



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

DIVISION DE ESTUDIOS PROFESIONALES

=Elaboración y evaluación de un taller de regulación emocional en niños de edad escolar=

TESIS

QUE PARA OBTENER

EL TITULO DE

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

BRENDA PAULINA LÓPEZ BENÍTEZ

DIRECTORA DE TESIS: LIC. AIDA ARACELI MENDOZA IBARROLA

REVISORA DE TESIS: MTRA. MARÍA MARTINA JURADO BAIZABAL



SINODALES:

* DRA. MARIANA GUTIÉRREZ LARA

* LIC. LIDIA DÍAZ SAN JUAN

* MTRO. JORGE ALFONSO VALENZUELA VALLEJO



Universidad Nacional
Autónoma de México



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.

Contenido

Resumen	5
Introducción.....	6
Capitulo 1: Emociones	10
Capitulo 2: La niñez	24
Capitulo 3: Emociones en el ámbito escolar	35
Capitulo 4: Propuesta de un taller	45
Método	49
Participantes	51
Instrumento	51
Procedimiento	53
Resultados	57
Discusión.....	66

Conclusión	71
Referencias	74
Anexos	79

Agradecimientos

Me gustaría agradecer antes que nada a Dios por haberme ayudado en este largo camino, todo lo que soy es gracias a él.

En segundo lugar quiero agradecer a mis padres por todos sus apoyos incondicionales durante toda mi vida, son los mejores padres que pudiera tener y no tengo manera de agradecerles todo lo que han hecho por mí y en todo lo que me han apoyado. A toda mi familia por ayudarme y creer en mí, en especial a mi tía Paly, ya que me ha brindado todo su apoyo en todos los aspectos de mi vida, desde mis tiempos *cchacheros*.

También quisiera agradecer a mi amada Universidad, mi segunda casa que me brindo la oportunidad de desarrollarme tanto personal como académicamente y que siempre estará en mi.

A mi directora de Tesis la profesora Aida, mil gracias por todo su apoyo, su paciencia por permitirme aprender de usted y por guiarme en mi formación como profesional, a mi asesora la Maestra Martina por brindarme su atención y conocimiento y por enseñarme a ver las cosas de otra manera, a mis sinodales por sus atribuciones a esta investigación y por trasmitirme su conocimiento y ayudarme a mejorar mi trabajo.

Jesús muchas gracias por apoyarme, quererme, aguantarme y darme todo tu amor me has ayudado demasiado y quiero que sepas que me motivas a continuar mis próximos proyectos, te quiero.

Por último pero no menos importante quisiera agradecer a la escuela Instituto Mexicano de Ingles ya que también me apoyaron para llevar a cabo esta investigación, gracias por sus atenciones y por prestarme sus instalaciones. Profesor Eduardo muchas gracias por creer en mí y por todo en lo que me ha apoyado. Así como también a los padres que me permitieron trabajar con sus hijos, gracias por confiar en mí. Y a todos los niños que participaron en el taller, muchas gracias mis niños por ser tan lindos y juguetones, me llevo una experiencia muy linda de todos ustedes.

Resumen:

Hoy en día en el aula existen demasiados problemas con los niños en cuanto a su desempeño no solo académico sino en sus relaciones sociales con los demás compañeros, lo cual muchas veces es inquietante para los profesores, puesto que no saben cómo manejar estas situaciones, observamos niños que no pueden regular ni expresar sus propias emociones de una manera adecuada lo cual hace que su desempeño académico sea bajo (Jadue, 2002). Por lo cual el objetivo de la presente investigación fue desarrollar y aplicar un taller de regulación emocional para niños en donde se brindaron estrategias y habilidades para expresar y controlar sus emociones de una manera adecuada tomando como referencia a la Teoría propuesta por Daniel Goleman “La Teoría de las Emociones” (2006) y aplicando diversas estrategias cognitivo-conductual, que tiene como finalidad sensibilizar a los niños acerca de cómo trabajar con sus emociones, como regularlas esto para tener mejores relaciones con las demás personas y mejorando no solo su vida académica sino también en lo personal, familiar y social logrando alcances para su futuro. Se realizó un estudio cuasi experimental de campo, observacional y comparativo respecto de la misma muestra trabajándose con 30 niños de edades de 6 a 12 años, encontrándose diferencias estadísticamente significativas después de tomar el taller. Se plantean recomendaciones para futuros estudios.

Palabras Clave: regulación emocional, niños, ámbito escolar.

Introducción

Las emociones han sido consideradas como uno de los aspectos centrales de la experiencia humana, pues a partir de su percepción se construye a nivel cognoscitivo su significado y de ahí definen las reacciones de los individuos frente al medio ambiente (Dantzer, 1989) de tal forma que engloba distintas reacciones: fisiológicas (que preparan al cuerpo para la acción adaptativa), afectivas, cognoscitivas y conductuales. Por consiguiente la emoción es vista como un fenómeno multidimensional cuyas implicaciones involucra tanto la expresión facial como cambios corporales, mismas que en su comunicación o interacción hacia los demás obligan necesariamente a responder a ellas (Sánchez, 2010).

El concepto de regulación emocional es un rubro muy extenso que abarca muchos procesos regulatorios, fisiológicos, conductuales y cognoscitivos (Gross, 1998, Gross, 1999; Thompson & Calkins, 1996) digamos en lo fisiológico las emociones están auto-reguladas por un impulso rápido, un incremento en la tasa de respiración o bien en la falta de aliento, sudoración u otros concomitantes de excitación emocional. Las emociones pueden ser reguladas por la conducta, por ejemplo, al escapar o huir. De igual manera las emociones pueden ser manejadas por una serie de procesos cognoscitivos inconscientes, tales como el proceso de la atención selectiva, distorsiones de la memoria, negación.

Cada vez se hace más necesario el entrenamiento en habilidades de regulación emocional en el aula escolar, y es que los problemas que los niños tienen en cuanto a su desempeño no solo académico sino en sus relaciones con los demás es inquietante para sus profesores, los cuales no pueden controlar al grupo pues encontramos a niños que no expresan adecuadamente sus emociones por ejemplo: niños extremadamente tímidos que no realizan ni sus actividades escolares ni interaccionan de una manera adecuada con sus compañeros, así como también a niños del otro extremo, se dejan llevar por sus emociones negativas tales como el enojo y por lo tanto son niños bastante agresivos que no permiten la adecuada realización de la clase.

La regulación emocional también es importante en contextos clínicos, puesto que existen muchas formas de psicopatología infantil. Esto incluye la depresión, desordenes de ansiedad, problemas conductuales, y otras alteraciones de internalización y externalización, entre los cuales, los problemas de manejo afectivo son una característica importante. En este sentido el estudio de la regulación emocional puede guiar en su momento a la prevención de diversos trastornos psicológicos originados por no tener una buena regulación emocional.

La realización de un taller que nos brinde la oportunidad de poder entrenar esas habilidades de expresión y regulación emocional resulta de suma importancia, ya que esto se ve como un sistema de prevención para que los niños no generen problemas más graves en su vida adulta. Sin embargo este tipo de intervenciones no se han encontrado en la literatura ni mucho menos hablando de niños y esto es muy inquietante pues en la edad temprana es cuando se establecen los fundamentos de las competencias de autorregulación y las diferencias individuales en el auto-manejo emocional empiezan a emerger.

Tanto para la educación como para la salud mental, las dificultades emocionales y de conducta constituyen un serio problema, pues suelen generar problemas en el reconocimiento y en el equilibrio emocional de los niños y jóvenes. De este modo, muchos alumnos que presentan problemas emocionales y/o conductuales poseen leves alteraciones en su desarrollo cognitivo, psicomotor o emocional y manifiestan trastornos de aprendizaje (Jadue, 2002) Las emociones afectan al aprendizaje de manera significativa además, en algunos niños se presentan conductas disruptivas o conductuales que alteran la convivencia con sus compañeros y que permiten al docente percatarse que el alumno presenta un problema.

Los problemas de los niños incluyen déficits cognitivos, trastornos del lenguaje, déficit atencional, escasas habilidades sociales, trastornos emocionales (como depresión y ansiedad, entre otros) y trastornos conductuales.

La ira, el temor, la falta de confianza en sí mismo, la frustración y la presión son reacciones típicas que también se acentúan cuando un niño presenta un problema escolar. Según Goleman (2006) “estar al borde del pánico es enemigo del aprendizaje y la creatividad” (pág. 381). Otros enemigos son el estar preocupados por la ansiedad, vivir llenos de resentimiento, de tristeza o de aburrimiento pues llevan la actividad cerebral fuera de la zona de eficacia; mientras que si existe una atención completa, motivación, interés y emociones positivas se favorece el aprendizaje.

Dodge y Garber (citados en Jadue, 2002) consideran que el niño con problemas emocionales puede:

- No ser capaz de comprender las situaciones sociales y por ello responder de manera inapropiada o impredecible
- Manifestar dificultad para comprender los gestos y conductas e interpretar erróneamente lo que los demás están transmitiendo
- Tener dificultad para saber que ciertas conductas tienen determinadas consecuencias
- Estar en un estado de hiperexcitación y por lo tanto sus respuestas fisiológicas pueden ser inadecuadas ante ciertos acontecimientos
- Presentar dificultad para expresar las emociones más sutiles y las más positivas, debido a su tensión o irritabilidad.
- Expresarse socialmente de manera inapropiada
- Estar incapacitado para regular sus emociones cuando debe responder a estados internos y a situaciones dadas, según el contexto social del que se trate.

Los niños con problemas emocionales pueden responder de dos maneras: con interiorización o exteriorización. La primera se manifiesta en aquellos individuos que tienden a retraerse, a manifestar depresión y ansiedad, presentando tristeza y culpa como resultado de su dificultad para regular sus emociones. La exteriorización se refiere a desordenes de conducta con dificultades para manejar la rabia, la irritabilidad y la impulsividad. Por lo general niños con trastornos

emocionales, conductuales y sociales poseen un pobre autoconcepto, sentimientos de soledad, hiperactividad, impulsividad, que se agravan más cuando hay bajo rendimiento escolar.

Se ha demostrado en varios estudios que las personas que conocen y manejan sus emociones, reconocen y enfrentan con eficacia las emociones de los demás, mantienen mejores relaciones interpersonales, tiene más probabilidades de sentirse satisfechas y de dominar los hábitos mentales que favorezcan su productividad (Goleman, 1995) catalogando lo que este autor nos menciona como una percepción de mayor felicidad.

El CI no basta para explicar los destinos tan diferentes de personas que cuentan con perspectivas, educación y oportunidades similares. La diferencia existente radica en las habilidades adquiridas en la infancia como la capacidad de afrontar las frustraciones, controlar las emociones o saber llevarse bien con los demás. Pues las personas emocionalmente desarrolladas, es decir, las personas que gobiernan adecuadamente sus sentimientos, y asimismo saben interpretar y relacionarse efectivamente con los sentimientos de los demás, disfrutan de una situación ventajosa en todos los dominios de la vida, desde el noviazgo y las relaciones íntimas hasta la comprensión de las reglas tácitas que gobiernan el éxito.

Por lo tanto el objetivo de la siguiente investigación es desarrollar y aplicar un taller de regulación emocional para niños de edades de 6 a 12 años de edad, instruyéndolos acerca de las habilidades y estrategias necesarias para una adecuada regulación emocional.

CAPITULO 1: Emociones

Una emoción de acuerdo a Bisquerra (citado en Redorta, Obiols, y Bisquerra, 2006; pág. 24) “es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno”.

Son muy importantes para el ser humano pues juegan un papel central en los procesos de autoprotección y autorregulación del organismo frente a situaciones extremas. Al ser un espejo de nuestros sentimientos su expresión permite a los demás reconocer nuestro estado de ánimo, lo cual permite comunicarnos.

La emoción es importante para tener un pensamiento eficaz, pues la utilizamos en la toma de decisiones ya que la forma en que nos sentimos y en qué pensamos ejercen una fuerte influencia en cómo nos sentiremos más adelante (Gilbert, 2006; Beck, 2000).

La respuesta emocional es un fenómeno multidimensional (Segarra, Eguiluz, Guadilla y Erroteta, 2005) existiendo varios elementos en una emoción:

- ✚ Neurofisiológico: se manifiesta en respuestas como la taquicardia, la sudoración, la hipertensión, el rubor, la sequedad de boca, la respiración.
- ✚ Conductual: la observación del comportamiento de una persona nos permite inferir que tipo de emociones esta experimentado: la expresión facial, el lenguaje no verbal, el tono de voz, el volumen, los movimientos del cuerpo, etc.
- ✚ Sentimiento: es el elemento cognitivo o vivencia subjetiva. Esto hace que califiquemos un estado emocional y le demos nombre. Junto con la voluntad un sentimiento puede durar semanas, meses, años o toda la vida.

Tipos de emociones

Existen diferentes maneras de clasificar a las emociones, la más importante sería la propuesta por Ekman (1971) la cual se refiere a si son emociones básicas (primarias) o bien emociones complejas (secundarias). Las primeras tienen una

expresión facial característica y cierta disposición a actuar, digamos la ira, el miedo, la alegría, la sorpresa, tristeza y asco (Ekman, 1971) cada una de estas expresiones se caracteriza por un subconjunto distintivo de movimientos de los músculos faciales, la habilidad para realizarlos parece ser innata. Dichas expresiones faciales son universales y similares en variedad, apariencia e interpretación.

Mientras que las emociones complejas se derivan de las básicas, algunas veces por alguna combinación de las primeras o bien se desencadenan de una emoción básica, esta combinación puede resultar funcional o disfuncional, en el primer caso hablaríamos de algo adaptativo para el ser humano sin embargo la segunda, y la más importante de considerar por sus implicaciones nos habla de una emoción que se llevó a un extremo o bien ante una situación que no era la adecuada (por ejemplo miedo → ansiedad), es decir esa emoción “miedo” se presentó exageradamente convirtiéndose en ansiedad. Otro ejemplo sería la depresión, la cual es una reacción secundaria compleja ante la tristeza. Estas emociones no presentan rasgos faciales característicos ni una tendencia particular a la acción.

También podemos clasificarlas en lo referente a como nos afectan (Redorta and cols, 2006):

- Negativas: resultan de una evaluación desfavorable respecto a nuestro bienestar por ejemplo: la ira, la tristeza, el miedo, la culpa, entre otras.
- Positivas: son el resultado de una evaluación favorable respecto a nuestro bienestar tales como el afecto, la alegría, el amor.
- Ambiguas: dependen de acuerdo a la situación que se presenta, por ejemplo: sorpresa, compasión, esperanza.

También existen las emociones instrumentales las cuales son las que se experimentan y se expresan debido a que la persona ha aprendido que producen un efecto sobre los demás, las cuales pueden ser llevadas a cabo conscientemente para conseguir una meta, o la persona puede haber aprendido, sin ser consciente (por ejemplo a través del condicionamiento), que su expresión

tiene una consecuencia concreta y se han vuelto habituales. Desde una edad muy temprana, los niños aprenden que la expresión emocional es muy importante en la comunicación, como utilizar dicha expresión emocional, y como regularla para influir en los demás, tanto conscientemente como inconscientemente, así las personas expresan enfado para dominar a los demás, o tristeza para inspirar compasión.

Funciones de las emociones

Existen diversas funciones que tienen las emociones la principal es la adaptativa pues las emociones promueven nuestra supervivencia y reproducción ya que si un organismo no se adapta a su ambiente no va a prosperar (Toboy & Cosmides. 1990; en Reeve, 2004). La función formativa se relaciona con esta última y se refiere a cómo las personas comunicamos a otros las intenciones que se tienen informando al sujeto de lo que se está sintiendo y en un momento dado que nos ayuden. Otra función de las emociones es la motivación, pues la motivación predispone a la acción, lo cual es una forma a su vez de motivación. Y por último la función social, a través de las emociones nos comunicamos con los demás acerca de cómo nos sentimos, haciendo más fácil la interacción social y promoviendo la conducta social (Ekman, 1993; Schwartz y Clore, 1983; en Reeve, 2004).

También las emociones están relacionadas con el sistema inmunológico, el cuerpo responde ante cada emoción y a su vez estas respuestas pudieran alterar la respuesta inmunitaria (Redorta y cols; 2006). También estos autores mencionan que el razonamiento por sí solo no puede modificar a una emoción en cambio la emoción si puede cambiar al razonamiento y las acciones pueden a su vez modificar la composición neuroquímica del cerebro. Entonces la mejor manera de modificar una emoción es mediante una emoción contraria e incompatible con la primera.

En función de lo anterior, Redorta y cols; (2006) consideran varias emociones con su respectiva valoración subjetiva y la posible solución a ellas.

En primer lugar tenemos a la ira, esta se genera cuando se tiene la sensación de haber sido perjudicado, de amenazas simbólicas a la autoestima o a la dignidad personal. Puede surgir de creencias irracionales de una situación “debo, debes y debería”. Su posible solución sería cambiar la perspectiva en que se están mirando la situación, de una manera más positiva, otra opción pudiera ser realizar otra actividad totalmente diferente para distraerse (hacer ejercicio, ir al cine, escuchar música) o bien autocriticar las creencias irracionales que se tiene acerca de las personas y cambiarlas por racionales.

En el caso de la tristeza se refiere a la pérdida irrevocable de algo que se valora como importante: un ser querido, la salud, bienes. Actúa como una llamada de ayuda para captar la atención de los demás. Hay reducción de la actividad. Y en extremas situaciones puede desembocar en depresión y en suicidio. Para evitar eso hay que intervenir desde que se presenta en situaciones no extremas, tales como la reestructuración cognitiva, cambiar la manera de pensar identificando los pensamientos negativos irracionales, cuestionar su validez y pensar en alternativas más positivas.

Otra emoción sería la alegría, la cual es producida por un suceso valorado como favorable y positivo para la persona. Se activa a través de acontecimientos positivos, mediante sensaciones agradables, como recibir una caricia. Este facilita la empatía, las conductas altruistas además favorece la autoestima, la autoconfianza y las relaciones sociales funcionales, la creatividad, el aprendizaje, etc. (Redorta y cols; 2006)

En general en muchas ocasiones no nos percatamos que estamos experimentando emociones negativas, esto es muy importante porque entonces no lo podemos controlar. Debido a esto es de suma importancia enseñarles a los niños a identificarlas para que de esta manera estas no lleguen a la adolescencia y a la adultez haciéndolos tener confusiones y sentimientos negativos.

Fisiología de las emociones

Toda emoción está relacionada con una respuesta fisiológica y ofrece una disposición definida a actuar (Goleman, 1995), aunado a eso varios estudios han establecido que las emociones afectan la frecuencia cardiaca y afectan la fisiología (Servan-Schreiber, 2003). A continuación la fisiología de las emociones básicas: con la ira la sangre fluye a las manos haciendo más fácil empuñar un arma o golpear a un enemigo, también aumenta el ritmo cardiaco y la tasa de hormonas que como la adrenalina generan la cantidad de energía necesaria para originar una acción vigorosa.

Con el miedo, la sangre va a las piernas para huir o luchar. Al mismo tiempo el cuerpo parece paralizarse aunque sea solo un instante para calibrar tal vez si el hecho de ocultarse pudiera ser una respuesta más adecuada. Las conexiones nerviosas de los centros emocionales del cerebro desencadenan también una respuesta hormonal que pone al cuerpo en estado de alerta general.

Uno de los principales cambios biológicos producidos por la felicidad consiste en el aumento en la actividad de un centro cerebral que se encarga de inhibir los sentimientos negativos, existe una sensación de tranquilidad que hace que el cuerpo se recupere más rápidamente de la excitación biológica provocada por las emociones perturbadoras.

El arqueado de cejas que aparece en los momentos de la emoción sorpresa aumenta el campo visual y permite que penetre más luz en la retina, lo cual nos proporciona más información sobre el acontecimiento inesperado.

El gesto que expresa el desagrado o asco es universal y trasmite el mensaje que algo resulta literal o metafóricamente repulsivo para el gusto o el olfato, por eso ese movimiento distintivo del asco, de levantar la nariz para que no se profundice el olor desagradable.

Por último la tristeza consiste en ayudarnos a asimilar una pérdida irreparable. La tristeza provoca la disminución de energía y del entusiasmo por las actividades vitales y cuanto más se profundiza ésta más se acerca a la depresión.

Todas estas tendencias están mediadas por las experiencias de cada sujeto así como de su cultura. Incluso Goleman (1995) nos habla de dos mentes una la de nosotros y otra la de nuestras emociones y que éstas pueden sostener puntos de vista independientes de nuestra mente racional, así pues lo importante en este aspecto sería poder realizar una adecuada integración de ambas, esto para lograr un equilibrio adaptativo.

Regulación emocional

Regular las emociones se refiere a canalizarlas para que el comportamiento subsiguiente sea lo más adaptativo posible, de tal forma que en última instancia, aumenten las posibilidades de supervivencia y bienestar. Puede definirse como: la expresión y control de las emociones de una manera adecuada, en primera instancia se refiere a *expresión* porque se requiere tener las habilidades necesarias para transmitir las emociones dependiendo el contexto, y en segunda instancia se refiere a *control* porque se necesita tener un dominio de las emociones, es decir, saber cómo funcionan estas y cómo habría que manejarlas adecuadamente para una conducta adaptativa (Goleman, 2006).

Son los factores intra y extraorganicos por los cuales la excitación emocional es redirigida, controlada, modulada y modificada permitiendo una función individual adaptativa en situaciones de excitación emocional (Sánchez, 2010). Snyder et al., (2006) señalan que, la regulación emocional es un proceso que puede envolver la iniciación, mantenimiento y expresión de emociones positivas, así como también la evitación, minimización y enmascaramiento de las emociones negativas.

La regulación emocional es básica para poder mantener las conductas adaptativas y para disminuir las conductas desadaptativas y negativas. Se ha probado (Cicchetti, Ackerman & Izard, 1995) que existen diferencias individuales importantes en la manera que la gente regula sus emociones y que algunas formas de regulación emocional pueden ser mas adaptativas que otras.

Varios estudios (Silva, 2005) han demostrado que la regulación emocional sucede al mismo tiempo que la corteza prefrontal “controla” la activación de la amígdala.

De hecho, la disminución voluntaria de las emociones negativas está relacionada con cambios en la actividad neuronal en la amígdala

Existen según Redorta (2006) 2 tipos de regulación:

- ✚ Regulación centrada en el problema: se cambia la emoción por una incompatible
- ✚ Regulación centrada en la emoción: se cambia la forma de ver el problema, de tal manera que se afecta a la emoción.

De acuerdo a Silva (2005) existen dos formas de estrategias de regulación: la reevaluación, esto se refiere a asignar un significado “no emocional” a un evento, y la segunda es la supresión la cual se refiere a controlar la respuesta somática de una emoción.

Si tomamos estas dos perspectivas de Redorta y Silva, vemos que la más conveniente a utilizar sería la propuesta por Redorta (2006) donde nos menciona que hay que cambiar la forma de ver el problema, es decir, una reestructuración cognitiva, y por lo tanto cambia la emoción.

Cabe mencionar que en este punto es de suma importancia conocer que la evaluación de la situación que se está presentando es algo decisivo para el adecuado manejo de las emociones, pues si alguien considera que los estímulos sobrepasan sus posibilidades, tenderá a perder el control y será incapaz de manejar sus emociones funcionalmente. Pues como decía Aristóteles hay que identificar que sentimos y de esta manera podremos manifestarlos a la persona adecuada en el momento pertinente con el propósito justo.

Y no solo eso, sino también es de suma importancia como algunos le llaman “leer la mente de los demás” (Goleman, 1995) ya que esta habilidad nos va a permitir no solo comprender, predecir y anticipar la propia conducta y la de los demás sino también controlarla y esto nos es de mucha utilidad para tener relaciones sociales funcionales con las demás personas.

Ahora profundizaremos en cómo regular algunas de las emociones, digamos las más básicas.

Para la ira tenemos que la emoción contraria y que más nos ayuda es la calma ya que cuando una persona está enojada no puede pensar claramente, los ejercicios de relajación a través de la respiración son muy efectivos puesto que actúan a nivel sistema nervioso y aparte de ser efectivos son rápidos.

Muchas veces también la preocupación afecta a nuestra vida y si ésta no es combatida inmediatamente puede desencadenarse en cosas más severas como los trastornos de ansiedad, es por ello que la meditación, la relajación, así como aprender a identificar las situaciones y los pensamientos e imágenes que lo generan nos ayudan bastante a controlarlo.

En la tristeza la mejor manera de combatirla es con la socialización, ya sea amigos, pares, pareja, familia. Cambiar el cristal con el que se está viendo la situación, es decir, una reestructuración de pensamientos. Así como también realizar actividades que sean placenteras para la persona ayudará a que este proceso pase más rápidamente.

La risa sería una emoción que se debería de aplicar para todas las emociones descritas anteriormente, ya que ésta nos ayuda a pensar con mayor claridad, sentirnos más felices y ver las cosas de otra manera. Otra emoción, también relacionada con ello y que también debería de tenerse es el optimismo, como lo hemos estado mencionando ver las cosas de otra manera, cambiar la perspectiva, un cambio de pensamientos.

También la asertividad es de suma importancia para lograr una adecuada regulación emocional puesto que la asertividad se refiere a expresar lo que se cree, se siente y se desea de forma directa y honesta haciendo valer sus propios derechos y respetando los derechos de los demás (Flores, 1994).

Otra manera de controlar a las emociones negativas es desarrollar buenas relaciones y amistades, lecturas reconfortantes, tener contacto con la naturaleza

(Calle, 2008) sin embargo para poder desarrollar buenas relaciones sociales se necesitan tener buenas habilidades sociales, y por desgracia en la mayoría de los casos los niños no saben cómo desarrollar estas habilidades.

En cuanto al enfrentamiento, involucra estrategias conscientes de respuesta a eventos estresantes o negativos (Higgins & Endler, 1995). Todos los esfuerzos de enfrentamiento de un individuo están contemplados en una amplia definición del proceso general de regulación emocional.

Mediante la autovigilancia, el autoconocimiento y el sano autocontrol se pueden transformar las reacciones emocionales automatizadas en emociones conscientes. Esto es de suma importancia porque entre más conscientes estemos mejor nos sentiremos, relacionaremos y percibiremos y por tanto actuaremos. En este sentido existe una técnica para hacer conscientes a los niños de las emociones que perciben, esta técnica llamada “Ilumina tu vida” puede ser de gran apoyo logrando que los niños se vuelvan conscientes de sus emociones. Y se complementa esta técnica al realizarla con varios niños, pues de esta manera ellos comprenderán que el otro también tiene emociones, que el otro también “siente” y con ello se podrá desarrollar la empatía.

La empatía es de suma importancia para la regulación emocional, ésta se refiere a la capacidad de entender los pensamientos y emociones ajenas, de ponerse en el lugar de los demás y compartir sus sentimientos siendo capaces de captar los mensajes verbales y no verbales que la otra persona nos quiere transmitir haciéndolo sentir comprendido, logrando esto se pueden llegar a tener relaciones más sanas. La empatía se empieza a desarrollar en la infancia, por ello es de suma importancia que se les enseñe a los niños a ser empáticos para que de esta manera puedan tener mejores relaciones sociales.

Para desarrollar una empatía adecuada se debe de escuchar con la mente abierta y sin prejuicios, es decir, prestar atención y mostrar interés por lo que se está contando, ya que no es suficiente con saber lo que el otro siente, sino que se tiene que demostrar, no interrumpir mientras alguien habla, hacer contacto visual y

evitar convertirse en un experto que se dedica a dar consejos en lugar de intentar sentir lo que el otro siente. También la habilidad de descubrir, reconocer y recompensar las cualidades y logros de los demás. Contribuyendo de esta manera tanto a fomentar las capacidades y que descubran la preocupación o interés que las personas sienten por ellos (Tate, 2009).

Para expresarla existen varias maneras, una de ellas es hacer preguntas abiertas, preguntas que ayuden a continuar una conversación y le hagan saber a la otra persona que se está interesando en lo que está contando. Es importante, también intentar avanzar lentamente en el dialogo, de esta forma estamos ayudando a la otra persona a que tome perspectiva de lo que le ocurre, dejamos que los pensamientos y sentimientos vayan juntos y nos da tiempo de asimilar y reflexionar sobre el tema. Cuando tengamos que dar nuestra opinión sobre algo que se está contando es de suma importancia hacerlo de forma constructiva, ser sincero y procurar no lastimar a las otras personas con nuestros comentarios. Para lograrlo hay que ser respetuosos con los sentimientos y pensamientos de la otra persona así como ser tolerantes y pacientes, este termino de tolerancia con frecuencia se confunde con “aguantar” a las demás personas, es decir, ser tolerante no quiere decir que tengamos que soportar conductas que nos hacen daño o que pueden hacer daño a otros, sino aceptar, comprender y respetar las diferencias.

En suma se debe lograr un equilibrio emocional ya que este equilibrio va a favorecer tanto a la persona como a aquellas otras con las que se relaciona. Para lograrlo se necesita de mucha conciencia de sí, autovigilancia, fortaleza anímica y un buen entrenamiento en estas habilidades y estrategias que no son difíciles de realizar y que con la práctica se van fortaleciendo.

Inteligencia emocional

Goleman (1995) define a la “inteligencia emocional” como el conjunto de habilidades que sirven para expresar y controlar los sentimientos de la manera más apropiada tanto en el terreno personal, como en el social. Incluye, un buen

manejo de los sentimientos, motivación, perseverancia, empatía y agilidad mental. La inteligencia emocional consiste en el funcionamiento emocional adaptativo.

Un aspecto importante de la inteligencia emocional es el manejo o regulación de emociones. Otros componentes de la inteligencia emocional, tales como la percepción de emociones, también pueden formar parte del proceso en tanto que los individuos regulan sus emociones en diferentes puntos del proceso de generación de emociones. Por ejemplo, un individuo con una buena percepción de sus propias emociones puede estar más consciente de la trayectoria iniciada por eventos en una situación dada y tener mayor probabilidad de modificar esa situación para asegurarse de que el desarrollo de su estado emocional subsecuente es como lo desea (Sánchez, 2010).

Una buena estrategia respecto a cómo regular las emociones incluiría la búsqueda de situaciones que ayudan a la persona a sentir emociones positivas que le gusta sentir, cambiando las situaciones para atenuar las emociones negativas, concentrándose en aspectos de la situación que llevan a emociones positivas y cambiando la perspectiva que se tiene sobre los eventos.

Se han propuesto dos tipos de procesos para regular a las emociones, la regulación enfocada en antecedentes y la respuesta modular (Gross y John, 2003). La primera va a ocurrir durante la génesis de una emoción e incluye la selección y modificación de situaciones, el despliegue de atención y el cambio cognitivo. La respuesta modular ocurre después de que se vive una emoción, la regulación emocional enfocada en antecedentes es más efectiva que la regulación enfocada a respuestas porque altera la trayectoria de una emoción desde el inicio del proceso de generación emocional. Las predicciones del modelo en cuanto a las diferencias entre los tipos de regulación y la superioridad de la regulación de antecedentes se apoya en algunas investigaciones (Demaree, Robinson, Pu & Allen, 2006; Gross & Jomj, 2003; Egloff, Schmukle, Burns & Schwerdtfeger, 2006; Krompinger, Moser & Simons, 2008; Perbandt, 2007; Schutte, Manes & Malouff, 2009; Srivastava, Tamir, Mc Gonigal, John & Gross, 2009).

Si la regulación enfocada a los antecedentes es una estrategia de regulación emocional particularmente efectiva, como fue propuesto por John y Gross (2007), entonces se podría esperar que los individuos con mayor inteligencia emocional usen más la regulación emocional enfocada a los antecedentes.

Los individuos que típicamente usan estrategias de re-apreciación que involucran la regulación emocional enfocada a antecedentes, experimentan más emociones positivas y menos emociones negativas, tienen un mejor funcionamiento interpersonal y poseen mayores niveles de bienestar. Los individuos que típicamente utilizan la supresión, una estrategia enfocada en la respuesta, tienen menos emociones positivas, y más emociones negativas, funcionamiento interpersonal empobrecido y menos bienestar (Gross & John, 2003). Srivastava et al. (2009) encontró que la supresión se asociaba con poco apoyo social, poco acercamiento con otros y menor satisfacción social medida a través de varios índices.

Existen diferencias individuales en la utilización de estrategias de regulación (John & Gross, 2007) digamos algunas personas podrían típicamente buscar situaciones que les evoquen emociones positivas, mientras que otras preferirían enfocar su atención en elementos situacionales deseables para poder motivar sus emociones positivas. Incluso algunas personas esperan a que su emoción esté completamente formada para ya posteriormente utilizar la regulación enfocada en respuestas para manejarla, mientras que otros podrían usar estrategias enfocadas en antecedentes para influir sobre el desarrollo de una emoción, desde su inicio. Algunos individuos modifican típicamente las situaciones en las cuales empiezan a experimentar emociones negativas, mientras que otros esperan hasta que esta emoción negativa está completamente formada y luego suprimen esta emoción negativa, cuando estas inducen incomodidad.

Para conocer las posibles conexiones entre inteligencia emocional y el proceso de generación de emociones, Schutte et al. (2009) llevó a cabo un estudio donde examinó la relación entre la inteligencia emocional alta como rasgo y las categorías del modelo de procesamiento de la regulación emocional de John y

Gross (2003, 2007). Schutte, et. al. (2009) encontraron que individuos que puntúan alto en inteligencia emocional mostraron más regulaciones enfocada en antecedentes. La relación entre inteligencia emocional alta más selección de la situación y despliegue de atención fue especialmente fuerte. No se encontraron asociaciones significativas entre la inteligencia emocional y las respuestas generales de modulación. Sin embargo, se observó una relación significativa pero no alta entre inteligencia emocional y modulación conductual, que es considerada como un subconjunto de las respuestas de modulación. Estos descubrimientos proveen de apoyo empírico preliminar para una conexión entre inteligencia emocional y los procesos de regulación emocional propuestos por el modelo de John y Gross (2003, 2007).

Los efectos positivos de la inteligencia emocional pueden ocurrir en parte porque aquellas personas con mayor inteligencia emocional, saben qué estrategias de regulación emocional tendrán efectos más deseables. Esta perspectiva sugiere que las estrategias efectivas de regulación emocional deberían construirse sobre niveles más altos de inteligencia emocional y estos procesos efectivos de regulación emocional pueden traer consigo buenos resultados.

De acuerdo con los datos revisados las estrategias de regulación enfocada en antecedentes tales como la apreciación, son más benéficas que las estrategias de modulación enfocada a respuestas. Puede ser que algunas de las estrategias de regulación basadas en antecedentes sean más útiles que otras bajo ciertas circunstancias, como las diferentes demandas ambientales o diferentes metas personales.

Como ya se ha mencionado los altos niveles de inteligencia emocional se asocian con una variedad de resultados importantes. Medida tanto como habilidad o como rasgo, se ha visto que esta se asocia a un mayor bienestar subjetivo y psicológico (Austin, Saklofske & Egnan, 2005; Brackett & Mayer, 2003, Extrema & Fernández-Berrocal, 2005; Kirk, Schutte & Hine, 2008; Wing, Schutte & Byrne, 2006), mayor salud física y mental (Schutte, Malouff, Thorsteinsson, Bhullar & Rooke, 2007) relaciones interpersonales más positivas (Brackett, Mayer & Warner, 2004; Shutte,

Malouff, Simunek, McKenley & Hollander, 2002), niveles más altos de conductas de ejercicio (Saklofske, Austin, Rohr and Andrews, 2007) mayores logros académicos (Downey, Mountstephen, Loyd, Hasen and Stought, 2008) mas conductas productivas relacionadas con el trabajo (Mandell & Pherwani, 2003; Van Rooy & Viswesvaran, 2004), menores problemas relacionados con el alcohol (Riley & Schuttte, 2003; Rossen & Kranzler, 2009) y mayor persistencia bajo condiciones adversas (Schutte, Schuettpelez & Malouff, 2001) en suma se puede dar cuenta que aquellas personas con una mayor inteligencia emocional podrían ser más capaces de generar emociones más adaptativas.

En este sentido los programas de intervención dirigidos a niños y que incrementan su funcionamiento adaptativo emocional pueden ser contruidos sobre los lazos entre inteligencia emocional y regulación emocional. Los esfuerzos por ayudar a individuos que tienen dificultad en el control de impulsos, incluyendo el fracaso en la regulación de emociones deberían incluir entrenamiento en inteligencia emocional enfocándose en la percepción y entendimiento de emociones.

Capítulo 2: La niñez

De acuerdo a Erickson (1963; en Bordignon, 2005) las personas pasan por una serie de etapas a lo largo de su vida, cada etapa hace referencia a dos resultados opuestos, uno adaptativo y otro desadaptativo. Estos dos resultados se deben complementar. A continuación se mencionan brevemente las 8 etapas del desarrollo humano.

- Infancia. 0-18 meses, Se va generando la confianza del niño si recibe los cuidados en cuanto a alimentación y otras necesidades básicas propias de esta edad, así como también si siente ese cariño por parte de sus padres o cuidadores.
- Niñez temprana. 1-3 años, El niño adquiere control en sí mismo y se siente orgulloso de sus pequeños logros en vez de sentirse avergonzado. El equilibrio justo de sus fuerzas se da para la formación de la conciencia moral.
- Edad de juego. 3-6 años. La dimensión psicosexual de la edad preescolar corresponde al descubrimiento y al aprendizaje sexual, mayor capacidad locomotora y el perfeccionamiento del lenguaje.
- Edad escolar. 6-12 años. La niñez se desarrolla en el sentido de la industria, para el aprendizaje cognitivo, para la iniciación científica y tecnológica; para la formación el futuro profesional, la productividad y la creatividad.
- Adolescencia. 12-19 años. El periodo de pubertad y de la adolescencia se inicia con la combinación del crecimiento rápido del cuerpo y de la madurez psicosexual, que despierta intereses por la sexualidad y formación de la identidad sexual.

- Adulto temprano. 19-25 años. El adulto está dispuesto a fungir su identidad junto con la de otros. Está preparado para la intimidad. Lo que supone el formar parte de las organizaciones y desarrollar la fuerza ética para cumplir compromisos.
- Madurez. 25-60 años. La prevalencia del modo psicosexual es la cualidad de la generatividad, la cual es el cuidado y la inversión en la formación y la educación de nuevas generaciones, de los propios hijos y los hijos de otros y de la sociedad.
- Vejez. 60 en adelante. El trazo sintónico de este estadio es el de la integridad. En ella los modos y los sentidos anteriores son resignificados a la luz de los valores y de las experiencias de ese momento, ya sean sanos o patológicos.

Este estudio se centra en la etapa cuatro (6 a 12 años) pues es a quien va dirigido el taller, ya que es en este momento cuando inicia el niño la edad escolar y el aprendizaje sistemático. Lo cual quiere decir que es de mayor importancia poder regular sus emociones para tener un desarrollo adaptativo.

Esta etapa consiste en el interés por el funcionamiento de las cosas y de los propios esfuerzos para hacerlo importante, el estímulo de la escuela y del grupo de iguales. Las comparaciones desfavorables, los fracasos, contribuyen a la inferioridad. La niñez desarrolla el sentido de la industria, para el aprendizaje cognitivo, para la iniciación científica y tecnológica. Al ser el inicio de la edad escolar y del aprendizaje sistemático es función de los padres y los profesores ayudar a que los niños desarrollen sus competencias con autonomía, libertad y creatividad. Aquí nace la competencia personal y profesional para la iniciación científica-tecnológica y la futura identidad profesional. (Erickson, 1963; en Bordignon, 2005).

El aprendizaje y el ejercicio de estas habilidades y el ejercicio del ethos tecnológico de la cultura desarrollan en el niño el sentimiento de capacitación, competencia y

de participación en el proceso productivo de la sociedad, anticipando el perfil de futuro profesional.

Todos los seres humanos tienen la capacidad de sentir emociones pero las personas difieren en la frecuencia con la que experimentan una emoción en particular, en los eventos que pueden producirla, en las manifestaciones físicas y en la forma de la que actúan en consecuencia (Papilia, Wendkos & Duskin, 2005) como ya se revisó las emociones pueden cumplir varias funciones, en primer lugar desempeñan una función adaptativa que asegura la supervivencia, son medios de comunicación en segundo lugar, éstas se convierten en factores importantes para las relaciones sociales ya que ellas son eficaces para la formación de vínculos sociales y apegos o bien para mantener la distancia con otras personas, asimismo son motivadores poderosos que tienen influencia significativa en la conducta.

Puesto que desde la infancia, el niño aprende a tener emociones, así como a regularlas (Thompson, 1990; Sroufe, 1996) las emociones van a aportar energía, a organizar y a motivar el funcionamiento adaptativo, pero esto va a depender de los diferentes procesos que regulan la emoción.

A medida que el niño crece, el desarrollo de las habilidades de regulación de la emoción se convierte en esencial y le ayuda a organizar los procesos emotivos que le permiten tener un control adaptativo de la conducta.

La regulación emocional parece ser particularmente crítica en niños propensos a experimentar afecto negativo (Eisenberg et al. 1994; Eisenberg, et al. 1997; Fabes & Eisenberg, 1992; Fabes et al. 1999) es más probable que aquellos individuos con habilidades regulatorias modulen su reactividad emocional y actúen de manera competente en contextos altamente emocionales mientras que, individuos que experimentan emocionalidad negativa frecuente e intensa tienden a exhibir niveles relativamente más altos de agresión y otras conductas problemáticas como abusar de sustancias, mentir, robar e intimidar (Eisenberg, 2000).

En cuanto a esto se ha encontrado que cuando los padres están al tanto de sus hijos y que son afectuosos, y que a su vez regulan sus conductas, tienen hijos que

son más competentes e independientes y tienen mayores niveles de autoestima, desarrollo moral y control emocional que los niños con padres con otro estilo de crianza (Rendon, 2007).

Cuando hablamos del desarrollo de la regulación de la emoción puede ser entendido como una de las mayores tareas del desarrollo en el terreno personal e interpersonal. Aprender a regular las emociones de un modo sano y adaptativo constituye una tarea que requiere muchos años de práctica, podemos dar cuenta que muchas personas nacen con esta habilidad sin embargo también vemos otras mas que no lo hacen o no logran aprender, por ello es de suma importancia brindar este tipo de intervenciones a esta edad.

Una de las estrategias para reducir el estrés y la ansiedad en niños de edad escolar es redirigir la atención, es decir, hacerlos reflexionar sobre los sentimientos y percepciones de ellos mismos otra manera seria redirigir su atención a cómo se sienten.

Las estrategias de regulación emocional se agrupan en tres categorías: de soporte social, ya sea por parte de las personas encargadas del cuidado de la infancia del niño o sus pares; de comunicación del afecto (de malestar o enfado), y de regulación autónoma (distracción/evitación o autocuidado) (Kopp, 1989; Rossman, 1992).

Monsen (1994) ha desarrollado y especificado una medida que abarca cuatro aspectos del “afecto consciente”: grado de darse cuenta, tolerancia de los afectos (habilidad vivenciada), expresividad no verbal y expresividad conceptual. Este autor argumenta que ser consciente de la emociones es importante, y que el darse cuenta determina el grado hasta el cual ciertas emociones concretas tendrán un efecto organizador, o desorganizador, en la habilidad de la persona para relacionarse con el sí-mismo y con los demás. Puesto que es de suma importancia darse cuenta de las propias emociones, ya que se asocia con la adaptación personal y social, y que la integración de la emoción constituye una forma clave de regulación emocional.

Al final lo que resulta adaptativo es la habilidad para elegir cuando se expresan las propias emociones, en lugar de que las emociones controlen a la persona y a su conducta. En este sentido el niño tiene que ser dueño de su propias emociones, en lugar de estar poseído por ellas. Por una parte, el control excesivo y la supresión de la emoción son disfuncionales, ambos roban a las personas su habilidad para poder orientarse a sí mismas con rapidez en el entorno que les rodea, lo que produce estrés interno. Por otro lado, sino se tiene control y no se tiene la habilidad para regular la emoción puede llevar esto a trastornos severos de las relaciones sociales causando daños con frecuencia en las relaciones interpersonales o bien hiriendo a las demás personas, lo que a su vez produce un estrés interno prolongado. La habilidad equilibrada, tanto de tener emociones cómo de regularlas en modos contextualmente apropiados, es lo que constituye el criterio último de la salud.

La regulación y expresión de la experiencia afecta a la intensidad de esta misma, y con frecuencia es la intensidad de la emoción la que determinará su adaptabilidad (Greenberg, 2000). La activación constituye un elemento catalizador y organizador valioso de la conducta, pero una activación elevada puede resultar desorganizadora y desadaptativa. Y aquí otra vez será la habilidad para lograr equilibrar, bien regulando la intensidad de la experiencia emocional y su expresión.

Existe una diferencia entre tener emociones y ser arrollado por ellas, no es lo mismo sentirse triste ante la pérdida de una relación, la cual forma parte de la ruptura de los vínculos de apego, a “quererse morir” por haber terminado una relación afectiva. Las emociones extremas que irrumpen con demasiada intensidad, o que duran largo tiempo, socavan la estabilidad. En otro ejemplo, el miedo leve no resulta angustiante, incluso puede ser emocionante por ejemplo al ver una película de terror, lo cual es muy diferente al terror, el cual es doloroso y desorganizador (digamos: lo que sienten las personas con trastorno de ansiedad).

Como ya vimos anteriormente en ocasiones, el enfado o la tristeza intensa resultan altamente adaptativos así como apropiados, del mismo modo que la

alegría y el amor intenso. El problema surge cuando las personas son incapaces de regular la intensidad de las emociones y son arrolladas por ellas, en contra de su voluntad, de modo que se sienten fuera de control (Shapiro, 1997). En este sentido es de suma importancia entrenar a las personas a un nivel de prevención para que no lleguen a esto, es decir los alumnos deben comprender que todas las emociones son aceptables, pero las reacciones que siguen a las emociones pueden ser funcionales o disfuncionales. Esto es lo que hay que controlar.

Sentir una emoción supone la experiencia de cambios corporales que están relacionados, e integrados, con el objeto o situación que la está evocando y con el aprendizaje emocional del pasado de cada uno. Entonces al sentir conscientemente la emoción en conexión con el objeto que la evoca, en lugar de implicarse simplemente con la acción adaptativa, puede aportar a las personas más control sobre sí mismas y les permite aprender de sus propias reacciones emocionales. Por lo tanto sentir la emoción permite la formación de esquemas o redes de trabajo emocionales asociativos, porque sentir algo conscientemente implica niveles más elevados del cerebro y supone, por último, una síntesis de emoción, cognición, motivación y acción.

¿Los niños comprenden la distinción entre cambiar la expresión externa de la emoción y cambiar la experiencia? ¿Se dan cuenta de que su estado emocional se puede cambiar tanto con estrategias intrapsíquicas o cognitivas como con estrategias dirigidas al medio externo?

Harris y cols. (1981) realizaron varios estudios para abordar las preguntas anteriores, ellos intentaron obtener una amplia visión transversal de la comprensión que poseían los niños. Hablaron con niños de 6, 11 y 15 años sobre diversos aspectos de las emociones, entre ellos sobre su control estratégico. Esto con el objetivo de averiguar si los niños podían distinguir entre cambiar la manifestación y cambiar la experiencia de la emoción, y les hacían dos preguntas: el siguiente par ilustra las preguntas que plantearon sobre la tristeza. Primero, les preguntaron sobre el control de la manifestación externa: "imagina que has estado de vacaciones y que has regresado a casa. Estas triste porque las vacaciones se

han acabado. ¿Podrías fingir que estas alegre?” Luego preguntaban sobre el control de la experiencia: “naturalmente, sería mejor si te sintieras realmente feliz. ¿Podrías hacer algo para asegurarte de que te sientes realmente feliz?” cuando respondían la primera pregunta sobre la expresión de la emoción, los niños de los tres grupos de edad solían afirmar que era posible mostrar una emoción fingida simulando la reacción verbal, conductual o facial apropiada. En cambio, este tipo de respuestas fue muy poco frecuente, incluso en los niños más pequeños, al responder a la pregunta sobre la experiencia de la emoción. En este caso, los niños se centraban en alterar la situación: “entonces, tendrías que llamar a tus amigos y jugar con ellos”. Como alternativa, recomendaban cambiar los procesos mentales provocados normalmente por la situación “no debes pensar más en ello, si no, te volverás a sentir triste” (Harris et al; 1981).

Para cambiar su estado emocional, se centran en cambiar la situación inmediata o los procesos mentales que están asociados con esa emoción. Esto quiere decir que los niños pueden regular sus estados cognitivos así como también los emocionales (Harris, 1981) desafortunadamente muchas veces no tienen las herramientas necesarias para lograrlo.

En un estudio similar Mark Lipian pregunto a niños con buena salud de 6,10 y 15 años como se sentían cuando estaban enfermos y si podrían hacer algo para cambiar sus sentimientos (Lipian, 1985; Harris and Lipian, 1989) para los niños de 6 años la estrategia más frecuente era cambiar la situación inmediata realizando algún tipo de actividad o juego; los niños no ofrecieron ninguna explicación mentalista con frecuencia a estrategias de distracción u olvido, ni siquiera cuando el investigador les proporcionaba algún apoyo haciéndoles sugerencias.

Los niños de diez años, en comparación, eran mucho más conscientes del papel de los procesos cognitivos. Sus propuestas podían dividirse en dos tipos de estrategias; la estrategia del juego y la actividad, mencionada hace un momento, sin ninguna explicación cognitiva, o una estrategia que era más claramente cognitiva o mentalista. Estos niños explicaban de qué modo una actividad podía “apartar la mente” de la emoción negativa.

En suma los niños durante el desarrollo, son capaces de hacer descubrimientos sobre las regularidades causales inherentes a su experiencia emocional, y a utilizar esos descubrimientos para cambiar su propio estado emocional de forma deliberada (Harris, 1981). En este sentido un buen entrenamiento en regulación emocional se vuelve importante.

Distracción de la emoción

En un estudio (Harris, 1983) les contaron a los niños de 6 y 10 años de edad historias en las que una experiencia agradable sucedía a otra desagradable, esto con el objetivo de conocer si los niños también se dan cuenta de que una emoción posterior puede actuar moderando otra emoción que se provocó con anterioridad.

Tanto los pequeños como los mayores se daban cuenta de que, si un acontecimiento positivo posterior compensaba el efecto de la pelea, el personaje de la historia se animaría, mientras que seguiría triste si no ocurría algún acontecimiento positivo.

Este conocimiento proporciona una base evidente para el autocontrol de las emociones por ejemplo cuando se provocan sensaciones de tristeza, se pueden moderar dedicándose de manera deliberada a una actividad que normalmente está asociada con una sensación alegre (Harris, 1981).

Hacia los 4 años, los niños han tenido muchas veces la experiencia de que las emociones intensas, sean positivas o negativas, se desvanecen con el transcurso del tiempo, a los seis años advierten otro hecho: el regular, el cual es que la emoción es menos intensa si se deja de pensar en el acontecimiento que provocó esto (Harris, Guz Y Lipian, 1985; Harris, Guz, Lipian y Man-Shu, 1985).

En los estudios que se describieron antes, se encuentra que los niños de más edad no cambian a una estrategia exclusivamente cognitiva. Aunque algunas veces recomiendan sencillamente que se deje de pensar en el acontecimiento con carga emocional o que se intente olvidar, estos niños no dejan de utilizar actividades de distracción, sino que utilizan las dos estrategias juntas (Harris and

cols, 1981). En suma a medida que los niños van creciendo también van madurando su desarrollo cognitivo por lo tanto sus estrategias para regular emociones se vuelven cada vez mas complejas (Ortiz, 2001).

Incluso para controlar la experiencia de la emoción no es suficiente con “poner una cara alegre” sino que los niños sugieren estrategias más activas. La estrategia más común entre los más jóvenes es cambiar de situación digamos pasar a una situación que sea más agradable. Dicha técnica parece deducirse fácilmente del reconocimiento de que un suceso posterior positivo puede reducir una emoción negativa previa. Incluso los niños de más edad no abandonan esta técnica básica. Más bien lo que ellos hacen es refinarla identificando el mecanismo causal crítico.

Es decir, cada vez van siendo más conscientes de que la emoción va reduciéndose en intensidad, porque uno gradualmente deja de pensar en los acontecimientos que provocaron la emoción inicialmente. También comienzan a describir de qué modo el trasladarse a otra situación o el dedicarse a una actividad alternativa puede bloquear una emoción anterior al suprimir los pensamientos que la mantienen. Aquí manejan el supuesto, aunque de forma implícita, de que la conciencia tiene capacidad limitada.

En suma los niños desde una temprana edad distinguen entre los signos externos de la emoción y la experiencia de la emoción. Conocedores de esta distinción, pueden comprender dos tipos diferentes de control estratégico: el control de la expresión externa de la emoción y el control de la experiencia. A los seis años ya comprenden que la expresión externa de la emoción se puede cambiar deliberadamente para engañar a los espectadores sobre las verdaderas emociones del actor.

El desarrollo de la regulación emocional: influencia de los padres y pares

La regulación emocional ayuda a alistar las emociones en funcionamientos competentes y adaptativos para alcanzar metas importantes, además, como un proceso de desarrollo, se cree que el crecimiento de la Regulación Emocional está asociado con el crecimiento de la competencia social, el bienestar emocional y el

ajuste de la personalidad. Aunque los infantes podrían llorar inconsolablemente hasta que sus padres intervengan, los niños pequeños buscan la asistencia de sus cuidadores, los niños de edad preescolar hablan sobre sus sentimientos, los niños mas grandes conocen el valor de la distracción para manejar sus emociones y los adolescentes podrían tener estrategias personales únicas para hacerlo (tales como escuchar una canción). Conforme los niños van desarrollando estrategias más efectivas para regular sus emociones, se vuelven capaces de manejarse estratégicamente en sus interacciones con otras personas y cumplen sus metas en formas más competentes (Sánchez, 2010).

“Los padres son los encargados del bienestar y de la estabilidad emocional de sus hijos y por tanto deberán ayudarlos a identificarlas para promover un desarrollo integral y armónico” (Jurado, 2012 pg. 20) en este sentido es de suma importancia instruir también a los padres la fuerte influencia que ejercen en sus hijos en edades tempranas.

Es muy importante no olvidar que la regulación emocional se debe dirigir tanto a emociones positivas como negativas. Por ejemplo en el caso de las positivas: un niño esforzándose para controlar la risa cuando su amigo le dijo un chiste en la clase.

Incluso algunas veces las personas aumentan las emociones positivas con el fin de manejar los sentimientos negativos, lo cual es correcto pues los esfuerzos regulatorios de la emoción son flexibles y multifacéticos.

Con las estrategias de regulación emocional las personas buscan enojarse menos o reducir el tiempo que sienten tristeza, o bien buscan terminar más rápidamente un episodio de miedo. En sus extremos, estas características de intensidad y temporalidad de la respuesta emocional, además de otras, ayudan a definir las características de psicopatología afectiva que los niños y adultos pueden experimentar, tales como la tristeza, depresión permanente o labilidad incontrolable del desorden bipolar (Luby & Belden, 2006).

En etapas tempranas de la vida los infantes y los niños pequeños dependen de sus cuidadores para ayudarse a manejar sus sentimientos de angustia, placer, miedo, tristeza, y otras emociones, y con el tiempo ellos asumen gradualmente una mayor responsabilidad de auto-control emocional mientras que los padres siguen apoyando.

Y conforme van creciendo los niños comienzan a pasar más tiempo con los pares y esto va incrementando. El mundo de las relaciones de pares es rico en interacciones emocionales que requieren que los niños utilicen sus habilidades auto-regulatorias siendo estas habilidades diferentes a las que se utilizan con personas adultas. Los niños adquieren habilidades de regulación emocional en contextos de pares desde sus encuentros diarios con otros niños, en las conversaciones y durante los episodios de juego de simulación. En estos contextos se aprenden las “reglas de la emoción” de la cultura de los pares, ya que pueden ser muy distintas de las reglas emocionales de la familia u otros escenarios y adquieren habilidades para el manejo de emociones que evocan respuestas predeciblemente constructivas de otros niños que pueden elicitar de otras personas. (Sánchez, 2010). Por ello la importancia de instruir acerca de las habilidades sociales para que de esta manera el niño sepa que estrategias utilizar para iniciar una conversación por mencionar un ejemplo.

En cuanto a las diferencias entre niños y niñas en las emociones se han encontrado (Fischer, 2000; Etxebarria, 2003; Gross, 2007) diferencias en la manera de regular sus emociones los ámbitos que más destacan son: solución de problemas, empatía, impulsividad, asertividad.

Podemos dar cuenta que los niños de edad escolar (6-12 años) poseen la capacidad suficiente para el buen funcionamiento de la regulación emocional, en este sentido el entrenamiento en el tema de las emociones es crucial para los niños, puesto que les ayudara a poder enfrentar las situaciones no solo escolares sino también familiares y personales de una manera adecuada (Tate, 2009) utilizando estrategias y habilidades cognitivas, fisiológicas y conductuales que están sustentadas empíricamente.

CAPITULO 3: Emociones en el ámbito escolar

En la periferia de las grandes ciudades, la escuela suele caracterizarse por las dificultades que el aprendizaje representa: los profesores presuponen en los alumnos determinados esquemas y cierta madurez básica que los niños de la periferia no han podido adquirir ni en la familia ni a partir de su ambiente. Y es que un problema que se tiene sobre todo en el mundo occidental es que el aprendizaje es, prácticamente sinónimo de educación de la inteligencia racional. En cualquier ámbito educativo, limitarse a la inteligencia racional supone descuidar una vertiente importante de la persona, que quedara a cargo de la familia y/o de otros factores. En sectores sociales desfavorecidos, en los que precisamente la trayectoria personal ha quedado determinada por emociones que no fueron orientadas, desatender la vertiente emocional es especialmente grave: significa no posibilitarles a los alumnos el desarrollo propio de la correspondiente etapa (Lopez, 2003).

Los profesionales de la educación, no solo no acostumbran a valorar y potenciar las manifestaciones de una inteligencia emocional, sino que suelen desestimar lo que no es habitual. Saben que solo a partir de las características psicológicas de los alumnos conectarán con su propio bagaje y podrán hallar la didáctica adecuada. Sin embargo en la práctica ellos tienden a limitarse y a mirar como normal lo que, simplemente, es propio de una determinada mayoría. Y esto nos lleva a que muchas veces los profesores creen que una carencia emocional es una carencia intelectual. Muchos niños muestran inseguridad que se traduce en miedo y ansiedad ya que no saben cómo expresar que es lo que realmente desean (Lopez, 2003).

El proceso para que estos rasgos resulten positivos comienza ayudando al alumno a salir del círculo que le lleva a ver a los demás como enemigos: es indispensable el equilibrio personal del maestro para comprenderle, llegar a conectar a nivel de lenguaje y progresar hasta un trato de confianza para ayudarlo a verse a sí mismo como persona a pesar de la fuerza del núcleo familiar, a conocer sus posibilidades y limitaciones.

Superada esta fase, el alumno es capaz de reconocer a los demás, de reconocerse en ellos, de progresar respecto de normas que garanticen la convivencia en el grupo. El maestro le resulta un adulto cercano, con autoridad basada en su actuación clara y coherente (Lopez, 2003).

En una segunda fase, el alumno avanza en la conciencia de sí mismo; reconoce la función de la escuela con los valores que en ella se viven; los asimila; su lenguaje verbal se amplía a partir de sus nuevas relaciones y de sus diferentes estados de ánimo, en este sentido desea superarse.

Pere Darder (2002) plantea la necesidad de los conocimientos de las propias emociones para poder llegar al reconocimiento de las emociones de los demás. Luego Evan Adam (2002) lleva a cabo un análisis de los factores que coincidan el proceso de enseñanza-aprendizaje, desde la motivación hasta el estrés, pasando por las habilidades que conforman la inteligencia emocional.

Conocer la relación y dependencia mutua entre las dimensiones racional y emocional en la vida de la persona, tiene una importancia capital para la educación y formación de los niños y de los jóvenes.

La sociedad adquiere la conciencia de la relación entre la razón de las emociones a causa de conflictos, de comportamientos desordenados, de trasgresión o de una determinada racionalidad establecida.

En el libro de Goleman (1995), la inteligencia emocional vemos que sus consideraciones aportan al avance en el papel de la educación y de la escuela con respecto a la formación emocional de los individuos y en el cumplimiento de una educación integral tan reiteradamente solicitada, el propósito fundamental que subyace en el fondo del discurso de este autor es la intención de establecer relaciones adecuadas entre el pensamiento y las emociones, como forma necesaria para orientar y dirigir la vida de la persona.

En este sentido, es importante conocer las emociones y saber utilizarlas de modo inteligente, armonizando el conjunto de la vida personal.

Por ejemplo en el caso de la empatía es la competencia de la inteligencia emocional que nos permite reconocer el estado de ánimo de las demás personas y establecer relaciones respetuosas con ellas.

La intervención educativa en las relaciones en el aula debe orientarse hacia crear un ambiente de respeto brindándole la importancia a las emociones. La constatación de que en una relación existe diversidad de emociones y que es preciso conocerlas, para poder entender la situación y actuar, conduce al desarrollo de la empatía necesaria para avanzar con seguridad y espontaneidad (Lopez, 2003).

La conducción de las relaciones

La empatía y el autocontrol emocional son las competencias que permiten dirigir las emociones propias y descubrir las de los otros, y por lo tanto, entender y orientar las relaciones. En este sentido esto se refiere a orientar la dinámica de las relaciones hacia una finalidad deseada (Lopez, 2003).

Esta finalidad la entendemos como las habilidades sociales, las cuales son el deseo de impulsar unas relaciones que acerquen a las personas, que las hagan crecer, y a través del intercambio hagan provechoso un trabajo en común.

Es de gran importancia educar las emociones, esto no se refiere a intentar suprimirlas sino hacerlas conscientes, de reconocer su papel y canalizarlas de forma positiva.

Las habilidades emocionales de los individuos son diversas. Se trata de impulsar las competencias antes mencionadas para que de esta manera a través de la diversidad de cada una de ellas en cada individuo, éste acceda a una educación integral y a una vida plena.

Es preciso también conseguir la participación del individuo en su propia educación emotiva. El conocimiento de las propias emociones y de la de los otros y el control del impacto de estas y su relación van a incrementar la autonomía del sujeto.

Debe configurarse un ambiente que favorezca la relación emotiva. Esto afecta a la relación profesor-alumno, al desarrollo del grupo-clase y a la organización del centro. Implica, así pues, de forma muy destacada, el dominio de la propia vida emocional de los adultos y el seguimiento y mejora de las estructuras del grupo y del centro (Lopez, 2003).

Es preciso avanzar en el conocimiento del mundo emocional y de las relaciones que se establecen con las dimensiones racionales, y pasar de una intervención intuitiva a otra planificada para conseguir las competencias convenientes de la inteligencia emocional.

La afectividad

Hace más de cuatro décadas que se viene hablando de la dimensión afectiva asociada al aprendizaje. Hilgard (1963) notable especialista en aprendizaje y cognición, predijo acertadamente que las teorías puramente cognitivas del aprendizaje iban a ser rechazadas a menos que se asignase una función a la afectividad.

Arnold y Douglas Brown (Arnold, 1999) refiriéndose al contexto del aprendizaje, la afectividad guarda íntima relación con los aspectos de la emoción, del sentimiento, del estado de ánimo o de la actitud que condicionan la conducta.

La relación entre la afectividad y la enseñanza es bidireccional. El desarrollo de estrategias y estilos de enseñanza que presten especial atención a la afectividad, puede incrementar la eficacia en el aprendizaje, pero en el aula, por ejemplo puede, a su vez, contribuir de forma significativa a educar a los alumnos de manera afectiva, algo muy conveniente en un mundo cada vez más aquejado de "incultura emocional" (Goleman, 1995).

A continuación se mencionarán y describirán brevemente que componentes engloba la dimensión afectiva.

Autoestima y concepto

Tiene que ver con las explicaciones, por parte de la persona, acerca del propio éxito y del propio fracaso en los diferentes tipos de tareas (Seligman, 1975). Atribuir es inferir la causa de algo. Este componente de la afectividad mediante estrechas relaciones con la motivación sirve para iniciar y mantener tareas.

Expectativas de autoeficacia

“Las personas pueden desarrollar dos tipos de creencias sobre las habilidades necesarias para obtener las metas” (Maddux, 1991, en Broby y Ehlichman, 2000, p. 278). Las expectativas de resultado son creencias sobre la posibilidad de que un comportamiento determinado conduzca a una meta determinada. Por otra parte, las expectativas sobre la autoeficacia son creencias sobre las propias habilidades para realizar las acciones que llevarían a los resultados deseados.

Estrategias de autoconciencia

Las personas que poseen una autoconciencia privada piensan mucho en ellas mismas, prestan atención a sus sentimientos íntimos así como también intentan aprenderse a ellos mismos. Pueden centrar su atención en sus sentimientos y pensamientos íntimos. Pueden pensar, analizar y reflexionar acerca de su forma de pensar, acerca de su ejecución en una tarea, pueden ser conscientes de sus errores, de sus aciertos, de sus emociones. Son capaces de establecer consigo mismos una retroalimentación.

En la educación primaria ya se manifiestan algunas emociones relacionadas con el miedo al fracaso escolar. En este caso los profesores lo que deben de realizar es ayudar a entender que en muchas ocasiones el fracaso no es otra cosa que un error, y que la humanidad ha avanzado en el momento en que ha sido capaz de analizar sus errores para buscar nuevas formas de solucionar sus problemas. Pero también deben colaborar a que los alumnos acepten un cierto nivel de fracaso para que entiendan que, para desarrollar determinadas actividades, son precisas ciertas capacidades que no poseen. Esto significa que poseen otro tipo de capacidades que les facilitarían abrirse camino en otros campos. A esto se le llama tolerancia a la frustración, y es de suma importancia hacerles ver esto a los

niños, pues así ellos estarán consientes que está bien equivocarse y que pueden solucionar el problema, en ese sentido también es de suma importancia instruir a los niños acerca de la solución de problemas y brindarles las estrategias necesarias para afrontar una situación tales como: la balanza, pensar en posibles soluciones para afrontar un problema, etc. El conocimiento de uno mismo nos debe llevar a saber escoger aquello que es más acorde a nuestras posibilidades.

En primaria también se da el caso del niño y de la niña que no sabe ajustar sus emociones a la realidad. Pasan con una facilidad desconcertante de una respuesta violenta ante un hecho de escasa regulación de pensamientos llevándolos a una idea irracional y no real, son niños que desde su hogar se les inculcaron ideas y pensamientos irracionales, es decir sin ningún sustento, cosas imposibles de lograr y cuando estos niños no logran esas metas o pensamientos (por ejemplo “Ser perfecto”) el niño se va a frustrar y no va a hacer bien las cosas, en ese sentido es de suma importancia enseñar a los niños que en primera instancia deben detectar ideas irracionales, para posteriormente regularlas y cambiarlas por pensamientos más realistas y positivos.

Por último otro tipo de niños que tienen problemas con sus emociones, son los que no las expresan. Son aquellos a los cuales sus profesores consideran grises, que han situado la frontera de sus relaciones a una distancia muy superior a lo aconsejable y a lo necesario, que parecen vivir en otro mundo, que no reflejan sus sentimientos porque tienen miedo a ser agredidos o porque esta indiferencia es una forma de agresión. Este tipo de alumnos no suelen ser complicados. Permanecen en sus lugares y en silencio. Y desafortunadamente muchas veces los profesores no saben cómo liderar con estos niños, por ello es de suma importancia entrenar a los niños en habilidades de expresión y regulación emocional.

El nuevo marco educativo confiere mucha importancia a las capacidades afectivas y sociales del alumnado y a las interacciones que se producen en el proceso educativo. Con ello adquieren cada vez más fuerza ámbitos transversales: la educación en valores y habilidades sociales.

En la actualidad los cambios que se producen en el ámbito familiar provocan que tengan lugar, cada vez más, una delegación de responsabilidades hacia la escuela en el trabajo de prosocialización de los niños.

Durante su estancia en la primaria se supone que el niño deberá aprender a compartir, a negociar, a renunciar, a solucionar pequeños o grandes conflictos, a explicar con frecuencia lo que le pasa, a escuchar un cúmulo de informaciones y opiniones a menudo contrapuestas a las suyas, este conjunto de vivencias le permitirá ir madurando emocionalmente e intelectualmente. Pues las interacciones sociales proporcionan a los niños la oportunidad de aprender y de poner en práctica estas habilidades emocionales –que influirán de forma decisiva en su adaptación social y emocional- esto en la teoría suena muy bien pero al darnos cuenta que esto no muchas veces ocurre el entrenamiento en habilidades sociales para los niños se convierte fundamental.

Habilidades socioemocionales

Son el conjunto de habilidades tanto cognitivas como sociales, que configuran unos comportamientos interpersonales efectivos en los diferentes ámbitos de relación.

Al adquirir habilidades socioemocionales, el alumnado se siente más valorado y aceptado por las demás personas, ya que es capaz de manifestar todo un abanico de nuevos comportamientos, entre ellos manifestar conductas de carácter asertivo, tomar decisiones teniendo en cuenta los propios intereses y los de los demás, y resolver los conflictos de una forma abierta y sincera respetando al resto de la gente.

En todos los grupos de escuelas siempre se encuentran formados por un conjunto de alumnos con sus peculiaridades, valores, intereses, entre los que se producen unos intercambios y unas relaciones que conducen a la educación de todos y cada uno de los miembros del grupo en todos los aspectos. Evidentemente, no es una tarea fácil llevar a cabo un trabajo sistemático de carácter socioemocional en el aula.

De acuerdo a Shapiro (1997) las habilidades sociales para trabajar con niños de 6 a 12 años son:

- Habilidades personales: el autoconocimiento, con el objetivo de desarrollar la identidad personal y el autoconcepto.
- Habilidades que hacen referencia a las emociones morales, con el objetivo de desarrollar la autorregulación en relación con el entorno y con los propios intereses, favoreciendo el desarrollo de actitudes y los comportamientos de ayuda y respeto.
- Habilidades que hacen referencia a la solución de problemas, con el objetivo de aprender a resolver problemas utilizando el pensamiento en la búsqueda de soluciones alternativas
- Habilidades para la toma de decisiones.

¿Por qué trabajarla en la escuela?

Ha sido una preocupación constante el hecho de creer que es difícil, por no decir imposible, llevar a cabo una educación integral y un proceso de enseñanza-aprendizaje interactivo sin tener en cuenta las habilidades sociales.

Wallon cuando decía que el medio más importante para el desarrollo es el medio social. El niño y la niña, la persona, está inmersa en este medio, y las habilidades sociales, entre otras son las herramientas que le permitirán moverse en el mismo de una manera más óptima.

Las habilidades sociales se encuentran vinculadas a las capacidades de relación interpersonal –que se refieren a las interacciones que se establecen los niños y las personas adultas dentro del grupo- y a las capacidades de inserción y actuación social- que son referidas al progreso en una integración dentro de los sistemas y de las instituciones sociales.

Jadue (2002) menciona que los procesos emocionales están profundamente involucrados en los procesos relativos a la cognición, tales como la atención, los actos perceptivos, el aprendizaje y la memoria; y que el desarrollo emocional está

íntimamente relacionado con las experiencias psicosociales de todas las edades. Asimismo, la personalidad y la identidad son de naturaleza emocional. Tomando en cuenta lo anterior nos damos cuenta que es muy importante todo lo emotivo en la vida del individuo desde que es niño hasta en su etapa de adulto.

Según Juárez (2006) para el manejo de las emociones en los niños existen diversas actividades, entre las cuales se encuentran las actividades físicas, como los juegos, deportes (aquí el niño tiene movimiento físico) y estas ayudan a la regulación emocional pues ayudan a que los niños eliminen su enojo, tristeza, angustia y depresión.

Las actividades recreativas como la pintura, apreciación musical, dibujo, manualidades, escultura, etc. aparte de ser fuentes de la creatividad en los niños, ayudan al manejo de emociones ya que reducen tensión, enojo, estrés, miedos, etc. ayudándolos a tener paz, tranquilidad, tolerancia a la frustración y satisfacción consigo mismos. Estas actividades les ayudan a las emociones consigo mismos.

Las actividades de integración son aquellos juegos donde existen reglas preestablecidas. Los niños aquí aprenden a jugar en grupo, a ganar y a perder, a pensar en equipo y a esperar su turno. Estas actividades también les ayudan a manejar las emociones con los demás.

Algo muy importante en este punto es saber enseñar a los niños a calmarse, y a reconocer que las emociones son señales, pero que nos permiten preguntarnos: “¿Qué es esto que estoy sintiendo? ¿Estoy enojado? ¿Por qué estoy enojado? ¿Qué puedo hacer con este enojo?” son algunas preguntas clave para ir modificando la activación de la emoción y calmarse antes de responder.

En este sentido un punto clave para eso es conocer la impulsividad, el cual es el comportamiento repentino irreflexivo y sin pensar en las consecuencias que puedan desarrollarse de este tipo de comportamiento, para disminuir la impulsividad se les debe enseñar a los niños que sus acciones tienen consecuencias, y que una vez más deben aprender a conocer sus propias emociones.

En estas situaciones se pueden utilizar diversas técnicas tales como ejercicios de respiración, meditación, de coherencia cardiaca que incluye este ultimo tanto respiraciones como visualizaciones, identificar cuáles son los pensamientos que activan más aun las emociones, las imágenes que aumentan ciertas emociones, etc. (Bisquerra, 2000).

Pero no solo el niño debe de realizar estas actividades, pues si sus padres y/o cuidadores no actúan con empatía y satisfacen las necesidades del niño, no se establecerá un sentimiento básico de seguridad y los niños no sabrán que hacer en caso de algún problema, por lo tanto no tendrán regulación emocional, por ello el ayudar a los niños a obtener mayor regulación emocional requiere que tanto padres, terapeutas y maestros conozcan bien sus propios sentimientos, actúen con asertividad hacia con el niño, es decir, que se sepan expresar correctamente pero tampoco dejando a un lado sus necesidades.

CAPITULO 4: Propuesta de un taller de regulación emocional

Si queremos una educación que prepare para la vida, se impone atender al desarrollo emocional, como complemento indispensable del desarrollo cognitivo. Atender a esta necesidad implica la implantación de programas de regulación emocional (Tate, 2009).

La regulación emocional propone el desarrollo de la personalidad integral del individuo, de tal forma que esté preparado para afrontar los retos que se plantea en la vida cotidiana. Esto incluye el desarrollo de competencias emocionales, como la inteligencia emocional y su aplicación en las situaciones de la vida; promover actitudes positivas ante la vida, habilidades sociales y empatía.

La novedad y la falta de tradición en regulación emocional sitúan a los educadores ante un reto frente al cual muchas veces no se está preparado. Y se requiere una formación en esta materia. Pues el rol tradicional del profesor, centrado en la transmisión de conocimientos, está cambiando. La falta de conocimiento y las nuevas tecnologías conllevan a que la persona adquiera conocimientos en el momento que los necesite.

“Conócete a ti mismo” ha sido uno de los objetivos del ser humano y debe estar presente en cualquier tipo de educación. Dentro de este autoconocimiento, uno de los aspectos más importantes es la dimensión emocional.

La educación es un proceso caracterizado por la relación interpersonal. Toda relación interpersonal está impregnada por fenómenos emocionales, de donde se pueden derivar efectos sobre el estrés o la depresión.

Es sabido que las relaciones sociales pueden ser una fuente de conflictos, tanto en la profesión, familia, comunidad o tiempo libre como en cualquier contexto en el que se desarrolle la vida de una persona. Estos conflictos afectan a los sentimientos y del tal forma que a veces pueden llevar a producirse repuestas violentas incontroladas.

Se observan muchos casos como los índices elevados de fracaso escolar, dificultades de aprendizaje, estrés ante los exámenes, abandonos en los estudios universitarios, estrés por las relaciones con los compañeros, etc. Estos hechos provocan estados emocionales negativos, como la apatía o la depresión, y, en algunos casos llegan a intentos de suicidio. Todo ello está relacionado con déficits en la madurez y el equilibrio emocional (Álvarez, 2001).

Existe un aumento en la importancia del aprendizaje de cómo los niños regulan sus emociones en una manera funcional y adaptativa para el desarrollo psicológico sano sin embargo no existen muchos talleres que se ofrezcan para los niños en edad escolar, puesto que las autoridades se centran más en el desempeño académico sin notar que este se ve influenciado por el emocional. Por lo tanto se desarrolló un taller de regulación emocional con los tópicos vistos anteriormente esto para que los niños adquieran una adecuada regulación emocional.

Este taller pretende servir como prevención para no desarrollar futuros problemas psicológicos graves tales como la depresión o ansiedad pues ha ido en aumento este tipo de los trastornos ya que datos recientes del Cuestionario de Comorbilidad Nacional en EEUU (NCS, 2011) estima significativa prevalencia por tasas de ansiedad y desordenes de humor, sugiriendo que alrededor de una de cada 3 personas tendrá algún diagnóstico ya sea de ansiedad o trastorno del humor en alguno momento de su vida (In press, 2011).

Varias dinámicas utilizarán la técnica de “role playing” ésta es una técnica apropiada para la adquisición de habilidades de regulación emocional, se utiliza con éxito en diversas situaciones educativas y de orientación psicopedagógica, tales como la orientación profesional, prevención del consumo de drogas, educación para la salud, educación moral, etc. (Bisquerra, 2005).

Se pretende favorecer que los niños conozcan más acerca de las emociones y sus funciones así como algunas técnicas y estrategias para regularlas. En este sentido

se considera útil incorporar algunas técnicas de terapia cognitiva, de relajación, de “coherencia” para la expresión y regulación emocional.

Este taller está dirigido para niños de 6 a 12 años de edad, que estén cursando el nivel primaria. Son 6 sesiones, dos por semana cada una de ellas con una duración de 2 horas. La sede de dicho taller será en dos escuelas del norte de la ciudad una pública y otra privada.

A continuación se muestra su estructura así como sus objetivos específicos de cada sesión y los materiales que se utilizaran. (Para más detalles ver Anexo 8)

SESIÓN	1	2	3	4	5	6
OBJETIVO ESPECIFICO	Favorecer el reconocimiento de emociones, el manejo y expresión de ellas.	Fomentar mediante el trabajo en equipo el análisis de los pensamientos que influyen en el estado emocional. El caso particular del enojo	Reconocer en qué momento expresar cierto tipo de emociones y cuando no. El caso particular de la impulsividad.	Mejorar su manera de expresar sus emociones, a partir de la técnica de la asertividad	Instruir acerca de las habilidades sociales no existentes en el repertorio conductual de los niños, así como la tolerancia a la frustración.	Aprender a solucionar problemas, y a identificar y regular pensamientos negativos
PROCEDIMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> * Adherencia al grupo * Realización de encuadre * Explicación de las emociones * Aprender cómo expresar las emociones (causas y consecuencias) * Evaluar sesión 	<ul style="list-style-type: none"> * Aprender a expresar emociones básicas * Aprender el modelo A-B-C * Utilizar la técnica de relajación cuando están enojados * Evaluar la sesión 	<ul style="list-style-type: none"> * Se introduce el tema del comportamiento impulsivo * Analizar cuando es conveniente manifestar ciertas emociones * Se continua con la técnica de relajación * Se evalúa la sesión 	<ul style="list-style-type: none"> * Instruir acerca del tema de asertividad * Se continua con la técnica de relajación * Aprender a decir cosas positivas de las personas. * Se evalúa la sesión 	<ul style="list-style-type: none"> * Explicar las habilidades sociales * Aprender a escuchar a las demás personas y a ser empáticos * Explicar tolerancia a la frustración * Se evalúa la sesión 	<ul style="list-style-type: none"> * Se instruye la técnica de solución de problemas de 9 etapas * Se aprende a identificar pensamientos irracionales así como a regular pensamientos negativos * Se evalúa el taller
MATERIALES	Hoja de trabajo "Experimento emociones", cartulinas, plumas, crayolas, hoja de trabajo "Emociones causas y consecuencias"	Pelotas, hoja de trabajo "que emociones son estas", colores, hoja de trabajo "Siento y pienso"	Hoja de trabajo "Método APIE", una pelota.	Hojas, crayolas, lápices, goma.	Hojas, colores, marcadores	Hoja de trabajo "Identificar sus pensamientos negativos"

Capítulo 5: Método

Objetivo

El objetivo del presente estudio fue en primera instancia desarrollar un taller de regulación emocional para niños, esto para que puedan expresar y controlar sus emociones de una manera adecuada y posteriormente evaluar la efectividad de este taller tanto cuantitativa como cualitativamente.

Objetivos específicos

Aprender a identificar sus propias emociones y la de los demás

Fomentar el análisis de los pensamientos que influyen en el estado emocional

Tener mejores habilidades sociales

Aprender a solucionar problemas

Aplicar estrategias cognitivo-conductual para la regulación emocional

Desarrollar estrategias para la tolerancia a la frustración

Hipótesis:

H1: Existirán diferencias estadísticamente significativas en la regulación emocional de los niños antes y después del taller.

H2: No existirán diferencias significativas en los niños antes y después del taller

Se considerarán estadísticamente significativos los resultados cuya $p < .05$

Variables de estudio

Emoción: es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción (citado en Redorta, Obiols, y Bisquerra, 2006) Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (pág. 24).

Regulación emocional: la expresión y control de las emociones de una manera adecuada, en primera instancia se refiere a *expresión* porque se requiere tener las habilidades necesarias para transmitir las emociones dependiendo el contexto, y en segunda instancia se refiere a *control* porque se necesita tener un dominio de las emociones, es decir, saber cómo funcionan estas y cómo habría de manejarlas adecuadamente para una conducta adaptativa (Goleman, 2006).

Variables socio demográficas:

Sexo: se refiere a la división del género humano en dos grupos: mujer o hombre, cada individuo pertenece a uno de estos grupos, es de sexo femenino o masculino.

Edad: tiempo transcurrido a partir del nacimiento de un individuo

Definición operacional de la regulación emocional

Se utilizó el cuestionario de Educación Emocional, las dimensiones que miden este cuestionario son: emociones, autoestima, habilidades sociales, resolución de problemas y habilidades de la vida.

Se puede observar que estas dimensiones están ampliamente relacionadas con la regulación emocional, en el primer caso como se ha mencionado es importante tener conocimiento de sus propias emociones, por ello la importancia de conocer la expresión emocional de los participantes, en el segundo caso la autoestima está relacionada con las emociones en el sentido que cuando una persona puede regular sus emociones, esta persona se sentirá mejor consigo misma y por lo tanto tendrá un sentimiento más positivo hacia sí misma, que finalmente es el objetivo de la regulación emocional, el por qué de la importancia de esta dimensión. Para la tercera dimensión como hemos revisado es de suma importancia poder tener una buena relación con las demás personas para una sana convivencia pues vivimos en sociedad. En la cuarta dimensión también vimos que una parte fundamental de regulación emocional es cómo se afrontan las diversas situaciones que se presentan a lo largo de la vida, y será con las habilidades y estrategias de

regulación emocional como se podrán afrontar estas. La última dimensión se relaciona con asertividad ya que el cómo una persona administra su tiempo, que tan fácilmente puede salir o no de un problema también estará relacionado con la regulación emocional.

Participantes

Se trabajó con una muestra no probabilística por cuota de 30 niños (N=30) de dos escuelas del D.F. fueron 15 niños y 15 niñas, el rango de edad es de 6 a 12 años y todos asistían a la escuela primaria ya sea en el turno matutino o vespertino.

Instrumento

Se utilizó el instrumento de Educación Emocional (Álvarez, 2001) el cual cuenta con un índice de confiabilidad de $\alpha = 0.88$. Para la validación de constructo se utilizó un análisis factorial, se concluyó que de un total de 23 componentes principales explican hasta el 68.7% de la varianza total. Este dato confirma que no existe un número reducido de dimensiones que conformen el constructo de educación emocional y, a su vez, que este constructo se compone de muchas dimensiones con una fuerte interacción entre ellas.

Las dimensiones que miden este cuestionario son: emociones, autoestima, habilidades sociales, resolución de problemas y habilidades de la vida.

A continuación se describen estas dimensiones:

DIMENSIONES	DESCRIPCION
EMOCIONES	Es un estado complejo del organismo caracterizado por un sentimiento fuerte de excitación o perturbación y que predispone a la acción. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (Bisquerra, 2000)
AUTOESTIMA	Nos explica cómo nos sentimos con nosotros mismos, es una información contenida en nuestro autoconcepto y se basa en la combinación de información objetiva sobre sí mismo y la evaluación subjetiva de estas informaciones.
	La persona que ha aprendido las habilidades sociales para relacionarse

HABILIDADES SOCIALES	de forma satisfactoria con otras personas mejorará su calidad de vida y su bienestar subjetivo.
RESOLUCION DE PROBLEMAS	El individuo en todo su ciclo vital está afrontando constantemente diferentes situaciones problemáticas y de conflicto. Por ello es de suma importancia aprender las diferentes estrategias para solucionar un conflicto: a) evaluar la situación, b) definir problema c) examinar las emociones involucradas d) ver circunstancias en que aparece el problema e) fijarse una meta realista, f) referir el mayor número posible de soluciones al problema
HABILIDADES DE VIDA	Las habilidades de la vida permiten mostrar comportamientos apropiados para la resolución de problemas, relacionados con asuntos personales, familiares, de tiempo libre, de la comunidad y del trabajo

El cuestionario cuenta con 18 ítems en los cuales se puede contestar con 4 opciones diferentes (nunca, algunas veces, con frecuencia, y siempre), el puntaje máximo del Cuestionario es de 72 y el mínimo de 18.

Para la parte cualitativa se les dio un cuestionario de pregunta abierta donde los niños contestaron las siguientes preguntas:

1. ¿Te gusto el taller?
2. ¿Qué le cambiarías?
3. ¿Te gusto la forma de trabajar de la Maestra Brenda?
4. ¿Qué aprendiste en el taller?

Tipo de diseño

Se trata de un diseño cuasi experimental pretest-posttest de un solo grupo

$$O_1 \times O_2$$

Donde

O_1 = población objeto antes del taller

X = taller de regulación emocional

O₂ = población objeto después del taller

Tipo de estudio

Es un estudio descriptivo de campo observacional y comparativo respecto a la misma muestra.

Procedimiento

El procedimiento para obtener la participación de los niños en las dos escuelas al taller fue diferente, en una se tuvo más comunicación con directores y profesores, mientras que en la segunda se tuvo más trato con los padres. A continuación se describe brevemente como fue el procedimiento en cada uno de los dos casos.

En la escuela pública primero se habló con el Director, explicando el programa del taller, su duración y sus alcances, ya que el director aceptó la propuesta se eligió a los niños de manera aleatoria para integrarlos al taller, fueron seleccionados 17 niños de los cuales, dos ya no continuaron el taller por enfermedad mientras que los otros 15 sí lo hicieron.

En la segunda escuela en primera instancia se habló con el Director de la escuela y se explicó la propuesta, él aceptó prestar los espacios del lugar con la condición que la facilitadora invitara a los padres de los niños que asistían a tomar el taller, se pegaron posters en esa escuela y se invitaba a los padres a que asistieran sus hijos al taller, de ahí se recabaron 26 interesados de los cuales solo asistieron al taller 20, y solo 15 terminaron el taller.

En ambos casos se utilizó el mismo procedimiento para la aplicación del taller se contaron con 6 sesiones de dos horas cada una de ellas, se daban dos sesiones por semana teniendo una duración de 3 semanas. A continuación se describe brevemente cada una de las 6 sesiones.

Sesión 1

En la primera sesión se establecieron los objetivos del taller, se explicó el motivo por el cual estaban ahí, asegurándoles que se iban a divertir mucho, se hizo un cartel con reglas para todos dentro del salón, y los niños se hicieron sus propios gafetes para poder identificarse, posteriormente se realizó una técnica para romper el hielo. Luego la facilitadora introdujo el tema de las emociones, y se realizó una dinámica *Ilumina tu vida* (Anexo 1) durante esta actividad los niños verbalizaron el uso de los colores y cada una de las 6 emociones básicas. Posteriormente por parejas realizaron un dibujo que representara cada una de estas. Luego la facilitadora explicó por qué es importante conocer las emociones que cada uno experimenta y se trabajó con la hoja "*Experimento emociones*" (Anexo 2) en esta actividad los niños anotaron cómo experimentan sus emociones así como sus características personales. Cuando terminaron la actividad y se dio la retroalimentación se pasó a otro tema donde se instruyó acerca de las consecuencias negativas de perder el control al experimentar ciertas emociones y se les entregó la hoja de trabajo "*Emociones: causas y consecuencias*" (Anexo 3) aquí los niños completan esta hoja de trabajo para observar que las conductas tienen consecuencias y que en función de la conducta será la consecuencia. Al final se evaluó la sesión y se dio retroalimentación.

Sesión 2

Durante esta sesión se trató el enojo, en primera instancia se diferenciaron los gestos faciales de las 6 emociones básicas, posteriormente se instruyó a los niños acerca de la importancia de los pensamientos, después se habló del enojo y cómo lo experimentaba cada uno de ellos para luego enseñarles mediante la técnica de relajación a regular su enojo. La facilitadora también les puso una dinámica para enfatizar la función que tienen los pensamientos mediante el modelo A-B-C (pensamiento-emoción-conducta) donde los niños tenían que asociar qué pensamientos negativos van relacionados con las emociones y cómo estos influyen en la conducta. Al final se evaluó la sesión y se dio retroalimentación.

Sesión 3

Se continuó viendo el tema de cuando una persona se enoja, y cómo no ser impulsivo, introduciéndose este tema se dieron estrategias para afrontar la impulsividad, complementándose con el método APIE (Anexo 4) luego se realizó la técnica de relajación, se continuó el tema de los pensamientos y el modelo para un mejor entendimiento y se inició una actividad donde los niños comenzaron a dar soluciones no impulsivas a diversas situaciones hipotéticas. También se vio cuando es conveniente manifestar ciertas emociones y cuando no. Al final se evaluó la sesión y se dio retroalimentación.

Sesión 4

En esta sesión se abordó el tema de la asertividad, explicando las diferentes características que puede tener una persona (agresivo-asertivo-pasivo) y se enseñó a los niños a defender sus derechos asertivamente cuando éstos no son respetados, se instruyó que la conducta agresiva puede ser efectiva sin embargo nos puede traer consecuencias negativas. Relacionado con ello se vio la ley del Sándwich (Anexo 5) para aprender a pedir favores o bien decir cosas que no les parecen. También se hizo una dinámica para enseñarles que es importante decir cosas positivas de las personas para una sana convivencia y por ende aumentando la autoestima de los niños. Se realizó la técnica de relajación y finalmente se evaluó la sesión y se dio retroalimentación.

Sesión 5

Durante la sesión se instruyó acerca de las habilidades sociales, tales como iniciar una conversación, aprender a cooperar y compartir sus cosas, y a escuchar a las personas en una conversación, para ello se realizaron técnicas de role-playing, donde los niños actuaron situaciones hipotéticas y debían de actuar utilizando las habilidades sociales. Por ejemplo en una situación un niño era nuevo en la escuela y debía aprender a hacer amigos nuevos. Se realizó también la técnica de relajación. Se introdujo el tema de tolerancia a la frustración haciéndoles ver que en ocasiones se pueden juntar varias situaciones adversas y uno debe salir adelante con las técnicas vistas en sesiones anteriores, se dieron casos

hipotéticos y se invitó a los niños a solucionar diversos problemas. Al final se evaluó la sesión y se dio retroalimentación.

Sesión 6

Finalmente en la última sesión se instruyó el tema de solución de problemas, explicándoles a los niños las 9 etapas del método y se puso un ejemplo para ver si había quedado clara la actividad. Se vio el tema de ideas irracionales, explicando cuales son estas y por qué es importante identificarlas para posteriormente cambiarlas por ideas más realistas y funcionales utilizando la hoja de trabajo "*Técnica de represión de pensamientos negativos*" (Anexo 6). Al final de esta sesión se hizo un recuento de todo lo que se había visto en sesiones anteriores y se dio un breve resumen de los temas revisados durante el taller, se respondieron dudas y los niños fueron participando, finalmente se agradeció su participación en el taller y se les dio un dulce como premio por haber concluido satisfactoriamente.

Terminando el taller en la escuela particular se dio la oportunidad de dar una sesión extra solo para padres, con la finalidad de que ellos conocieran las estrategias y habilidades vistas dentro del taller para que las continuaran practicando con sus hijos, aparte de ser un pequeño agradecimiento por haber permitido que sus hijos asistieran al taller.

En esta sesión para padres se llevo a cabo en el mismo salón de clases de la escuela privada, tuvo una duración de 165 minutos, al inicio la facilitadora explicó el objetivo de esa sesión extra posteriormente se revisaron los temas vistos durante el taller, se hicieron algunas dinámicas y se iban contestando dudas que surgían por parte de los padres (Anexo 7) Al final de la sesión se paso una hoja donde los padres de familia contestaron las siguientes preguntas:

1. ¿Qué les pareció esta sesión?
2. ¿Qué recomendación das para futuras sesiones?
3. ¿Te gusto el taller de los niños?
4. ¿Qué aprendió su hijo (a)?
5. Recomendaciones para futuros talleres

Capítulo 6: Resultados

A continuación se describen los resultados obtenidos por los participantes después de haber tomado el taller, en primera instancia se habla de los resultados cuantitativos, describiéndose la muestra posteriormente se ven diferencias de los participantes antes y después de tomar el taller, aplicando la prueba de Wilcoxon. Y se vuelve aplicar la prueba de Wilcoxon para algunos reactivos del cuestionario claves para la regulación emocional. Se realizó un análisis comparativo por: género, edad, y escuela. Posteriormente se presentan los resultados cualitativos que nos hablan de la percepción de los niños después de tomar el taller mediante un cuestionario de preguntas abiertas, así como también de los padres después que sus hijos tomaron el taller.

En primera instancia vemos en la tabla 1 las edades de nuestros participantes. El rango observado es de 6 a 12 años, recordando que todos ellos iban en la primaria en turno matutino o vespertino.

Tabla 1. Edad de los participantes

Edad	F
6	3
7	1
8	5
9	3
10	3
11	7
12	8
Total	30

En la descripción de nuestra muestra podemos dar cuenta en la Tabla 2 que la media de edad es de 9 años ($\mu=9$), el grado es 4to año ($\mu=4$) y se trabajaron con el mismo número de niños que niñas.

Tabla 2 Muestra la media de edad y grado de la población

Estadísticos		
	edad	grado
N	30	30
Media	9.8333	4.1667

En la Figura 1 se observa que la media del Pretest es de 50.70 mientras que para el Posttest ésta aumento a 61.26 teniendo una diferencia de 10.56 puntos.

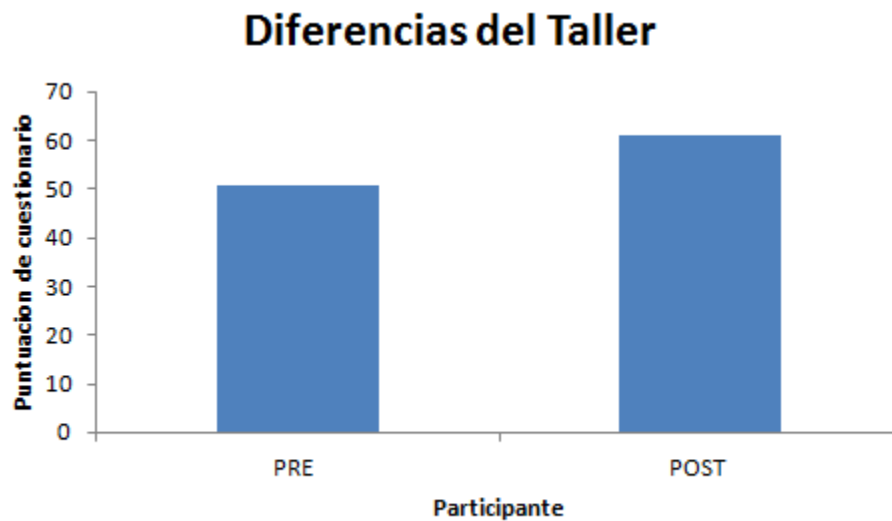


Figura 1 Representa las diferencias respecto a medias antes y después de tomar el taller

Para saber si las diferencias observadas en la figura 1 son estadísticamente significativas se aplicó la prueba de Wilcoxon, los rangos dando cuenta que el Posttest es mayor que Pretest (15.46) y esto es estadísticamente significativo ($z = -4.3$, $p = .000$). En la tabla tres vemos que 2 personas no tuvieron mejorías después de tomar el taller, una queda igual y en 27 hubo cambios positivos.

Tabla 3. Comparación de Rangos

		Rangos		
		N	Rango promedio	Suma de rangos
POST - PRE	Rangos negativos	2 ^a	8.75	17.50
	Rangos positivos	27 ^b	15.46	417.50
	Empates	1 ^c		
	Total	30		

a. POST < PRE

b. POST > PRE

c. POST = PRE

A continuación se realizó un análisis más detallado en cuanto a la diferencia de respuesta antes y después de tomar el taller de algunos reactivos clave para la regulación emocional. Cabe mencionar que solo se realizó este análisis de algunos reactivos porque como se revisó en la literatura estos enunciados nos interesan más ya que juegan un papel más importante en la regulación emocional, sin menospreciar a los otros reactivos que nos hablan también de las emociones pero que no están tan orientados hacia los objetivos de esta investigación.

Para el reactivo 11 “Cuando no he podido resolver un problema la primera, busco otras soluciones para conseguirlo” tenemos en promedio de Pretest 2.5 y para el Posttest tenemos 3.3 aumentando de .8 y salió esta diferencia estadísticamente significativa ($z = -3.0$ $p = .002$).

En reactivo 15 “Considero que los pensamientos afectan mi manera de actuar” tenemos en el Pretest un promedio de 2.4 y para el Posttest uno de 3.9 habiendo una diferencia de 1.5 puntos, este dato también salió estadísticamente significativo ($z = -4.3$ $p = .000$).

En reactivo 16 “Cuando estoy estresado o enojado me tranquilizo haciendo respiraciones profundas” vemos que en el Pretest tenemos 2.5 mientras que en Posttest se obtuvo 3.9 aumentando 1.4 ($z = -.39$ $p = .000$).

En reactivo 17 “Pienso muy bien antes de actuar” tenemos 2.7 para el Pretest y 3.7 para el Postest, aumentando aquí un punto ($z = -3.7$ $p = .000$). Finalmente en el reactivo 18 “Cuando tomo una decisión sé que tendrá diversas consecuencias” aumento un .7 puntos teniendo un 3 y 3.7 (Pre y Post respectivamente) y siendo también estadísticamente significativo ($z = -2.8$ $p = .004$) En la figura 2 podemos dar cuenta de estos resultados gráficamente.

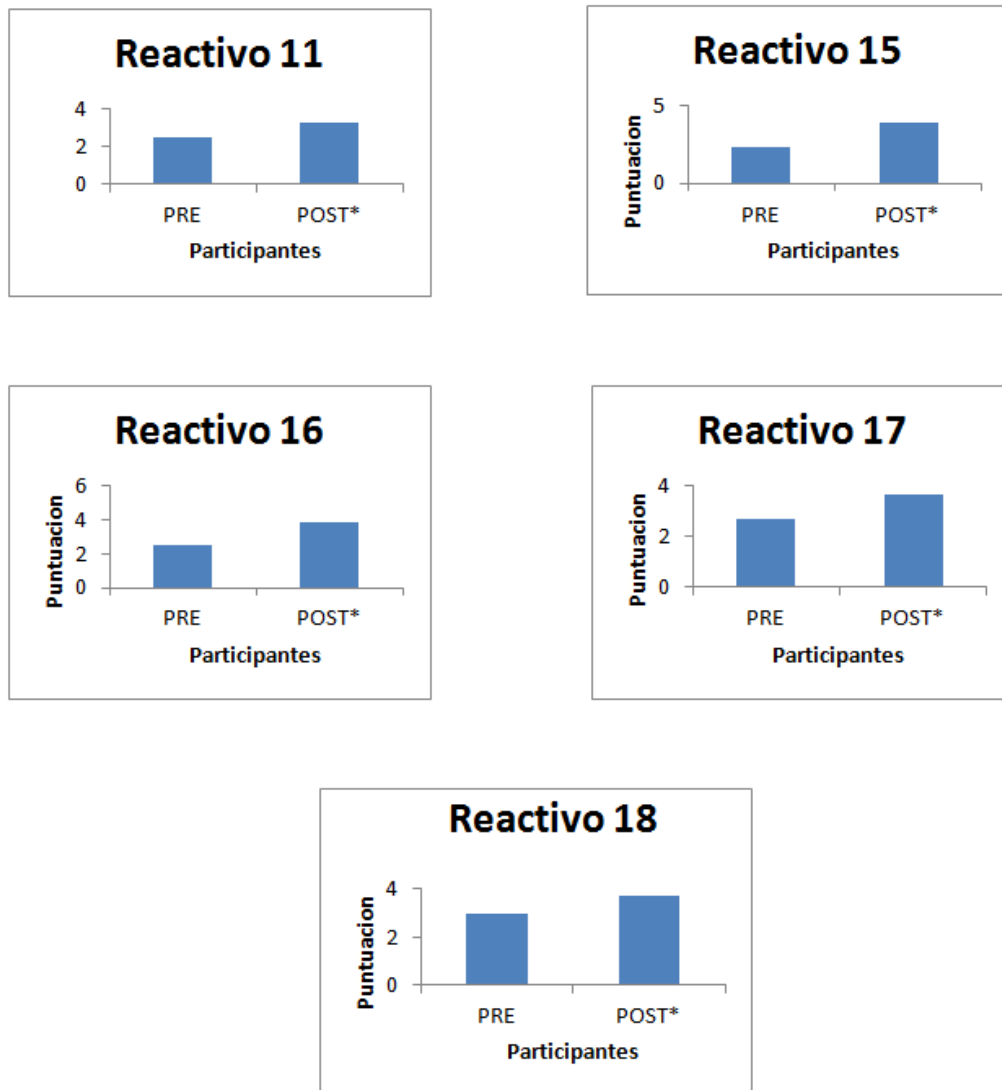


Figura 2 Comparación de T de Pre y Post en reactivos 11, 15, 16, 17 y 18 respectivamente. Donde * $p \leq .005$

Posteriormente se realizó un análisis comparativo por género, al tener el mismo número de niñas que de niños se hizo más fácil esta comparación, en la figura 3 se presenta las medias globales obtenidas por cada grupo. En el pretest, los niños obtuvieron una media de 54.40, mientras que las niñas obtuvieron una media de 49, lo que implica una diferencia de 5.4. Después de haber recibido la intervención, los niños obtuvieron una media de 60.73 mientras que las niñas obtuvieron una media de 61.80, siendo la diferencia de 1.07, en las medias podemos dar cuenta que las niñas aumentaron 12.8 puntos y los niños 6.3 puntos

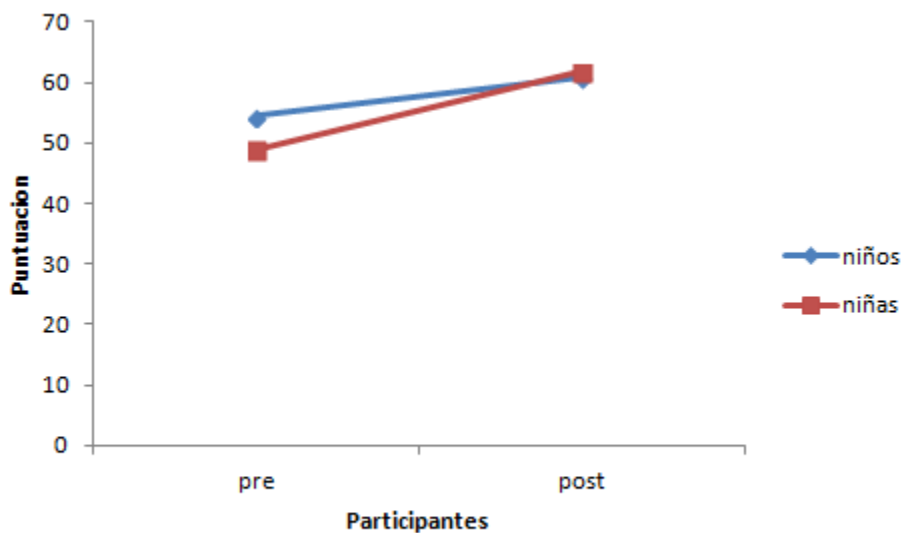


Figura 3 Representa las medias de los puntajes obtenidos por niños y niñas, antes y después de recibir la intervención.

Se sometieron los datos al análisis estadístico U de Mann-Whitney y obtenemos $U = 103$ $p = .69$ lo cual indica que no existieron diferencias significativas entre niños y niñas.

También se realizó un análisis comparativo por escuela, ya que se trabajaron con dos escuelas, en la figura 4 observamos que se obtuvo para la escuela pública un Pretest de 51.6 y para la Privada 49.8 puntos teniendo una diferencia de 1.8

mientras que para el Postest para la escuela pública se obtuvo 58.46 puntos y para la privada 63.86 puntos siendo aquí la diferencia de 5.4

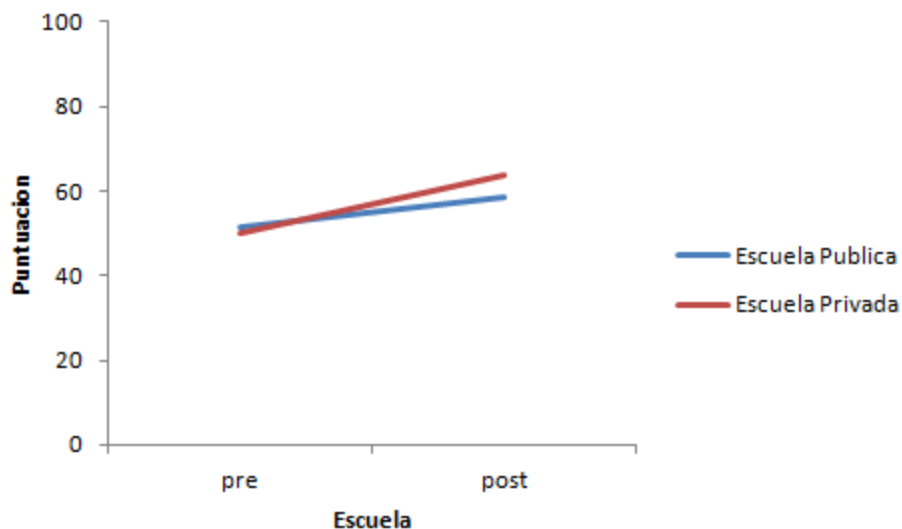


Figura 4. Representa las medias de los puntajes obtenidos por las dos escuelas, antes y después de recibir la intervención

Se sometieron los datos al análisis estadístico U de Mann-Whitney y obtenemos $U = 39.50$ $p = .002$ obteniendo significancia estadística.

Posteriormente se realizó un análisis comparativo por edad, esto para asegurar que hubo mayor aprendizaje en niños de mayores edades y para poder determinar el rango de edades adecuados para este taller, en la tabla 4 se puede ver las medias por edades en el Pretest observando que los niños de 11 y 12 años tuvieron los promedios más altos ($\mu = 16.93$ y $\mu = 18.06$, respectivamente) y para el Postest los más altos fueron los niños de 10 y 12 años ($\mu = 18.00$ y $\mu = 21.69$, respectivamente).

Tabla 4. Comparación de rango promedio por edad

Rangos			
	edad	N	Rango promedio
PRE	seis	3	12.00
	siete	1	15.50
	ocho	5	14.80
	nueve	3	13.03
	diez	3	13.27
	once	7	16.93
	doce	8	18.06
	Total	30	
POST	seis	3	12.67
	siete	1	16.30
	ocho	5	17.50
	nueve	3	16.67
	diez	3	18.00
	once	7	17.07
	doce	8	21.69
	Total	30	

Y se realizo la prueba de Kruskal-Wallis para observar si fueron significativos estos datos, como se puede observar en la tabla 5, y estos no resultaron significativos.

Tabla 5. Resultados de la prueba Kruskal-Wallis

Estadísticos de contraste^{a,b}		
	PRE	POST
Chi-cuadrado	.486	2.485
gl	6	6
Sig. asintót.	.486	.115

a. Prueba de Kruskal-Wallis
b. Variable de agrupación: edad

En cuanto a los resultados cualitativos para la primera pregunta tenemos: los niños argumentaron en general que si les había gustado el taller ya que mencionaban *“Sí, porque es muy divertido”*, *“Sí, porque estaba padre”*, ninguno contesto de manera negativa hacia esta pregunta. En la segunda pregunta lo que más comentaban es que les hubiera gustado más juegos, y que el taller tuviera mayor duración *“Que durara más”* *“Un poco mas de juegos”*. En la tercera pregunta los niños argumentaron que les había gustado la forma de trabajar de la facilitadora en donde todos contestaron de forma positiva *“Si, es divertida”*, *“Sí, porque nos platicaba cosas y jugábamos”* y a la última pregunta, que para nuestros fines es la más importante todos los niños contestaron de manera afirmativa y explicaron algunas de las habilidades y estrategias que habían aprendido en el taller, *“De los pensamientos y la ley del sándwich.”* *“Que debo de poner atención a mis emociones, a no pegar”* *“De las emociones, no hay que enojarse si me pegan mejor respiro ”* otra niña mencionó *“Lo importante de los pensamientos, la relajación y a ser menos agresiva”* una niña dijo *“Antes de enojarte tienes que relajarte ”* en otro caso *“Aprendí a relajarme cuando nos enojamos, vimos los colores de cada emoción y también las emociones, aprendí sobre cuando nos molestan ignorar, y decirle a la maestra o algún familiar que nos pueda ayudar. Bueno también aprendí la ley del sándwich, lo de pensamientos, emociones y conducta, lo de la balanza para saber de las ventajas”* en general lo que más aprendieron fue: la relajación, la importancia de pensamientos, el no explotar al enojarse, la ley del sándwich y en general el tema de las “emociones”.

En cuanto a los padres para la parte cualitativa sus respuestas en general fueron bastante positivas e incluso un poco personales y en manera de agradecimiento, en cuanto a la primera pregunta les gusto la sesión extra para padres argumentado que *“Me gusto mucho el taller y la plática para padres porque considero que las técnicas que me ofreciste me sirven para mis hijos”*, en general los hizo reflexionar y analizar sus conductas no solo para con sus hijos sino con ellos mismos.

En la segunda pregunta la mayoría argumentó que si existiera la posibilidad de ofrecer más talleres, o bien de mayor duración haría que sus hijos e incluso ellos mismos aprendieran más. *“Me agradecería que ampliara el rango de edad en los niños o que realizaras uno de 3-6”*. Otra persona menciona: *“La recomendación que yo daría sería que se organizaran más talleres”*

Para la tercera pregunta todos contestaron de manera afirmativa pues decían que sus hijos asistían felices al taller. *“Si mi hijo me comentó algo de las pláticas vi un cambio positivo en él, sobre todo al enojarse (hablarlo y decir lo que le molestaba)”* otro padre de familia menciona *“Si, porque a pesar de que mi hijo no me decía completamente lo que hacían, salía con otra actitud hacia mi familia y hacia mis conocidos y el verlo más seguro y feliz, gracias”*

La cuarta pregunta que fue clave para el análisis de los resultados de esta investigación la mayoría de los padres contestó de manera afirmativa diciendo que si habían aprendido varias cosas sus hijos y que si habían visto diferencias de sus hijos *“Ya veo a mi hija más segura por sí misma porque ahora ya la veo que platica más”* *“Auto-regularse en su carácter”* otro padre de familia *“A controlar sus emociones y a respirar cuando se enoja.”* En otro caso *“Aprendieron a pensar las diferentes opciones para resolver sus problemas así como relajarse en momentos difíciles”*. Solo dos personas argumentaron que no vieron mayor cambio en sus hijos, de los cuales uno de ellos comentó que su hijo tenía problemas de otra índole y que quizá por eso no había visto algún cambio en él. En la última pregunta todos los padres recomendaban que se hicieran más sesiones o bien más talleres y que se ampliara el rango de edad. *“Gracias por el tiempo, la paciencia que nos dio a nosotros los padres”*. *“Yo recomendaría que el taller se vuelva a repetir”*.

Capítulo 7: Discusión

El objetivo del presente estudio era desarrollar y evaluar un taller de regulación emocional para niños esto con la finalidad de que los niños desarrollarán estrategias y habilidades útiles para las diversas situaciones que se les pudieran presentar, se decidió realizarlo en la escuela ya que las emociones afectan al aprendizaje de manera significativa además, en algunos niños se presentan conductas disruptivas o conductuales que alteran la convivencia con sus compañeros y que permiten al docente percatarse que el alumno presenta un problema (Jaude, 2002) a partir de los resultados expuestos se puede decir que si se logró el objetivo ya que al realizar la evaluación global de los datos se encontró que los niños aumentaron su regulación emocional después de tomar el taller, lo cual nos estaría hablando que en general el taller tuvo un efecto positivo.

Algunos componentes básicos para la regulación emocional son: control emocional, solución de problemas, habilidades sociales, motivación y reestructuración de pensamientos (Shapiro, 1997; Bisquerra, 2000; Goleman, 2005) por ello es de suma importancia desarrollar estas habilidades para una adecuada regulación emocional y de acuerdo al análisis por reactivo así como al cualitativo se logro adecuadamente.

Para especificar estos componentes primero hablaremos de solución de problemas, en este estudio los niños lograron conocer y poner en práctica la estrategia de solución de problemas que son de acuerdo a Harris (1992) necesarias para tener un buen control emocional pues en los niños desde la primaria comienzan a tener diversos tipos de conflictos y se le debe instruir a solucionar dichos conflictos.

También en el taller se hablo de las habilidades sociales, al respecto Sánchez menciona: “Las interacciones sociales proporcionan a los niños la oportunidad de aprender y de poner en práctica las habilidades emocionales –que influirán de forma decisiva en su adaptación social y emocional” (Sánchez, 2010, pg. 81) y es que las habilidades sociales están en cualquier proceso del ser humano por ello su

importancia, en el taller si bien esto no salió significativo estadísticamente en la parte cualitativa se encontró que si desarrollaron esta habilidad los niños y lo que restaría sería analizar en el instrumento la dimensión de habilidades sociales para futuros talleres.

Por otro lado los pensamientos juegan un papel crucial en las emociones, y dependiendo de esto va a estar determinado que tipo de emociones y acciones tomaremos, es decir, siempre antes de una conducta existe un pensamiento y dependiendo de cómo sea este será la conducta, por lo tanto si se tiene un pensamiento realista, positivo la conducta será realista y positiva en cambio si el pensamiento que se tiene es negativo e irracional la conducta será de la misma forma. Por ello es de suma importancia enseñar a los alumnos a entender esto y a poderlo aplicar a sus vidas de una manera funcional (Bisquerra, 2000). A través de nuestros datos se pudo constatar que los niños entendieron el poder que tienen los pensamientos en las acciones, ya que ellos mismos lo manifestaban durante la intervención, además que se pudo constatar tanto por parte de la facilitadora como por parte los padres un cambio positivo en los niños, en su perspectiva de ver las cosas.

De acuerdo a varios autores (Schutte, et. al 2009; John y Gross, 2007) los sujetos del estudio puntúan alto en inteligencia emocional al utilizar la regulación basada en antecedentes, esto a partir del análisis por reactivo y del análisis cualitativo donde se pudo observar que conocen la importancia de los pensamientos en la conducta.

También pudo observarse que los niños conocieron e utilizaron la técnica de relajación, la cual es de suma importancia para controlar su ira, ya que cuando una persona está enojada no puede pensar clara y racionalmente, y los ejercicios de relajación a través de la respiración son muy efectivos puesto que actúan a nivel del sistema nervioso y aparte de ser efectivos actúan de manera inmediata (Goleman, 1995).

La impulsividad va a ser clave para el control emocional (Goleman, 2006) por ello es de suma importancia incluir en las intervenciones de regulación emocional este rubro ya que si no se cuenta con estrategias los niños no estarán consientes que cada acción tiene su consecuencia. En estas situaciones el niño puede realizar diversas actividades tales como ejercicios de respiración, identificar cuáles son los pensamientos que activan más aun las emociones, las imágenes que aumentan ciertas emociones, etc. (Bisquerra, 2000). Como se puede observar estas habilidades se desarrollaron durante el taller.

Parece necesario que cada uno de las dimensiones de la regulación emocional se deben de repasar cada sesión puesto que solo verlo en una no será suficiente, en el taller cada sesión se veía la importancia de los pensamientos en las emociones y conductas, y de la relajación para cuando una persona estaba enojada y estas dos habilidades fueron también las que más se mencionaron en la parte cualitativa así como en el análisis por reactivo pues como menciona Bisquerra (2000) es importante reforzar las habilidades y estrategias de regulación emocional para que se éstas se vayan consolidando en los niños y se vuelvan un hábito.

Se ha encontrado que cuando los padres están al tanto de sus hijos, que son afectuosos, pero que a su vez regulan sus conductas, tienen hijos que son más competentes e independientes y tienen mayores niveles de autoestima, desarrollo moral y control emocional que los niños con padres con otro estilo de crianza (Rendon, 2007). Se quiso observar si este estudio era congruente con lo encontrado por este autor realizándose un análisis comparativo por escuela pues como se recordará en las dos escuelas se tuvieron características diferentes en el sentido que en una se tuvo más contacto con los padres (sesión extra para padres) y en otra solo se tuvo contacto con directores y profesores siendo esto un contacto más global y no tan personalizado, se quiso observar si esto afectó en la manera como los niños percibieron el taller y nuestros resultados del Posttest lo confirman. Esto nos hablaría de que es necesario el contacto con padres, pues de esta manera están más atentos con sus hijos y les ponen más atención en cuanto a las estrategias y habilidades vistas durante el taller, esto sería congruente con lo

revisado en la literatura y de acuerdo a Jurado (2012). Valdría la pena para futuras intervenciones contactar también con los padres y realizar una sesión con padres e hijos, esto enriquecería más el conocimiento visto en la intervención y una percepción de los hijos de apoyo por parte de los padres.

Además como se recordará con los padres de la escuela privada se dio una sesión extra, esto porque se tuvo más contacto con ellos, para la evaluación de esta parte de igual manera se les proporcionó un cuestionario de pregunta abierta para conocer su opinión acerca del taller, de la sesión extra para padres y si sus hijos habían aprendido en el taller. En general sus respuestas fueron positivas y mencionaron que si habían aprendido sus hijos diversas habilidades, las cuales fueron congruentes con nuestro análisis por reactivo, y de acuerdo a Bisquerra (2000) Goleman (2005) y Sánchez (2010) necesarias para un buen control emocional.

En general la parte cualitativa es congruente con la parte cuantitativa y no solo por parte de los niños sino también por parte sus padres, dando cuenta que los objetivos de este estudio se realizaron, desafortunadamente no se tuvo contacto con los padres de la otra escuela, ya que estaría bien poder conocer cuáles fueron sus percepciones del taller.

En el análisis de comparación por edad se pudo constatar que los niños de mayores edades obtenían mejores resultados en el cuestionario así como en sus cuestionarios de pregunta abierta y en la percepción subjetiva de la facilitadora, esto es congruente con lo encontrado por Ortiz (2001) que nos menciona que conforme los niños van madurando se van desarrollando diversas estrategias más complejas en cuanto a la regulación emocional y se podría pensar que por ello los niños de mayores edades puntuaron mejor porque les era más fácil aprender estas habilidades.

No se encontraron diferencias significativas en cuanto al género aunque autores lo han encontrado (Fischer, 2000; Etxebarria, 2003; Gross, 2007) no quiere decir que

no las hubiera sino que estas fueron mínimas y resulta la intervención efectiva tanto para niños como para niñas.

Al no tener un instrumento que se haya utilizado en una muestra mexicana puesto que no existe en la literatura algún instrumento estandarizado para una población mexicana que mida regulación emocional (Nájera, 2011) y que no se haya hecho esto se podría pensar que no se pueden tener datos validos en los resultados sin embargo habría que recordar que se utilizó una estadística no paramétrica y aun así se encontró significancia estadística y además en una integración de ambos resultados vemos que si existe coherencia en nuestros datos, y que si hubo aprendizaje por parte no solo de los niños sino también de los padres (en el caso donde se dio la sesión para padres) en cuanto a las emociones y a cómo regular estas, así como también en el análisis por reactivo.

Se pudo tener contacto con algunos de los integrantes del taller después de varios meses, los cuales reportaron que los beneficios por parte del taller continuaban siendo efectivos, e incluso expresaron su deseo de que pudieran asistir a más sesiones y esto no solo por parte de los niños sino también por parte de los padres. Esto es congruente con lo revisado en la literatura donde nos dice que las intervenciones cognitivo conductual se caracterizan por ser breves y efectivas (Bisquerra, 2000; Campbell, 2007).

Capítulo 8: Conclusiones

De acuerdo a nuestros resultados se encontró que el taller de regulación emocional fue efectivo para los niños, esto a partir del análisis cuantitativo y cualitativo de nuestros datos obtenidos del taller, pues se comprobó tanto estadística como en discurso que los niños aprendieron a expresar y controlar sus emociones de una manera adecuada esto a partir de las estrategias y habilidades vistas durante el taller, se cumplieron satisfactoriamente los objetivos planteados ya que no solo se desarrollo un taller de regulación emocional para niños sino que también se evaluó a este. Encontrándose que los componentes que más funcionaron en este taller fueron: regulación de emociones, la función de los pensamientos, conductas no impulsivas, la técnica de relajación (respiración profunda), y en general un conocimiento global de las emociones. También se encontró que este taller es adecuado para cualquier niño o niña que este cursando la educación primaria y que tener contacto directo con los padres es fundamental para lograr mejores resultados.

El taller utilizó técnicas recogidas de varios autores (Shapiro, 1997; Bisquerra, 2000; Goleman, 2005) y al realizar la evaluación de estas habilidades y estrategias que estos autores consideran básicas para la regulación emocional se encontraron resultados efectivos y similares a los propuestos por ellos. Pudiéndose concluir que las dimensiones abarcadas en este taller parecen ser adecuadas aunque convendría agregar algunas actividades encaminadas a la autoestima, pues está de acuerdo a Bisquerra (2000) es fundamental para una intervención de regulación emocional, si bien en este taller se hablo indirectamente de ella sería conveniente para futuros talleres verla directamente.

De acuerdo a John y Gross (2007) el taller resulto bastante efectivo esto al tomar en cuenta en los tópicos vistos el tema de los pensamientos, ya que se veía todas las sesiones y los niños de acuerdo a nuestros resultados parecen haberlo aprendido.

El conocimiento de las propias emociones y de la de los otros así como el control del impacto de éstas y su relación van a incrementar la autonomía del sujeto (Goleman, 1995) por ellos es de suma importancia brindar este tipo de intervenciones. Las emociones pueden educarse, sobre todo desde los primeros años de vida hasta la adolescencia (Bisquerra, 2000) por ello resulta de suma importancia brindar este tipo de talleres en la niñez, que es cuando se está aprendiendo a cómo y qué estrategias utilizar para regular las emociones.

En cuanto a las limitaciones del taller tenemos que el instrumento utilizado si bien cuenta con las propiedades psicométricas necesarias para su aplicación no fue anteriormente utilizado en una muestra mexicana, se optó por utilizarlo ya que era lo que más se apegaba al estudio y al no encontrar en la literatura algún instrumento que midiera regulación emocional en niños de edad escolar estandarizado se tuvo la necesidad de utilizarlo, además que el objetivo de esta investigación no era estandarizar un instrumento, ya que para estandarizar un instrumento se requieren de mayores recursos tanto financieros como de acceso de poblaciones grandes, puesto que el objetivo de esta investigación fue elaborar un taller y evaluarlo y si bien su evaluación implicaría el uso del instrumento, no se utilizó solo eso, sino que con el análisis específico por reactivo, el análisis de los datos cualitativos y al utilizar una estadística no paramétrica para evaluar nuestros datos y al resultar estos datos significativos nos hablarían de una evaluación más integral y satisfactoria, la cual fue positiva por parte de la intervención.

Se recomienda que el taller de regulación emocional sea impartido a 10 participantes como máximo pues un número mayor hace complicada la realización de actividades y de escucha de los participantes hacia la facilitadora. Dos horas de duración del taller parecen ser suficientes para poder desarrollar las habilidades y estrategias necesarias para la regulación emocional, y en cuanto al número de sesiones se recomendaría aumentar 2 sesiones más, para poder reforzar bien las estrategias para expresión y control emocional. Por último resulta fundamental tener contacto directo con padres de familia y proporcionar una sesión extra para

padres, ya que de esta manera ellos tienen más involucramiento en las actividades de su hijo, lo que implicaría mayor aprendizaje (Rendon, 2007).

Finalmente al resultar este tipo de talleres necesarios para una sana convivencia no solo académica sino también familiar y personal resulta de suma importancia continuar impartiendo intervenciones de regulación emocional para escuelas primarias, en primera instancia realizarlas con escuelas que se propongan voluntariamente y posteriormente buscar instancias gubernamentales para que analice esta propuesta y puedan considerarla para aplicarla en las escuelas primarias del DF de manera obligatoria y de esta manera los niños puedan regular y expresar sus emociones adecuadamente y también sirviendo de prevención para no desarrollar trastornos mentales tales como la depresión o ansiedad. Ya que de esta manera los niños conocerían estrategias y habilidades necesarias para afrontar diversas emociones negativas tales como el enojo, tristeza y que posteriormente esto sea de alcance para su futuro.

Referencias

- Álvarez, M (2001) *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*.
Barcelona: Cisspraix
- Bach, E. & Darder, P. (2002) *Sedúcete para seducir*, Barcelona, Paidós.
- Baena, G. (2003) *Cómo desarrollar la inteligencia emocional infantil: Guía para padres y maestros*. México: Trillas
- Berlanga, V.; Rubio M. (2012) *Clasificación de pruebas no paramétricas. Cómo aplicarlas en SPSS*. Revista d'Innovació i Recerca en Educació 5 (2) 101-113
- Betancourt, S. y Peña, S. *La expresión de emociones en niños de 7 a 10 años de la Escuela El Mirador de la Ciudad de Popayan*, tomado de la página electrónica:<http://www.monografias.com/trabajos34/expresionemociones/expresion-emociones.shtml> consultada el 05 de mayo de 2013
- Bisquerra, R. (2000) *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bordignon, N. (2005) *El desarrollo psicosexual de Eric Erickson*. Revista Lasallista de Investigación. 2 (2) 50-63
- Calle, R. (2008) *Ingeniería Emocional*. México: Diana

Campbell-Sills, L. & Barlow, D.H. (2007). *Incorporating Emotion Regulation into Conceptualizations and Treatments of Anxiety and Mood Disorders*. En J.J. Gross (Ed.) *Handbook of emotion regulation*, Nueva York: Guilford.

Chabot, D.& Chabot, M. (2009) *Pedagogía emocional*. México: Alfaomega

Etxebarria, I. & Apodaca, P. (2003) *Diferencias de género en emociones y en conducta social en la edad escolar* *Infancia y Aprendizaje* 26 (2), 147-161.

Field, A. (2005) *Discovering Statistics Using SPSS*, California: Sage

Fischer, A. (2000) *Gender and Emotion*. Nueva York: la maison des sciences de l'homme

Gardner, H. (2001): *La inteligencia reformulada*. Barcelona, Paidós.

Goleman, D. (1995) *La inteligencia Emocional*. 38ª edición. (2003) México: Javier Vergara editor

Goleman, D. (2006) *Inteligencia Social. La nueva ciencia para mejorar las relaciones humanas*. México: Editorial Planeta Mexicana

Greenberg, L & Paivio, S. (2000) *Trabajar con las emociones en psicoterapia*. Barcelona: Paidós

Gross, J. & Thompson, R. (2007). *Emotion regulation*. En J.J. Gross (Ed) Handbook of emotion regulation, Nueva York: Guilford.

Flores, M. (1994). *Asertividad: conceptualización, medición y su relación con otras variables*. Tesis para obtener el título de Doctorado en Psicología. México: Universidad Nacional Autónoma de México.

García, J. (2011) *Diferencias de género en el aula*. Revista digital de la Universidad. Numero 11 Tomado de la página electrónica http://revista.universidaddepadres.es/index.php?option=com_content&view=article&id=781&Itemid=805 consultado el 08 de noviembre de 2013

Harris, P (1992) *Los niños y las emociones*. Madrid: Alianza Editorial

Jaude, G. (2002). *Factores psicológicos que predisponen al bajo rendimiento, al fracaso y a la deserción escolar*. Estudios pedagógicos No. 28 (Valdivia) Tomado de la página electrónica http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-07052002000100012&script=sci_arttext, consultada el 5 de mayo de 2013

Jurado, M. (2012) *Enojado, triste, contento*. Periodico: Zocalo Saltillo. <http://www.zocalo.com.mx/seccion/articulo/enojado-triste-contento>, consultado el 02 de septiembre de 2013

Kazdin, A. (1996) *Modificación de la conducta y sus aplicaciones prácticas*. México: Manual Moderno

López, F (2003) *Emociones y educación*. España: Laboratorio Educativo

Nájera, C. (2011) *Estrategias de auto-regulación emocional en niños de 9 a 12 años para las emociones de enojo, tristeza, miedo y alegría*. Tesis para obtener el título de Licenciada en Psicología. México, DF. Facultad de Psicología

Ortiz, M. (2001). *Desarrollo emocional. Desarrollo afectivo y social*. Madrid: Pirámide

Peterson, C. & Flavell, J. (1977) *Developmental changes in children's response to three indications of communication failure*. *Chil Development*, 43. 1463-1468

Plutchik, R. (1987) *Las emociones*. México: Diana.

Redorta, J. (2006) *Emoción y conflicto*. Barcelona: Paidós

Rendon, M. (2007) *Regulación emocional y competencia social en la infancia*. *Perspectivas en Psicología*, 3 (2) 349-363.

Reeve, J. (2004). *Motivación y Emoción*. México: Mc Graw Hill

Sánchez, R. (2010) *Regulación Emocional*. México: UNAM

Shapiro, L. E. (1997): *La inteligencia emocional en niños*. Madrid, Javier Vergara

Silva, J. (2005) *Regulación emocional y psicopatología: el modelo de vulnerabilidad*. Revista Chile de Neuropsiquiatría, 43 (3), 201-209

Smith, E. (2008) *Procesos Cognitivos*. España: Pearson

Tate, S. (2009) *Propuesta de taller de expresión y regulación emocional en niños de 8 a 11 años de edad*. Tesina para obtener el título de licenciada en Psicología. México, DF. Facultad de Psicología.

Thompson, R. (1994). *Emotion regulation: A theme in search of definition. The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations*. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59, 25-52

Anexo 1

La Técnica de Ilumina tu vida

Entre las habilidades que se requieren para manejar los propios afectos esta: 1) tener conciencia de los diversos estados afectivos, 2) habilidad para relacionar dichos afectos con situaciones de la propia vida y 3) verbalizar los afectos en forma adecuada.

La técnica de Ilumina tu vida fue creada como un juego educativo para que el niño comprenda y discuta sus afectos. Con ello se pretende:

- ✓ Aumentar la conciencia de los niños sobre diferentes estados afectivos
- ✓ Alentar a los niños a discutir los sucesos en un nivel afectivo
- ✓ Ayudar a los niños a hacer la transición desde una forma de conducta puramente orientada a la acción a una más verbal
- ✓ Ayudar al facilitador a obtener información sobre el nivel afectivo pasado y presente del niño, de una forma menos amenazante.

Para lograr estos objetivos, se les enseña a los niños a asociar las emociones básicas la ira, el miedo, la alegría, la sorpresa, tristeza y asco (Ekman, 1971) con colores, por ejemplo: rojo/ira, azul/miedo, amarillo/alegría, verde/sorpresa, gris/tristeza, café/asco

Esperando que los colores sirvan como una clave para demostrar una gran variedad de afectos. En esta técnica se utilizan materiales comunes como: crayones, colores, o bien gises y hojas blancas. Se pide a los niños que piensen en los colores como un código de sentimientos.

El papel del facilitador es importante en todo el proceso pues debe fomentar la discusión y lograr que los niños verbalicen sus sentimientos. Inicia el proceso preguntado si pueden combinar un afecto con un color en particular.

Facilitador, “¿Podrían decirme que emoción podría asociarse al color rojo?” ¿Pueden pensar cuando las personas se ponen rojas? Piensen en las caricaturas que hayan visto. Los personajes.. ¿Cuando se ponen rojos?

Los niños: “Cuando se enojan”

Facilitador: “Correcto. La mayoría de la gente piensa que el rojo se relaciona con el enojo”

Este tipo de dialogo continua para asociar cada color con un afecto particular. Posteriormente se les da una hoja de papel y se les pide que hagan un dibujo que represente cada una de las 6 emociones básicas.

“Experimento emociones” (Anexo 2)

1. ¿Recuerdas una emoción que hayas experimentado últimamente?
2. ¿Cómo te sentiste?
3. ¿Sentiste algún cambio en tu cuerpo?
4. ¿Qué hiciste al sentir eso?
5. ¿Cómo denominarías a esa emoción?

Emociones: causas y consecuencias (Anexo 3)

Emoción	Causa	Respuesta impulsiva	Respuesta apropiada	Respuesta adoptada	Consecuencia

Las cinco etapas del método APIE (Anexo 4)

EL Método APIE consiste en formular cuatros preguntas a la persona, de manera que ella pueda rápidamente identificar sus emociones y sus necesidades y tomar conciencia del impacto negativo de estas. A continuación se muestra la tabla y posteriormente se detalla cada uno de estos puntos.

Etapas	Ejemplos	Objetivos
A Los afectos	¿Qué sentiste frente a esta situación?	Conducir a la persona a identificar y a expresar sus emociones
lo Primordialmente difícil	¿Qué encuentras más difícil en esta situación?	Permitirle a la persona enfocar la emoción fundamental y expresar lo que significa para ella
la necesidad Irracional	Si pudieras, ¿Qué le cambiaras a esta situación?	Permitirle a la persona enfocar la emoción fundamental y expresar lo que significa para ella
la Emergencia	Si entiendo bien, tienes necesidad de...	Se formula una pregunta a la respuesta precedente de manera tal que la persona mencione su necesidad irracional, tome conciencia de ella y pueda entonces explorar un mecanismo más racional para calmarla.

A El Afecto. La primera pregunta apunta a explorar el afecto de la persona, con el fin de que ella pueda identificar y expresar como se siente ante la situación. Después de haber escuchado la explicación de la situación, simplemente se le pregunta a la persona “¿Cómo te sientes al respecto?” o también “¿Qué sentiste?”. Es importante que la persona pueda nombrar la o las emociones que experimentó. Es precisamente aquí cuando es útil adoptar una escucha empática con el fin de ayudar a la persona a clarificar bien sus sentimientos. Luego se procede a formular la segunda pregunta.

P Lo **Primordialmente** difícil. La segunda pregunta conduce también a la expresión emocional. El contenido de ella puede ser de este estilo “¿Qué es lo más difícil en esta situación?” o “para ti ¿Qué es lo más inquietante de todo esto” o también “¿Qué es lo que te molesta de todo esto?”, también esto nos permite a la persona que se expresa ponerse rápidamente en sintonía con la emoción fundamental con respecto a su problema. Es una forma de focalizar la emoción principal. Por lo tanto, es posible que la persona hasta ese instante tome esa emoción. Puede afirmarse que esta es una fase importante, crucial, en el proceso de comprensión para la persona. Luego viene la tercera pregunta.

I La **necesidad Irracional**. La tercera pregunta apunta a hacer surgir la o las necesidades de la persona. Se fórmula de manera tal que la persona debe enunciar una respuesta un poco ilógica. Por lo tanto, la pregunta deberá parecerse a esta: “Si tu pudieras, ¿Qué cambiarías de esta situación? O también, si se trata de un comportamiento de una tercera persona involucrada: ¿Cómo quisieras que ella reaccionara frente a ti?” cuando la persona contesta a esta pregunta se pasa a la última pregunta. Por ejemplo si se les plantea a los alumnos una situación donde un niño se siente presionado porque es final del bimestre y tiene que entregar varios trabajos y se siente también estresado porque sus papás le exigen buenas calificaciones y siente que todos los trabajos se le juntaron. Cuando se le pregunta en esta situación que es lo más difícil para él, contesta que es el miedo al fracaso y a decepcionar a sus padres, en especial a Marcos, su padre, quien ha puesto muchas esperanzas en él. Cuando se le pregunta lo que haría si pudiera cambiar algo de esa situación (necesidad irracional), responde que le gustaría ser más inteligente, o que quisiera ser tan inteligente como su padre. Esta respuesta lo pone sobre la pista de la necesidad de ser perfecto. Si responde que quisiera que su padre comprendiera que hace lo mejor que puede, se verá entonces aparecer el espectro de la necesidad de ser reconocido o de ser amado. Es entonces cuando se formula la última pregunta.

E la **Emergencia**. Es la última etapa del proceso. Permite que la persona que está bajo presión de una necesidad irracional e ilusoria, que es la responsable de su malestar, piense en otro asunto. La emergencia implica dos fases. La primera consiste en reformular la respuesta en forma de expresión de una necesidad que dio el afectado a la pregunta anterior por ejemplo, cuando el alumno dice que le gustaría ser más inteligente o tan bueno como su padre Marcos, se reformula su afirmación en términos similares a los siguientes: “Si entendí bien, tu quisieras ser perfecto...” si, por el contrario, el alumno dice que le gustaría que su padre comprendiera que él hace lo mejor que puede, se enunciaría así: “tu quisieras que tu padre reconociera todos tus esfuerzos” o “tu quisieras que tu padre te aprecie mas...” en ese momento de la discusión, la reformulación tiene como efecto confrontar al alumno y propiciar en su juicio un choque tras otro, es decir, que empiece a sentir otra cosa, más allá de lo que acaba de decir. No hay que olvidar que la misma lógica se aplica cuando se quiere ayudar a una persona a encontrar serenidad o a aprender. La segunda fase de la emergencia consiste en preguntar a la persona cual podría ser el mecanismo más adecuado para que se sienta mejor. La toma de conciencia de sus necesidades y de la relación que ellas tienen con las emociones negativas no va milagrosamente a superarlo todo, pero si podrá poner a la persona sobre la pista que la conducirá a estar mejor.

Ley del Sándwich (Anexo 5)

Esta técnica se utiliza cuando estamos en una situación que queremos pedir algo a alguien, ya sea de su comportamiento o de algo en particular y para no soltárselo de golpe, se le dice entre dos partes (positivas hacia la persona). Por ejemplo si nos molesta que nuestro amigo siempre llega tarde aplicando la ley del sándwich diríamos una cosa agradable para la otra persona, luego nuestra petición de una manera asertiva “que llegue temprano” y finalizando con otra cosa positiva hacia esa persona, de esta manera la otra persona muy probablemente atenderá a nuestra petición.

Técnica de represión de pensamientos negativos (Anexo 6)

etapa	descripción	ejemplo
1	Ante una situación emocional tomar algunos instantes y examinar pensamientos y creencias con respecto a esa circunstancia	El alumno que se siente angustiado ante un examen puede tener diversos pensamientos irracionales del tipo “es espantoso, olvide todo; estoy bloqueado, voy a fracasar en mi clase, nunca hago nada bien, son muy nervioso, mi corazón va a estallar si continua palpitando tan rápidamente”. El alumno toma nota de sus pensamientos irracionales y destructivos y toma conciencia del papel que ellos juegan dentro del proceso emocional
2	Después de reconocer sus pensamientos negativos, cambiarlos por pensamientos positivos y constructivos	El alumno puede repetirse muchas veces: relájate, conoces la materia, vas a poder; mi vida no se acaba porque no logre pasar este examen; lo hare mejor la próxima vez
3	Recompensarse y felicitarse durante los cambios de pensamientos y de creencias	El alumno se dice: “bien, ves que te sientes mejor cuando eres positivo; continua así, todo va bien”

Taller para padres (Anexo 7)

TEMA	PROCEDIMIENTO	DURACION
¿Qué es la regulación emocional?	Instruir la perspectiva de Goleman respecto a las emociones, dar ejemplos de algunas emociones y mencionar que las estrategias dadas durante el taller tienen un apoyo empírico.	10 minutos
Ser conscientes de las emociones que experimento	Explicar de la importancia que tiene expresar las emociones, y estar conscientes de estas.	10 minutos
La importancia de los pensamientos en las emociones	Explicar el modelo A-B-C-D pensamiento-emoción-conducta-consecuencia, dar ejemplos y decir la importancia que tienen los pensamientos en las emociones y en nuestra vida en general.	15 minutos
Aprender algunas estrategias para control de enojo	Se les explica la importancia de regular el enojo y se dan diversas estrategias para no explotar al enojarse: relajación, pensamientos positivos, tomar un “break”	15 minutos
Impulsividad (ignorar, hablarlo, acusarlo)	Se relaciona el tema anterior con la impulsividad, poner énfasis que toda conducta tiene consecuencias y se les explica la estrategia de ignorar.	15 minutos
Asertividad	Se instruye acerca de la asertividad, la importancia de esta y se dan ejemplos.	20 minutos
Ley del sándwich	Respecto a cómo pedir las cosas, se instruye esta técnica para poder pedir favores. Y ejemplificar el tema	5 minutos
Aprender a decir cosas positivas de las personas	Se introduce el tema que muchas veces solo decimos lo negativo de las personas, y se invita a los padres a que también hablen del comportamiento positivo de sus hijos.	5 minutos
Habilidades sociales (cooperar y compartir cosas)	Se explica la importancia de las habilidades sociales, y se pone mayor énfasis que deben enseñar a sus hijos a cooperar y compartir sus cosas, esto para una mejor relación tanto con pares como con los mismos padres.	10 minutos
Empatía	Enseñar a los padres a ser mas empáticos con sus hijos, enséñalos a escuchar y a comprender la situación del otro y ejemplificar el tema	15 minutos
Tolerancia a la frustración	Introducir este tema que es de suma importancia, y que lo consideren para cuando ellos o sus hijos tengan alguna situación complicada, y ejemplificar el tema.	10 minutos
Resolución de problemas	Instruir a los padres a cómo deben ayudar a sus hijos y a ellos mismo a solucionar un problema, poner una balanza, ver varias soluciones y elegir la más pertinente	10 minutos

Identificar pensamientos e ideas irracionales/negativas	Se les explica que es importante detectar los pensamientos e ideas irracionales, y se les instruye a cambiar los pensamientos irracionales y subjetivos por unos positivos y realistas.	10 minutos
Preguntas y dudas	Se les invita a preguntar dudas acerca de lo visto	10 minutos
Dar la hoja de retroalimentación	Se les da una hoja para que ponga que les pareció esta sesión, así como también si vieron algún cambio en sus hijos durante el taller.	5 minutos

Plan de actividades (Anexo 8)

Carta descriptiva del plan de actividades del taller

Sesión uno

Objetivo: Favorecer el reconocimiento de emociones, el manejo y expresión de ellas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	DURACIÓN
Conocerse tanto los niños como la instructora	La instructora se presentara al grupo, dando los objetivos del taller y entre todos realizaran las normas y reglas para una convivencia sana.	Cartulina, plumones	15 minutos
Integrarse al grupo mediante una técnica rompe hielo	Los alumnos entrevistaran a sus compañeros, para conocer sus características en general.	Hojas con diversas afirmaciones, plumas	15 minutos
Aprender a expresar sus emociones	La instructora planteara el objetivo de la técnica Ilumina tu vida y la simbología de colores, Los alumnos verbalizaran el uso de los colores y la emoción asociada.	Hojas blancas, gises, crayones	30 minutos
Tomar conciencia de las emociones que experimento	La instructora explica el tema, después los alumnos anotan como experimentan sus emociones.	Hoja de trabajo "experimento emociones"	30 minutos
Ser conscientes de las causas y consecuencias de las emociones	La instructora instruye acerca de las consecuencias negativas de perder el control emocional	Hoja de trabajo "emociones: causas y consecuencias"	20 minutos
Evaluar la sesión	En círculo, los alumnos verbalizaran sus comentarios a la sesión y su sentir con cada una de las actividades		10 minutos

Sesión dos

Objetivo: Fomentar mediante el trabajo en equipo el análisis de los pensamientos que influyen en el estado emocional. El caso particular del enojo

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	DURACIÓN
Diferenciar los gestos faciales de diversas emociones	La instructora dará unas hojas donde vendrán diversas emociones y los alumnos tendrán que poner a qué tipo de emoción se refiere	Hojas, lápices.	15 minutos
Tomar conciencia de que entre una emoción y un comportamiento existen pensamientos	Se explica esta relación, se dan ejemplos y a continuación los niños contestan la hoja de trabajo y se discute grupalmente.	Hoja de trabajo "siento, pienso"	25 minutos
Aprender a expresar su enojo	La instructora solicitará a los alumnos que escriban una carta relativa al enojo	Hojas blancas, plumas, lápices, almohadas pequeñas	25 minutos
Aprender a regular sus emociones	La instructora explicará en qué consiste la Técnica de Respiración.	Carta escrita	25 minutos
Discutir acerca de cómo influyen los pensamientos en las emociones	En equipos de 3 personas, analizarán que pensamientos negativos van asociados con las emociones	Hojas blancas, plumas, lápices	20 minutos
Evaluar la sesión	En círculo, los alumnos verbalizarán sus comentarios a la sesión y su sentir con cada una de las actividades		10 minutos

Sesión tres

Objetivo general: reconocer en qué momento expresar cierto tipo de emociones y cuando no. El caso particular de la impulsividad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	DURACIÓN
Desarrollar estrategias para controlar el comportamiento impulsivo	Después de explicarlo la instructora hará una dinámica role-playing donde representaran conductas impulsivas vs no impulsivas		30 minutos
Relajación a través de técnica de coherencia	La instructora les pedirá realizar la técnica de relajación		15 minutos
Analizar cuando es conveniente manifestar ciertas emociones y cuando no	La instructora planteara situaciones hipotéticas para que los alumnos determinen cual sería la emoción adecuada	Hojas, lápices	20 minutos
Analizar como los pensamientos influyen en las emociones y dirá que pensamientos pueden generar emociones positivas	La instructora explicara como los pensamientos influyen en las emociones.	Hojas blancas, colores, gises de colores, crayones.	25 minutos
Identificar sus emociones y sus necesidades para tomar conciencia del impacto negativo de estas	Se les instruye de las cinco etapas del método APIE	Hojas, plumas	20 minutos
Evaluar la sesión	En círculo, los alumnos verbalizaran sus comentarios a la sesión y su sentir con cada una de las actividades		10 minutos

Sesión 4

Objetivos generales: mejorar su manera de expresar sus emociones, a partir de la técnica de la asertividad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	DURACIÓN
Explicar las características de las personas para reflexionar cuales son adecuadas para poder tener buenas relaciones sociales	Explicar las diferentes características de los niños, incluyendo la asertividad	Hojas, plumas	30 minutos
Aprender a defender los derechos adecuadamente en situaciones que no son respetados	Instruir a los niños acerca de la asertividad posteriormente ponerles ejemplos para resolverlos todos y al final discutir resultados		30 minutos
Aprender a decir las cosas que no nos parecen	Explicarles en qué consiste la "ley del sándwich"		20 minutos
Aprender a decir cosas positivas de las personas.	La instructora les explica porque es importante decir cosas positivas de las personas	Hojas, plumas	15 minutos
Relajación a través de técnica de coherencia	La instructora les pedirá realizar la técnica de la coherencia		15 minutos
Evaluar la sesión	En círculo, los niños verbalizaran sus comentarios a la sesión y su sentir con cada una de las actividades		10 minutos

Sesión 5

Objetivos generales: instruir acerca de las habilidades sociales no existentes en el repertorio conductual de los niños, así como la tolerancia a la frustración.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	DURACIÓN
Explicar en qué consisten las habilidades sociales	La instructora instruye acerca de las habilidades sociales, su importancia y explica cómo y cuando son útiles		15 minutos
Aprender a saludar e iniciar una conversación	La instructora les explica la importancia de saludar e iniciar una conversación con ejemplos que realizarán los alumnos gestualmente		15 minutos
Aprender a relacionarse con otros niños a cooperar y compartir sus cosas	La instructora guía a los niños de cómo deben de relacionarse con otros niños así como cooperar y compartir		15 minutos
Explicar la empatía y sus funciones en nuestra vida social	La instructora explicará en qué consiste la empatía poniendo ejemplos para ver la diferencia entre una persona empática y una que no lo es.		15 minutos
Aprender a escuchar a las demás personas	La instructora les instruye de la importancia de aprender a escuchar a las personas.		15 minutos
relajación a través de técnica de coherencia	La instructora les pedirá realizar la técnica de la coherencia		15 minutos
Identificar situaciones donde se experimenta frustración, tomar conciencia de ello y desarrollar estrategias de tolerancia a la frustración.	La instructora instruye que es la tolerancia a la frustración	Lápiz y papel	20 minutos
Evaluar la sesión	En círculo, los niños verbalizarán sus comentarios a la sesión y su sentir con cada una de las actividades		10 minutos

Sesión 6

Objetivos generales: aprender a solucionar problemas, y a identificar y regular pensamientos negativos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	DURACIÓN
Aprender la técnica de resolución de problemas emocionales en nueve etapas	La instructora instruye a los niños en esta técnica, y pone ejemplos para un mejor entendimiento		25 minutos
Identificar sus pensamientos negativos	La instructora explicara los pensamientos negativos y como identificarlos	Hoja de "identificar sus pensamientos negativos" hojas, plumas	20 minutos
Aprender a reprimir pensamientos irracionales y destructivos	La instructora explicara la técnica de represión de pensamientos negativos		25 minutos
Relajación a través de técnica de coherencia	La instructora les pedirá realizar la técnica de la coherencia		15 minutos
Aprender a regular sus necesidades irracionales	La instructora explica cuales son las necesidades irracionales, posteriormente la instructora da ejemplos y los niños deben de identificar las necesidades irracionales.	Hojas, plumas	15 minutos
Evaluar al taller	En círculo, los niños verbalizaran sus comentarios a las sesiones y su sentir con cada una de las actividades.		20 minutos