Fortalecimiento de las Competencias Emocionales en la Niñez

Strengthening Emotional Competencies in Childhood

Claudia Sneda Campiño Arias [1]
Hna. Libia Alape Calderón [2]

Resumen

Se realizó una investigación con metodología mixta para fortalecer las competencias emocionales en específico la regulación y la expresión del estrés en los infantes de la Fundación Amparo Santa Cruz de Armenia. El instrumento cuantitativo usado fue el inventario Bar-On ICE: NA basado en el modelo de inteligencia socioemocional y se vincularon como instrumentos cualitativos planilla de observación y diario de campo. Con base en los resultados se diseñó e implementó una secuencia didáctica. Se logró que los infantes elevaran de manera significativa su autoestima, reconocieran, expresaran y entendieran su emociones y mejoraran sus relaciones socioafectivas por medio del diálogo.

Palabras claves

Competencia emocional, expresión de emociones, estrés, regulación del estrés, secuencia didáctica.

Abstract

An investigation with mixed methodology was carried out to strengthen emotional competencies, specifically the regulation and expression of stress in the infants of the Fundación Amparo Santa Cruz de Armenia. The quantitative instrument used was the Bar-On ICE: NA inventory based on the socio-emotional intelligence model and the observation form and field diary were linked as qualitative instruments. Based on the results, a didactic sequence was designed and implemented. The infants were able to significantly raise their self-esteem, recognize, express and understand their emotions and improve their socio-affective relationships through dialogue.

Keywords

Emotional competence, expression of emotions, stress, stress regulation, didactic sequence.

---

1. Aspirante a Especialista en Pedagogía y Desarrollo Humano, Universidad Católica de Pereira. Contador Público, Universidad Libre de Pereira. Tecnólogo en Gestión Bancaria y Financiera, Universidad del Quindío.
2. Aspirante a Especialista en Pedagogía y Desarrollo Humano, Universidad Católica de Pereira. Licenciada en Educación Religiosa, Universidad Católica de Pereira.

Cada día se habla más de la finalidad de la educación emocional y de la importancia para el desarrollo de las habilidades intrapersonales e interpersonales en los procesos educativos que requieren de una innovación y trabajo en las emociones. Las personas que han recibido este tipo de educación saben reconocer y controlar sus emociones, tienen una buena autoestima, más confianza en sí mismas y empatía con los demás. Con este aprendizaje se logra que el ser humano sea consciente de sus emociones, que forme su carácter y que pueda relacionarse mejor con su entorno. Los conflictos emocionales se gestionarán correctamente, si desde la niñez se aprende a identificar las emociones.

En este marco de ideas, desde hace más de dos décadas se habla de la necesidad de trabajar las competencias emocionales (en adelante, CE), las cuales Bisquerra y Pérez definen como "el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales" (2007, p. 8). Estas competencias emocionales como lo indicaron los autores aquí citados son necesarias para afrontar las circunstancias de la vida diaria con una mayor probabilidad de éxito, al igual sirven para potenciar la adaptación al contexto. Por tanto, para un desenvolvimiento socio afectivo la enseñanza de las competencias emocionales es básica en la edad temprana.

En concordancia con los autores antes citados para Soler (2016), el desarrollo de las competencias emocionales es fundamental en la etapa infantil:

> El trabajo con emociones en la etapa infantil es necesario, ya que contribuye a la adquisición de unas competencias emocionales relacionadas con la inteligencia emocional. El hecho de que los niños empiecen a distinguir emociones y a ponerles nombre les facilita poco a poco el control de todas ellas (p. 44).

La educación debe contribuir a la formación integral del ser humano y el aprendizaje de las competencias emocionales debe ser parte de esta formación integral durante la etapa de infancia intermedia, ya que por medio de estas competencias los niños y las niñas aprenden a controlar, reconocer, expresar y nombrar las emociones de una manera adecuada, tanto a nivel intrapersonal evitando la ira, el estrés, la tristeza, entre otras emociones negativas como a nivel interpersonal aprendiendo a expresar las emociones a través del diálogo, la conducta y el arte.

Es significativa la importancia que tiene la educación emocional cuya finalidad es "el desarrollo de competencias emocionales que contribuyan a un mejor bienestar personal y social" (Bisquerra, 2003, p. 8). Por lo tanto, en el mismo lugar citado Bisquerra sugiere la necesidad de hacer de la competencia emocional una competencia básica para la vida que culmine en la educación emocional, por medio de guías y capacitaciones correctas que contribuyan en las relaciones socioafectivas como proceso de desarrollo humano.

Así, pues, Bisquerra y Pérez (2007) afirman que cuando el estudiante tiene competencias emocionales se le facilita así mismo el aprendizaje, "puede controlar mejor sus impulsos, tiene iniciativa, es responsable, etc." (p. 5) y sugieren integrar en el currículo las competencias emocionales en los procesos de educación y formación porque cada día es más relevante, no solo el conocimiento adquirido, sino la capacidad de comprender a los demás y de crear un buen ambiente en su entorno.

Los autores (Bisquerra y Pérez, 2007, pp. 9-12) señalan que las competencias emocionales se pueden agrupar en cinco categorías, a saber las siguientes:

1. Conciencia emocional: la capacidad de reconocer el momento en que surge un sentimiento.
2. Regulación emocional: la habilidad de controlar las expresiones emocionales cuando surgen y adecuarlas al momento y al lugar.
3. Autonomía emocional: la capacidad de mantener el control sobre las emociones.
4. Competencia social: la capacidad de mantener las relaciones interpersonales satisfactorias, reconociendo las emociones de los demás.
5. Competencias para la vida y el bienestar: la capacidad para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida adoptando un comportamiento apropiado.

Por lo tanto, la educación en competencias emocionales es un medio eficaz e idóneo para fomentar un ambiente de relaciones interpersonales adecuadas socialmente donde se reconozcan las emociones de los demás y se origine un clima afectivo que facilite los procesos de aprendizaje, contribuyendo a evitar los conflictos violentos al interior del aula, la escuela, la familia y la sociedad.

Colombia es un país que trae una historia empañada por la violencia de un conflicto armado por más de medio siglo, originado por problemas políticos, económicos y sociales, donde se ha perdido la confianza, la libertad. El miedo y la inquietud son el pan de cada día, estas situaciones han sido vividas por varias generaciones, los niños y las niñas no han estado ajenos a esta realidad. Por tanto, es evidente la necesidad de una formación emocional como prevención temprana para que la niñez adquiera las herramientas necesarias que les ayude a tener una mejor resolución de conflictos por medio del diálogo.

Partiendo de este contexto social se advierte la necesidad de una educación en competencias emocionales desde el sistema educativo que inicia en la etapa infantil y que continúe a lo largo de la vida (Villegas, 2020, citado en el artículo de Rueda, 2021, párr. 4). Como resultado de la historia de conflictos sociales constantes en Colombia es pertinente la formación emocional en las instituciones educativas, como lo afirma Bisquerra (2003): “muchos de los problemas que afectan a la sociedad actual (consumo de drogas, violencia, prejuicios étnicos, etc.) tienen un fondo emocional. Se requieren cambios en la respuesta emocional que damos a los acontecimientos para prevenir ciertos comportamientos de riesgo” (p. 12).

De acuerdo con el enunciado anterior, sobre la importancia de la educación en emociones y el valor de esta en la prevención de comportamientos de riesgo, se realizó la presente investigación en la Fundación Amparo Santa Cruz de la ciudad de Armenia, departamento del Quindío Colombia, institución religiosa que brinda servicio de protección y atención a un grupo de 18 niños y niñas en edades entre 4 y 12 años. Esta población está conformada por infantes que proceden de familias de estrato cero y uno, los padres no cuentan con un trabajo estable ni un ingreso fijo mensual y por diferentes razones no pueden estar con sus hijos durante el día escolar, por lo cual los internan en la Fundación.

Esta población fue elegida porque en los menores se observaron signos de frustración y comportamientos violentos que iban desde insultarse hasta confrontamientos corporales constantes, dando a entender falencias en las relaciones socioafectivas que dificultan la

convivencia, también comportamientos negativos como peleas, discusiones, aislamiento, expresiones con gritos y llanto, que sugirieron la no adaptación a su contexto. Se observó en los niños poca socialización y baja autoestima.

Con base en lo anterior, se realizó la investigación que buscó fortalecer las competencias emocionales y las relaciones socioafectivas en los niños y niñas de la Fundación Amparo Santa Cruz de Armenia en edades entre 7 y 12 años (ver Tabla 1), por medio del diseño de una secuencia didáctica para que los infantes mejoraran las relaciones interpersonales e intrapersonales y aprendieran a expresar sus sentimientos y emociones por medio del diálogo.

Tabla 1

Distribución de la Muestra en Grupo de Edades y Sexo

Grupos de edad	Masculino	Femenino	Total	%
7 a 12 años	7	8	15	100

Fuente: elaboración propia

El tipo de investigación que se desarrolló fue investigación acción, la cual según Sandín (2003, citado en Hernández *et al*., 2014) "pretende, esencialmente, propiciar el cambio social, transformar la realidad (social, educativa, económica, administrativa, etc.) y que las personas tomen conciencia de su papel en ese proceso de transformación" (p. 496).

El método elegido para la investigación fue el mixto, el cual como lo definen Hernández *et al.*, (2014) "implica un conjunto de procesos de recolección, análisis y vinculación de datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio o una serie de investigaciones para responder a un planteamiento del problema" (p. 565). Se realizó la aplicación de un instrumento cuantitativo complementado con un instrumento cualitativo para conocer mejor los detalles de la población y confirmar los datos.

El procedimiento realizado en la investigación comprendió tres fases: I) Se diagnosticó el estado de las competencias emocionales que intervienen en los procesos de las relaciones socioafectivas en los niños y niñas de la Fundación Amparo Santa Cruz; II) Diseño y aplicación de la secuencia didáctica; III) Análisis de resultados.

Se utilizó como instrumento cuantitativo el inventario Bar-On ICE: NA (inventario de la inteligencia emocional), basado en el modelo de inteligencia socioemocional de Reuven Bar-On, psicólogo estadounidense y uno de los principales pioneros, teóricos e investigadores en inteligencia emocional (en adelante, IE). El modelo Bar-On describe la IE como una serie de competencias, habilidades y comportamientos emocionales y sociales interrelacionados que afectan el comportamiento inteligente. Según Ugarriza y Pajares (2004):

El inventario es de autorreporte y evalúa la habilidad para comprenderse a sí mismo, a los otros y adaptarse a su entorno. Está integrado por las Escalas Intrapersonal, Interpersonal, Manejo del Estrés, Adaptabilidad y Estado de Ánimo General. Consta de dos versiones: una Completa de 60 ítems y otra Abreviada de 30 ítems. Este instrumento permite utilizar los resultados con fines de

diagnóstico y prevención, facilita el desarrollo de programas de intervención en el campo clínico y educativo (Sección de presentación, párr. 2).

Para nuestra investigación se utilizó la versión abreviada, traducida y adaptada por Ugarriza y Pajares (2004). Tras un pilotaje del instrumento aplicado a tres miembros de la población se evidenció que era viable la aplicación de este instrumento para realizar el diagnóstico que requería la investigación. Este instrumento ha sido utilizado en investigaciones con niños en edades entre los 7 y 18 años para evaluación de programas de desarrollo de inteligencia emocional. (Anexo, Figura A1. Cuestionario BarOn abreviado). Este cuestionario proporciona un cociente de inteligencia emocional global que expresa en general cómo se afrontan las demandas diarias teniendo en cuenta el conjunto de escalas. Los datos presentados en la Tabla 2 son las pautas para interpretar los puntajes estándar el Bar-On ICE: NA.

Tabla 2

Pautas para Interpretar los Puntajes Estándares del BarOn ICE: NA

Rangos	**Pautas de**
130 y	Capacidad Emocional y social atípica. Excelentemente desarrollada.
120 a	Capacidad Emocional y social muy alta. Muy bien desarrollada.
110 a	Capacidad Emocional y social alta. Bien desarrollada.
90 a109	Capacidad Emocional y social adecuada Promedio.
80 a 89	Capacidad Emocional y social baja. Mal desarrollada. Necesita mejorarse.
70 a 79	Capacidad Emocional y social muy baja. Necesita mejorarse considerablemente.
69 y	Capacidad Emocional y social atípica y deficiente. Nivel de desarrollo marcadamente

Fuente: Ugarriza y Pajares (2001, Capítulo 2, Tabla 7)

La información obtenida por medio del Bar-On ICE: NA fue complementada por medio de dos instrumentos cualitativos: planilla de observación (autoría propia) y el diario de campo. En primer lugar, en la planilla de observación (Anexo, Figura A2. Planilla de observación), se registraron en forma sistemática los aspectos individuales y grupales de cada niño, desde las siguientes seis dimensiones y los subsiguientes indicadores:

1.1. Se molesta demasiado de cualquier cosa. Al realizar actividades individuales: a) arruga y bota material, b) tira objetos, c) llora, d) deja de realizar la actividad, e) rasga el material. Cuando trabaja en grupo: a) se aísla del grupo, b) no sigue instrucciones, c) no escucha las ideas de los demás, d) quiere imponer las ideas propias, e) es egoísta, llora. Cuando no obtiene lo que quiere: a) llora, b) no escucha sugerencias ni de compañero ni de cuidador, c) grita, d) insulta. Cuando no entiende y cuando algo le sale mal: a) dice palabras impropias a sí mismo, b) se golpea, c) tira las tareas, d) se calla, e) abandona la tarea.

1.2. Pelea con la gente. Al realizar actividades de grupo en el aula: a) golpea, b) insulta, c) empuja, d) daña el trabajo del compañero, e) arrebata objetos del compañero. Cuando juega: a) zancadilla, b) pone quejas, c) insulta, d) empuja. A la hora de las comidas: a) tira comida, b) deja la comida, c) llora porque no le gusta, d) no llega al comedor, e) vacía su comida al plato del compañero.

1.3. Tiene mal genio. Cuando se le llama la atención: a) se tira al piso y agita las piernas, b) golpea la pared, c) se esconde, d) discute en su defensa culpando al compañero, e) llora. Cuando se revisan

sus cuadernos: a) se retira del lugar, b) tira el morral, c) mira hacia otro lado, d) dice no quiero hacer tareas. Al perder el juego: a) insulta, b) empuja, llora, d) se aísla, e) no sigue las reglas del juego.

1.4. Le agrada hacer cosas por los demás. Colabora con la tarea de los otros: a) explica, b) enseña, c) presta el cuaderno para que observe cómo se hace la tarea, d) se irrita porque quiere hacer otra actividad en ese momento, e) expresa que no quiere. Ayuda a defender a los amigos: a) protege al amigo, b) coloca quejas del amigo, c) aísla a su amigo de la situación.

1.5. Se fastidia fácilmente. Con la compañía de alguien: a) malacara, b) empuja, c) tira del pelo, d) convence a los demás para ir en contra del otro. Cuando se le imparte una orden: a) mira hacia otro lado, b) empuña las manos, c) gestos con la boca, e) enseña la lengua. Por lo que se dice de él o de ella: a) llora, b) pone quejas, c) amenaza, d) se retira y vuelve e ingresa, e) mira con rencor.

1.6. Cuando se molesta actúa violentamente. Con sus compañeros y cuidadores: a) grita, b) tira las cosas, c) golpea y pelea, d) llorar, e) mira con rencor, f) amenaza, g) insulta.

El propósito de esta planilla fue observar las acciones y reacciones que los sujetos de esta investigación realizaban en los diferentes momentos de las actividades diarias de la Institución.

En segundo lugar, se utilizó un diario de campo (Anexo, Figura A3) que "es una especie de diario personal, donde el investigador escribe lo que observa, escucha y percibe a través de sus sentidos que incluye descripciones del contexto, mapas, diagramas, cuadros y esquemas" (Hernández, *et al.*, 2014, p. 377): en el que se registró constantemente la información sobre el comportamiento de los niños y las niñas, incluyendo la fecha y hora del suceso, con el propósito de describir, analizar y justificar la intervención requerida para solucionar el problema.

Los tres instrumentos utilizados fueron valiosos debido a su complementariedad y a que gracias a ellos se recolectaron los datos necesarios sobre la conducta de los niños y las niñas, (qué pasa), se analizó la problemática (por qué) y se realizó la intervención (solución).

Con el diagnóstico se inicia la primera fase en la que se observó la insuficiencia en el desarrollo de las emociones y con base en éste se realizó una prueba inicial que arrojó los siguientes datos (ver Tabla 3).

Tabla 3

Resultado Aplicación Cuestionario Bar-On (Prueba inicial)

Rangos	Intrapersonal	%	Interpersonal	%	Adaptabilidad	%	Manejo del Estrés	%	Impresión Positiva	Pautas
130 y										CE Excelentemente desarrollada
120 a	1	7	1	7			1	7		CE Muy Alta - Muy Bien desarrollada
110 a	6	40	3	20	4	27			1	CE Alta - Bien desarrollada
90 a 109	5	33	9	60	7	47	7	***47***	13	CE Adecuada Promedio
80 a 89	1	7			1	7	5	***33***		CE Baja-Mal desarrollada- Necesita Mejorarse
70 a 79			2	13	3	20	2	***13***	1	CE Muy Baja- Necesita Mejorarse considerablemente
69 y	2	*13*				*0*		*0*		Ce Deficiente
Total	15	*100*	15	*100*	15	*100*	15	*100*	15	

Fuente: elaboración propia.

La tabla 3 está distribuida en cinco escalas: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés, y estado de ánimo general o impresión positiva. Los resultados obtenidos tras la aplicación del cuestionario Bar-On demuestran que la escala manejo del estrés representa el porcentaje más alto sobre las siguientes pautas: CE Baja-Mal desarrollada- Necesita Mejorarse, rango que va de 80 a 89 donde se registraron 5 niños con un resultado del 33%; y CE Muy Baja- Necesita mejorarse considerablemente, rango que va de 70 a 79 donde se registraron 2 niños con un resultado del 13%. Lo anterior demostró que del total de la población estudiada, el 46% (33% +13%) se encuentra por debajo de la capacidad emocional adecuada en el manejo del estrés.

Por lo cual la investigación se centró en la intervención de la escala manejo del estrés, aunque el estrés no sea una emoción, teniendo en cuenta lo que Gaviria *et al*., (2021) refieren al respecto:

> El estrés, aunque no es una emoción, es generadora de diferentes emociones que producen tensión en el cuerpo, tanto a nivel físico como emocional, y se identifican por medio de señales que el cuerpo refleja provenientes de los sentimientos y las emociones que el individuo siente en un momento dado, al igual que los pensamientos los comportamientos y las acciones que se generan por esta tensión (p. 35).

Lo que estas autoras refieren acerca de la repercusión del estrés en la estabilidad emocional establece que el fortalecimiento del manejo del estrés es necesario para el mejoramiento de la inteligencia emocional en la población estudiada.

Con el análisis de los resultados de la planilla de observación y el diario de campo se confirmó el resultado de la aplicación del inventario Bar-On subrayando que el estrés era el factor que incidía en las relaciones socio afectivas de la población de estudio.

Con base en los resultados del cuestionario Bar-On y las observaciones realizadas con la planilla de observación y el diario de campo, se elaboró una secuencia didáctica (en adelante, SD) con el título "viaje a través de mis emociones" cuyo objetivo fue el de fortalecer las competencias emocionales en específico la regulación y expresión del estrés. El tema integrador de la SD fueron las emociones y sus funciones incluyendo en el manejo del estrés. Se trabajó en ocho sesiones, con una duración de dos horas cada una, distribuidas en diferentes actividades (apertura, desarrollo y cierre). Desde la comprensión de las reacciones emocionales a nivel neurofisiológico, conductual y cognitivo se les enseñó a los infantes a conocer, nombrar y explorar las emociones.

La segunda fase consistió en el diseño y aplicación de la SD definida como una estructura de acciones e interacciones relacionadas entre sí, de carácter intencional que se organizan para alcanzar un aprendizaje y que debe tener como propósitos indagar el conocimiento previo de los estudiantes, asegurar un contenido significativo y funcional, promover la actividad mental y la construcción de relaciones conceptuales, estimular la autoestima y el autoconcepto, posibilitar la autonomía y la metacognición (Rincón, 2004, citado en Agudelo Correa, 2010, pp. 37-38).

Con la SD se trabajaron las dimensiones del aprendizaje a nivel conceptual sobre emoción, emociones positivas, emociones negativas, impulsos, estrés, tristeza, enfado, aislamiento, llanto, ansiedad, nivel neurofisiológico, conductual y cognitivo.

A nivel procedimental se empezó con los aprendizajes previos que tenían los niños sobre los temas a tratar. Se les invitó a participar en las actividades propuestas en cada una de las sesiones. Se concluyó con una retroalimentación de lo aprendido y su aplicación en la vida.

A nivel actitudinal los temas fueron socializados con la intención que los niños y niñas participaran desde su experiencia, hablaran con libertad sobre sus emociones y respetaran las intervenciones de sus compañeros (ver Anexo B).

Los conceptos fueron abordados desde diferentes pedagogías a saber la participativa donde se creó el espacio para que los infantes construyeran sus propios significados a partir de la experiencia emocional previa; la reflexiva que se realizó por medio de relatos, cuentos e historias y la experiencial donde el infante partía de su propia vivencia emocional y la compartía por medio de anécdotas. Luego se realizaban equipos de trabajo donde el grupo ponía en práctica lo que habían comprendido sobre los diferentes temas por medio de dibujos, de socialización y de diálogo (Villada, 2022).

Los grupos se formaban con diferentes técnicas para que cada vez los infantes compartieran con distintos compañeros y compañeras, se buscó que se relacionarán entre todos, fueron pocos los momentos que se trabajó en forma individual. Se hizo mucho énfasis en la práctica del ejercicio respiratorio con el cual se pretendió que los infantes se relajaran y consiguieran una atención plena. También en algunas sesiones se capacitó con diferentes juegos en grupo y se realizaron actividades lúdicas que consistieron en la realización de bailoterapia, pintura, ejercicios de respiración y actividad física.

La tercera y última fase de investigación consistió en el análisis de resultados del fortalecimiento tras la aplicación de la SD. En esta fase se aplicó de nuevo el cuestionario del inventario Bar-On a los miembros de la población objeto de estudio, dicha aplicación dio los resultados que se comunican en la Tabla 4. Mostró un fortalecimiento significativo en la competencia manejo del estrés, donde se registraron 10 niños en el rango 90 a 109 denominado CE Adecuado Promedio con un indicador del 67%, y sólo se registró 1 niño en el rango 80 a 89 denominado CE Baja - Mal desarrollada Necesita Mejorarse con un indicador del 7%.

Tabla 4

Resultado Aplicación Cuestionario Bar-On (Prueba final)

Rangos	Intrapersonal	%	Interpersonal	%	Adaptabilidad	%	Manejo del Estrés	%	Impresión Positiva	Pautas
130 y	2	13							1	CE Excelentemente desarrollada
120 a	3	20					2	13	2	CE Muy Alta - Muy Bien desarrollada
110 a	3	20	3	20	3	20	2	13	2	CE Alta - Bien desarrollada
90 a 109	7	47	11	73	6	40	10	*67*	8	CE Adecuada Promedio
80 a 89			1	7	4	27	1	*7*	2	CE Baja-Mal desarrollada- Necesita Mejorarse
70 a 79					1	7				CE Muy Baja- Necesita Mejorarse considerablemente
69 y					1	*7*				Ce Deficiente
Total	15	*100*	15	*100*	15	*100*	15	*100*	15	

Fuente: elaboración propia.

En la tabla 5 al comparar los resultados de la aplicación inicial y la aplicación final del cuestionario del inventario Bar-On, se reveló un incremento de la capacidad emocional en la escala manejo del estrés. Esto puede observarse tanto en los rangos 70 a 79 denominado CE Muy Baja – Necesita

mejorarse considerablemente donde se registraban 2 niños en la prueba inicial y luego en la prueba final no se ubicó ningún niño, rango que muestra un decrecimiento del 13%. En el rango 80 a 89 denominado CE Baja – Mal desarrollada – Necesita Mejorase se registraban 5 niños en la prueba inicial y luego en la prueba final se registró solo 1 niño, rango que mostró un decrecimiento del 26%. Desde el rango 90 a 109 denominado CE Adecuada Promedio hasta el rango 120a, denominado CE Muy Alta – Muy Bien desarrollada se registró en la prueba inicial 8 niños y luego en la prueba final se registraron un total de 14 niños, rangos que mostraron un incremento significativo.

Tabla 5

Comparación de Resultados Escala Manejo del Estrés de la Tabla 3 y 4

Rangos	Prueba inicial	%	Prueba final	%	Diferencia (%)	Pautas
130 y						CE Excelentemente desarrollada
120 a	1	7	2	13	6	CE Muy Alta - Muy Bien desarrollada
110 a			2	13	13	CE Alta - Bien desarrollada
90 a 109	7	47	10	67	20	CE Adecuada Promedio
80 a 89	5	33	1	7	-26	CE Baja-Mal desarrollada- Necesita Mejorarse
70 a 79	2	13			-13	CE Muy Baja- Necesita Mejorarse considerablemente
69 y						CE Deficiente
Total	15	100	15	100		

Fuente: elaboración propia.

Se puede concluir que se cumplió con el objetivo general de la investigación tras la aplicación de la SD, ya que hubo un fortalecimiento de las competencias emocionales específicamente la regulación emocional (expresión del estrés). Del total de la población estudiada el 93% logró un aumento significativo en la CE manejo del estrés, incremento que se mostró en la prueba final del del inventario Bar-On donde 14 infantes se registraron entre los rangos 90 a 109 denominado CE Adecuado Promedio hasta el rango120a denominado CE Muy Alta – Muy Bien desarrollado.

El inventario Bar-On permitió establecer que en la población elegida, los problemas de conducta se debían a sus deficiencias emocionales, específicamente el manejo del estrés era en donde residía el problema de convivencia. Este instrumento también sirvió para diseñar y aplicar la SD.

Con la SD se posibilitaron espacios de aprendizaje en emociones que permitieron que los niños y niñas fueran capaces de hablar sobre lo que sentían y dialogar para resolver los conflictos mediante la formación de grupos de trabajo, juegos y actividades lúdicas y aunque se siguieron presentando disgustos entre ellos, se observó más compañerismo, respeto por sus pares y más interés por el bienestar entre ellos.

En esta investigación se trabajó el manejo del estrés, que aunque no es una emoción, fue clave en la solución del problema de la población estudiada. Con el trabajo del manejo del estrés se fortalecieron las competencias emocionales (regulación del estrés) y se logró una estabilidad emocional en los infantes.

Con la investigación se pudo apreciar cómo el aprendizaje de las emociones y el fortalecimiento del manejo del estrés capacitó a los niños de la Fundación Amparo Santa Cruz para resolver los conflictos de convivencia entre ellos mismos y la importancia para el desarrollo humano. Tomando lo que señalan Mayer y Salovey (2007), "el conocimiento emocional comienza en la infancia y crece a lo largo de toda la vida con una comprensión aumentada de los significados emocionales" (p. 36).

Esos resultados indican que la metodología utilizada podría aplicarse en situaciones análogas a las de la Fundación; situaciones que se podrían trabajar por medio del inventario Bar-On, incluyendo la implementación de los dos instrumentos complementarios para revisar si también hay concordancia con el problema diagnosticado que fue el manejo del estrés, en tal caso, la SD que aportamos podría examinarse para adaptarla a un problema específico.

Referencias

Agudelo, L. y Correa, A. (2010). *Secuencia didáctica para el mejoramiento de las competencias literarias en estudiantes de grado sexto de EBS de la institución educativa Iném Felipe Pérez de la ciudad de Pereira* (Tesis de licenciatura en español y literatura, Universidad Tecnológica de Pereira. Facultad de educación Licenciatura en educación y literatura). Repositorio.utp.edu.co

Bar-On, R., & Parker, J. D. A. (2018). Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn: versión para jóvenes. *Bermejo, R., Ferrándiz, C., Ferrando, M., Prieto, MD, Sáinz, M., Eds*.

Bisquerra, R. (2003). La Educación Emocional y Competencias Básicas para la Vida. *Revista de Investigación Educativa, 21(*1), 7-43. https://doi.org/10.6018/rie

Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1(10),* 61-82. http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Las-competencias-emocionales.pdf

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. D. P. (2014). Metodología de la investigación. Mcgraw-hill.

Gaviria Cano, A. Guevara Prieto, D. Riaño Correa, J. Grajales Gallego, L. Rendón Cardona, P. Ospina Álvarez, S. (2021). *Estrategias para el fortalecimiento de competencias socioemocionales con adolescentes. A mil por hora*. Universidad Católica de Pereira**.**

Rueda, D. (2021, 14 de diciembre). La educación emocional en Colombia. Universidad Externado de Colombia. Facultad de Ciencias de la Educación.
https://cuestioneseducativas.uexternado.edu.co/la-educacion-emocional-en-colombia/

Mestre, J. y Fernández, P. (2007). Manual de inteligencia emocional. En N. Mayer, J. y Salovey, P. (Eds.), *inteligencia emocional* (pp. 25-45). Pirámide.

Soler, V. (2016). *Desarrollo socioafectivo.* Síntesis.

Ugarriza, N. y Pajares, L. (2004). *Adaptación y estandarización del Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn ICE: NA, en niños y adolescentes. Manual Técnico*. Edición las autoras.

Villada, D. (2022, 16 de julio). *Pedagogías didácticas y contemporáneas: contenidos* [sesión de seminario]. Universidad Católica de Pereira.

ANEXO A

Figura A1

Inventario Bar-On Abreviado

Fundación Amparo Santa Cruz de Armenia
Cuestionario Emocional (tomado del inventario de BarOn Ice: NA)
Adaptado por Nelly Ugarriza Chávez y Liz Pajares Del Águila

Nombre: _____ Edad: _____

Sexo: _____ Fecha: _____

INSTRUCCIONES
Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:
1. Muy rara vez
2. Rara vez
3. A menudo
4. Muy a menudo

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

		Muy rara vez	**Rara vez**	**A menudo**	**Muy a menudo**
1	Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
2	Es fácil decirle a la gente como me siento.	1	2	3	4
3	Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
4	Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
5	Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
6	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
7	Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
8	Peleo con la gente.	1	2	3	4
9	Tengo mal genio.	1	2	3	4
10	Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4

11	Nada me molesta.	1	2	3	4
12	Es difícil hablar sobre mis sentimientos íntimos.	1	2	3	4
13	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
14	Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	3	4
15	Debo decir siempre la verdad.	1	2	3	4
16	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
17	Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
18	Me disgusto fácilmente.	1	2	3	4
19	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4
20	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
21	Para mí es fácil decirles a las personas como se siento.	1	2	3	4
22	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
23	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	1	2	3	4
24	Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
25	No tengo días malos.	1	2	3	4
26	Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
27	Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
28	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
29	Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
30	Sé cuándo la gente está molesta aun cuando no dicen nada.	1	2	3	4

Gracias por la participación.

Figura A2

Planilla de Observación

Fundación Amparo Santa Cruz - Armenia
FICHA GUIA DE OBSERVACION
Manejo del Estrés en los niños y niñas

Observador: _____
Fecha: _____

Dimensiones	Indicadores	Acciones	Sujeto 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Se molesta demasiado de cualquier cosa:	Al realizar actividad individual	a. Arruga y bota material															
		b. tira objetos															
		c. llora															
		d. deja de realizar la actividad															
		e. rasga el material.															
	Cuando trabaja en grupo	a. se aisla del grupo															
		b. no sigue instrucciones															
		c. no escucha las ideas de los demás															
		d. quiere imponer las ideas propias															
		e. es egoista															
		f. Llora															
	Cuando no obtiene lo que quiere	a. Llora															
		b. No escucha sugerencias,ni del compañero ni del cuidador															
		c. Grita															
		d. Insulta															
	Cuando no entiende y cuando algo le sale mal	a. dice palabras impropias a si mismo															
		b. se golpea															
		c. tira la tarea															
		d. se calla															
		e. abandona la tarea															
2. Pelea con la gente:	Al realizar actividades de grupo en el aula	a. golpea															
		b. insulta															
		c. empuja															
		d. daña el trabajo del compañero															
		e. arrebata objetos del compañero															
	Cuando juega	a. Sancadilla															
		b. Pone quejas															
		c. insulta															
		d. empuja															
	A la hora de las comidas	a. Tira comida.															
		b. Deja la comida.															
		c. Llora porque no le gusta.															
		d. No llega al comedor.															
		e. Vacia su comida al plato del compañero.															
3. Tiene mal genio:	Cuando se le llama la atención.	a. Se tira al piso y agita las piernas.															
		b. Golpea la pared															
		c. Se esconde															
		d. Discute en su defensa culpando al compañero															
		e. Llora															
	Cuando se revisan sus cuadernos	a. Se retira del lugar.															
		b. Tira el morral.															
		c. Mira hacia otro lado.															
		d. Dice no quiero hacer tareas.															
	Al perder el juego	a. Insulta.															
		b. Empuja.															
		c. Llora															
		d. Se aisla.															
		e. No sigue las reglas del juego.															

Figura A2

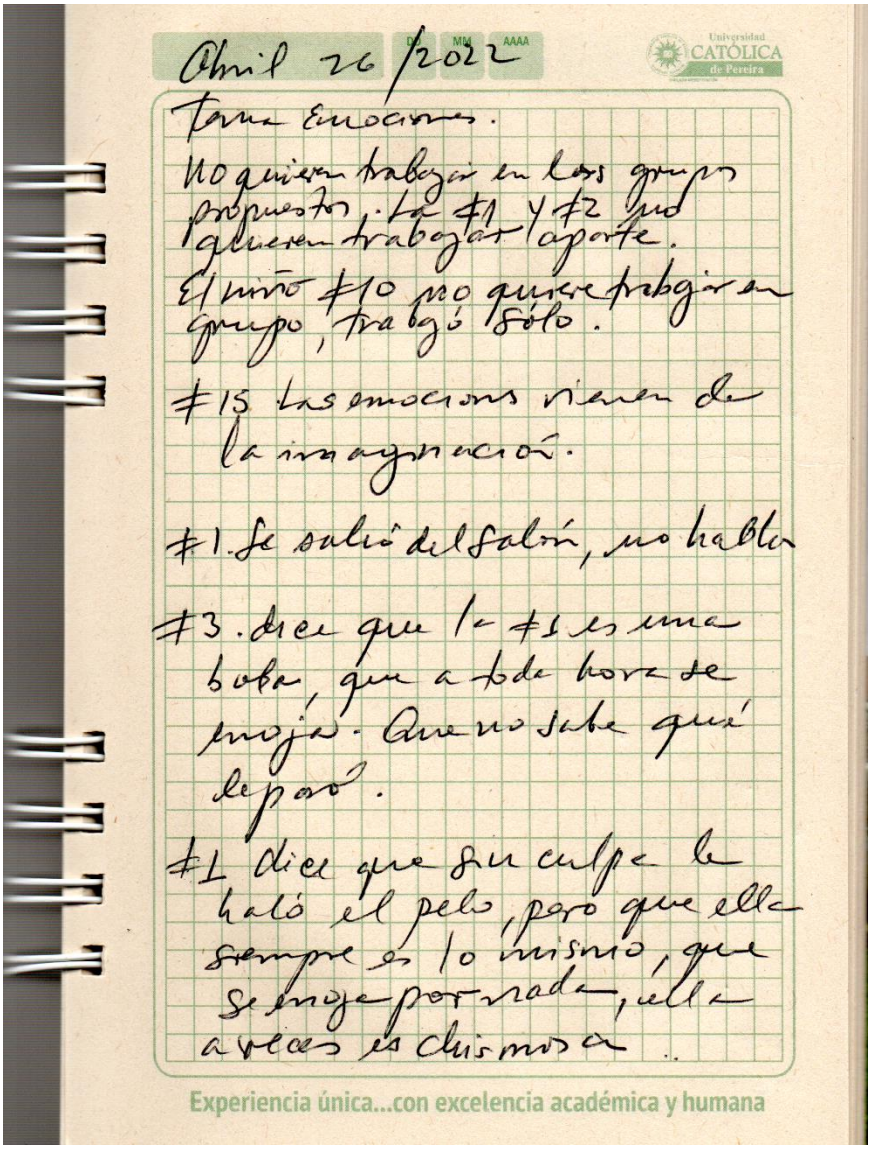
Planilla de Observación

			Sujeto														
Dimensiones	**Indicadores**	**Acciones**	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4. Le agrada hacer cosas para los demás:	Colabora con la tarea de los otros	a. Explica															
		b. Enseña															
		c. Presta el cuaderno para que observe cómo se hace La tarea.															
		d. Se irrita porque quiere hacer otra actividad en ese momento.															
		e. Expresa que no quiere.															
	Ayuda a defender a los amigos.	a. Protege al amigo															
		b. Coloca quejas del amigo.															
		c. Aisla a su amigo de la situación															
5. Se fastidia fácilmente.:	Con la compañía de alguien.																
		b. Empuja.															
		c. Tira del pelo.															
		d. Convence a los demás para ir en contra del otro.															
	Cuando se le imparte una orden.	a. Mira hacia otro lado.															
		b. Empuñan las manos.															
		c. Gestos con la boca.															
		e. Enseñan la lengua.															
	Por lo que se dice de él o ella.	a. Llora															
		b. Pone quejas.															
		c. Amenaza															
		d. Se retiran y vuelven e ingresan.															
		e. Mira con rencor.															
6. Cuando se molesta actúa violentamente:	Con sus compañeros y cuidadores.	a. Grita															
		b. Tira las cosas.															
		c. Golpea y pelea.															
		d. Llora.															
		e. Mira con rencor.															
		f. amenaza															
		g. insulta															

Fuente: Elaboración propia.

Figura A3

Diario de Campo



ANEXO B

Figura B1

Secuencia Didáctica

Sesión 1. ¿Qué son las emociones?	
Objetivo: reconocer que es una emoción, clases de emociones y concepto de emoción.	
Actividad	**Descripción**
Apertura Tiempo: 15´ Material: video-beam, canción	Motivar: Se utilizó material audiovisual que desarrollaba el concepto de las emociones. Socializar: reflexión sobre el material audiovisual. Saberes previos: diálogo sobre ideas, saberes, opiniones sobre las emociones. presentación del propósito de la secuencia didáctica y explicación de las actividades.
Desarrollo Tiempo: 30 ´ Material: imágenes que denoten alegría, tristeza e ira. Textos sobre dichos temas. Hoja con preguntas.	Colocar en el salón tres puntos de encuentro: alegría, tristeza, ira. Ubicar a los participantes en el punto de encuentro que les guste. Entregar una hoja con las siguientes preguntas para ser respondidas en forma individual. 1). ¿Qué es lo que más le llama la atención del punto de encuentro donde está ubicado? 2). ¿Qué sucede con los personajes en su punto de encuentro, cómo reflejan la emoción? 3). ¿Cuántas veces al día siente que está ubicado en ese punto de encuentro? (Socializar).
Momento para resolver inquietudes, desarrollar conceptos. Tiempo: 15	Resolver las inquietudes que tengan los participantes sobre las emociones de alegría, tristeza e ira. Desarrollar los siguientes conceptos: (emoción, emoción de alegría, tristeza e ira) en forma sencilla acorde con la edad de los niños para su mejor comprensión.
Evaluación Tiempo: 30´ Material: hoja con preguntas, lápiz.	Retroalimentar la comprensión que los infantes tienen sobre las emociones, (se llevan a la vida cotidiana), ¿cómo afectan la vida socioafectiva? Se les hacen las siguientes preguntas: 1). ¿Qué es una emoción?, 2). ¿Cómo nos vemos cuando estamos alegres?, 3). ¿Cómo sabemos que una persona tiene ira (enojada), cómo es su expresión y comportamiento?, 4). ¿Qué sucede en nosotros cuando sentimos tristeza? ¿qué nos causa tristeza?
Cierre Tiempo: 30´ Material: hojas de papel, colores, borra, lápiz.	Realizar un dibujo de la emoción que más les gusta vivir. Escribir una frase donde expongan lo que esa emoción significa para su vida. Socializar los dibujos y felicitar a cada participante.
Sesión 2. El cerebro base biológica de las emociones.	
Objetivo: que los infantes comprendan dónde, cuándo y por qué se producen las emociones.	
Actividad	**Descripción**

Apertura Tiempo:20´ Material: caja de cartón, peloticas de colores con figuras de emociones impresas.	Saludar. Repasar la sesión anterior. Invitar a los infantes a participar en una dinámica llamada “la cajita de las emociones”. Desarrollo: cada niño (a) en forma ordenada e individual introduce su mano a la cajita de las emociones y toma una de la peloticas, la mira en secreto y con su rostro y cuerpo representa la emoción al grupo, los demás niños (as) a coro gritan el nombre de la emoción, luego niño (a) narra un episodio de su vida donde vivió esa emoción y explica qué sensaciones sintió en su cuerpo. Así van pasando todos los participantes hasta terminar la dinámica. Preguntar ¿cómo se sintieron en la actividad? ¡Escucharse!
Desarrollo Tiempo: 20´ Material: video, video-beam.	Presentar un video sobre el cerebro (cómo funciona exactamente). Socializar lo que han entendido del video y cuál es la importancia que el cerebro tiene en relación con las emociones.
Momento de resolver inquietudes y desarrollar conceptos. Tiempo; 15´	Responder a las inquietudes que tengan los participantes sobre el cerebro. Explicar la importancia del cerebro (psicología, neuropsicología, neurología). Enfatizar sobre el sistema límbico (cerebro emocional), ¿cómo está conformado? Funciones y posibles afecciones cuando se atrofia o daña.
Evaluación Tiempo: 40´ Materiales: hoja de papel con el siguiente quiz. 1. El sistema límbico, es el encargado de regular las emociones. F -V) y 2. La alteración del sistema límbico puede producir ansiedad. F-V.	Realizar por medio de un concurso de la siguiente manera: se forman grupos y cada grupo elige un representante quien se ubica en el centro del salón, ellos serán quienes elijan al participante que los va a representar en las diferentes actividades que se proponen a continuación: 1. Cuenta un chiste y haznos reír o realiza un gesto con tu cuerpo y haznos reír. 2. Alegría efímera, un niño por subgrupo sale al tablero y escribe durante un minuto una lista de palabras encadenadas. Cada palabra debe empezar con la última sílaba de la palabra anterior. 3. Escoge una canción y cántala o báilala con tu grupo. 4. En grupo contestar el quiz.
Cierre Tiempo: 20´ Material: hoja de papel, lápiz.	Solicitar a los infantes reflexionar sobre la siguiente pregunta: ¿Por qué es tan necesario recapacitar sobre nuestros actos?

Sesión 3. Las emociones y sus funciones.

Objetivo: comprender que cada emoción tiene una función, hasta las llamadas negativas.

Actividad	**Descripción**
Apertura Tiempo: 15´ Material: cuento (historia de una tortuga), imágenes y textos alusivos a las emociones, paquete de confites, mesa.	Saludar. Realizar síntesis de la sesión anterior. Leer el cuento (historia de una tortuga). Socializar enfatizando sobre el autocontrol. Invitar a los participantes a pasar por una mesa donde encontrarán imágenes representativas de las emociones y textos relacionados. Un paquete de confites. En parejas buscan la imagen y texto relacionado (observar comportamiento ante el paquete de confites).
Desarrollo Tiempo: 30´	En parejas leer el texto y enseñar la imagen a sus compañeros. Explicar (pareja) lo que entienden (relación imagen-texto). Comunicar la razón por la cual escogieron imagen-texto. El profesor retroalimenta la explicación. Agradecer la participación.

Momento de resolver inquietudes y desarrollar conceptos Tiempo: 15´	Responder a las inquietudes que tengan los participantes sobre las imágenes y textos. Explicar las cinco emociones básicas sus funciones y los peligros que ocasiona el no control de las emociones negativas para la convivencia.
Evaluación Tiempo: 30´ Material: internet, celular, bafle de sonido.	Sugerir a los infantes escoger 4 canciones para bailar. Animar a divertirse moviendo el cuerpo. Pasados 15 minutos, pedir a los niños y a las niñas indicar cómo se sintieron en la actividad del baile y explicar que emociones sintieron (cuerpo-espíritu). Escuchar.
Cierre Tiempo: 20´ Material: video, video-beam, papel, colores, lápiz, borra.	Finalizar con el video: para qué sirven las emociones. Escuchar las impresiones por parte de los participantes. Solicitar que realicen un dibujo referente a los sentimientos que despertó en ellos el baile.

Sesión 4. Control de impulsos

Objetivo: señalar la importancia de controlar las emociones y sus consecuencias.

Actividad	Descripción
Apertura Tiempo: 8´ Material: técnica de respiración.	Saludar. Retroalimentar sesión anterior. Realizar ejercicios de respiración, enseñar a los infantes cómo hacer para relajar cuerpo - mente y obtener una concentración plena.
Desarrollo Tiempo: 20´ Material: imágenes de diferentes emociones, cartulina grande, marcadores, pintura, lápiz, crayones, tijeras, pegante.	Indicar a los niños y a las niñas pasar por una mesa donde encuentran las imágenes de diferentes emociones. Entregar a cada niño una imagen. Evitar peleas y forcejeos entre ellos. Realizar un collage grupal. Hacer las siguientes preguntas: 1) ¿Cómo te sentiste trabajando con todos tus compañeros a la vez? 2) ¿Se presentaron inconvenientes en el grupo mientras se realizó la actividad? 3) ¿Qué sugerencias surgen para trabajar en grupo? 4) ¿Te gustó el trabajo grupal? ¿Cómo prefieres trabajar? ¿Puedes lograr trabajar en grupo… ¿por qué?
Momento de resolver inquietudes y desarrollar conceptos. Tiempo: 8´	Explicar a los infantes como el control de impulsos, está asociado a la capacidad de resistir el impulso de actuar, cuando se experimentan emociones con mucha intensidad. Por qué se pierde el control y qué es el autocontrol de impulsos. Se responden las inquietudes que tengan.
Evaluación Tiempo: 10´ Material: cartel con semáforo	Realizar la dinámica del semáforo (creatividad), los niños son autos y las niñas peatones, el profesor indica cuando cambia el semáforo (2´). Cambia las niñas a los autos y los niños a los peatones (2´) Socializar la dinámica y hacer una relación con los colores del semáforo para identificar cómo se pueden controlar los impulsos durante los juegos y las actividades imitando un semáforo (rojo: parar cuando estamos molestos), (amarillo: precaución, evaluar nuestros pensamientos), (verde: puedes continuar, buscar alternativas al conflicto). Ubicar el cartel del semáforo en un sitio visible del aula.

Cierre Tiempo: 100´ Materiales: película intensamente, video-beam, hojas con preguntas, (palomitas de maíz, sándwiches, refrescos, galletas, confites y otros)	Presentar la película “Intensamente”. Entregar a los participantes una hoja con las siguientes preguntas para resolver en forma individual. Traer respuestas a la próxima sesión: 1) ¿Por cuántas emociones pasa Riley durante la película? ¿Te ha sucedido algo parecido a lo que le sucedió a Riley? 3) ¿Fue fácil para la niña superar toda la problemática de cambiar de casa, colegio, dejar amigos, volver a socializar con otros compañeros o por el contrario difícil? ¿Qué te enseñó la película sobre las emociones? Agradecer la participación.

Sesión 5. El estrés en los niños

Objetivo. Enseñar sobre el estrés. A pesar de no ser una emoción, puede generar diferentes emociones en el individuo. Causas, consecuencias.

Actividad	**Descripción**
Apertura Tiempo: 30´ Material: canción la nube (relajación). Hojas con respuestas sobre la película intensamente, presentada en la sesión 4.	Saludar. Realizar ejercicios de respiración por medio de una canción (la nube), todos los niños deben estar acostados. Socializar las diferentes sensaciones que sintieron durante la realización de este ejercicio, (algunos). Dialogar en grupo y escuchar las diferentes respuestas sobre las preguntas realizadas en la sesión anterior. Agradecer la participación.
Desarrollo Tiempo: a necesidad Material: cuatro puntos de encuentro (pintura, música, telaraña y aviones de papel). Hojas, cartulinas, colores pinturas, pinceles, marcadores, crayones. Bafle, celular, canciones. Lana gruesa y fácil de romper de color fluorescente. Hojas de colores,	Realizar un taller con las siguientes características: ubicar 4 puntos de encuentro en el aula para realizar cuatro actividades distintas en forma ordenada de la primera a la cuarta. 1) Punto de encuentro pintura, dar libertad a los infantes para escoger el material de trabajo y lo que deseen pintar; 2) Punto de encuentro música, habrá variedad de música, (anterior al taller se ha preguntado a los infantes por la música de su agrado) hacer la invitación para que bailen. 3) Punto de encuentro telaraña, allí se encuentra una gigantesca telaraña realizada con lana gruesa. Dar libertad a los chicos de pasar como quieran por ella: arriba, abajo, a través, saltado, de todas las formas que ellos inventen para cruzarla de un lado al otro. 4) Punto de encuentro aviones de papel, encontrarán hojas de colores para elaborar aviones. Terminada la fabricación de éstos se realiza un concurso para saber cuál avión planea más lejos. Observar las emociones que causan a los infantes cada punto de encuentro.
Momento de resolver inquietudes y desarrollar conceptos. Tiempo: 8´	Explicar lo que es el estrés y lo que produce en las relaciones con los demás trayendo a colación la película Intensamente.
Evaluación Tiempo: 15´	Preguntar a los infantes por sus sentires mientras realizan las actividades. Pedir a los niños(as) expresar estos sentires con gestos corporales.
Cierre Tiempo: 15´	Solicitar a los niños expresar con una palabra lo que les agradó de las actividades. Agradecer la participación.

Sesión 6. ¿Cómo descubro el estrés en mí?

Objetivo: que los niños identifiquen en sí mismos las características del estrés**.**

Actividad	Descripción
Apertura Tiempo: 7´ Material: técnica de respiración.	Saludar. Repasar sobre el estrés (causas y consecuencias). Terminar la apertura realizando ejercicios de respiración.
Desarrollo Tiempo: 40´ Material: cuento el niño y los clavos, hoja de block con preguntas y espacio para dibujar, colores, lápiz, crayones.	Iniciar leyendo con los niños el cuento (el niño y los clavos). Entregar a cada uno de los participantes una hoja de block que contiene dos partes. 1) Serie de preguntas para ser contestadas en forma individual y 2) Espacio para realizar un dibujo. Las preguntas son las siguientes: 1. ¿Cómo era el niño del cuento?, ¿qué problemas tenía?; 2) ¿qué le pidió su padre que hiciera cada vez que estuviera enfadado?; 3) ¿qué tuvo que hacer el niño cuando al fin consiguió controlar su carácter?; 4) ¿cómo quedó la madera donde estaban los clavos? Socializar.
Momento de resolver inquietudes y desarrollar conceptos. Tiempo: 10´	Extraer de la película Intensamente y el cuento el niño y los clavos, los tips sobre como reconocer el estrés en uno mismo. Permitir que los niños participen.
Evaluación Tiempo: 30´ Material: participantes	Ofrecer la oportunidad para que los participantes expresen como ellos y ellas descubren que están estresados. Escuchar.
cierre Tiempo: 30´ Material: hoja de papel, colores, crayones.	Pedir a los infantes que resuman en una frase la importancia de controlar las emociones. Realizar un dibujo con el que expresen los sentimientos que afloraron en ellos y ellas al escuchar el cuento.

Sesión 7. ¿Qué ocurre en mi comportamiento cuando tengo estrés?

Objetivo: Comprender ¿dónde? ¿cuándo? y ¿por qué? se producen las emociones.

Actividad	Descripción
Apertura Tiempo: 15´ Material: técnica de respiración.	Saludar. Retroalimentar la sesión anterior. Realizar ejercicios de respiración para una atención plena.
Desarrollo: tiempo pertinente. Materiales: hojas de resumen.	Iniciar la actividad de la siguiente manera: llevar hojas de resumen numeradas para extender sobre una mesa, pedir a los niños levantar la mano los que quieren leer, luego, en orden secuencial leer el resumen. Preguntar a los niños (as) que no entienden. Explicar lo que no quedó del todo claro. Así, hasta terminar las lecturas.
Momento de resolver inquietudes y desarrollar conceptos. Tiempo: 15´	Explicar a los niños (as) los síntomas a nivel comportamental que se experimentan al tener emociones negativas como: el miedo, la ira, la tristeza entre otras.

Evaluación Tiempo:30´ Material: hoja con caritas de emociones y lugar para dibujar.	Entregar a los niños (as) fotocopia, en la primera cara de la página encuentra tres columnas, la primera columna tiene los nombres de las emociones, la segunda columna las caras de las emociones y la tercera columna está dividida en los días de la semana, con espacio para que cada niña (o) escriba su nombre y responda a la pregunta ¿cómo me siento hoy?. Responde con una X sobre la cara de las emociones que está sintiendo en ese momento y el día de la semana.
Cierre Tiempo: 30´ Material: dado de las emociones.	Realizar dinámica con la ayuda del dado de las emociones (dado cuyas caras representan una emoción). Formar tres grupos, cada representante del grupo tira el dado de las emociones, de acuerdo con la cara que salga al caer el dado al suelo, el grupo debe representar la emoción por medio de: teatro, mimo o dibujo. Aplaudir cada acto Felicitar al grupo.

Sesión 8. Resolviendo el estrés

Objetivo: enseñar a los infantes la construcción de herramientas básicas para buscar tranquilidad en un momento de crisis**.**

Actividad	Descripción
Apertura Tiempo: 10´ Material: técnica de respiración, video, T.V.	Saludar. Preguntar a los niños (as) sobre su sentir con respecto a las sesiones. Hacer ejercicio de respiración. Presentar video sobre la importancia de aprender a respirar para adquirir una buena concentración para niños.
Desarrollo Tiempo: 30´ Material: ruleta de las emociones.	Invitar a los infantes a jugar la dinámica sobre la ruleta de las emociones. Cada participante gira la ruleta y con la emoción que le salga debe referir una anécdota en donde sintió dicha emoción. Todos deben participar.
Momento para realizar dos herramientas que ayudan a calmar el estrés. Tiempo: necesario. Material: cajas de cartón o plástico, arena blanca suficiente, elementos para adornar, pegante, pinturas, cintas, marcadores, globos medianos, embudo, harina.	Explicar a los niños la forma de realizar dos instrumentos que les ayudará en un momento dado a desestresarse. Nombrar los materiales e iniciar la construcción de la caja de la calma y los globos des estresantes. Formar tres grupos para trabajar la caja de la calma. Materiales: caja de cartón o plástico, arena blanca suficiente, elementos de adorno, pegante, pintura, cintas, marcadores y manos a la obra. Valorar las emociones de los niños una vez terminada la caja de la calma. Realizar los globos antiestrés, materiales globos medianos, embudo, harina, marcadores. Con la ayuda del embudo se introduce la harina al globo, se saca el aire, se ata y se procede a dibujar en la misma una carita feliz.
Evaluación Tiempo: 20´ Material: palabras, cuerpo.	Pedir a los niños y niñas que evalúen la importancia que tuvieron para ellos las sesiones realizadas. Evaluar si las herramientas fueron útiles para mejorar sus comportamientos negativos.
Cierre: Tiempo:20´ Material: ágape fraterno.	Agradecer a los infantes la participación en cada una de las sesiones de la secuencia didáctica. Compartir un refrigerio con todo el personal de la Institución.