligencia emocional como “la capacidad de percibir los sentimientos propios y los de los demás, distinguir entre ellos y servirse de esa información para guiar el pensamiento y la conducta de uno mismo”. Peter Salovey, (2004).

Podemos agregar, que al paso de distintas investigaciones se creara el termino inteligencia emocional es un gran avance para la psicología, puesto que nos permite entender la conducta humana de mejor manera.

Según Santiago Delgado C. la inteligencia emocional es una habilidad para usar las emociones, para que estas nos ayuden a resolver los problemas que se nos presentan en la vida diaria de una mejor manera. Salovey y Mayer proponen un método inteligente de manejar las emociones que incluye 4 técnicas distintas. Cada una de estas técnicas puede ser usada independientemente, pero al mismo tiempo cada una de ellas se construye sobre la base de las otras. Peter Salovey, (2004)

A continuacion, se mencionaran paso a paso cada una de las tecnicas que propone este metodo para el manejo de las emociones.

Las 4 técnicas para el uso inteligente de las emociones son:

1. **Identificar las Emociones** en uno mismo y/o en los demás: Las emociones contienen datos, son señales que muestran los acontecimientos más importantes que suceden en nuestro mundo, tanto en el mundo interior, así como en el mundo social. Con esta primera técnica, nos invitan a identificar con total precisión las emociones que nos suceden a cada momento, para ser capaces de expresarlas ante los demás y alcanzar la capacidad de comunicarnos. Peter Salovey, (2004)

En otras palabras el identificar las emociones en nosotros mismos y los demas es sumamente importante para aprender a controlarlas.

2. **Utilizar las Emociones:** Tener el estado de ánimo adecuado para facilitar algún tipo de pensamiento. Una de las características más sobresalientes que mencionan en su modelo, es que el modo como estamos sintiendo influye directamente en la manera de pensar y en la naturaleza de los propios pensamientos que estamos teniendo. Además, las emociones dirigen nuestra atención hacia los acontecimientos mas importantes; para emprender una acción.

Por último, el uso adecuado de las emociones, nos ayudan a guiar nuestro proceso de pensamiento para resolver los problemas que se nos presentan. Peter Salovey, (2004)

Significa que, el hecho de que tengamos un estado de ánimo adecuado nos ayuda a facilitar nuestros tipos de pensamientos y a controlarlos de modo satisfactorio.

3. **Comprender las Emociones:** Las emociones no son acontecimientos aleatorios, sino que tienen una serie de causas subyacentes. Las emociones cambian siguiendo una serie de reglas y, por lo tanto, pueden llegar a comprenderse. El conocimiento de las emociones se refleja en nuestro vocabulario emocional y en nuestra capacidad para realizar análisis de emociones futuras.

Por lo que, podemos comprender las emociones a través del autoconocimiento y con ello podemos hacer un análisis de nuestras emociones futuras.

4. **Manejar las Emociones:** Dado que las emociones contienen información e influyen en el pensamiento, necesitamos incorporarlas de forma inteligente a nuestro razonamiento, a nuestra forma de solucionar los problemas, a nuestros juicios y a nuestra conducta. La invitación es mostrarnos abiertos a las emociones, sean o no bienvenidas, para poder elegir diferentes estrategias que aprovechen la sabiduría que nos proporcionan nuestros sentimientos. Peter Salovey, (2004)

Podemos adicionar, que el manejar nuestras emociones tiene un impacto directo en nuestra capacidad de resolución de problemas. Estas 4 técnicas ayudan a promover nuestro crecimiento emocional e intelectual.

Es importante agregar que, la inteligencia emocional es mucho más que la pura capacidad de regular con eficacia el mal humor.

Puede también desempeñar un papel importante en el mantenimiento de las emociones negativas cuando sea necesario.

De acuerdo con ese modelo de inteligencia emocional constituido por cuatro componentes, los individuos difieren en las capacidades mencionadas, diferencias que repercuten en el hogar, en la escuela y el trabajo, así como en las relaciones sociales. Peter Salovey, (2004)

En otras palabras, la inteligencia emocional es más que la capacidad de regular el mal humor; si no que impacta en el mantenimiento de nuestro equilibrio emocional.

Es de suma importancia conocer la historia de como surgió el término INTELIGENCIA EMOCIONAL, para comprender la raíz y forma de impacto que ha tenido en la psicología a través de los años, puesto que de esta manera se podrá llevar a cabo la implementación de este término en el modo de crianza de los niños y padres de familia, de esta manera también se podrá usar como herramienta para prevenir algunos trastornos como la depresión.

Es importante mencionar que, E. Thorndike en 1920, utiliza el término de inteligencia social refiriéndose a la “habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, y actuar sabiamente en las relaciones humanas”. ALICIA, (2018)

Por otra parte, en 1983 Howard Gardner presenta su teoría de las Inteligencias Múltiples:

- Inteligencia lingüística.
- Inteligencia lógica.
- Inteligencia musical.
- Inteligencia visual-espacial.
- Inteligencia cinestésica.
- Inteligencia interpersonal.

En 1998 Daniel Goleman publica la Inteligencia emocional en la empresa. El término inteligencia emocional llega a popularizarse gracias al impacto e influencia de los

autores que han tenido un mayor afán divulgativo sin embargo aún queda un gran paso en la educación en los aspectos emocionales.

Estamos en un momento en el que ya nadie discute la importancia de la inteligencia social y emocional para el desarrollo de un individuo. ALICIA, (2018)

Cabe mencionar que el hecho de conocer el impacto e influencia de cada autor nos abre nuestro panorama a la educación en el aspecto emocional y nos permite un adecuado desarrollo social y emocional de los individuos.

3.4 INTELIGENCIA EMOCIONAL INFANTIL

El término “inteligencia emocional” fue utilizado por primera vez en 1990 por los psicólogos Peter Salovey de la Universidad de Harvard y John Mayer de la Universidad de New Hampshire.

Lo empleó para describir las cualidades emocionales que parecen tener importancia para el éxito, estas inteligencias pueden incluir: empatía, la expresión, comprensión de los sentimientos, la independencia, la capacidad de adaptación, la simpatía, la capacidad de resolver los problemas en forma interpersonal, persistencia, cordialidad, amabilidad y respeto.

Por otro lado, Bestseller de 1995, Inteligencia Emocional de Daniel Goleman fue el que impulsó este concepto en la conciencia pública.

Las consecuencias y el significado del CE (coeficiente de inteligencia emocional) llegaron inclusive hasta la Casa Blanca. “Yo les diré cuál es su gran libro”, dijo el presidente Clinton ante los periodistas en el Tattered Cover Bookstore de Denver, Colorado, 9 en el curso de una pausa imprevista de su campaña, “este Emotional Intelligence. Es un libro muy interesante. Me encanta. Hillary me lo regaló”. Shapiro, (1997)

Al desarrollar en el niño la habilidad de la inteligencia emocional desarrollamos al mismo tiempo bastantes aptitudes para llegar a ser una persona con adecuado equilibrio emocional.

Es importante agregar, que el entusiasmo respecto del concepto de inteligencia emocional comienza a partir de sus consecuencias para la crianza y educación de los niños, pero se extiende al lugar de trabajo y prácticamente a todas las relaciones y los emprendimientos humanos. Shapiro, (1997)

Podemos sustentar que, al desarrollar la habilidad de la inteligencia emocional esta se extiende de manera que afecta de forma amplia a las relaciones humanas que tenga el niño en su presente y futuro.

El profesor William Damon de la Brown University explica esto con energía en el prefacio de su libro, *The Moral Child* (El niño moral): 10 “La investigación científica sobre la moralidad de los niños tiene un gran potencial para ayudarnos en nuestro deseo apremiante de mejorar los valores morales de los niños. Shapiro, (1997)

También se puede recurrir a las escuelas para obtener una información práctica acerca de la efectividad de la enseñanza relacionada con temas de inteligencia social y emocional.

Aunque existe una controversia entre los educadores en cuanto al valor de introducir temas de salud mental en la educación pública, durante los últimos veinte años se han gastado cientos de millones de dólares en la enseñanza de conocimientos sociales y emocionales. Shapiro, (1997).

Por lo tanto vemos que no depende de los valores o moralidad que se les enseñe a los niños para tener un adecuado equilibrio emocional.

Ahora bien, el significado del CE (coeficiente emocional) resulta más confuso. Salovey y Mayer fueron los primeros en definir la inteligencia emocional como “un subconjunto de la inteligencia social que comprende la capacidad de controlar los sentimientos y emociones propios, así como los de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones”. Shapiro, (1997).

Las capacidades del CE no se oponen al CI o a las capacidades cognoscitivas, sino que interactúan en forma dinámica en un nivel conceptual y en el mundo real.

Idealmente, una persona puede destacarse tanto en las capacidades cognoscitivas como en las sociales y emocionales, como fue el caso de algunos de nuestros mayores líderes.

De acuerdo con el experto en ciencias políticas de la Universidad de Duke, James David Barber, Thomas Jefferson poseía una mezcla casi perfecta de personalidad e intelecto. Era conocido como un gran comunicador empático, y como un verdadero genio. Para otros grandes líderes, un elevado CE parece haber bastado.

Tal vez la distinción más importante entre el CI y el CE es que el CE no lleva una carga genética tan marcada, lo cual permite que padres y educadores partan del punto en el que la naturaleza ya no incide para determinar las oportunidades de éxito de un niño. Shapiro, (1997)

Es de suma relevancia entender la diferencia entre coeficiente Intelectual e inteligencia emocional puesto que ambos tienen mucha importancia en el desarrollo infantil, sin embargo, en los últimos estudios se ha visto que las personas que desarrollan un CE más elevado tienden a ser líderes y a desarrollar un mayor potencial.

Por otra parte, muchos profesionales en ciencias sociales creen que los problemas de los niños de hoy pueden explicarse por los cambios complejos que se han producido en las pautas sociales en los últimos cuarenta años, incluyendo el aumento del porcentaje de divorcios, la influencia penetrante y negativa de la televisión y los medios de comunicación, la falta de respeto hacia las escuelas como fuente de autoridad, y el tiempo cada vez más reducido que los padres les dedican a sus hijos.

Aceptando por un momento que los cambios sociales resultan inevitables, se plantea entonces la siguiente pregunta: ¿qué puede usted hacer para criar a niños felices, saludables y productivos? La respuesta puede sorprenderlo. Tiene que cambiar la forma en que se desarrolla el cerebro de su hijo. Shapiro, (1997)

Es importante mencionar que, los cambios sociales que hemos tenido en los últimos 40 años nos obligan a poder buscar alternativas para crear niños con un equilibrio emocional y que puedan ser futuros líderes.

Por consiguiente, la parte emocional y la parte lógica del cerebro cubren a menudo diferentes funciones al determinar nuestros comportamientos y sin embargo son completamente independientes. La parte emocional del cerebro responde más rápidamente y con más fuerza. Shapiro, (1997)

En otras palabras, la parte emocional suele responder más rápidamente y con más fuerza que la parte lógica, por ello es importante desarrollar en los niños la habilidad de la inteligencia emocional.

Cabe destacar que, el sistema límbico, frecuentemente mencionado como la parte emocional del cerebro, se encuentra alojado profundamente dentro de los hemisferios cerebrales y tiene la responsabilidad primaria de regular nuestras emociones e impulsos.

El sistema límbico incluye el hipocampo, donde se produce el aprendizaje emocional y donde se almacenan los recuerdos emocionales, la amígdala, considerada el centro de control emocional del cerebro, y varias otras estructuras. Shapiro, (1997)

Para concluir, en el plano cerebral el sistema límbico es el encargado de regular nuestras emociones/impulsos, este mismo forma una parte importante en nuestro desarrollo y socialización, ya que como ha sido mencionado anteriormente esto contribuye a que gran parte de la población que ha sido estudiada y que comenzó a trabajar su CE a temprana edad durante el paso de los años se ha demostrado que cuentan con un desarrollo exitoso en los entornos que se desempeña (sociales, culturales, laborales, familiares, etc.), esto a causa de que son personas que saben controlar sus propios impulsos y emociones, esto trayendo consigo que puedan controlar sus impulsos al estar frente a emociones no positivas de las personas con las que conviven.

3.5 AREA SOCIOEMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN

La educación “contribuirá a la mejor convivencia humana, a fin de fortalecer el aprecio y respeto por la diversidad cultural, la dignidad de la persona, la integridad de la familia, la convicción del interés general de la sociedad, los ideales de fraternidad e igualdad de derechos de todos, evitando los privilegios de razas, de religión, de grupos, de sexos o de individuos” SEP (2017).

Por consiguiente, desde la constitución política de nuestro estado se distingue la importancia en la educación.

La Educación Emocional pretende dar respuesta a una serie de necesidades que desde otras áreas no logran ser atendidas.

Justificarla es sencillo cuando encontramos incontables situaciones de riesgo a las que se enfrentan las nuevas generaciones (problemas derivados de baja autoestima, depresión, estrés, violencia, anorexia, suicidio, drogas, desorden sexual, etc.), que no logran ser resueltas por iniciativa de recursos personales, o bien, desequilibrios emocionales, lo que invita a una era de prevención. Tedesco, (2013)

Podemos agregar, que el incluir la educación emocional al plan de estudios se puede dar respuesta a distintas necesidades, que desde otras áreas no se han logrado atender; con esto se busca prevenir distintas problemáticas como lo son: depresión, suicidio, violencia, etc.

Es importante agregar; que la educación emocional es: “Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral.

Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social”. Bisquerra, (2000)

Desde la perspectiva de Bisquerra se entiende que la educación emocional es un proceso educativo que se da de forma continua y permanente, que busca unificar el desarrollo de conocimientos y habilidades emocionales con el objetivo de capacitar al individuo a afrontar mejor manera los retos de la vida cotidiana.

Por otra parte, el docente actual debe pasar de un rol tradicional de instrucción centrado en la disciplina, de transmitir conocimientos; a prestar apoyo emocional, poniendo en juego sus competencias socioemocionales.

Entendiendo por competencias socioemocionales el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales Bisquerra, (2003).

En otras palabras, las políticas educativas demandan el desarrollo de competencias en el área socioemocional, como fundamentales para asegurar la participación e integración plena de los ciudadanos.

En este sentido, el estudio y preparación en esta área se convierte en un reto para los estudiantes normalistas y sus formadores, pues no existen suficientes evidencias que den muestra de su idoneidad en esta área de intervención.

Reto que les implica el desarrollo de las propias competencias, habilidades y capacidades, sociales y emocionales, en el transcurso de su formación; dejando de lado la improvisación al tener la intención pedagógica de que sus alumnos sean incluyentes y solidarios, capaces de superar el individualismo o que se relacionen de manera sincera y respetuosa.

Es importante mencionar que, en el marco de la reforma educativa el documento de aprendizajes claves para la educación integral en educación preescolar tiene como propósito que: ...los estudiantes desarrollen y pongan en práctica herramientas fundamentales para generar un sentido de bienestar consigo mismos y hacia los demás, mediante experiencias, prácticas y rutinas, que comprendan y aprendan a lidiar de forma satisfactoria con los estados emocionales impulsivos y aflictivos, y que logren que su vida emocional y sus relaciones interpersonales sean fuente de motivación para alcanzar metas sustantivas y constructivistas en la vida . SEP, (2017)

Es decir que, la reforma educativa tiene por objetivo que los estudiantes desarrollen y pongan en practica habilidades emocionales para generar un equilibrio emocional consigo mismos y con los demás.

Por lo tanto, propone, y el estudiante en formación debe favorecer en los niños:

1. Desarrollar un sentido positivo de sí mismos y aprender a regular sus emociones.
2. Trabajar en colaboración.
3. Valorar sus logros individuales y colectivos.
4. Resolver conflictos mediante el diálogo.
5. Respetar reglas de convivencia en el aula, en la escuela y fuera de ella, actuando con iniciativa, autonomía y disposición para aprender. SEP, (2017).

Desde esta perspectiva el proceso formativo de los alumnos constituye todo un reto al no contar con bases sólidas respecto al conocimiento y manejo de la educación

socioemocional primeramente como herramienta fundamental dirigida a su propia autoformación; al no tener claridad respecto al tratamiento adecuado de esta área del desarrollo personal y social como docente en formación, difícilmente podrá desarrollar y generar ambientes propicios para que los niños puedan construir aprendizajes sólidos y sustentables en este tema, por lo que un asunto importante es, y cómo se traduce esta forma de enseñar y aprender las cuestiones emocionales en estrategias didácticas en la intervención, cuando las estudiantes asisten a escuelas de educación básica a realizar prácticas.

3.6 TEORIAS DEL APRENDIZAJE

TEORIA DEL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO

David Paul Ausubel fue un psicólogo y pedagogo nacido en el año 1918 que llegó a convertirse en uno de los grandes referentes de la psicología constructivista. Como tal, ponía mucho énfasis en elaborar la enseñanza a partir de los conocimientos que tiene el alumno. (ARTURO), 2020.

Es decir, que el primer paso en la tarea de enseñar debía ser averiguar lo que sabe el estudiante para así conocer la lógica que hay detrás de su modo de pensar y actuar en consecuencia.

De este modo, para Ausubel la enseñanza era un proceso por el cual se ayuda al estudiante a que siga aumentando y perfeccionando el conocimiento que ya tiene, en vez de imponerle un temario que debe ser memorizado. La educación no podía ser una transmisión de datos unilateral. (ARTURO), 2020.

En otras palabras, Ausubel define la enseñanza como un proceso la cual tiene como objetivo aumentar y perfeccionar el conocimiento ya adquirido para de esta forma generar nuevo conocimiento.

La idea de aprendizaje significativo con la que trabajó Ausubel es la siguiente: el conocimiento verdadero solo puede nacer cuando los nuevos contenidos tienen un significado a la luz de los conocimientos que ya se tienen. (ARTURO), 2020.

Es decir, que aprender significa que los nuevos aprendizajes conectan con los anteriores; no porque sean lo mismo, sino porque tienen que ver con estos de un modo que se crea un nuevo significado.

Por eso el conocimiento nuevo encaja en el conocimiento viejo, pero este último, a la vez, se ve reconfigurado por el primero. Es decir, que ni el nuevo aprendizaje es asimilado del modo literal en el que consta en los planes de estudio, ni el viejo conocimiento queda inalterado. A su vez, la nueva información asimilada hace que los conocimientos previos sean más estables y completos. (ARTURO), 2020.

TEORIA DEL APRENDIZAJE SOCIAL

Desarrollada por el psicólogo Albert Bandura, la teoría del aprendizaje social propone que el aprendizaje es un proceso cognitivo que tiene lugar en un contexto social y ocurre principalmente a través del reforzamiento, la observación o la instrucción directa, incluso en ausencia de reproducción motora o refuerzo directo. (DIVULGACION DINAMICA, 2020)

Es importante mencionar, que para Albert Bandura el aprendizaje es un proceso cognitivo que se da en el contexto social y ocurre principalmente a través del reforzamiento.

Para intentar demostrar su teoría en relación a conductas como la violencia o la agresividad, en 1961 Bandura llevó a cabo un experimento conocido como El experimento del muñeco Bobo donde proponía que los patrones agresivos se producen desde y en la infancia por la imitación que los niños hacen de lo que sus modelos (sus padres, hermanos, compañeros, maestros o los medios de comunicación) realizan. (DIVULGACION DINAMICA, 2020)

Por otro lado, es de suma importancia mencionar el experimento con que Bandura consolidó su teoría, en la cual el objetivo era demostrar que los patrones agresivos se producen desde la infancia y son aprendidos del entorno social en el que nos desarrollamos.

Para su experimento utilizo al muñeco Bobo, un muñeco relleno de aire que, puede ser golpeado y fácilmente recuperar la posición vertical. Bobo tiene la cara de un payaso. (DIVULGACION DINAMICA, 2020)

En otras palabras, para dicho experimento se utilizo el muñeco bobo, el cual podia gopearse facilmente.

Tomó un grupo de niños en edad preescolar y los dividió en tres subgrupos. El primero vio como un adulto golpeaba al muñeco, el segundo grupo vio al adulto sin agredir al muñeco y jugando con otras cosas y el tercer grupo no tuvo ninguna relación con el muñeco ni vio nada, sirviendo de grupo de control. (DIVULGACION DINAMICA, 2020)

Podemos agregar, que para este experimento se tomo un grupo de niños de edad prescolar y este se dividio en tres subgrupos, con los cuales se realizo lo siguiente el primer grupo observo a un adulto golpear el muñeco, el segundo grupo vio al adutor sin agredir al muñeco y el tercer grupo solo observo el muñeco.

Las hipótesis de Bandura se confirmaron por completo y así, los niños que habían visto el modelo agresivo lo imitaron, tanto verbal como físicamente, siendo las agresiones verbales las que más posibilidades tenían de ser copiadas. (DIVULGACION DINAMICA, 2020)

Ahora bien, la conclusión del experimento que fue realizado por Bandura da como resultado que los niños que vieron el modelo agresivo, lo imitaron verbal y fisicamente.

Fue también evidente que los niños copiaban a los adultos de su mismo sexo en mayor proporción y que, en general, las conductas agresivas y violentas eran más comunes en los varones. (DIVULGACION DINAMICA, 2020)

Por otra parte, en el experimento fue evidente que los niños copiaban a los los adultos de su mismo sexo, y que las conductas violentas eran más comunes en varones.

Aunque esta teoría nos ayuda a comprender como muchas conductas socialmente inadaptadas son aprendidas, por ejemplo, si los adultos usamos otros insultos y vejaciones verbales los niños van a actuar de ese modo con otros niños y, también, si los

exponemos a la violencia tenderán a reproducir esos comportamientos (DIVULGACION DINAMICA, 2020)

Para concluir podemos mencionar que, la mayor parte de las conductas inadaptadas son aprendidas.

TEORIA DEL DESARROLLO COGNITIVO DE PIAGET

Piaget influyó profundamente en nuestra forma de concebir el desarrollo del niño. Antes que propusiera su teoría, se pensaba generalmente que los niños eran organismos pasivos plasmados y moldeado por el ambiente. Piaget nos enseñó que se comportan como “pequeños científicos” que tratan de interpretar el mundo.

Tienen su propia lógica y formas de conocer, las cuales siguen patrones predecibles del desarrollo conforme van alcanzando la madurez e interactúan con el entorno.

Se forman representaciones mentales y así operan e inciden en él, de modo que se da una interacción recíproca (los niños buscan activamente el conocimiento a través de sus interacciones con el ambiente, que poseen su propia lógica y medios de conocer que evoluciona con el tiempo). Almerana, (2017)

Desde la perspectiva de Piaget, podemos decir que los niños no son organismos pasivos, plasmados y moldeados por el medio ambiente; si no que buscan interpretar el mundo, tienen su propia lógica y formas de conocer, las cuales siguen patrones predecibles del desarrollo conforme van alcanzando la madurez e interactúan con el medio ambiente.

Piaget fue uno de los primeros teóricos del constructivismo en Psicología. Pensaba que los niños construyen activamente el conocimiento del ambiente usando lo que ya saben e interpretando nuevos hechos y objetos.

La investigación de Piaget se centró fundamentalmente en la forma en que adquieren el conocimiento al ir desarrollándose.

En otras palabras, no le interesaba tanto *lo que* conoce el niño, sino *cómo* piensa en los problemas y en las soluciones. Estaba convencido de que el desarrollo

cognoscitivo supone cambios en la capacidad del niño para razonar sobre su mundo. Almerana, (2017)

En otras palabras, Piaget pensaba los niños se construyen a través del conocimiento del ambiente usando lo que ya saben e interpretando nuevos hechos y objetos.

Piaget fue un teórico de fases que dividió el desarrollo cognoscitivo en cuatro grandes etapas: etapa sensoriomotora, etapa preoperacional, etapa de las operaciones concretas y etapa de las operaciones formales, cada una de las cuales representa la transición a una forma más compleja y abstracta de conocer. Almerana, (2017)

Ahora bien Piaget, dividió el desarrollo cognoscitivo en cuatro grandes etapas, las cuales al pasar de una a otra representa una transición a forma más compleja y abstracta de conocer.

En cada etapa se supone que el pensamiento del niño es *cualitativamente* distinto a las restantes.

Según Piaget, el desarrollo cognoscitivo no sólo consiste en cambios cualitativos de los hechos y de las habilidades, sino en transformaciones radicales de cómo se organiza el conocimiento.

Una vez que el niño entra en una nueva etapa, no retrocede a una forma anterior de razonamiento ni de funcionamiento.

Piaget propuso que el desarrollo cognoscitivo sigue una secuencia invariable. Es decir, todos los niños pasan por las cuatro etapas en el mismo orden. No es posible omitir ninguna de ellas.

TABLA 3.1. ETAPAS DEL LA TEORÍA DEL DESARROLLO COGNOSCITIVO DE PIAGET		
Etapa	Edad	Característica
Sensoriomotora El niño activo	Del nacimiento a los 2 años	Los niños aprenden la conducta propositiva, el pensamiento orientado a medios y fines, la permanencia de los objetos
Preoperacional El niño intuitivo	De los 2 a los 7 años	El niño puede usar símbolos y palabras para pensar. Solución intuitiva de los problemas, pero el pensamiento está limitado por la rigidez, la centralización y el egocentrismo.
Operaciones concretas El niño práctico	De 7 a 11 años	El niño aprende las operaciones lógicas de seriación, de clasificación y de conservación. El pensamiento está ligado a los fenómenos y objetos del mundo real.
Operaciones formales El niño reflexivo	De 11 a 12 años y en adelante	El niño aprende sistemas abstractos del pensamiento que le permiten usar la lógica proposicional, el razonamiento científico y el razonamiento proporcional.

Almerana, (2017)

En conclusión, la teoría de Piaget, el desarrollo cognitivo en los niños no solo consiste en cambios cualitativos de los hechos y de las habilidades; sino en transformaciones radicales de como se organiza el conocimiento.

TEORIA DEL DESARROLLO COGNITIVO DE VYGOTSKY

Lev Vygotsky (1896-1934) fue un destacado representante de la psicología rusa. Propuso una teoría del desarrollo del niño que refleja el enorme influjo de los acontecimientos históricos de su época.

Tras el triunfo de la Revolución de octubre de 1917, los líderes de la nueva sociedad soviética destacaron la influencia de cada individuo en la transformación de la sociedad mediante el trabajo y la educación. Vygotsky formuló una teoría psicológica que correspondía a la nueva situación del país. Su teoría pone de relieve las relaciones del individuo con la sociedad.

Afirmó que no es posible entender el desarrollo del niño si no se conoce la cultura donde se cría. Pensaba que los patrones de pensamiento del individuo no se deben a factores innatos, sino que son producto de las instituciones culturales y de las actividades sociales.

La sociedad de los adultos tiene la responsabilidad de compartir su conocimiento colectivo con los integrantes más jóvenes y menos avanzados para estimular el desarrollo intelectual. Almerana, (2017)

Cabe destacar, que por medio de las actividades sociales el niño aprende a incorporar a su pensamiento herramientas culturales como el lenguaje, los sistemas de conteo, la escritura, el arte y otras invenciones sociales.

El desarrollo cognoscitivo se lleva a cabo a medida que internaliza los resultados de sus interacciones sociales. De acuerdo con la teoría de Vygotsky, tanto la historia de la cultura del niño como la de su experiencia personal son importantes para comprender el desarrollo cognoscitivo. Este principio de Vygotsky refleja una concepción cultural-histórica del desarrollo.

A Vygotsky se le considera uno de los primeros críticos de la teoría piagetiana del desarrollo cognoscitivo.

En su perspectiva, el conocimiento no se construye de modo individual como propuso Piaget, sino que se construye entre las personas a medida que interactúan. Las interacciones sociales con compañeros y adultos más conocedores constituyen el medio principal del desarrollo intelectual.

Según Vygotsky, el conocimiento no se sitúa ni en el ambiente ni en el niño. Más bien, se localiza dentro de un contexto cultural o social determinado. En otras palabras, creía que los procesos mentales del individuo como recordar, resolver problemas o planear tienen un origen social. Weistch yTulviste, (1992) cita Almerana, (2017)

Es importante decir que, el niño nace con habilidades mentales elementales, entre ellas la percepción, la atención y la memoria. Gracias a la interacción con compañeros y adultos más conocedores, estas habilidades “innatas” se transforman en funciones mentales superiores.

CAPITULO IV. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

DISEÑO DE CURSO “INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA PREVENCIÓN DE DEPRESIÓN EN NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS”.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿El curso de inteligencia emocional previene la depresión?

JUSTIFICACIÓN

El siguiente trabajo fue estructurado porque a lo largo de los años se ha visto un aumento en la población de casos de niños con depresión, lo cual resulta preocupante ya que en este momento no existe un método de prevención para que esto ocurra, por lo tanto, es de suma importancia crear una alguna estrategia adecuada para lograr prevenir y detener los casos de depresión en niños de 8 a 10 años, puesto que se ha observado son los más vulnerables.

En esta investigación se ha visto en los últimos años que los niños que desarrollan la habilidad de la inteligencia emocional tienen menor probabilidad de tener cuadros depresivos tanto en la infancia como en la vida adulta, de la misma manera son personas que se desarrollan como líderes y suelen tener éxito en los entornos que desempeñan (sociales, culturales, laborales, familiares, etc.), esto a causa de que son personas que saben controlar sus propios impulsos y emociones, esto trayendo consigo que puedan controlar sus impulsos al estar frente a emociones no positivas de las personas con las que conviven.

Por ello con este trabajo se pretende realizar un curso de inteligencia emocional dirigido a niños de 8 a 10 años, con el objetivo de desarrollar dicha habilidad en ellos y de esta manera lograr un impacto positivo en todos sus entornos, de modo que se comenzara no solo un cambio positivo en el niño sino en todos los lugares en los que se desenvuelve, de esta forma se lograra tener una infancia con una mejor estabilidad emocional.

Hi: A mayor presencia de inteligencia emocional, menor número de factores emocionales de depresión en niños de 8 a 10 años

Ho: A menor presencia de inteligencia emocional, no existe aumento de los factores emocionales de depresión en niños de 8 a 10 años.

Ha: A falta de inteligencia emocional, mayor es el número de factores emocionales de depresión en niños de 8 a 10 años.

OBJETIVOS:

GENERAL

- ✓ Prevenir la depresión en niños a través de un curso de inteligencia emocional.

ESPECIFICOS

- ✓ Identificar los factores emocionales que causan depresión
- ✓ Implementar cursos de inteligencia emocional para niños de 8 a 10 años
- ✓ Reconocer los signos y síntomas de depresión en niños

TIPO DE ESTUDIO E INVESTIGACIÓN

El tipo de estudio que se llevara acabó en esta tesina será de tipo **CUALITATIVO**.

La investigación cualitativa es un conjunto de técnicas de investigación que se utilizan para obtener una visión general del comportamiento y la percepción de las personas sobre un tema en particular. Genera ideas y suposiciones que pueden ayudar a entender cómo es percibido un problema por la población objetivo y ayuda a definir o identificar opciones relacionadas con ese problema.

La investigación cualitativa es muy útil en las primeras fases de los proyectos de investigación, además de que permite también analizar los datos utilizados en las ciencias sociales y adquirir un conocimiento profundo a través del análisis de textos (y palabras, más que números).

Este diseño de investigación está enfocado en el significado y la observación de un fenómeno en el entorno natural. Se trata de datos que son difíciles de cuantificar. No rechaza cifras o estadísticas, pero simplemente no les da el primer lugar.

La investigación cualitativa se enfoca en comprender o explicar el comportamiento de un grupo, un fenómeno, un hecho o un tema. Estas son algunas características de la investigación cualitativa.

- La investigación cualitativa tiene como objetivo describir y analizar la cultura y el comportamiento de los seres humanos y sus grupos desde la perspectiva del investigador.
- La investigación de tipo cualitativo se basa en una estrategia de investigación flexible e interactiva.
- Es un método de investigación más descriptivo que se centra en las interpretaciones, las experiencias y su significado.
- Los datos derivados de este tipo de investigación no son estadísticamente mensurables, deben ser interpretados subjetivamente.
- Este tipo de investigación utiliza métodos como la observación, la entrevista y las discusiones en focus groups o una insight community.

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN Y DEFINICION

El diseño de investigación que se abordará en este trabajo será de tipo DESCRIPTIVO- INVESTIGACION ACCION.

DISEÑO INVESTIGACIÓN – ACCIÓN: Son aquellos estudios donde el investigador interviene o participa junto al grupo social para contribuir a modificar la realidad. Rojas (2013), indica que estos estudios surgen de la necesidad de influir o modificar algunos aspectos de los procesos sociales, llevando a varios investigadores comprometidos con las causas populares a desarrollar métodos para la solución de los problemas de una comunidad. En consecuencia, no se evidencia neutralidad ni el investigador, ni la investigación, ya que su finalidad es afrontar la problemática de una determinada sociedad a partir de su participación y recursos.

McKernan (2001) y Latorre (2007) determinan de forma general las fases para el diseño de una investigación-acción:

Diseño de investigación cualitativa

1. Reflexión e identificación inicial de un problema, tema o propósito a indagar, donde se desea mejorar la práctica o la comprensión personal
2. Preparar un plan de acción estratégico, que incluya el control de actividades, incidencias, consecuencias y resultados de su aplicación
3. Reflexionar críticamente acerca de lo ocurrido, explicando los progresos a la comunidad, además intentando elaborar una cierta teoría situacional y personal de todo el proceso.

VARIABLES

VD: DEPRESIÓN

La depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración.

La depresión puede llegar a hacerse crónica o recurrente y dificultar sensiblemente el desempeño en el trabajo o la escuela y la capacidad para afrontar la vida diaria. En su forma más grave, puede conducir al suicidio. Si es leve, se puede tratar sin necesidad de medicamentos, pero cuando tiene carácter moderado o grave se pueden necesitar medicamentos y psicoterapia profesional.

La depresión es un trastorno que se puede diagnosticar de forma fiable y que puede ser tratado por no especialistas en el ámbito de la atención primaria

VI: INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional refiere a las capacidades y habilidades psicológicas que implican el sentimiento, entendimiento, control y modificación de las emociones propias y ajenas.

DELIMITACIÓN DEL TEMA

Esta investigación está determinada para niños de 8 a 10 años de la escuela primaria Gabriela Mistral en la localidad de San Mateo Oztacatipan, Toluca, estado de México.

UNIVERSO

El total de niños existentes en la escuela primaria Gabriela Mistral que tienen de 8 a 10 años de edad es de 180.

MUESTRA

La muestra que se tomará será de 30 niños de 8 a 10 años de edad de la escuela primaria Gabriela Mistral.

DESARROLLO DEL PROYECTO

El objetivo principal de este proyecto es crear un curso taller de inteligencia emocional, para prevenir la depresión en niños de 8 a 10 años, en la escuela primaria Gabriela mistral.

Los cursos y talleres son reuniones en donde se desarrolla en profundidad un tema determinado a través de una serie de conferencias y actividades. Este tipo de eventos se realiza con el objetivo de formar y actualizar a los participantes de cada encuentro a través de las exposiciones de ponentes especializados.

En primer lugar, se aplicará un instrumento BARON (inventario de inteligencia emocional de Baron) para medir la depresión en niños, podemos observar el índice y frecuencia de este trastorno en niños. (ver anexos 1,2, 3 Y 4)

Para finalizar, se diseñará e impartirá un curso – taller de inteligencia emocional a la misma muestra de niños a los que se les aplicará el instrumento. (ver anexo 5,6,7,8,9, Y 10)

INSTRUMENTOS DE EVALUACION

El instrumento de evaluación que se usara para esta investigación, es el inventario de inteligencia emocional de Barón. (ver anexos 1,2,3 Y 4)

FICHA TÉCNICA

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: BarOn EQ-i: YV. Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn: versión para jóvenes.

NOMBRE ORIGINAL: BarOn EQ-i: YV. Emotional Quotient Inventory: Youth Version. Reuven Bar-On y James D. A. Parker.

PROCEDENCIA: MHS, Multi-Health System (2000).

ADAPTACION ESPAÑOLA: Rosario Bermejo García, Carmen Ferrándiz García, Mercedes Ferrando Prieto, María Dolores Prieto Sánchez y Marta Sáinz Gómez (2018).

APLICACIÓN: Individual y colectiva.

AMBITO DE LA APLICACIÓN: Niños, niñas y jóvenes de 7 a 18 años.

DURACIÓN: De 20 a 25 minutos, aproximadamente.

FINALIDAD: Evaluación de la inteligencia emocional y de sus diferentes componentes socioemocionales por medio de varias escalas (Intrapersonal, Interpersonal, Adaptabilidad, Manejo del estrés y Estado de ánimo general) y un índice de Inteligencia emocional total. Cuenta además con dos escalas de control de las respuestas: Inconsistencia e Impresión positiva.

BAREMACIÓN: Baremos de población general en puntuaciones CI (Media =100, Dt = 15), diferenciados por sexo y por rangos de edad.

MATERIALES: Manual, ejemplar y clave de acceso (PIN) para la corrección por Internet

PROCESAMIENTO ESTADÍSTICO

Para realizar el procesamiento estadístico en esta investigación se usarán el software SPSS y Excel.

ELEMENTOS DE INCLUSION

Por otra parte, para esta investigación se incluirán 30 niños; de la siguiente manera: la muestra será dividida en dos partes iguales es decir quince niños y 15 niñas que cumplan con las siguientes características: edad de 8 a 10 años, que no hayan tenido con anterioridad algún curso de inteligencia emocional, que formen parte de los alumnos de la institución.

ELEMENTOS DE EXCLUSIÓN

En contraste, para dicha investigación se excluirán a los siguientes elementos: padres, maestros, al personal en general que labora en la institución, niños que no asistan el día del estudio a la institución, niños que no sean parte de la muestra y a los niños que no entren en el rango de edad que requiere el estudio.

RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS

- Pongo en sus manos este trabajo para que se le pueda dar continuidad al proyecto, así como mostrar los beneficios obtenidos.
- Espero que alguien retome e taller de inteligencia emocional para niños de 8 a 10 años que tiene como objetivo, disminuir la frecuencia de casos de niños con depresión.
- Sugiero se aplique para cumplir con el objetivo que pretende lograr disminuir vulnerabilidad en los niños de padecer algún trastorno del estado de ánimo, específicamente depresión en sus diversos tipos.
- Se sugiere ampliarse, para logran con la final de esta tesina un taller de inteligencia emocional capaz de ser utilizado por las instituciones no solo como un antídoto contra la depresión, sino que también aumento el rendimiento escolar de los niños a los que se les impartió el curso, así mismo se observó que los niños se lograron integrar mucho mejor socialmente en todos los ámbitos en que se desenvuelven.
- Como punto medular se recomienda, para que el taller sea funcional se lleve el seguimiento a los niños, es importante que este taller sea reforzado en el día a día y que sea dirigido con el lenguaje adecuado para niños de esta edad.
- Dentro de un proyecto tan ambicioso como lo fue éste, siempre se desea que haya una mejora continua del mismo; por lo tanto, se recomienda a futuros estudiantes que tengan interés en el proyecto, la complementación del taller con más distribuciones para la demanda y atención a las instituciones educativas que lo quieran implementarlo.
- Otra recomendación sería incluir más actividades didácticas, para que el sistema se adapte a las necesidades de los niños.
- ultima recomendación para brindarle mayor dinamismo al taller es realizar estrategias con los distintos tipos de aprendizaje para que de esta manera el taller tenga mayor impacto.

GLOSARIO

ADAPTABILIDAD. Flexibilidad para afrontar los cambios.

ACTIVACIÓN CONDUCTUAL. Es un tipo de tratamiento estructurado y breve para la depresión que se basa en las teorías del aprendizaje, más concretamente en la observación de que la modificación del comportamiento puede ejercer un efecto positivo en las emociones

ADQUISICIÓN. En el aprendizaje observacional corresponde a la primera etapa, durante la cual el que aprende mira un modelo y reconoce las características distintivas de su conducta.

AJUSTE (según Piaget). Creación de nuevas estrategias o modificación o combinación de las anteriores para manejar nuevos retos.

AMIGDALA CEREBRAL. Estructura cerebral ubicada en el Sistema Límbico, ligada a los procesos del aprendizaje y la memoria desde la perspectiva emocional. Es un conjunto de núcleos de neuronas localizadas en la profundidad de los lóbulos temporales de los vertebrados complejos, incluidos los humanos. La amígdala forma parte del sistema límbico, y su papel principal es el procesamiento y almacenamiento de reacciones emocionales.

ANTISOCIAL. Que es contrario a la sociedad o perjudicial para ella / Se aplica a la persona que es contraria a la igualdad o al orden social establecido.

ANSIEDAD. Preocupación o inquietud causadas por la inseguridad o el temor, que puede llevar a la angustia / Estado de intensa excitación y nerviosismo.

APRENDIZAJE. Para Hilgard es el proceso en virtud del cual se origina o se cambia la actividad de reacción ante una situación dada. Según Guthrie es responder de un modo diferente a una situación como consecuencia de una precedente respuesta a la situación.

APRENDIZAJE CONDUCTUAL. Cambios de relativa duración en la conducta producidos por experiencias conforme los organismos se adaptan a sus entornos.

APRENDIZAJE POR OBSERVACIÓN O IMITACIÓN O MODELAMIENTO Y APRENDIZAJE SOCIAL.

Aprendizaje que se presenta cuando los cambios bastante duraderos en la conducta son producto, en gran parte, de la observación de la conducta de otras personas.

ASIMILACIÓN. Término de Piaget para la toma de información y su categorización con base en lo que ya se sabe, más común, absorción; asimismo es un fenómeno psicológico social, subrayando la analogía entre individuos similares.

AUTOCONTROL. Capacidad de control sobre sí mismo.

AUTOESTIMA. Valoración de uno mismo.

CEREBRO. El cerebro humano es el centro del sistema nervioso humano siendo un órgano muy complejo. El cerebro controla y regula las acciones y reacciones del cuerpo. Recibe continuamente información sensorial, rápidamente analiza estos datos y luego responde, controlando las acciones y funciones corporales. El tronco encefálico controla la respiración, el ritmo cardíaco, y otros procesos autónomos. El neocórtex es el centro del pensamiento de orden superior, del aprendizaje y de la memoria. El cerebelo es responsable del equilibrio corporal, coordinando la postura y el movimiento.

CEREBRO RACIONAL. Por encima del bulbo raquídeo y del sistema límbico la naturaleza puso el neocórtex, el cerebro racional, A los instintos, impulsos y emociones se añadió de esta forma la capacidad de pensar de forma abstracta y más allá de la inmediatez del momento presente, de comprender las relaciones globales existentes, y de desarrollar un yo consciente y una compleja vida emocional. Hoy en día la corteza cerebral, la nueva y más importante zona del cerebro humano, recubre y engloba las más viejas y primitivas.

Esas regiones no han sido eliminadas, sino que permanecen debajo, sin ostentar ya el control indisputado del cuerpo, pero aún activas. La corteza cerebral no solamente ésta es el área más accesible del cerebro: sino que es también la más distintivamente humana. La mayor parte de nuestro pensar o planificar, y del lenguaje, imaginación, creatividad y capacidad de abstracción, proviene de esta región cerebral.

CODIFICACIÓN. proceso de preparar información para almacenarla en la memoria; a menudo implica la percepción y la presentación de material en forma tal que el sistema de almacenamiento pueda manejarlo; quizá incluya la asociación con el conocimiento o la experiencia.

COEFICIENTE INTELLECTUAL. El coeficiente intelectual, también conocido como cociente intelectual, es un número que resulta de la realización de un test estandarizado para medir las habilidades cognitivas de una persona en relación con su grupo de edad. Este resultado se abrevia como CI o IQ, por el concepto inglés de intelligencequotient. Como estándar, se considera que el CI medio en un grupo de edad es 100. Esto quiere decir que una persona con un CI de 110 está por encima de la media entre las personas de su edad. Lo más normal es que la desviación estándar de los resultados sea de 15 o 16 puntos, ya que las pruebas se diseñan de tal forma que la distribución de los resultados sea aproximadamente una distribución normal. Se considera como superdotados a aquellos que se encuentran por encima del 98% de la población.

COGNICIÓN. Es el proceso de conocer empleado por los psicólogos para designar cualquier actividad mental, abarca el uso del lenguaje, el pensamiento, el razonamiento, la solución de problemas, la conceptualización, el recuerdo y la imaginación.

DEPRESIÓN. Estado psíquico que se caracteriza por una gran tristeza sin motivo aparente, decaimiento anímico y pérdida de interés por todo.

DESESPERANZA. esquemas cognitivos que tienen en común expectativas negativas acerca del futuro, sea este el futuro inmediato o el más remoto. La medición del constructo desesperanza fue iniciada por Beck y sus colaboradores, con la elaboración de la Escala de desesperanza de Beck (Beck Hopelessness Scale, BHS)

DRAMÁTICOS. Se aplica a la persona a la que le falta naturalidad y que suele exagerar las cosas y los acontecimientos, generalmente para llamar la atención.

EMOCIONES. Producir una emoción intensa / conmoverse el ánimo / Emocional: Se aplica a la persona que se deja llevar por las emociones

EMPATÍA. Comprender los sentimientos y las preocupaciones de los demás y asumir su perspectiva; darse cuenta de las diferentes formas en que la gente siente las cosas.

ESTIMULACIÓN. Entrada a los sentidos; es también una técnica para estudiar la relación entre el cerebro y en comportamiento o la cognición; se aplican sustancias químicas o corriente eléctrica muy leve a regiones específicas del cerebro para aprender sobre sus funciones.

ESTÍMULO. Suceso, objeto o situación que provoca una respuesta.

ESTÍMULO CONDICIONADO (EC). En el condicionamiento respondiente, el estímulo neutro después de condicionarse para que elicite una nueva reacción.

ESTÍMULO INCONDICIONADO (EI). En el condicionamiento respondiente, cualquier suceso, objetivo o experiencia que genere de modo automático un respondiente particular.

ESTÍMULO NEUTRAL. En el condicionamiento respondiente, cualquier experiencia u objeto apareado con un estímulo incondicionado; en principio no es lícita la respuesta incondicionada evocada por un estímulo incondicionado.

ETIOLOGÍA. Estudio sobre las causas de las cosas una vez conocidos los efectos / Parte de la medicina que se ocupa de las causas de las enfermedades.

HIPERACTIVIDAD. Trastorno de la conducta infantil que consiste en impulsividad, inquietud y actividad extrema. Afecta al desempeño escolar y aparece asociado con el déficit de atención.

HIPOCAMPO. El hipocampo es un área relacionada con la corteza cerebral que se ubica al interior del lóbulo temporal. Se le considera una invaginación de arquicorteza, producida por la formación de la fisura del hipocampo, la que empuja a la arquicorteza (hipocampo) para que haga una prominencia en el piso del cuerno inferior, mide aproximadamente 3,5 a 4 cm. de longitud anteroposterior, es una estructura fundamental para reconocer los hechos puros.

INCERTIDUMBRE. Falta de conocimiento seguro o fiable sobre una cosa, especialmente cuando crea inquietud en alguien.

INDISCIPLINADO. Adj. Falta de disciplina. adj./s. m. y f. Se aplica a la persona que no obedece ni respeta las reglas establecidas para mantener el orden entre los miembros de un grupo.

IMPULSIVO. Se aplica a la persona que se deja llevar por sus emociones o impulsos sin pensar en las consecuencias de sus actos.

INDEPENDENCIA. Cada persona aporta una contribución única al desempeño de su trabajo.

INJUSTICIA. Acción contraria a la justicia / Falta de justicia.

INTELIGENCIA. capacidad para la actividad mental que no puede medirse de modo directo.

INTERDEPENDENCIA. Cada individuo depende en cierta medida de los demás.

INTELIGENCIA EMOCIONAL. La inteligencia emocional es la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, y la habilidad para manejarlos. El término fue popularizado por Daniel Goleman, con su célebre libro: Emotional Intelligence, publicado en 1995. Goleman estima que la inteligencia emocional se puede organizar entorno a cinco capacidades: conocer las emociones y sentimientos propios, manejarlos, reconocerlos, crear la propia motivación, y gestionar las relaciones.

IRASCIBLES. Que se enfada fácilmente.

JERARQUIZACIÓN. Las capacidades de la inteligencia emocional se refuerzan mutuamente

LENGUAJE. Sistema que asocia símbolos con significado y proporciona reglas para combinarlos y mezclarlos para la comunicación.

MARGINACIÓN. Situación de aislamiento, rechazo o trato de inferioridad en que vive una persona o un grupo de personas a causa de la falta de integración en un grupo o en la sociedad.

MIEDO. Emoción que puede diferenciarse de la ansiedad por la existencia de un objeto fácil de señalar y por la intensidad que es proporcional a la magnitud del peligro; a veces se usa como sinónimo de ansiedad.

NEGATIVO. Un término de condicionamiento operante que se aplica al refuerzo o castigo queriendo decir que la consecuencia se retiró después de la operante.

OPERACIONES CONCRETAS. Es el nombre que Piaget dio a un estado del desarrollo durante el cual los niños entre las edades de 7 y 11 años (de manera aproximada) desarrollan la habilidad para usar la lógica y dependen menos de la información sensorial para comprender la realidad.

OPERACIONES FORMALES. Según Piaget etapa del periodo que abarca, más o menos, de los 11 a los 15 años de edad, cuando los niños desarrollan la habilidad para comprender lógica abstracta.

OPERANTE. Acción iniciada más que elicitada.

PENSAMIENTO. Actividad mental orientada a la interpretación de símbolos (internos o externos) con la consiguiente atribución de significados.

PERCEPCIÓN. Proceso de organización e interpretación de datos sensoriales que entran para desarrollar una conciencia del yo y del entorno; incluye sistemas visual, auditivo, somatosensorial, químico y propioceptivo.

PERSONALIDAD. Identidad distintiva formada por patrones de relativa consistencia y durabilidad de percepción, pensamiento, sentimiento y comportamiento.

POSITIVO. Característico de un reforzador o estímulo punitivo, significando que se presenta después de que ocurre la conducta que se condicionará.

PRESIONES. Ejercer influencia sobre una persona o una colectividad para determinar sus actos o su conducta.

PROGRAMA DE REFUERZO. en el condicionamiento operante, restricciones que rigen la presentación de reforzadores, los programas de reforzamiento dicen cuándo y cómo se administra el reforzador y tienen efectos predecibles sobre la conducta.

PSICODRAMA. Técnica psicoterapéutica que consiste en hacer que los pacientes representen en grupo, como si de una obra de teatro se tratara, situaciones relacionadas con sus conflictos patológicos, con el objetivo de que tomen conciencia de ellos y los puedan superar.

PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO. Rama de la psicología que investiga el crecimiento de la estructura física, el comportamiento y el funcionamiento mental, desde todo instante después de la concepción, hasta cualquier momento antes de la muerte.

RASGO. Característica única de la personalidad.

RAZONAMIENTO. Proceso mental por el que, conectando conceptos y proposiciones, se obtienen conclusiones.

REFORZADOR. Consecuencia que incrementa la probabilidad de que una respuesta específica se realizará en condiciones similares en el condicionamiento operante o respondiente.

RESPUESTA. Conducta elicitada por un estímulo; es también cualquier reacción.

SISTEMA LÍMBICO. Estructura cerebral encargada de agregar emociones al repertorio de respuestas del cerebro. El sistema límbico, también llamado cerebro medio, es la porción del cerebro situada inmediatamente debajo de la corteza cerebral, y que comprende centros importantes como el tálamo, hipotálamo, el hipocampo, la amígdala cerebral (no debemos confundirlas con las de la garganta).

SOCIALIZACIÓN. Proceso de orientación de los niños hacia el comportamiento, valores, metas y motivos considerado apropiados por una cultura.

TACITURNA. Callado, silencioso, que le molesta hablar. / Triste, apesadumbrado.

TEORÍA DEL APRENDIZAJE SOCIAL. teoría que se basa en gran parte en la investigación sobre el aprendizaje por observación y a menudo en la psicología social y la cognición.

BIBLIOGRAFIA

- ALICIA, J. J. (2018). INTELIGENCIA EMOCIONAL . *INTELIGENCIA EMOCIONAL*, 469.
- Almerana, J. T. (2017). MASTER EN PAIDOPSIQUIATRIA . *MASTER EN PAIDOPSIQUIATRIA*.
- Ángel, G. R. (2011). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. 24.
- ARTURO, T. (2020). *PSICOLOGIA Y MENTE*. Obtenido de PSICOLOGIA Y MENTE : <https://psicologiaymente.com/desarrollo/aprendizaje-significativo-david-ausubel>
- ASOCIACION ESPAÑOLA CONTRA EL CANCER . (2004). LAS EMOCIONES, COMPRENDERLAS PARA VIVIR MEJOR. *LAS EMOCIONES, COMPRENDERLAS PARA VIVIR MEJOR*, 22.
- AVALIAT . (s.f.). DEPRESIÓN EN LA INFANCIA Y ADOLESCENTES . *AVALIAT*, 57.
- C. Gastó, V. N. (2007). la depresión . *forum clinic* , 19.
- Corbin, J. A. (2019). *Psicología y mente* . Obtenido de Psicología y mente : <https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-de-emociones>
- Corbin, J. A. (s.f.). *PSICOLOGIA Y MENTE* . Obtenido de <https://psicologiaymente.com/psicologia/psicologia-emocional>
- D'Arcy Lyness, P. (AGOSTO de 2016). *KIDS HEALTH*. Obtenido de KIDS HEALTH: <https://kidshealth.org/es/parents/understanding-depression-esp.html>
- Denzin. (1984).
- DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. (SIN FECHA). DEPRESION LO QUE TODA MUJER DEBE SABER. *NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH*, 30.
- Digital Inspiration S.L. . (12 de 08 de 2011). *psiqueviva*. Obtenido de psiqueviva: <https://psiqueviva.com/las-funciones-del-asco/>
- DIVULGACION DINAMICA. (17 de SEPTIEMBRE de 2020). *DIVULGACION DINAMICA*. Obtenido de <https://www.divulgaciondinamica.es/blog/la-teoria-del-aprendizaje-social-tas/>
- ECU RED. (2018). *APRENDIZAJE* . Obtenido de APRENDIZAJE : <https://www.ecured.cu/Aprendizaje#Definici.C3.B3n>
- FEDERACIÓN DE ENSEÑANZA DE CC. OO. DE ANDALUCIA. (2009). TEMAS PARA LA EDUCACIÓN . *REVISTA DIGITAL PARA PROFESIONALES DE LA ENSEÑANZA* .

- Lawler. (1999).
- LOPÉRFIDO, V. C. (23 de diciembre de 2019). *psicocode*. Obtenido de psicocode: <https://psicocode.com/psicologia/las-emociones-basicas-paul-ekman/>
- MAS, M. J. (07 de 04 de 2017). *NEURONAS EN CRECIMIENTO*. Obtenido de NEURONAS EN CRECIMIENTO: <https://neuropediatra.org/2017/04/07/depresion-infantil/>
- Montañés, M. C. (2005). *Psicología de la emoción: El proceso emocional*. Obtenido de Psicología de la emoción: El proceso emocional: www.uv.es/=cholz
- Mora, F. (SIN FECHA). *¿que son las emociones ?*
- organizaciòn mundial de la salud. (07 de abril de 2017). *organizaciòn mundial de la salud*. Obtenido de <https://www.who.int/topics/depression/es/>
- PALMERO, F. A. (1999). *LAS EMOCIONES COMPRENDERLAS PARA VIVIR MEJOR*. MÉXICO: AECC.
- Paola Pacheco Tochoy, M. (2015). Depresión en niños y adolescentes. En *Depresión en niños y adolescentes*.
- Paola Pacheco Tochoy, M. Y. (sin fecha). *depression en niños y adolescentes*. cdmx : Precop SCP.
- Peter Salovey, y. S. (2004). *¿QUE ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?* 1034.
- PIAR, D. D. (2019). *DEPRESION EN EL NIÑO Y EL ADOLECENTE* . Obtenido de DEPRESION EN EL NIÑO Y EL ADOLECENTE : <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/depresion-infantil-adolescente>
- PILAR, T. G. (2014). RECONOCIENDO LAS EMOCIONES ¿QUE SON Y PARA QUE SIRVEN? *RECONOCIENDO LAS EMOCIONES ¿QUE SON Y PARA QUE SIRVEN?*, 58 .
- SALUD, I. N. (2016). DEPRESION. *National Institute of mental health*, 6.
- Sanfeliciano, A. (01 de octubre de 2018). *la mente es maravillosa* . Obtenido de la mente es maravillosa: <https://lamenteesmaravillosa.com/las-6-emociones-basicas-caracteristicas-y-funciones/>
- Sanguinetti, M. y. (2004). *DICCIONARIO DE NEURO CIENCIA*.
- Shapiro, L. E. (1997). La inteligencia emocional de los niños. En L. E. Shapiro, *La inteligencia emocional de los niños*. Vergara editors, SA .
- Tobón, S. (2005). INTELIGENCIA EMOCIONAL . *CREATIVE COMMONS*, 12.
- UNIVERSIDAD DE ALICANTE . (2007). APRENDIZAJE . *UNIVERSIDAD ALICANTE* .

ANEXOS

ANEXO 1

Nombre : _____ Edad : _____ Sexo : _____
 Colegio : _____ Estral () Particular ()
 Grado : _____ Fecha : _____

INVENTARIO EMOCIONAL Barón ICE: NA - COMPLETA

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

1. Muy rara vez
2. Rara vez
3. A menudo
4. Muy a menudo

Dinos cómo te sientes, piensas o actúas LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LUGARES. Elige una, y solo UNA respuesta para cada oración y coloca un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es "Rara vez", haz un ASPA sobre el número 2 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas. Por favor haz un ASPA en la respuesta de cada oración.

	Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1. Me gusta divertirme.	1	2	3	4
2. Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se siente.	1	2	3	4
3. Puedo controlar mi ira y no actuar impulsivamente.	1	2	3	4
4. Soy feliz.	1	2	3	4
5. Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
6. Me es difícil controlar mi cólera.	1	2	3	4
7. Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
8. Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
9. Me siento seguro (a) de mí mismo (a).	1	2	3	4
10. Sé cómo se sienten las personas.	1	2	3	4
11. Sé cómo mantenerme tranquilo (a).	1	2	3	4
12. Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles.	1	2	3	4
13. Pienso que las cosas que hago salen bien.	1	2	3	4
14. Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
15. Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
16. Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.	1	2	3	4
17. Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
18. Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
19. Espero lo mejor.	1	2	3	4
20. Tener amigos es importante.	1	2	3	4

ANEXO 2

	Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
21. Peleo con la gente.	1	2	3	4
22. Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
23. Me agrada sonreír.	1	2	3	4
24. Intento no herir los sentimientos de las personas.	1	2	3	4
25. No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que lo resuelvo.	1	2	3	4
26. Tengo mal genio.	1	2	3	4
27. Nada me molesta.	1	2	3	4
28. Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4
29. Sé que las cosas saldrán bien.	1	2	3	4
30. Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
31. Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	3	4
32. Sé cómo divertirme.	1	2	3	4
33. Debo decir siempre la verdad.	1	2	3	4
34. Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
35. Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
36. Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
37. No me siento muy feliz.	1	2	3	4
38. Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4
39. Dormir me molesta.	1	2	3	4
40. Me siento bien cuando miro mi reflejo.	1	2	3	4
41. Hago amigos fácilmente.	1	2	3	4
42. Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
43. Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento.	1	2	3	4
44. Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
45. Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	1	2	3	4
46. Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.	1	2	3	4
47. Me siento feliz con la clase de persona que soy.	1	2	3	4
48. Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
49. Para mí es difícil esperar mi turno.	1	2	3	4
50. Me divierte las cosas que hago.	1	2	3	4
51. Me agradan mis amigos.	1	2	3	4
52. No tengo días malos.	1	2	3	4
53. Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
54. Me disgusta fácilmente.	1	2	3	4
55. Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
56. Me gusta mi cuerpo.	1	2	3	4
57. Aun cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido.	1	2	3	4
58. Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
59. Sé cuándo la gente está molesta aun cuando no dicen nada.	1	2	3	4
60. Me gusta la forma como me veo.	1	2	3	4

ANEXO 3

Nombre : _____ Edad : _____ Sexo : _____
 Colegio : _____ Estatal () Particular ()
 Grado : _____ Fecha : _____

INVENTARIO EMOCIONAL BACON ICE: NA - COMPLETA

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

1. Muy rara vez
2. Rara vez
3. A menudo
4. Muy a menudo

Dinos cómo te sientes frente a las preguntas. LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LUGARES. Elige una, y solo UNA respuesta para cada oración y coloca un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es "Rara vez", haz un ASPA sobre el número 2 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas. Por favor, haz un ASPA en la respuesta de cada oración.

Muy Rara A Muy a
rara vez vez menudo menudo

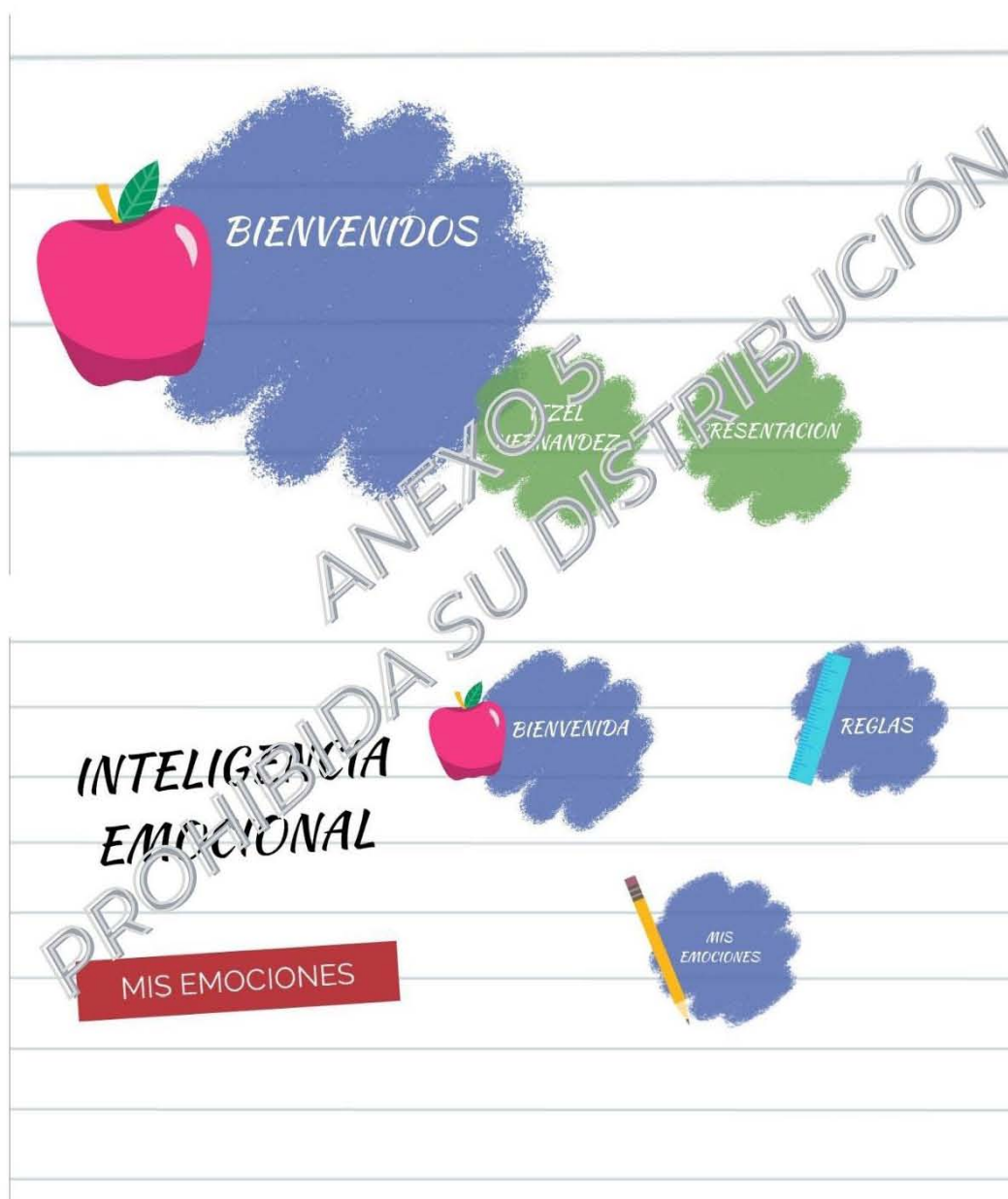
	Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1. Me impongo lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
2. Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
3. Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
4. Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
5. Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
6. Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
7. Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
8. Peleo con la gente.	1	2	3	4
9. Tengo mal genio.	1	2	3	4
10. Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
11. Nada me molesta.	1	2	3	4
12. Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4
13. Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
14. Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	3	4
15. Debo decir siempre la verdad.	1	2	3	4
16. Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
17. Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
18. Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
19. Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4

ANEXO 4

	Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
20. Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
21. Para mí es fácil decir a las personas cómo me siento.	1	2	3	4
22. Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
23. Me siento mal cuando las personas me hablan de sus sentimientos.	1	2	3	4
24. Soy bueno cuando hablo de mis problemas.	1	2	3	4
25. No tengo alas malas.	1	2	3	4
26. Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
27. Me disgusto fácilmente.	1	2	3	4
28. Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
29. Cuando me molesto, no sé por qué.	1	2	3	4
30. Sé cuándo la gente se molesta a mi alrededor.	1	2	3	4

PROHIBIDA SU DISTRIBUCIÓN

ANEXO 5



ANEXO 6

PRESENTACIÓN

★ ACTIVIDAD DE LA MAÑANA

PRESENTACIÓN

INSTRUCCIONES PARA EL JUEGO

PRESENTACION RESPONDIENDO A LAS PREGUNTAS CUAL ES TU NOMBRE COMPLETO, EDAD Y ¿COMO TE SIENTES HOY?

ANEXO 6 PROHIBIDA SU DISTRIBUCIÓN SU

ANEXO 7



ANEXO 8



Jugando con las emociones: "El Bosque Encantado"

Para que resulte más fácil poner en práctica las pautas que te hemos ofrecido en esta guía, te proponemos utilizar el Cd de "El Bosque Encantado" como juego para niños con edades comprendidas entre 4 y 9 años. Su finalidad es dotar de las estrategias de control emocional que puedan convertirse en elementos protectores de comportamientos de riesgo en el futuro (consumo de tabaco y alcohol, comportamientos disruptivos, agresivos).

"El Bosque Encantado" es una aventura a través de la cual los niños adquirirán, de forma lúdica, conocimientos básicos sobre las emociones: cuáles son, cómo funcionan y cómo se pueden controlar. En el juego se desarrolla en un entorno imaginario, un bosque encantado, donde existen lugares y habitantes mágicos: brujas, elfos, hadas, duendes, trolls, castillos abandonados y lagos misteriosos. En el juego se han incluido ejercicios de modelado de expresión emocional, pruebas para generar estados emocionales positivos, pruebas de exposición a estados emocionales negativos, pautas de regulación, etc.



ANEXO 10

