



INSTITUTO DE ENLACES EDUCATIVOS

---

MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN FAMILIAR

**LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA FAMILIA**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE  
MAESTRO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN FAMILIAR

P R E S E N T A N:

**CHAVEZ ZACARÍAS ALEJANDRA**

**GALICIA BAUTISTA MARGARITA**

ASESORA: DRA. MARIA CECILIA TEODORA CANSECO CORTÉS

CIUDAD DE MÉXICO

AGOSTO 2018

## **AGRADECIMIENTOS**

*Gracias a nuestra asesora, Lourdes Guadalupe García Mata por su apoyo y guía incondicional, imprescindibles para lograr este trabajo.  
“Gracias por su apoyo, tiempo, y paciencia”*

*A mis padres Mamá Anita y Papito Marce que forjaron mi carácter y las ganas para seguir superándome. Los amo y los acepto, yo soy ustedes y ustedes son yo.*

*A mis hermanos y hermanas que son mis mejores maestros de vida; guerreros de vida, fuertes, trabajadores, nobles. Los amo y los respeto.*

*Gracias a mi hermana y sobrina Aniluz que me ha demostrado en toda circunstancia que cuento con su apoyo. Comparto contigo este logro.*

*A los padres de familia que participaron en este proyecto: Karla Nayeli Rodríguez V., Dulce Yessenia Fernández S., Gisela Rodríguez G., Viridiana Cruz O., Adriana Tapia P., Mónica Guadalupe Mendoza M., Hilda Rodríguez Gtz., Sandra Chávez J., Verónica Nambo CH., Patricia Osorio P., Florentina Santiago M. Gracias infinitas y por coincidir en mi vida.*

*A mis alumnos que me motivan y son la razón para seguir aprendiendo y superarme. Para ser cada día una mejor maestra pero sobre todo una mejor persona.*

*Gracias Margarita Galicia Bautista. (Magy) por acompañarme en este proyecto. Por tu paciencia, escucha y tú amistad. Porque siempre tengamos esa sed inagotable se seguir aprendiendo. Gracias.*

*“Todo el mundo debería prestar atención a lo importante que es la educación: la supervivencia y que la felicidad individual depende, en gran medida, de la actitud mental y del cuidado de las emociones. Estas se obtienen mediante la educación”*

*XIV Dalai Lama*

## **DEDICATORIAS**

*Con la mayor gratitud por los esfuerzos realizados para que yo lograra terminar un nivel académico más, siendo para mí la mejor herencia.*

*A mi madre Isabel que es el ser más maravilloso del mundo, gracias por el apoyo moral, su cariño y comprensión que desde siempre me ha brindado, por guiar mi camino y estar junto a mí en los momentos más difíciles.*

*A mi padre Silvino por que ha sido para mí un hombre grande y maravilloso que siempre he admirado, gracias por guiar mi vida con energía, esto es lo que ha hecho que sea lo que soy.*

*A mi esposo Abraham Islas Nieto que siempre confió en mí y me alentó a seguir adelante, gracias por contar siempre contigo y por saber que siempre estarás apoyándome en cada nuevo reto que se presente.*

*A mis hermanas que son un ejemplo que me guía y me motiva para cada día se mejor. Con respeto y admiración.*

*A mi compañera de proyecto Alejandra Chávez Zacarías, que con sus conocimientos brindo aportes útiles y valiosos para el desarrollo de esta investigación. Quien con su actitud de lucha me enseñó a luchar por lo que se quiere, por brindarme su respeto y amistad, en haber compartido solidaridad, dificultades y alegrías, durante todo el proceso de nuestro trabajo y superando obstáculos para alcanzar un objetivo en común.*

*También me gustaría agradecer a mis profesores durante toda mi carrera profesional porque todos han aportado con un granito de arena a mi formación.*

*Son muchas las personas que han formado parte de mi vida profesional a las que me encantaría agradecerles su amistad, consejos, apoyo, ánimo y compañía en los momentos más difíciles de mi vida. Algunas están aquí conmigo y otras en mis recuerdos y en mi corazón, sin importar en donde estén quiero darles las gracias por formar parte de mí, por todo lo que me han brindado y por todas sus bendiciones. Para ellos muchas gracias y que Dios los bendiga.*

*Margarita Galicia Bautista.*

## INDICE

<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO I MARCO TEÓRICO</b>	
1. 1 Concepto de emoción .....	4
1. 2 Diferencia entre emoción y sentimiento.....	7
1. 3 Función de las emociones.....	8
1. 4 Tipos de emociones .....	11
1. 5 Inteligencia emocional.....	13
1. 6 Educación Emocional para niños de 3 a 6 años.....	14
1.2 La familia.....	19
1.3 La familia y la educación emocional.....	21
1.4 Tipos de familias.....	22
1.5 La inteligencia emocional de los padres.....	25
1.6 Autoconocimiento de las emociones .....	27
1.7 Las emociones de los hijos.....	28

## **CAPÍTULO II DIAGNÓSTICO DEL PROBLEMA**

2.1 Elección y características de la comunidad.....	30
2.2 Recolección de datos.....	34
2.2.1 Población muestra.....	35
2.2.2 Instrumentos de recolección de datos.....	36
2.3 Análisis de resultados .....	40

## **CAPITULO III DESARROLLO DE LA PROPUESTA EDUCATIVA “TALLER MANEJO DE LAS EMOCIONES EN LA FAMILIA”**

3.1 Descripción de la propuesta educativa.....	60
3.1.1 Objetivo general del proyecto .....	62
3.1.2 Objetivos específicos del proyecto.....	69
3.2 Implementación de la propuesta educativa.....	71
3.3 Evaluación de la propuesta educativa.....	84

## **CONCLUSIONES**

Conclusiones Generales.....	86
Recomendaciones y propuestas finales.....	87

<b>REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....</b>	<b>89</b>
--	-----------

<b>ANEXOS.....</b>	<b>93</b>
--------------------	-----------

## INTRODUCCION

El presente trabajo surge ante la necesidad de reconocer que actualmente nos encontramos ante un mundo cada vez más violento, lo que nos muestra que las emociones están fuera de control. Sólo basta salir y observar nuestro entorno y ver a la gente en la calle actuando con desesperación, imprudencia, enojo, etc. Asimismo, los niños en nuestras escuelas están presentando actitudes emocionales negativas como: la ira, temor, odio, miedo, tristeza, desprecio, rabia, molestia, ansiedad y una creciente agresividad. A pesar que uno de los propósitos de la educación preescolar es que los alumnos aprendan a regular sus emociones, a trabajar en colaboración, resolver conflictos mediante el diálogo y a respetar las reglas de convivencia en el aula, en la escuela y fuera de ella, actuando con iniciativa, autonomía y disposición para aprender.

Esto no puede ser posible si actualmente a los padres de familia les preocupa más que sus hijos tengan excelentes calificaciones y la escuela da mayor prioridad al desarrollo de habilidades orientadas al pensamiento matemático, español y ciencias, que no dejan de ser importantes pero las emociones, y los sentimientos quedan como último grado de importancia, esto ha ocasionado que algunos padres de familia y a su vez los alumnos presenten actitudes emocionales negativas y a veces agresivas, pues de nada sirve que un alumno tenga un gran potencial cognitivo si no controla su ira, su ansiedad, o miedo, lo que impedirá que se relacione con sus compañeros y no logre trabajar en equipo, sobre todo si se considera que todo el tiempo estamos en contacto con la gente y las relaciones interpersonales son de gran importancia debido a que una estabilidad emocional permite comunicarnos y relacionarnos asertivamente en nuestra vida diaria. De ahí la importancia de hablar de las emociones y de cómo funcionan éstas en la vida cotidiana. Como docentes nos interesa investigar cómo podemos ayudar y a su vez proporcionar herramientas orientadas a que tanto padres como hijos logren manejar sus emociones y que los padres reconozcan el manejo de las emociones como una aptitud para vivir.

El desarrollo de las emociones en los niños y niñas en etapa preescolar es de gran importancia desde temprana edad, de ahí que esta propuesta esté orientada a que se trabaje con las emociones desde la familia, debido a que se considera que los padres que estén formados en aspectos emocionales, podrán enseñar a sus hijos a saber qué les pasa en ciertos momentos, y controlarse cuando sea necesario.

La investigación está encaminada a incidir en la familia que es la primera escuela para el aprendizaje emocional, ya que los padres de familia al tener las herramientas necesarias podrán utilizar e incidir de manera inteligente en las emociones, y moldear de manera positiva el comportamiento de los hijos. Por lo tanto, la importancia del desarrollo temprano de la inteligencia emocional radica en que se puede moldear de manera positiva el comportamiento de los niños y niñas. Todo lo anterior indica que una buena educación emocional desde la familia es de gran importancia porque es el primer contexto con el que se relaciona el niño. De ahí la necesidad de realizar esta propuesta, sobre todo si se considera que los padres que estén formados en aspectos emocionales, podrán enseñar a sus hijos a saber qué les pasa en ciertos momentos, y controlarse cuando les haga falta.

La presente investigación está integrada por tres capítulos, en el primero se presenta el marco teórico, se inicia con el concepto de emoción desde el punto de vista de varios con la finalidad de conocer la importancia que tienen las emociones en el comportamiento humano y sus funciones, se habla de los tipos de emociones y se aborda la inteligencia emocional desde el punto de vista de Daniel Goleman y la educación emocional para niños de 3 a 6 años.

Se aborda el tema de las emociones y su influencia en la familia debido a que actualmente la sociedad sufre distintos problemas, por ello es necesario abordar los problemas que están relacionados con la vida familiar, y cómo es que el desarrollo familiar tiene repercusiones en la sociedad. Y así como va cambiando la sociedad también va cambiando el concepto de familia por lo que en este capítulo se habla de los tipos de familia. El entorno familiar es donde, en primera instancia, se establecen prácticas educativas, que se convierten en punto de referencia para niños y niñas, permitiendo el logro de estilos de socialización, y el desarrollo de competencias



emocionales, por lo que en este primer capítulo también se habla sobre la importancia de desarrollar la inteligencia emocional de los padres de familia, y el autoconocimiento de las emociones de ellos mismos y que reconozcan cómo éstas crean un impacto positivo o negativo sobre la salud física, mental y espiritual en las emociones de los hijos.

El capítulo tres, está enfocado al desarrollo de la propuesta educativa del “Taller manejo de las emociones en la familia” donde se describe la propuesta educativa, objetivos general y específico, implementación y evaluación. Y, por último, se presentan los resultados y las conclusiones generales, recomendaciones y propuestas finales.

La propuesta educativa está orientada a que los padres logren reconocer la importancia de una educación emocional que inicie en familia, en este sentido es debe de iniciarse desde el nivel inicial como lo es el preescolar, al respecto varios autores establecen la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional desde temprana edad, quienes mencionan que los primeros años de vida son una gran oportunidad para educar las habilidades cognitivas y emocionales del ser humano.

Con esta propuesta se pretende crear un clima de comunicación entre los padres de familia y sus integrantes a su vez ayudar al niño a que exprese lo que siente, favoreciendo a que tome conciencia sobre sus emociones, ayudarle a que pueda poner nombre a sus sentimientos y poder regularlos; facilitará que puedan conocer y educar sus emociones.

# CAPÍTULO I

## MARCO TEÓRICO

### 1.1 Concepto de emoción

El concepto de emoción ha sido definido de múltiples formas, a continuación, se presentan algunas definiciones:

Según Redorta y Cols (2006) las emociones son aquellos estados y percepciones de los estímulos internos y externos, en una suerte de acercamiento y adaptación frente a cualquier cambio o adversidad, con el cual tengamos que enfrentarnos en nuestra vida cotidiana.

Plutchik (1980) sugiere que deberíamos estudiar una emoción, como una respuesta conductual objetiva, este mismo autor logra reunir 28 definiciones con diferencias y similitudes entre sí, donde algunas de ellas se centran en aquellos aspectos más relacionados con lo conductual, mientras que otras se centran en los aspectos puramente fisiológicos.

Salovey y Mayer (1996) plantearon las emociones como elementos que modifican y desordenan la mente sin embargo esta idea debió ser modificada, ya que se observó que incluso algunas situaciones intensas podrían servir de estímulo en los procesos de aprendizaje y que no necesariamente implican desorden.

Bisquerra (2003) afirma que las emociones son: "...un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada esto es, las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno" Frijda (2004) dice que la verdadera importancia de las emociones es la identificación y valoraciones acerca de hechos que puedan significar más relevantes en nuestras vidas.

Fredrickson (2001) considera las emociones como tendencias de respuestas, cuyo poder adaptativo va acompañado de ciertas manifestaciones fisiológicas dentro de las cuales destacamos la importancia de las expresiones faciales como facilitadoras en los procesos de interacción, así como fuentes de información acerca de los propios estados emocionales para uno mismo y para el entorno.

Otros definen la emoción como un conjunto de meta habilidades que pueden ser aprendidas y estructuran el concepto en torno a cinco dimensiones básicas referidas al conocimiento de las propias emociones, a la capacidad de autocontrol, a la capacidad de automotivación, al reconocimiento de las emociones de los demás y al control de las relaciones. La inteligencia emocional parece contribuir a aumentar la competencia social, mediante la empatía y el control emocional, incrementando la sensación de eficacia en las acciones que se acometen (Salovey y Mayer, 1990).

Como se observa para definir la emoción se pueden abordar diversos autores, en este caso Bisquerra nos define a la educación emocional como:

“Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos, cognitivo y emocional, los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral” (Bisquerra, 2000).

Se trata de manejar de manera positiva las emociones, sobre todo aquellas que tienen que ver con las relaciones humanas, es una forma de interactuar con el mundo tomando en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, etc., que configuran rasgos de carácter, como la autodisciplina, la empatía o el altruismo, indispensables para una buena adaptación social. Para ello es necesario tener una buena educación emocional, una educación para la vida (personal, social, familiar, profesional, etc.) que proporcione mayor bienestar subjetivo, salud física y mental, mayor felicidad, y con ello, mayor bienestar social y calidad de vida. Se reconoce que la educación emocional es un complemento indispensable en el

desarrollo cognitivo y una herramienta fundamental de prevención, ya que muchos problemas tienen su origen en el ámbito emocional. La educación emocional tiene como objetivo ayudar a las personas a descubrir, conocer y regular sus emociones e incorporarlas como competencias.

Las emociones y los sentimientos frecuentemente son confundidos por muchas personas, debido a que estos conceptos comparten ciertas similitudes; incluso en algunos casos se usan estas palabras de manera indistinta para referirse a lo mismo. Para comprender mejor las diferencias que guardan estos dos conceptos a continuación se aborda el concepto de sentimiento.

Se puede decir, que las emociones no son entidades psicológicas simples, sino una combinación compleja de aspectos fisiológicos, sociales, y psicológicos dentro de una misma situación polifacética, como respuesta orgánica a la consecución de un objetivo, de una necesidad o de una motivación. No es que la emoción sea exclusivamente corporal, o sólo mental, más bien el aspecto cognitivo y las sensaciones físicas van completamente unidas como una forma integral de vivencia.

Lo anterior nos muestra que las emociones constan de tres componentes principales que son de naturaleza neurofisiológico, cognitivo y de comportamiento (Enríquez, 2011). Algunos de los aspectos más notorios de los componentes neurofisiológicos tienen que ver con la función de respuesta y pueden manifestarse en forma de sudoración, taquicardia, respiración etc. Estos suelen ser de carácter involuntario a los cuales no podemos controlar a nuestro antojo, pero sí pueden llegar a ser inducidas por diferentes técnicas de relajación, como por ejemplo “Mindfulness” (Enríquez, 2011).

En segundo lugar, lo cognitivo hace referencia a la manera en la cual valoramos nuestras experiencias y vivencias subjetivas, de lo cual el autor dice: “El componente cognitivo hace que calificuemos un estado emocional y le demos un nombre” (Enríquez, 2011).

Por otro lado, Enríquez (2011), expone acerca del componente comportamental, como elemento de información acerca del tipo de emociones que podamos estar experimentar, como las expresiones faciales, el lenguaje verbal y el no verbal.

### **1.3 Diferencia entre emociones y sentimientos**

El sentimiento es una experiencia subjetiva de la emoción, estable y más o menos duradera. Son percepciones de lo que nuestro cuerpo hace mientras se manifiesta la emoción. Por lo tanto, los sentimientos resultan de las emociones, sin embargo, su proceso de formación es distinto.

Lo primero a considerar es que las emociones y los sentimientos son procesos distintos, pese a formar parte de un ciclo bien ajustado. El sentimiento es una experiencia subjetiva de la emoción, estable y más o menos duradera, carente de síntomas somáticos o emocionales. Es una sensación sentida, son imágenes de acciones más que acciones, conocidas por las mentes conscientes. Los sentimientos son percepciones de lo que nuestro cuerpo hace mientras se manifiesta la emoción, junto con percepciones del estado de nuestra mente durante ese mismo período de tiempo. Los sentimientos descienden de las emociones y ocupan un primer plano en la vida de la humanidad, al hacer que algunas emociones no sean olvidadas (Damasio, 2010).

El origen de los sentimientos se encuentra en las emociones; desde el principio, el procesamiento de las emociones va involucrando otras estructuras y zonas cerebrales para extenderse al cuerpo. Al final, como respuesta a los impulsos recibidos, el cuerpo los regresa al cerebro, aunque no a las mismas regiones en las que el proceso comenzó, provocando nuevos impulsos y motivaciones.

En resumen, la emoción sería la primera reacción que experimentamos frente a un estímulo. Y el sentimiento sería el resultado de una emoción, y tiene su origen en el lóbulo frontal. La respuesta a un sentimiento puede ser física y/o mental, y está mediada por neurotransmisores como la dopamina, noradrenalina y la serotonina.

Asimismo, los sentimientos duran más que la emoción, pues su duración proporcional al tiempo en que se piensan los sentimientos.

#### **1.4 Función de las emociones**

Nos parece relevante, hablar sobre las funciones que tienen las emociones en nuestras vidas, para poder ir entendiendo la necesidad de la aplicación de la educación emocional y tratar de analizar el posible beneficio al aplicarlo, principalmente en instituciones dedicadas a la primera infancia.

Chóliz y Tejera 1994, trabajan sobre la idea de Reeve (1994) sobre las tres principales funciones de las emociones:

##### *a) Función adaptativa*

Sirve para facilitar la adaptación de cada individuo al medio ambiente al que corresponda, que predispone a una posible huida en caso de ser necesario para preservar su vida. Quizá una de las funciones más importantes de la emoción sea la de preparar al organismo para que ejecute eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizándolo la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta (acercando o alejando) hacia un objetivo determinado. Plutchik (1980) destaca ocho funciones principales de las emociones y aboga por establecer un lenguaje funcional que identifique cada una de dichas reacciones con la función adaptativa que le corresponde.

La relevancia de las emociones como mecanismo adaptativo puesta de manifiesto anteriormente por Darwin (1872/1984), quien argumentó que la emoción sirve para facilitar la conducta apropiada, lo cual le confiere un papel de extraordinaria relevancia en la adaptación. No obstante, las emociones son uno de los procesos menos sometidos al principio de selección natural (Chóliz y Tejero, 1995), estando gobernados por tres principios exclusivos de las mismas.

##### *b) Función social*

Al comunicar lo que sentimos, facilitamos la comunicación e interacción con los demás. (Reeve, 1994). Una de las funciones principales de las emociones es facilitar la aparición de las conductas apropiadas, la expresión de las emociones permite a los demás predecir el comportamiento asociado con las mismas, lo cual tiene un indudable valor en los procesos de relación interpersonal. Izard (1989) destaca varias funciones sociales de las emociones, como son las de facilitar la interacción social, controlar la conducta de los demás, permitir la comunicación de los estados afectivos, o promover la conducta prosocial. Emociones como la felicidad favorecen los vínculos sociales y relaciones interpersonales, mientras que la ira puede generar repuestas de evitación o de confrontación. De cualquier manera, la expresión de las emociones puede considerarse como una serie de estímulos discriminativos que facilitan la realización de las conductas apropiadas por parte de los demás.

La propia represión de las emociones también tiene una evidente función social. En un principio se trata de un proceso claramente adaptativo, por cuanto que es socialmente necesaria la inhibición de ciertas reacciones emocionales que podrían alterar las relaciones sociales y afectar incluso a la propia estructura y funcionamiento de grupos y cualquier otro sistema de organización social. No obstante, en algunos casos, la expresión de las emociones puede inducir en los demás altruismo y conducta prosocial, mientras que la inhibición de otras puede producir malos entendidos y reacciones indeseables que no se hubieran producido en el caso de que los demás hubieran conocido el estado emocional en el que se encontraba (Pennebaker, 1993). Por último, si bien en muchos casos la revelación de las experiencias emocionales es saludable y beneficiosa, tanto porque reduce el trabajo fisiológico que supone la inhibición (Pennebaker, Colder y Sharp, 1990) como por el hecho de que favorece la creación de una red de apoyo social ante la persona afectada (House, Landis y Umberson, 1988), los efectos sobre los demás pueden llegar a ser perjudiciales, hecho éste que está constatado por la evidencia de que aquéllos que proveen apoyo social al afligido sufren con mayor frecuencia trastornos físicos y mentales (Coyne, Kessler, Tal, Turnbull, Wortman y Greden, 1987).

## *b) Función motivacional*

Las emociones pueden predisponer a la acción, por lo tanto pueden llegar a motivarnos hacia la acción. La relación entre emoción y motivación es íntima, ya que se trata de una experiencia presente en cualquier tipo de actividad que posee las dos principales características de la conducta motivada, dirección e intensidad. La emoción *energiza* la conducta motivada.

Una conducta "cargada" emocionalmente se realiza de forma más vigorosa. Como se ha comentado, la emoción tiene la función adaptativa de facilitar la ejecución eficaz de la conducta necesaria en cada exigencia. Así, la cólera facilita las reacciones defensivas, la alegría la atracción interpersonal, la sorpresa la atención ante estímulos novedosos, etc. La función motivacional de la emoción sería congruente por lo que se ha comentado anteriormente, de la existencia de las dos dimensiones principales de la emoción: dimensión de agrado-desagrado e intensidad de la reacción afectiva.

La relación entre motivación y emoción no se limitan al hecho de que en toda conducta motivada se producen reacciones emocionales, sino que una emoción puede determinar la aparición de la propia conducta motivada, dirigirla hacia determinado objetivo y hacer que se ejecute con intensidad. Podemos decir que toda conducta motivada produce una reacción emocional y a su vez la emoción facilita la aparición de unas conductas motivadas y no otras.

Enríquez (2011), manifiesta que las expresiones emocionales, nos aportan valiosa información, con respecto a nuestros estados anímicos, y también brinda una idea a los demás sobre nuestras intenciones y emociones.

Según Bárbara Fredrickson (2001) la función de las emociones positivas sería una especie de complemento junto con aquellas emociones negativas, ya que ambas son de vital importancia en nuestro contexto evolutivo. Por un lado, las emociones positivas tendrían relación directa con aspectos del crecimiento personal y por ende con nuestra



conexión en el ámbito social, mientras que las emociones negativas tienden a afrontar situaciones de supervivencia, ya sean situaciones extremas como situaciones cotidianas que requieren una respuesta emocional rápida. Ambas (emociones negativas y positivas) cumplen funciones importantes en nuestras vidas, más allá que algunas corrientes hagan mayor énfasis en las emociones positivas como campo a trabajar dentro del paradigma de las emociones.

#### **1.4 Tipos de emociones**

Se consideran emociones básicas aquéllas que cumplen algunas de estas condiciones: poseer un sustrato neuronal con una expresión facial, sentimientos, derivados de procesos evolutivos y biológicos, que tengan además ciertas propiedades que motiven o que sirvan para organizar aquellas funciones adaptativas, de manera específica y diferenciada a la vez. (Izard, 1991)

Para otros autores, las emociones básicas son más o menos intensas y breves en el tiempo (Fredrickson, 2001) mientras que otros prefieren hacer una diferenciación entre emociones negativas (tristeza, asco) y positivas (alegría, esperanza, fluidez, etc.) en cuanto a sus efectos y la claridad o no en sus respuestas (Fredrickson y Levenson, 1998).

Para Fernández- Abascal (1997) y Bisquerra (2000) las emociones básicas son diez: Ansiedad, culpa, decepción, desesperanza, frustración, ira, miedo, tristeza, vergüenza, inferioridad. A su vez consideran que las emociones pueden ser negativas o positivas de acuerdo a su afectación sobre el comportamiento de las personas y que, de esas emociones básicas, se derivan otras emociones consideradas secundarias pero que poseen una naturaleza similar a las emociones de origen. Estas emociones secundarias, estarían más relacionadas al desarrollo cognitivo asociadas a estímulos de diversas índoles, incluso de manera un tanto abstracta. Podríamos decir que las emociones secundarias pueden derivarse a partir de la socialización y el desarrollo cognitivo, estas emociones son también conocidas como “emociones autoconscientes” (Fernández-Abascal, 2010).

Como ya se mencionó anteriormente la emoción es un proceso psicológico que nos prepara para adaptarnos y responder al entorno. Su función principal es la adaptación que es la clave para entender la máxima premisa de cualquier organismo vivo: la supervivencia.

Como si fuera un sistema de alarma, nos señala las cosas que son peligrosas o aversivas, y que por lo tanto debemos evitar, y las cosas que son agradables o apetitivas, y a las que por lo tanto debemos acercarnos. Las emociones positivas son las que producen agrado y son motores de atracción; las negativas son las que producen desagrado, y son motores de rechazo. A continuación se describen las características de las emociones positivas y negativas.

a) *Emociones positivas:*

*Alegría:* “Es una emoción caracterizada por un sentimiento positivo que surge en respuesta a conseguir alguna meta u objetivo deseado o cuando se experimenta una atenuación en un estado de malestar” (Fernández- Abascal, 2009).

*Interés:* Se agrega el interés, como una de las emociones más frecuentes en la vida de los humanos, como un estímulo hacia nuevas conductas de exploración y nuestros deseos de ser creativos” (Fernández- Abascal, 2009).

*Felicidad:* Para Goleman (2006) es un estado de plenitud donde la persona se siente realizada frente a una meta u objetivo, lo cual le produce un estado de goce y alegría.

b) *Emociones negativas:*

*Envidia:* Agregan la envidia como emoción o un sufrimiento psicológico frente al éxito de los demás o la felicidad ajena. Valles (2000).

*Ira:* “Es el enojo en su grado más elevado” dice Conangla (2002)

*Miedo o Temor:* “El miedo es la perturbación del ánimo por un daño que realmente nos amenaza o que se finge en la imaginación” (Conangla, 2002).

*Tristeza:* “Es un sentimiento introvertido de impotencia y pasividad” Hay una desmotivación general”. (Conangla, 2002)

*Vergüenza:* Es considerado un sentimiento social relacionado directamente con la sensación de pérdida de dignidad que puede ser desencadenada por diferentes hechos (Conangla, 2002)

## **1.6 Inteligencia emocional**

La inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual (Salovey y Mayer, 1997).

En 1995, Daniel Goleman plantea la siguiente definición: La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social (Goleman, 1995).

En 1995, se marca un antes y un después en la temática de la “Inteligencia Emocional”, a través de la obra de Daniel Goleman. Donde habla de la importancia de las emociones y su uso inteligente en los diversos ámbitos de vida cotidiana, así como la naturaleza de las mismas y la necesaria alfabetización de las emociones.

Con similitudes y diferencias el Modelo de Goleman propone:

- Primero se deberá conocer las propias emociones, para luego ir desarrollando habilidades que nos permitan manejar nuestras emociones, y auto motivarnos.
- Luego se espera que los sujetos sean capaces de desarrollar una empatía adecuada hacia los demás, y finalmente poder relacionarnos con los demás.

Goleman expone que las competencias emocionales podrían ser sustento a las demás competencias a nivel cognitivo, según él se puede desarrollar la inteligencia emocional, pero requiere un determinado tiempo y constancia para lograr un cambio hacia la competencia emocional favorable, para lo cual, los estímulos internos y externos (soporte social) son de vital importancia para dicho desarrollo.

### **1.7 Educación emocional en niños de 3 a 6 años**

En esta propuesta educativa de López Cassá (2007) quien presenta un programa (pensado para ser desarrollado en 7 talleres teóricos prácticos) de educación emocional para niños de 3 a 6 años, lo cual permitirá destacar aspectos esenciales de las emociones en el desarrollo de los niños y cuyos objetivos son:

- Favorecer el desarrollo integral del niño, favorecer la capacidad de comprender y regular las propias emociones, promocionar estrategias para el desarrollo de competencias básicas para el equilibrio personal y la potenciación de la autoestima.
- Potenciar actitudes de respeto, tolerancia y la prosocialidad
- Favorecer la calidad y cantidad de las interacciones del grupo para la mejora del clima relacional de clase y la cohesión grupal.
- Desarrollar una mayor competencia emocional en las relaciones sociales.
- Desarrollar la habilidad de la comprensión empática en las relaciones interpersonales.
- Potenciar la capacidad de esfuerzo y motivación ante el trabajo.
- Desarrollar la tolerancia a la frustración.
- Desarrollar el control de la impulsividad (López Cassá, 2007)

Cassá (2007) plantea objetivos que tienen mucho en común con los programas para educación inicial. La autora agrupa las actividades en cinco bloques temáticos a modo organizativo pero que serán trabajados en su totalidad, ellos son:

- Conciencia emocional. Reconocimiento de las emociones propias y la expresión de las mismas, ya sea de manera verbal o no verbal.
- Regulación emocional. Es la habilidad de poder moderar aquellas emociones inapropiadas, desarrollar tolerancia a la frustración frente a determinados hechos y limitaciones.
- Autoestima. Cómo nos vemos y nos evaluamos a nosotros mismos.
- Habilidades socioemocionales. Tiene que ver con el conocimiento de las emociones de los demás, facilitando la comunicación y la vinculación con otros.
- Habilidades de vida. Se trabaja en pro del bienestar en las actividades cotidianas de niño, ya sea en ámbito educativo como en familiar.

La construcción de la emoción desde la perspectiva familiar es de suma importancia debido a que la familia es la primera forma de organización social, es determinada como un grupo socializador, encargada de la inclusión, protección y educación del nuevo individuo, que pasará a ser un miembro más de la sociedad donde se les enseña normas, costumbres y valores en la que vive, cumpliendo así la función de socialización y transmisión de cultura. Es por eso que la familia y la formación de esta, tiene una gran relevancia en el mundo ya que depende de ella la relación entre las personas.

Se sabe que no sólo los padres educan, pero si es cierto de que a ellos corresponde el crear las condiciones para que el hogar sea campo de educación; siendo los responsables de ello y los segundos responsables son los hijos, es decir surge entonces una acción educadora recíproca que consiste no sólo en ayudar, sino también en buscar y aceptar ayuda.

La educación en la familia, es un conjunto de objetivos, que los padres se proponen respecto al desarrollo personal de cada uno de sus hijos, de estos objetivos, dependerá la calidad de la educación familiar.

Los padres, al educar a sus hijos, deben ser capaces de ejercer una autoridad, considerada como un acto de amor a los hijos, es un amor comprensivo y exigente. La

autoridad está relacionada con la responsabilidad de los padres como primeros educadores y se manifiesta con firmeza, naturalidad con actitudes positivas. Esto contribuye a crear un clima de seguridad en la vida de los hijos, porque es una manifestación de amor.

De igual forma los padres han de preparar a los hijos para la supervivencia, para vivir en un contexto sociocultural determinado y adecuar la realidad personal a la realidad social, para que vivan en libertad con respeto, autonomía y aprendan a ser felices (Cassá, 2007).

Los padres que no enfrentan a sus hijos a nuevas experiencias y evitan todo tipo de dificultades y esfuerzos, les consienten los caprichos y no les enseñan a ser responsables, respetuosos, ordenados y exigentes consigo mismos desde los primeros años y con la necesaria firmeza, confunden lo que es el verdadero amor de padres. Les privan de las múltiples posibilidades de ir adquiriendo seguridad, confianza en sí mismos y autoestima. Las distintas habilidades físicas, intelectuales y sociales, sólo es posible adquirirlas al enfrentarse con las dificultades.

La familia pretende educar a los hijos para que sean felices, por lo que se debe tener en cuenta el mundo de las emociones que están en todas las situaciones de relación y comunicación, tanto en el hogar como en la sociedad. La familia es una gran influencia en todos los integrantes de la familia es una verdadera escuela. Lo ideal, es que en ella se aprenda a expresar cariño, afecto, miedo, alegría, tristeza y valoración. Y es este círculo social, en especial los padres, los encargados de guiar las emociones de sus hijos, para que estas tomen el mejor rumbo.

Sin embargo, con frecuencia los padres de familia tienen experiencias en casa con sus hijos en las que no saben qué hacer ante situaciones donde los problemas tienen un trasfondo emocional. Por ejemplo, cuando los hijos sienten emociones como la rabia, el enfado o la tristeza y no saben cómo ayudarlos a encontrar la solución ante el problema o bien enfrentar esas situaciones. De ahí que la educación emocional es una

responsabilidad de la familia y también lo es que los padres logren enseñar a los hijos a expresar, aceptar y regular sus propias emociones y aportarles valores, conocimientos y destrezas para su bienestar personal.

Se trata de educar a los niños para que aprendan a expresar sus emociones desde temprana edad, de esto depende su felicidad, se trata de tener emociones de bienestar, tranquilidad y afecto. No solo somos seres racionales, sino que también tenemos una dimensión tan importante, como es la emocional, lo que permitirá desarrollar cualquier tipo de actividad y para relacionarse, esto favorecerá notablemente si se puede dar en su etapa de crecimiento, ya que los niños absorben todo lo que ven y escuchan. Por eso, es importante que los padres estén presentes, con su compañía, con los consejos y el apoyo para que los niños tengan un desarrollo adecuado. La inteligencia emocional es clave en este proceso, ya que les permite a las personas demostrar lo que sienten con cautela y respeto, sin herir los pensamientos de los demás.

La familia se constituye como el principal grupo de apoyo y de sostenimiento, cumple una serie de funciones como el asegurar la supervivencia, el crecimiento y la socialización en las conductas básicas de comunicación y diálogo así como el aportar a los hijos un clima de afecto y apoyo sin los cuales el desarrollo psicológico sano no sería posible, aportar a los hijos la estimulación necesaria para relacionarse de una forma competente con su entorno físico y social, así como la capacidad para responder a las demandas y exigencias planteadas por su adaptación al mundo que les toca vivir, tomar decisiones con respecto a la apertura hacia otros contextos educativos que compartirán con la familia la tarea de educación del pequeño.

Todo lo anterior indica que una buena educación emocional desde la familia es de gran importancia porque es el primer contexto con el que se relaciona el niño. De ahí la necesidad de trabajar con los padres puesto que, si éstos están formados en aspectos emocionales, podrán enseñar a sus hijos a saber qué les pasa en ciertos momentos, y controlarse cuando les haga falta.

Actualmente el panorama familiar es muy complejo esto se observa en las escuelas, diariamente observamos casos de sobreprotección, poca participación de los padres en las actividades escolares, padres sobreprotectores lo que deriva la falta de límites, falta de comunicación, padres enojados, frustrados, con poco tiempo, etc. Lo anterior nos indica que las familias ya no son las mismas. Cada vez más se observa a padres de familia que no saben cómo educar a sus hijos, otros ya han sido sobrepasados por problemas que presentan sus hijos, algunos expresan sus frustraciones, enojos, tristezas y sus emociones a la hora de educarlos.

Lo anterior nos lleva a la necesidad de trabajar con los padres de familia donde se les recuerde el compromiso que tienen con sus hijos, pues la educación ha de contemplarse como una tarea compartida entre padres y docentes ya que los problemas que se presentan en casa se ven reflejados en la escuela.

Es decir, las competencias emocionales se han de complementar con las competencias cognitivas. Se trata de educar para la vida, pues la educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, como una herramienta de gran utilidad para la vida, con la finalidad aumentar el bienestar personal y social del individuo.

La familia ayudará siempre y cuando dentro de ella se dé un espacio para el diálogo y la convivencia, definiendo límites de seguridad, desarrollando un entorno de reconocimiento, amor y aceptación incondicional, apoyando la tarea y la labor educativa, creyendo en los recursos personales.

Asimismo la escuela también ayudará, generando en los alumnos y alumnas un deseo e interés por el aprendizaje, potenciando sus capacidades y ayudándoles a superar su auto-limitación, convirtiendo el aula en un taller de aprendizaje emocional y social, cooperando con la familia en un modelo de desarrollo integral.



Las emociones y los sentimientos no pueden verse como algo que surge a partir de un estímulo puntual sino del contexto interpersonal familiar. Existen muchas maneras de abordar la emoción y los sentimientos humanos; dentro del contexto familiar y de la terapia, una posibilidad es la construcción conceptual de Bowen (1989) la cual plantea que las emociones surgen de la interacción, y específicamente, dentro de la interacción familiar que es donde se reproducen para posteriormente, exportarse a otras relaciones entro del transcurso de la vida.

De este modo, la inteligencia emocional tiende a ir desarrollándose en el curso normal de la vida, en la misma medida en que el individuo va madurando y aprendiendo a ser más consciente de sus estados de ánimo, a manejar las emociones angustiosas, a escuchar a los demás y, en suma, a ser empático. En cierto modo, el término madurez describe este proceso que permite ser más inteligentes con respecto a las emociones y a las relaciones. El entorno más adecuado para el cambio de conducta es la vida misma, algo que exige práctica durante largo tiempo.

Un contexto de vital importancia es sin duda la familia, primer escenario en el que se desarrolla el individuo y adquiere modelos de actuación para la vida. Todas las familias enseñan a sus hijos su forma de entender y reaccionar ante las distintas situaciones, así como el relacionarse con los demás. Ese componente emocional está presente en actos cotidianos, sean o no conscientes de ello.

## **1.2 La familia**

Al hablar de la familia es necesario conocer el significado de familia, esta se define como un conjunto de personas que conviven bajo el mismo techo, organizadas en roles fijos, (padre, madre, hijos, etc.) con vínculos consanguíneos o no con un modo de existencia económico y social comunes con sentimientos comunes que los unen y reúnen (Estrada, 2010).

La familia es la primera forma de organización social, es determinada como un grupo socializador, encargada de la inclusión, protección y educación del nuevo individuo, que pasará a ser un miembro más de la sociedad; también, enseñándoles normas, costumbres y valores en la que vive, cumpliendo así la función de socialización y transmisión de cultura. Es por eso que la familia y la formación de esta, tiene una gran relevancia en el mundo ya que depende de ella la relación entre las personas.

La educación familiar corresponde cada uno de los miembros de la familia. No sólo los padres educan, aunque a ellos corresponde el crear las condiciones para que el hogar sea campo de educación; los padres son los primeros responsables de la educación familiar y los segundos responsables son los hijos, surge entonces una acción educadora recíproca que consiste no sólo en ayudar, sino también en buscar y aceptar ayuda.

La educación en la familia, es un conjunto de objetivos, aquellos que los padres se proponen respecto al desarrollo personal de cada uno de sus hijos de estos objetivos, dependerá la calidad de la educación familiar.

Los padres, al educar a sus hijos, deben ser capaces de ejercer una autoridad, considerada como un acto de amor a los hijos, es un amor comprensivo y exigente. La autoridad está relacionada con la responsabilidad de los padres como primeros educadores y se manifiesta con firmeza, naturalidad con actitudes positivas. Esto contribuye a crear un clima de seguridad en la vida de los hijos, porque es una manifestación de amor.

Asimismo, los padres han de preparar a los hijos para la supervivencia, para vivir en un contexto sociocultural determinado y adecuar la realidad personal a la realidad social, para que vivan en libertad con respeto, autonomía y aprendan a ser felices.

Los padres que no enfrentan a sus hijos a nuevas experiencias y evitan todo tipo de dificultades y esfuerzos, les consienten los caprichos y no les enseñan a ser responsables, respetuosos, ordenados y exigentes consigo mismos desde los primeros años y con la necesaria firmeza, confunden lo que es el verdadero amor de padres. Les privan de las múltiples posibilidades de ir adquiriendo seguridad, confianza en sí

mismos y autoestima. Las distintas habilidades físicas, intelectuales y sociales, sólo es posible adquirirlas al enfrentarse con las dificultades. La prioridad de educación familiar es el preparar a los hijos para alcanzar la felicidad, se trata de educar para que aprenda a superar los obstáculos para ser feliz.

### **1.3 La familia y la educación emocional**

Se dice que la familia es una institución fundamental para el desarrollo del ser humano, al igual que la escuela, pues en ambas existe un proceso educativo. La familia pretende educar a los hijos para que sean felices, por lo que se debe tener en cuenta el mundo de las emociones que están en todas las situaciones de relación y comunicación, tanto en el hogar como en la sociedad. La familia es una gran influencia en todos los integrantes de la familia es una verdadera escuela. Lo ideal, es que en ella se aprenda a expresar cariño, afecto, miedo, alegría, tristeza y valoración. Y es este círculo social, en especial los padres, son los encargados de guiar las emociones de sus hijos, para que estas tomen el mejor rumbo.

Sin embargo, con frecuencia los padres de familia tienen experiencias en casa con sus hijos en las que no saben qué hacer ante situaciones donde los problemas tienen un trasfondo emocional. Por ejemplo, cuando los hijos sienten emociones como la rabia, el enfado o la tristeza y no saben cómo ayudarlos a encontrar la solución ante el problema o bien enfrentar esas situaciones. De ahí que la educación emocional es una responsabilidad de la familia y también lo es que los padres logren enseñar a los hijos a expresar, aceptar y regular sus propias emociones y aportarles valores, conocimientos y destrezas para su bienestar personal.

Se trata de educar a los niños para que aprendan a expresar sus emociones desde temprana edad, de esto depende su felicidad, se trata de tener emociones de bienestar, tranquilidad y afecto. No solo somos seres racionales, sino que también tenemos una dimensión tan importante, como es la emocional, lo que permitirá desarrollar cualquier tipo de actividad y para relacionarse, esto favorecerá notablemente si se puede dar en su etapa de crecimiento, ya que los niños absorben

todo lo que ven y escuchan. Por eso, es importante que los padres estén presentes, con su compañía, con los consejos y el apoyo para que los niños tengan un desarrollo adecuado. La inteligencia emocional es clave en este proceso, ya que les permite a las personas demostrar lo que sienten con cautela y respeto, sin herir o irrespetar los pensamientos de los demás.

La familia se constituye como el principal grupo de apoyo y de sostenimiento, cumple una serie de funciones como el asegurar la supervivencia, el crecimiento y la socialización en las conductas básicas de comunicación y diálogo así como el aportar a los hijos un clima de afecto y apoyo sin los cuales el desarrollo psicológico sano no sería posible, aportar a los hijos la estimulación necesaria para relacionarse de una forma competente con su entorno físico y social, así como la capacidad para responder a las demandas y exigencias planteadas por su adaptación al mundo que les toca vivir, tomar decisiones con respecto a la apertura hacia otros contextos educativos que compartirán con la familia la tarea de educación del pequeño.

Todo lo anterior indica que una buena educación emocional desde la familia es de gran importancia porque es el primer contexto con el que se relaciona el niño. De ahí la necesidad de trabajar con los padres puesto que, si éstos están formados en aspectos emocionales, podrán enseñar a sus hijos a saber qué les pasa en ciertos momentos, y controlarse cuando les haga falta.

#### **1.4 Tipos de familias**

Actualmente la sociedad sufre distintos problemas, las causas tienen su origen en distintos campos. Por ello es necesario abordar los problemas que están relacionados con la vida familiar, y cómo es que el desarrollo familiar tiene repercusiones en la sociedad.

Actualmente es difícil encontrar a la familia clásica, la que está compuesta por el padre, madre e hijos. Se sabe que existe una estrecha relación entre los problemas sociales que existen actualmente con los cambios en las estructuras familiares, por ejemplo, cada vez es más es el porcentaje de personas con problemas de alcohol, drogas,

delincuencia, sabemos que lo más probable es que éstos problemas tienen su origen en familias disfuncionales.

Los lazos principales que definen una familia son de dos tipos: vínculos de afinidad derivados del establecimiento de un vínculo reconocido socialmente, como el matrimonio que, en algunas sociedades, solo permite la unión entre dos personas mientras que en otras es posible la poligamia, y vínculos de consanguinidad, como la filiación entre padres e hijos o los lazos que se establecen entre los hermanos que descienden de un mismo padre. También puede diferenciarse la familia según el grado de parentesco entre sus miembros.

No hay consenso sobre una definición universal de la familia. La familia nuclear, fundada en la unión entre hombre y mujer, es el modelo principal de familia como tal, y la estructura difundida mayormente en la actualidad. Las formas de vida familiar son muy diversas, dependiendo de factores sociales, culturales, económicos y afectivos. La familia, como cualquier institución social, tiende a adaptarse al contexto de una sociedad.

Una definición que se puede decir es que la familia es algo arbitrario, una forma más, como otras tantas que tenemos en la sociedad, de agrupar a una serie de personas con vínculos afectivos y emocionales. Pero la palabra que en la actualidad mejor define a la familia es la de diversidad, ya que la familia hoy día, no tiene un significado único. Las personas somos plurales y diversas y las familias que nos agrupan, a la fuerza, tienen que ser plurales y diversas. Desde esta perspectiva lo lógico es que la familia se adapte a los deseos y a las necesidades cambiantes de la sociedad y que constituyen las estructuras familiares.

Así pues, hablar de familia en la actualidad implica mucho más que padres heterosexuales con hijas e hijos biológicos. La estructura familiar ha cambiado.

#### a) *Familia nuclear*

El término familia nuclear fue desarrollado en el mundo occidental para designar el grupo de parientes conformado por los progenitores, usualmente padre, madre y sus

hijos, el término familia nuclear se refiere a un grupo doméstico conformado por un padre, una madre y sus hijos biológicos. George Murdock también describe la familia en estos términos:

La familia es un grupo social caracterizado por una residencia común, la cooperación económica y la reproducción, contiene adultos de ambos sexos, los cuales mantienen una relación sexual socialmente aprobada, también incluye uno o más hijos, propios o adoptados, de los adultos que cohabitan sexualmente.

*b) Familia monoparental*

Se entiende aquella familia que está compuesta por un solo progenitor (varón o mujer) y uno o varios hijos, aunque la crianza de un niño puede ser llevada a cabo tanto por hombres como mujeres. La mayoría de los hogares monoparentales están formados por madres e hijos. Estas familias provenientes de rupturas de pareja, aumentan el riesgo de pobreza, el aumento de la ocupación femenina y la mayor inmigración, también inciden en el riesgo de exclusión social de acuerdo a la cultura.

*c) Familia extensa*

La familia extensa o familia compleja es un concepto con varios significados distintos. En primer lugar, es empleado como sinónimo de familia consanguínea. En segundo lugar, en aquellas sociedades dominadas por la familia conyugal, refiere a la parentela una red de parentesco egocéntrica que se extiende más allá del grupo doméstico, misma que está excluida de la familia conyugal. Una tercera acepción es aquella que define a la familia extendida como aquella estructura de parentesco que habita en una misma unidad doméstica y está conformada por parientes pertenecientes a distintas generaciones.

En las familias extendidas, la red de afines actúa como una comunidad cerrada. Este tipo de estructuras parentales puede incluir a los padres con sus hijos, los hermanos de los padres con sus hijos, los miembros de las generaciones ascendentes; abuelos, tíos abuelos, bisabuelos, etc. Además, puede abarcar parientes no consanguíneos, como medios hermanos, hijos adoptivos, todo lo anterior establece un contraste con la pequeña familia nuclear.

### *c) Familia homoparental*

Las familias homoparentales se dan cuando personas del mismo sexo, lesbianas y personas transgénero, se convierten en progenitores de uno o más niños, ya sea de forma biológica o no-biológica. Los hombres homosexuales se enfrentan a opciones que incluyen: "variaciones de adopciones nacionales o internacionales y acuerdos por parentesco, en donde pueden ser co-progenitores junto a una mujer o mujeres con las que tienen una relación cercana pero no de tipo sexual." Los progenitores en esta situación pueden ser también personas solteras que están criando niños; en menor grado, puede referirse en ocasiones a familias con hijos.

De acuerdo a los diferentes tipos de familias es como cada familia educará a sus hijos, de ahí que la educación emocional sea una responsabilidad de la familia y asimismo también lo es que los padres logren enseñar a los hijos a expresar, aceptar y regular sus propias emociones y aportarles valores, conocimientos y destrezas para su bienestar personal.

Se trata de educar a los niños para que aprendan a expresar sus emociones desde temprana edad, esto favorecerá notablemente si se puede dar en su etapa de crecimiento, ya que los niños absorben todo lo que ven y escuchan. Por eso, es importante que los padres estén presentes, con su compañía y el apoyo para que los niños tengan un desarrollo adecuado. La inteligencia emocional es clave en este proceso, ya que les permite a las personas demostrar lo que sienten con cautela y respeto, sin herir o irrespetar los pensamientos de los demás.

### **1.5 La inteligencia emocional de los padres**

Actualmente el panorama familiar es muy complejo, esto se observa en las escuelas, diariamente observamos casos de sobreprotección, poca participación de los padres en las actividades escolares, padres sobreprotectores lo que deriva la falta de límites, falta de comunicación, padres enojados, frustrados, con poco tiempo, etc. Lo anterior nos indica que las familias ya no son las mismas. Cada vez más se observa a padres de familia que no saben cómo educar a sus hijos, otros ya han sido sobrepasados por

problemas que presentan sus hijos, algunos expresan sus frustraciones, enojos, tristezas y sus emociones a la hora de educarlos.

Lo anterior nos lleva a la necesidad de trabajar con los padres de familia donde se les recuerde el compromiso que tienen con sus hijos, pues la educación ha de contemplarse como una tarea compartida entre padres y docentes ya que los problemas que se presentan en casa se ven reflejados en la escuela.

Es decir, las competencias emocionales se han de complementar con las competencias cognitivas. Se trata de educar para la vida, pues la educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, como una herramienta de gran utilidad para la vida, con la finalidad aumentar el bienestar personal y social del individuo.

La familia ayudará siempre y cuando dentro de ella se dé un espacio para el diálogo y la convivencia, definiendo límites de seguridad, desarrollando un entorno de reconocimiento, amor y aceptación incondicional, apoyando la tarea y la labor educativa, creyendo en los recursos personales.

Asimismo, la escuela también ayudará; generando en los alumnos y alumnas un deseo e interés por el aprendizaje, potenciando sus capacidades y ayudándoles a superar su auto-limitación, convirtiendo el aula en un taller de aprendizaje emocional y social, cooperando con la familia en un modelo de desarrollo integral.

Las emociones y los sentimientos no pueden verse como algo que surge a partir de un estímulo puntual sino del contexto interpersonal familiar. Existen muchas maneras de abordar la emoción y los sentimientos humanos; dentro del contexto familiar y de la terapia, una posibilidad es la construcción conceptual de Bowen (1989) la cual plantea que las emociones surgen de la interacción, y específicamente, dentro de la interacción familiar que es donde se reproducen para posteriormente exportarse a otras relaciones dentro del transcurso de la vida.

De este modo, la inteligencia emocional tiende a ir desarrollándose en el curso normal de la vida, en la misma medida en que el individuo va madurando y aprendiendo a ser



más consciente de sus estados de ánimo, a manejar las emociones angustiosas, a escuchar a los demás y, en suma, a ser empático. En cierto modo, el término madurez describe este proceso que permite ser más inteligentes con respecto a las emociones y a las relaciones. El entorno más adecuado para el cambio de conducta es la vida misma, algo que exige práctica durante largo tiempo.

Diversos estudios han comprobado que los niños son capaces de captar los estados de ánimo de los adultos. Se ha demostrado que “los bebés son capaces de experimentar una clase de angustia empática, incluso antes de ser totalmente conscientes de su existencia” (Goleman, 1996).

Un contexto de vital importancia es sin duda la familia, primer escenario en el que se desarrolla el individuo y adquiere modelos de actuación para la vida. Todas las familias enseñan a sus hijos su forma de entender y reaccionar ante las distintas situaciones, así como el relacionarse con los demás. Ese componente emocional está presente en actos cotidianos, sean o no conscientes de ello.

## **1.6 Autoconocimiento de las emociones**

El primer elemento para el aprendizaje de la inteligencia emocional es el autoconocimiento. Tomar conciencia de los propios deseos y motivaciones, los modos de reaccionar ante las situaciones diversas de la vida familiar, los valores que se tienen como padre, madre o núcleo familiar, también, los sentimientos que se viven día a día. El conocimiento de las debilidades, así como de las fortalezas, proporcionan la capacidad mucho mayor de ser dueño de sus impulsos, especialmente en situaciones de gran tensión emocional como las que se pueden vivir durante la educación de los hijos. En ocasiones, experiencias del pasado o de la infancia y adolescencia, se hacen presentes en el momento de educar y guiar a los hijos debido a que provocan recuerdos de hechos que tal vez se creían olvidados. El tomar conciencia de la influencia de estos hechos, resulta clave para lograr encauzarlos adecuadamente. De lo contrario de manera inconsciente, es probable que se desarrollen patrones

educativos que se contradicen con lo que se desea transmitir, se pueden estar repitiendo estilos de crianza o manifestando reacciones poco favorables dentro de la familia. Diversos autores señalan la importancia de conocerse a uno mismo como elemento clave para poder dar lo más adecuado en la relación con los demás. No somos únicamente aquello que vemos en nosotros mismos, sino también aquello que de manera más o menos consciente, transmitimos a las personas que nos rodean.

Damasio (2005) afirma que “la emoción precede a la razón” y que las personas aprendemos conjunta y automáticamente de los hechos y de la señal emocional que aparece al mismo tiempo y que termina provocando un sentimiento que proviene de esa emoción. De la relación entre los pensamientos, los sentimientos y las emociones pensar, sentir y actuar en una misma dirección considerando este equilibrio como la base del bienestar y el rendimiento. De la misma manera reafirma su postura sobre la importancia de las emociones y de la conexión de éstas con la razón, porque, aunque la emoción precede a la razón, según este neurólogo, tenemos que aprender a entender los hechos y las emociones para usarlas correctamente. “No hay que eliminarlas, sino utilizarlas de la forma más positiva para nosotros.

Este aprendizaje y conocimiento constante de nuestra parte emocional y de nuestra parte más racional, debe ayudarnos a ser capaces de diferenciar las emociones positivas de las negativas; las emociones que nos proporcionan “creatividad y energía, de las emociones improductivas que nos conducen a reacciones de pánico”. De ahí la importancia del autoconocimiento como base primordial de nuestro bienestar personal y, por consiguiente, de nuestro rendimiento profesional.

### **1.7 Las emociones de los hijos**

Es difícil encontrar en los hijos un adecuado desarrollo de su competencia emocional si sus padres no manejan adecuadamente sus emociones. La familia es el mejor contexto para el aprendizaje de estas habilidades. Es importante que los padres y demás miembros de la familia permitan el desarrollo favorable y maduro de la futura personalidad de los hijos. Los estilos que usan los padres pueden afectar a la represión de sentimientos y la expresión de las dudas e inquietudes que los hijos puedan

manifestar, pueden derivar en complicaciones futuras, respecto al manejo de los sentimientos y la salud emocional.

De ahí la importancia de lograr el equilibrio entre la expresión emocional y la ausencia en la manifestación de las emociones. El niño experimentará diversas emociones como consecuencia de los acontecimientos que pueden suceder diariamente en su vida, esto coloca al niño, en sus diferentes etapas evolutivas, en una situación de mayor vulnerabilidad y desprotección frente a los sucesos adversos o cambiantes de su entorno. Desde que son bebés, el modo en que la madre reacciona cuando el niño sonríe o llora constituye todo un ejemplo de acompañamiento emocional, de respuesta a las emociones del otro en ambos sentidos. Este vínculo que se forja ya desde tan pequeños proporciona también el vehículo más sencillo a través del cual los padres enseñan a sus hijos cómo relacionarse, comprender y conectar con las emociones de otra persona y encauzar los propios sentimientos, éstas lecciones fundamentales que marcarán su futuro. La sensación de seguridad de verse comprendido en estos primeros momentos de la vida es ya un primer paso para más adelante encarar sucesivos encuentros con compañeros, amigos y parejas. A medida que pasan los años, el modo en que el niño afronta una situación de crisis, por ejemplo, una pelea en el colegio, va a ser reflejo del modo en que la familia afronta la situación. Si ese entorno es sano emocionalmente, el niño se sentirá protegido aún en medio de los acontecimientos más desfavorables, aumentando y haciendo valer su capacidad de afrontar y sobreponerse a acontecimientos desfavorables.

## CAPÍTULO II

La experiencia como docentes nos lleva a considerar que el tema de las emociones encuentra área fértil en el ámbito educativo, sobre todo en la etapa inicial como lo es el preescolar, al respecto varios autores establecen la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional desde temprana edad, quienes mencionan que los primeros años de vida son una gran oportunidad para educar las habilidades cognitivas y emocionales del ser humano.

El desarrollo temprano de la inteligencia emocional radica en que se puede moldear de manera positiva el comportamiento de los alumnos para formar seres humanos capaces de relacionarse y trabajar colaborativamente. La escuela actual debe considerar la educación de las emociones como una de las aptitudes primordiales que se deben de desarrollar casi igual o de mayor importancia como lo cognitivo, pues la educación emocional contribuye a mejorar el rendimiento académico, el desarrollo de la conciencia y la conformación de relaciones interpersonales positivas. También desarrolla la capacidad para conocer, expresar y regular las emociones, en convivencia con los demás para el bienestar emocional y la satisfacción en la vida. Por lo todo lo anterior es que se considera que el escenario ideal para trabajar con las emociones es la escuela.

### **2.1 Elección y características de la comunidad**

El jardín de niños de “Hermanas Abasolo” está ubicado en el municipio de Chimalhuacán, que en náhuatl significa “Lugar de escudo o rodela a la orilla del agua”. Se localiza en los barrios nuevos con domicilio en calle Axoquen s/n, Barrio mineros, se encuentra dentro del Valle de México en la zona oriente del Estado de México. Limita al norte de Texcoco, al sur con el municipio de la paz, al oriente con el municipio de Chicoloapán e Ixtapaluca y al poniente con Nezahualcóyotl Localidad punta la zanja pertenece al SECYBS de la zona escolar 06 de Educación Preescolar, Departamento Regional Texcoco, Delegación Sindical 01, Región Sindical 07 con clave estatal 15EJN3739G. Fue inaugurado en julio del 1993, para beneficio de la comunidad de

Chimalhuacán. Asimismo, las instalaciones están como dato en el DIF y actualmente los alumnos en condiciones vulnerables son beneficiados con desayunos fríos.

El nivel económico de la comunidad es considerado bajo, la colonia cuenta con agua, luz y drenaje, la mayoría de sus calles están pavimentadas. Cerca de la escuela se encuentra un mercado y una iglesia no cuenta con áreas recreativas y parques.

Respecto a la infraestructura de la escuela en el transcurso del tiempo ha sido modificada, actualmente se comparte el espacio con el turno vespertino y con la Supervisión Escolar que se encuentra ubicada dentro de las instalaciones de la escuela, lo que divide la escuela de la supervisión es una reja. Existen cinco salones tres de ellos en buenas condiciones y con buena iluminación, cuentan con un espacio amplio, sin embargo, uno de ellos además de utilizarse para dar clases se usa para guardar material lo que ocasiona que el espacio se vea reducido, esto es porque que la escuela tiene poco espacio, los otros dos salones son más pequeños lo que ocasiona que se dificulte organizar y atender al número de matrícula. La escuela cuenta con baños para niñas y niños en regular estado, los lavabos no funcionan. Hay una dirección pequeña y hace un año se construyó una pequeña bodega. El piso fue remodelado hace un año, tiene loseta resbaladiza lo que ocasiona que frecuentemente los alumnos se resbalen.

El salón que se asignó al grupo de 2° "B" cuenta con ventanas amplias que permiten la ventilación y la iluminación adecuada, sin embargo, el espacio del salón es pequeño para atender a 34 alumnos por lo que algunas actividades se realizan fuera del aula.

### Misión

Garantizar que los educandos, adquieran los conocimientos básicos útiles para su vida diaria, mismos que establecen los planes y programas de estudio en vigor, que logran desarrollar sus habilidades, destrezas intelectuales y por ende las competencias comunicativas, alumnos capaces de ubicar y analizar información acerca de los acontecimientos, hechos y procesos históricos y sociales, para comprender y explicar

las características de la sociedad, así mismo nos llevará a formar a nuestros alumnos, personas con valores bien definidos en beneficio propio y para una mejor sociedad. Nuestra misión es desarrollar en los alumnos capacidades, habilidades, actitudes y valores para su formación integral: competencias fundamentales para su incorporación a la sociedad y para el aprendizaje a lo largo de la vida.

### Visión

Ser una institución educativa básica donde se imparta una educación integral, que cumpla y sirva de base para el interés de los alumnos, logrando una formación integral como seres humanos para un desarrollo pleno y armónico; siendo críticos, analíticos y reflexivos, con valores sólidos que le sirvan para enfrentar los retos de la vida futura tales como la: responsabilidad, eficacia, libertad, justicia, disciplina, patriotismo, ecología, entusiasmo, entre otros; con una planta de docentes capacitados y comprometidos con el devenir de la educación de la niñez mexicana, padres de familia enterados, motivados y colaborativos; los estudiantes conocerán su ambiente escolar y lo que se espera de ellos para el éxito de todos. A la vez, contar con la infraestructura necesaria para impartir una educación de calidad.

### Objetivos de la escuela:

- La Educación Infantil contribuirá a desarrollar en las niñas y niños las capacidades que les permitan:
- Conocer su propio cuerpo y el de los otros, sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.
- Observar y explorar su entorno familiar, natural y social.
- Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.
- Desarrollar sus capacidades afectivas.
- Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.

- Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.
- Iniciarse en las habilidades lógico-matemáticas, en la lecto-escritura y en el movimiento, el gesto y el ritmo.
- Generar la convivencia armónica con toda la comunidad escolar.
- Involucrar a todos los padres de familia en las actividades de lectura en voz alta.
- Lograr que todos los padres de familia se interesen y participen en todas las actividades escolares.
- Llevar a cabo actividades que integren a todos los alumnos con necesidades educativas.

El trabajo diario como docentes al interactuar con los alumnos nos indican que es desde la etapa preescolar, que necesitan aprender a desarrollar su inteligencia emocional, estas conductas de los niños se reflejan durante el recreo o en el aula y ver cómo cada alumno se relaciona con sus compañeros y maneja sus emociones ante diversas situaciones, específicamente en resolución de conflictos. Pero no se puede trabajar con las emociones si como docentes, no damos importancia a esta área y cambiamos la forma de trabajar en las aulas, por lo que es necesario que los docentes principalmente de nivel inicial, empecemos trabajando con las emociones con situaciones cotidianas que suceden dentro de la escuela. Trabajar las emociones desde la etapa preescolar junto con los padres de familia ayudará a formar adultos felices con una inteligencia emocional. De ahí que la escuela, en respuesta a estas nuevas demandas sociales, debe asumir su parte de responsabilidad en este proceso dirigido al desarrollo integral de sus alumnos y propiciar dentro de su proyecto formativo, el desarrollo de la competencia emocional.

Para realizar la negociación del permiso se solicitó cita con la directora, para informarle en qué consistiría la intervención educativa. Se le explicó que como docentes se ha observado que los padres de familia toman medidas apresuradas, excesivas o injustas ante las conductas de sus hijos por no auto controlarse emocionalmente presentan conductas negativas. Por lo que se considera que el taller que se aplicará con los

padres de familia permitirá la autorregulación de las emociones de los padres y mejorará sus relaciones interpersonales. Se le presenta una copia del cronograma donde se especifica, el número de sesiones, el horario, los temas y la población con que se trabajará. Se acuerdan los días sábados debido a que por las tardes la escuela está ocupada por el turno vespertino.

Posteriormente, se presenta por escrito el oficio donde se especifica la intervención con fechas estipuladas y horario. La directora da el visto bueno y firma y sella el documento lo que permite el acceso. Y así queda formalizada la intervención. (Ver anexo 1)

## **2.2 Recolección de datos**

Desde el punto de vista educativo, la educación emocional, es una capacidad que se aprende y que tiene por finalidad aumentar el bienestar personal y social, es necesario que se trabaje la educación emocional ya desde las etapas de Educación Infantil para prevenir las conductas antisociales. Se trata de educar para la vida, pues la educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, como una herramienta de gran utilidad para la vida, con la finalidad aumentar el bienestar personal y social del individuo.

A partir de los resultados de la investigación inicial para detectar el estado emocional de los padres de familia se deduce que la mayoría de los padres de familia no tienen control de sus emociones.

### **2.2.1 Población muestra**

La escuela donde se llevó acabo el taller fue el Jardín de Niños “Hermanas Abasolo” turno matutino, que actualmente atiende a cinco grupos; tres de tercer grado y dos de segundo, el personal que labora, es la directora y cinco docentes, y los días



martes asiste el promotor de Educación Física. Como lo muestra el organigrama. (Ver anexo 2)

La población muestra pertenece al municipio de Chimalhuacán. Se trabajó con 10 padres de familia la mayoría son jóvenes, sus edades oscilan entre los 21 a los 35 años, dos de ellos con licenciatura, 13 con preparatoria, 15 con secundaria y 4 con primaria 4 en situación de divorcio, la mayoría vive en casa de abuelos maternos o paternos, son pocos los que cuentan con casa propia y algunos rentan, respecto a la ocupación de los padres la mayoría se dedica al comercio informal y empleados, moto taxistas; algunas madres de familia que trabajan se dedican a la venta por catálogos, también existen casos donde los padres están desempleados. También se trabajó con sus hijos con edades de 4 a 5 años y que pertenecen al 2° "B".

El grupo de 2° "B" está integrado por 34 alumnos, 19 niños y 15 niñas, las edades de los alumnos son entre 3 y 4 años. Cinco de ellos son hijos únicos (Alexa Hiromi, Dulce Guadalupe, José Emiliano, Axel Adrián y Brayan de Jesús) La mayoría tienen un peso que oscila entre los 14 kg a 19 kg de talla de los 93cm a los 106cm estos datos son de acuerdo al certificado médico, a excepción de dos alumnos Dylan de Jesús con un peso de 13 kg con una estatura de 96 cm y el alumno José Emiliano con un peso de 25 kg y talla de 108cm. Por otro lado, el alumno Bryan de Jesús presenta lesión de Plexo Branquial derecho diagnosticado por el médico desde su nacimiento, según informes de la madre se encuentra en tratamiento y acude una vez por mes a terapia. Considerando los datos del historial médico, y la entrevista realizada a cada padre de familia todos los alumnos se encuentran en óptimas condiciones físicas y aptos para realizar activación física.

La razón por la que se decide realizar esta investigación en una institución educativa es en primer lugar porque las participantes de este equipo trabajamos como docentes y en segundo lugar porque en el nivel preescolar el trabajo es orientado a los padres que, con los alumnos, pues éstos solo reflejan las conductas de ellos. Todo lo anterior nos lleva a la necesidad de formar un taller orientado a los padres de familia de esta escuela, donde se les recuerde a los padres el

compromiso que tienen con sus hijos, pues la educación ha de contemplarse como una tarea compartida entre padres y docentes ya que los problemas que se presentan en casa se ven reflejados en la escuela.

### **2.2.2 Instrumentos de recolección de datos**

Para la realización de esta investigación se utilizó como técnica de investigación un cuestionario y como instrumento una encuesta. El cuestionario es una herramienta para recolectar datos con la finalidad de utilizarlos en una investigación. El uso de la encuesta ayudaría a obtener la información necesaria de la investigación tiene como objetivo conocer la opinión de los padres respecto a identificar sus propias emociones.

Esta investigación será de tipo mixta debido a que se utilizó la observación, encuestas a padres de familia y la interacción con el grupo, para lo cual se llevó un registro tecnológico (videograbaciones) de cada una de las sesiones del taller. Se aplicará una entrevista inicial, impartición de las sesiones que integran el taller y la aplicación de la entrevista final, para constatar la efectividad del taller.

Para la realización de esta propuesta educativa se trabajó con un grupo de 10 padres de familia y los hijos de los padres que participen en el taller. El criterio de selección es que sus hijos presenten problemas al relacionarse con sus compañeros.

El instrumento diagnóstico contiene preguntas cerradas ordinales porque ofrecen alternativas de respuesta previamente delimitadas, lo que favorece a los encuestados las posibilidades de respuesta, en este caso en las preguntas se incluirán varias alternativas de respuesta lo que nos permitirá posteriormente realizar su análisis más rápido. Además, que las preguntas requerirán para contestarse de un menor esfuerzo por parte de los encuestados, lo cual es favorecedor debido a que la mayoría de los padres de familia a los que se les aplicará el cuestionario tiene bajo nivel académico y este instrumento les facilitará contestar, ya que no tendrán que escribir o expresar su opinión, sino simplemente

seleccionar la alternativa que describa mejor su respuesta. Además, responder a un cuestionario con preguntas cerradas toma menos tiempo al contestar esto ayudará a optimizar el tiempo. (Ver anexo 3)

En este instrumento, las respuestas están relacionadas con las emociones y construidas en formato de selección múltiple con cuatro opciones. El tipo de preguntas que se utilizarán en la encuesta será la escala de Likert que permite conocer actitudes y opiniones, esta escala es utilizada cuando lo que se quiere es que la persona le de valor a su opinión. Son un conjunto de preguntas presentadas en forma de juicio ante los cuales se pide la reacción de los sujetos. Las afirmaciones se califican en escala de 1 al 5 de acuerdo a la actitud que se esté midiendo. En este caso nos interesa conocer el nivel de inteligencia emocional de los padres de familia. Por lo que la escala de Likert se eligió por:

- Es una escala que se utiliza para medir actitudes.
- Permite una degradación de respuestas en forma simétrica.
- Las alternativas a un enunciado afirmativo son dispuestas de 4 a 6 alternativas.
- Lo esencial asignar un puntaje a cada alternativa.

En este caso se utilizará el tipo ítem de frecuencia que nos permitirá evaluar la frecuencia con la que se realiza esa actividad en este caso sería con qué frecuencia reaccionan ante determinada situación emocional. Además, unas de las ventajas que ofrece este instrumento son:

- Desde el punto de vista del diseño del cuestionario, es una escala fácil de construir.
- Permite cuantificar las respuestas.
- Permite graficar las respuestas para su posterior análisis.
- Facilita la ordenación de los encuestados con respecto a las características que se miden.

El cuestionario a utilizar es una herramienta para recolectar datos con la finalidad de utilizarlos en una investigación. El uso de la encuesta ayudó a obtener la

información necesaria para iniciar la investigación que tenía como objetivo conocer la opinión de los padres respecto a identificar sus propias emociones.

Se utilizaron preguntas cerradas ordinales porque ofrecen alternativas de respuesta previamente delimitadas, lo que favoreció a los encuestados las posibilidades de respuesta, en este caso en las preguntas se incluyeron varias alternativas de respuesta lo que nos permitió posteriormente realizar el análisis más rápido. Además, que las preguntas requirieron para contestarse un menor esfuerzo por parte de los encuestados, lo cual fue favorecedor debido a que la mayoría de los padres de familia a los que se les aplicó el cuestionario tiene bajo nivel académico y este instrumento les facilitó contestar, ya que no escribieron su opinión, sino simplemente seleccionaron la alternativa que describiría mejor su respuesta. Además, responder a un cuestionario con preguntas cerradas tomó menos tiempo esto ayudó a optimizar el tiempo.

En este instrumento, las respuestas estaban relacionadas con las emociones y construidas en formato de selección múltiple con cuatro opciones. El tipo de preguntas que se utilizaron en la encuesta desde la escala de Likert que permite conocer actitudes y opiniones, esta escala es utilizada cuando lo que se quiere es que la persona le de valor a su opinión. Son un conjunto de preguntas presentadas en forma de juicio ante los cuales se pide la reacción de los sujetos. Las afirmaciones se califican en escala de 1 al 5 de acuerdo a la actitud que se esté midiendo. En este caso nos interesaba conocer el nivel de inteligencia emocional de los padres de familia. Por lo que la escala de Likert se eligió por:

- Es una escala que se utiliza para medir actitudes.
- Permite una degradación de respuestas en forma simétrica.
- Las alternativas a un enunciado afirmativo son dispuestas de 4 a 6 alternativas.
- Lo esencial asignar un puntaje a cada alternativa.

Se utilizó el tipo ítem de frecuencia que nos permitió evaluar la frecuencia con que reaccionan ante determinada situación emocional. Unas de las ventajas que ofrece este instrumento son:

- Desde el punto de vista del diseño del cuestionario, es una escala fácil de construir.
- Permite cuantificar las respuestas.
- Permite graficar las respuestas para su posterior análisis.
- Facilita la ordenación de los encuestados con respecto a las características que se miden.

Para llevar a cabo el presente estudio se tenía previsto que el instrumento se aplicará el día 9 de diciembre, sin embargo, ese día no se laboró y la fecha se pospuso para día 16 de diciembre del 2017. Se siguieron los siguientes pasos:

- Se convocó a los diez padres de familia con los que se trabajaría la intervención educativa en la escuela el día sábado en el horario acordado 9:00 a 11:00 am.
- Inicio
  - Bienvenida. (15 minutos)
  - Dinámica (30 minutos)
- Se realizó una dinámica rompe hielo llamada: *“Todos necesitamos de todos”* que consistió en que se les integraría por equipos para que armaran un rompecabezas, las piezas estaban revueltas, es decir cada equipo tendría diferentes piezas, ellos no lo sabían, pero era imposible armarlos, si no pedían ayuda al otro equipo, se les dio la oportunidad de tomaran la iniciativa de que ellos mismos buscaran alternativas para armarlo. Como se observó que no lograban armar los rompecabezas se les indicó que los otros equipos tenían las otras piezas, para cual tendrían 10 minutos para que cada equipo pidiera a los otros equipos las piezas y lograran terminar la actividad. Al finalizar se invitó a la reflexión de pedir ayuda y ayudar.
- Se explica el objetivo del taller. (20 minutos)
  - Forma de trabajo
  - Importancia de las asistencias
  - Puntualidad
  - Material que traerán.

- Se les indica que antes de iniciar el taller es necesario conocer qué tanto saben del tema de las emociones. Por lo que se les aplicará un cuestionario.
- Se dan Instrucciones para contestar el cuestionario.
- Se entrega cuestionario y lápiz. ( 10 minutos)
- Una vez que entregan el cuestionario resuelto. Se realiza una breve relajación con música para cerrar la actividad.

### **2.3 Análisis de resultados**

Antes de que contestaran el cuestionario se les leyeron en voz alta las instrucciones. Sin embargo, algunos padres no entendían cómo contestar, por lo que nuevamente se les explicaron las indicaciones.

Las respuestas del cuestionario nos permitieron obtener información necesaria para conocer la opinión de los padres respecto a identificar sus propias emociones.

Se utilizaron preguntas cerradas ordinales lo que favoreció a los encuestados las posibilidades de respuesta, en las preguntas se incluyen varias alternativas de respuesta permitiéndonos realizar su análisis más rápido.

En este instrumento, las respuestas están relacionadas con las emociones y construidas en formato de selección múltiple con cuatro opciones. El tipo de preguntas que se utilizaron en la encuesta es la de la escala de Likert que nos permitió conocer actitudes y opiniones respecto a la inteligencia emocional. Son preguntas presentadas en forma de juicio ante los cuales se pide la reacción de los sujetos. Las afirmaciones se califican en escala de 1 al 5 de acuerdo a la actitud que se esté midiendo. En este caso se utilizó el tipo ítem de frecuencia que nos permitió evaluar la frecuencia con la que se realiza esa actividad en este caso sería con qué frecuencia reaccionan ante determinada situación emocional.

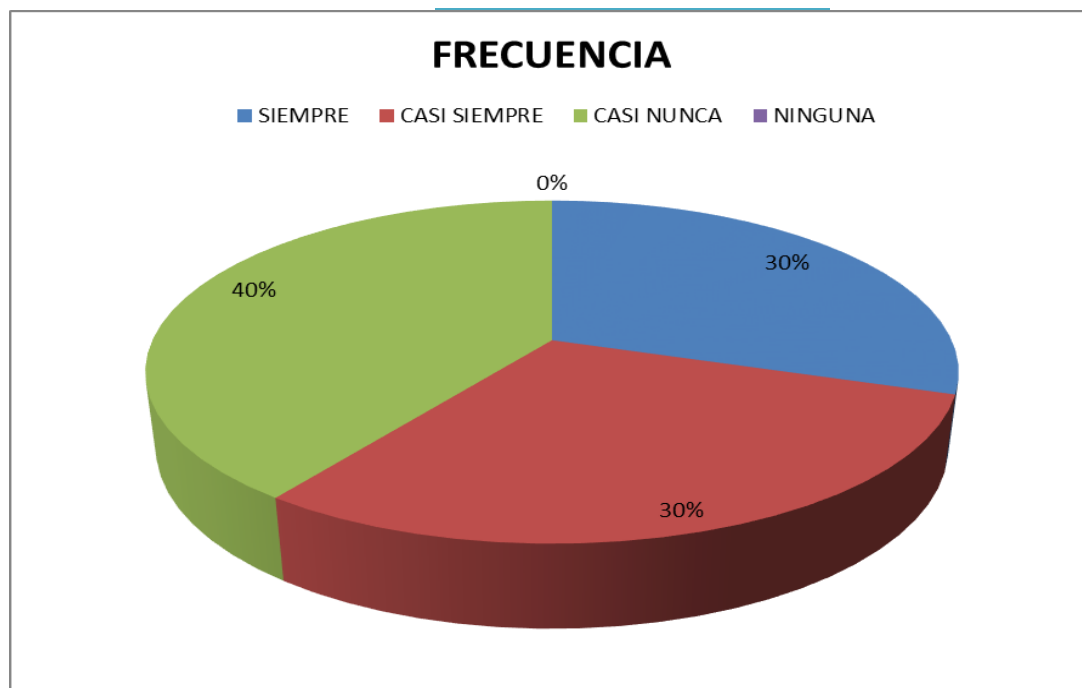
#### **1.- ¿Sabe conocer sus emociones en el momento de una situación difícil?**

---

**FRECUENCIA**

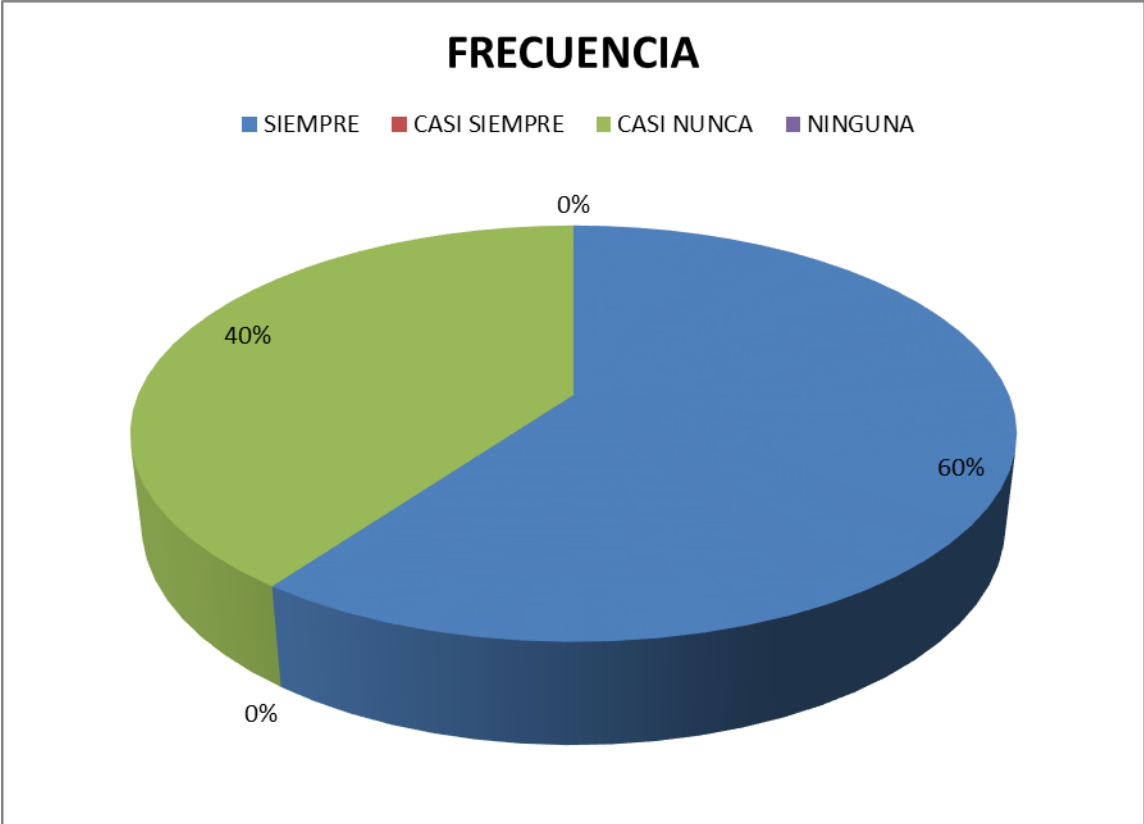
---

<b>SIEMPRE</b>	3
<b>CASI SIEMPRE</b>	3
<b>CASI NUNCA</b>	4
<b>NINGUNA</b>	0



**2.- ¿Cuando se siente enfadado pierde el control sobre sí mismo?**

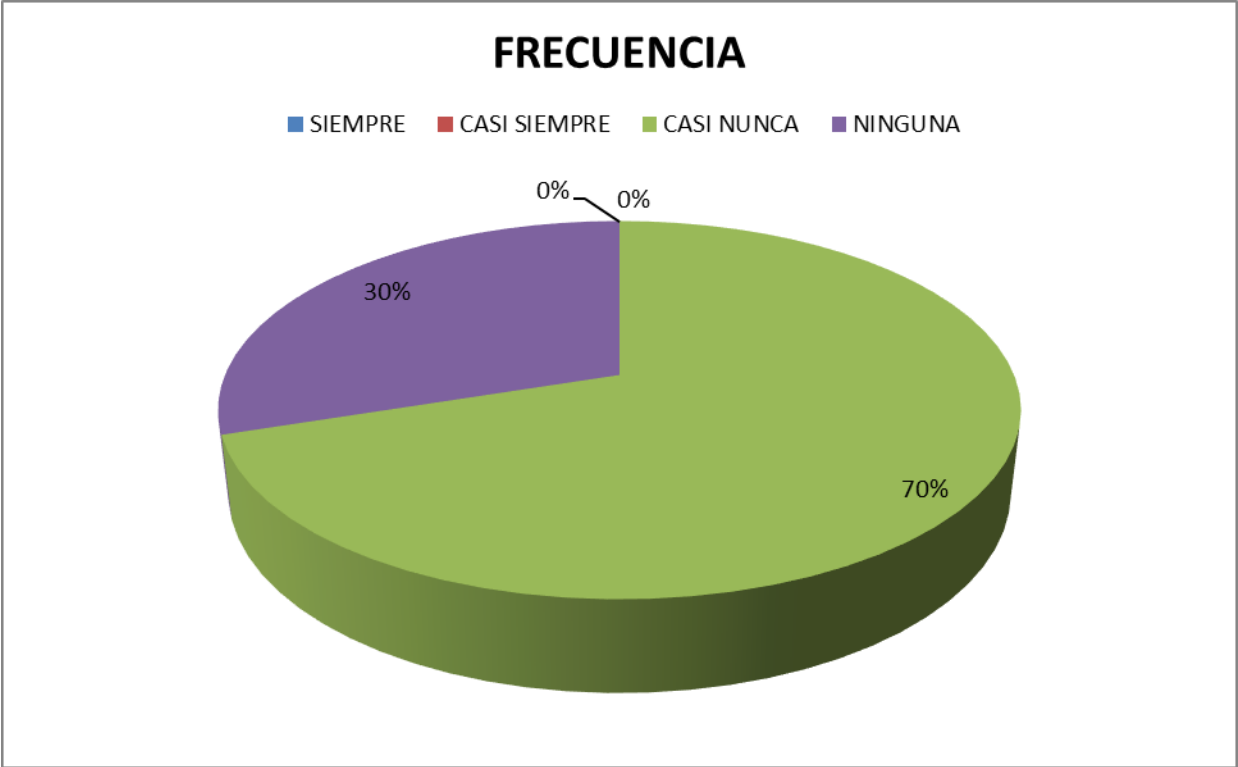
	<b>FRECUENCIA</b>
<b>SIEMPRE</b>	0
<b>CASI SIEMPRE</b>	6
<b>CASI NUNCA</b>	4
<b>NINGUNA</b>	0



**3.- ¿Cuando siente ira reacciona con violencia física?**

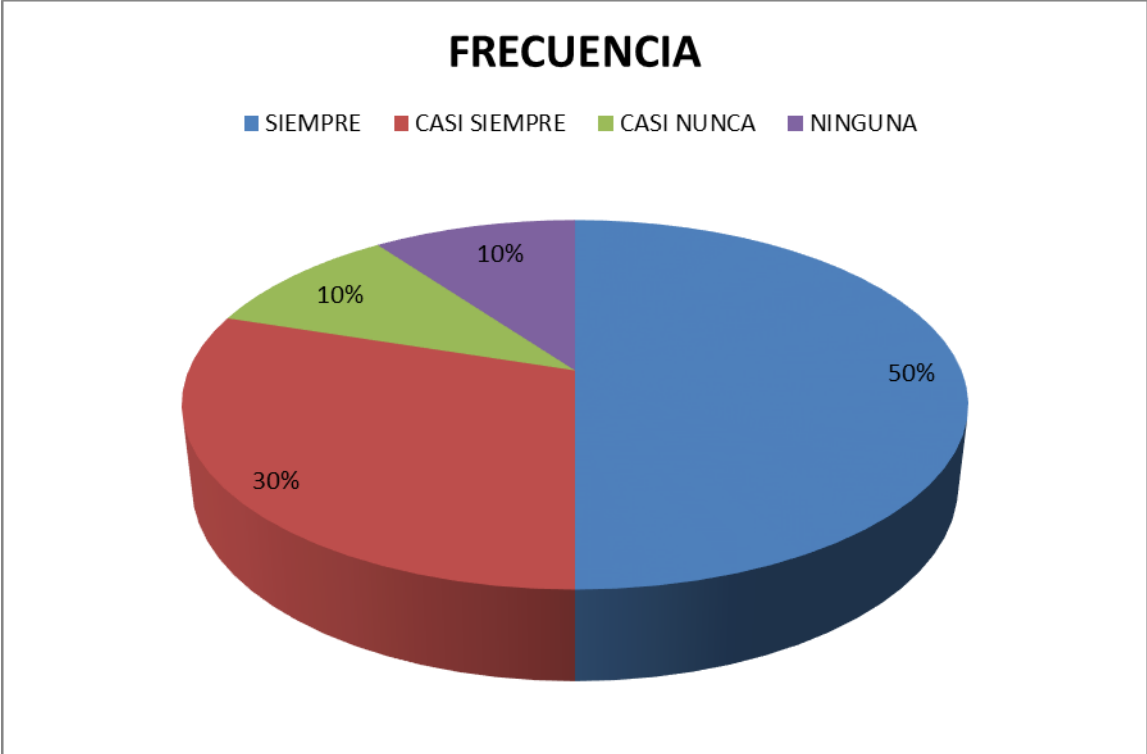
	FRECUENCIA
SIEMPRE	0
CASI SIEMPRE	0
CASI NUNCA	7
NINGUNA	3





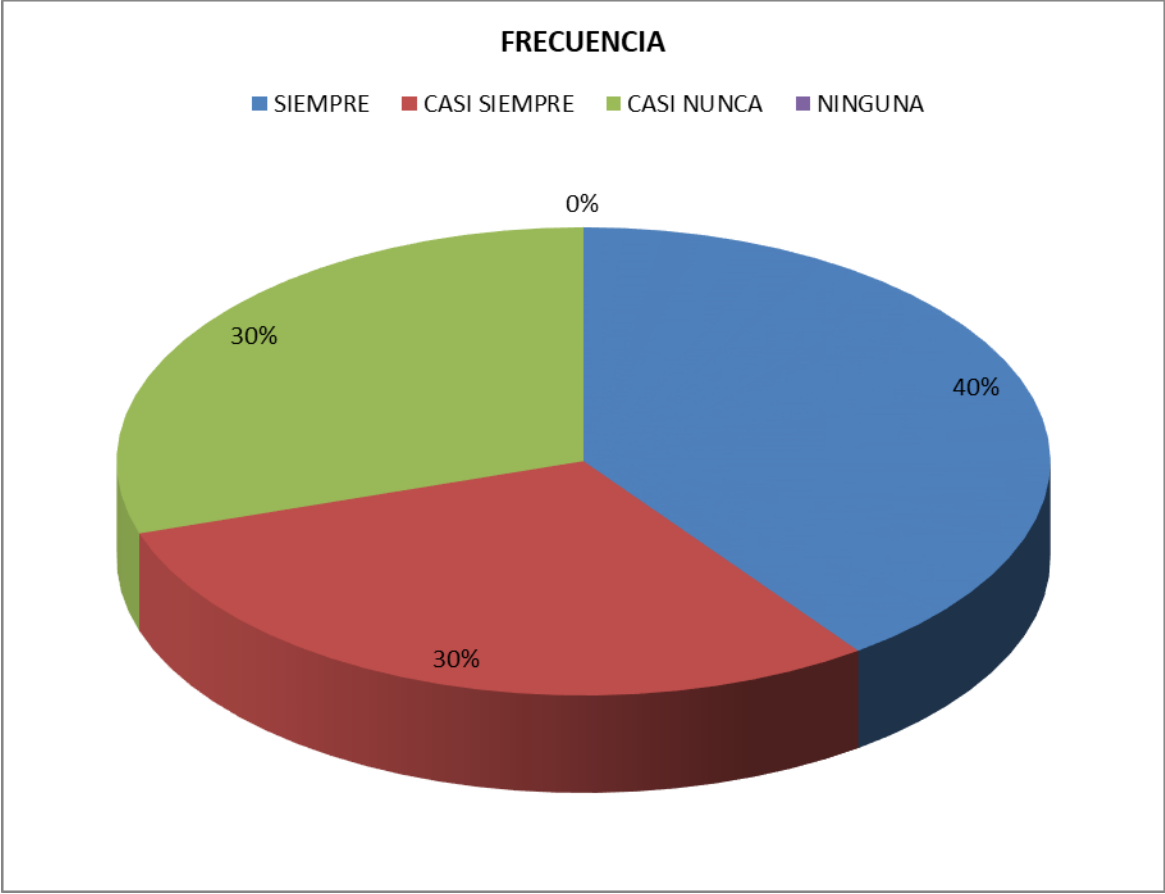
**4.- ¿Sus emociones afectan tus decisiones?**

	FRECUENCIA
SIEMPRE	5
CASI SIEMPRE	3
CASI NUNCA	1
NINGUNA	1



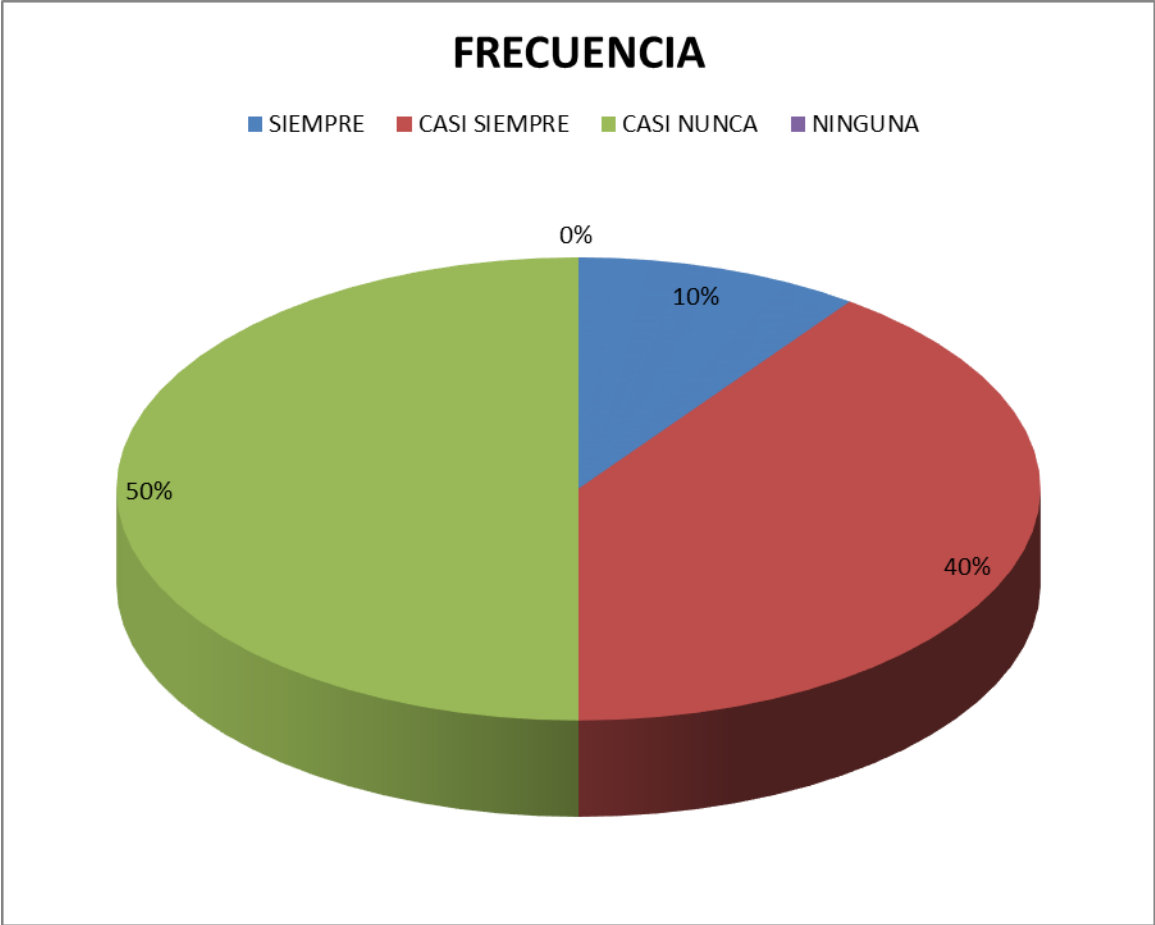
**5.- ¿Experimenta miedo ante lo desconocido?**

	FRECUENCIA
SIEMPRE	4
CASI SIEMPRE	3
CASI NUNCA	3
NINGUNA	0



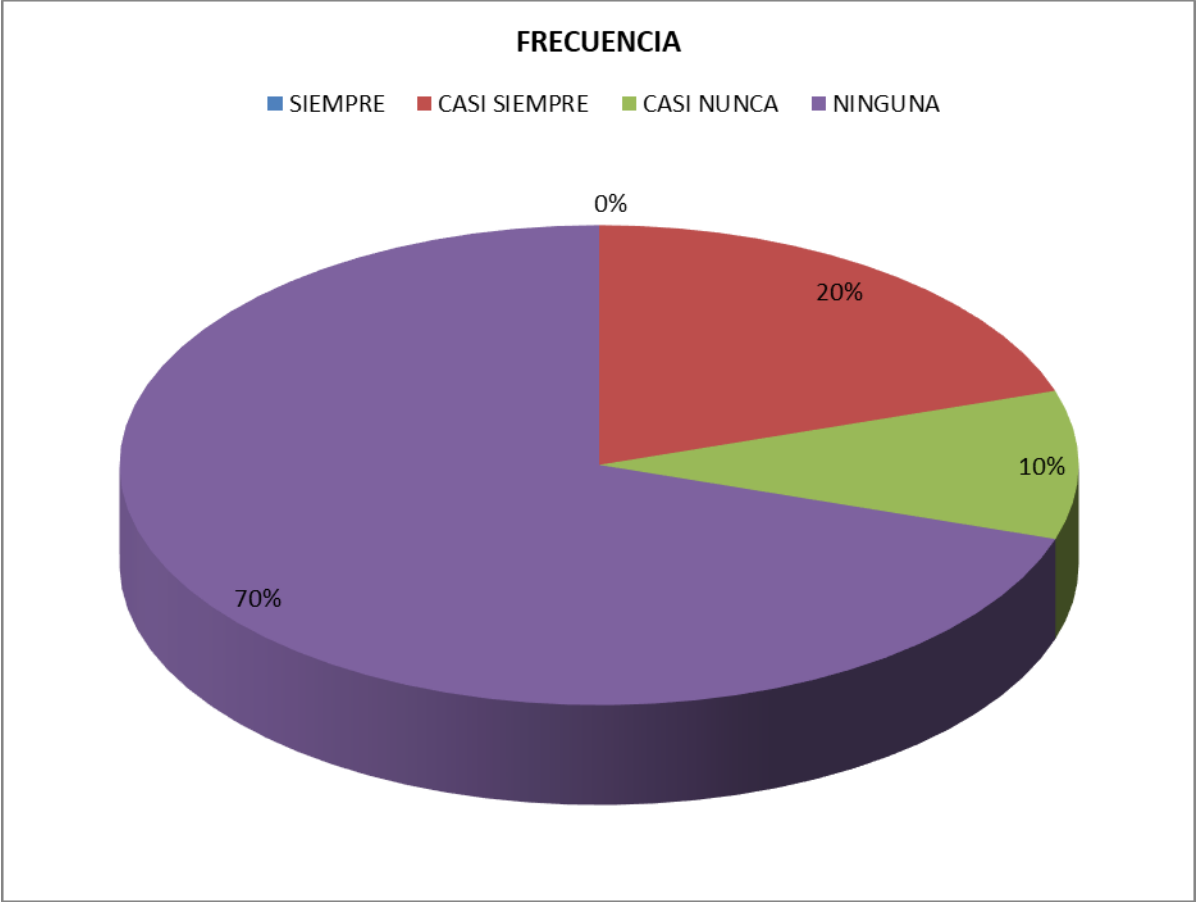
6.- ¿Es capaz de sobrellevar situaciones que le causan ansiedad?

	FRECUENCIA
SIEMPRE	1
CASI SIEMPRE	4
CASI NUNCA	5
NINGUNA	0



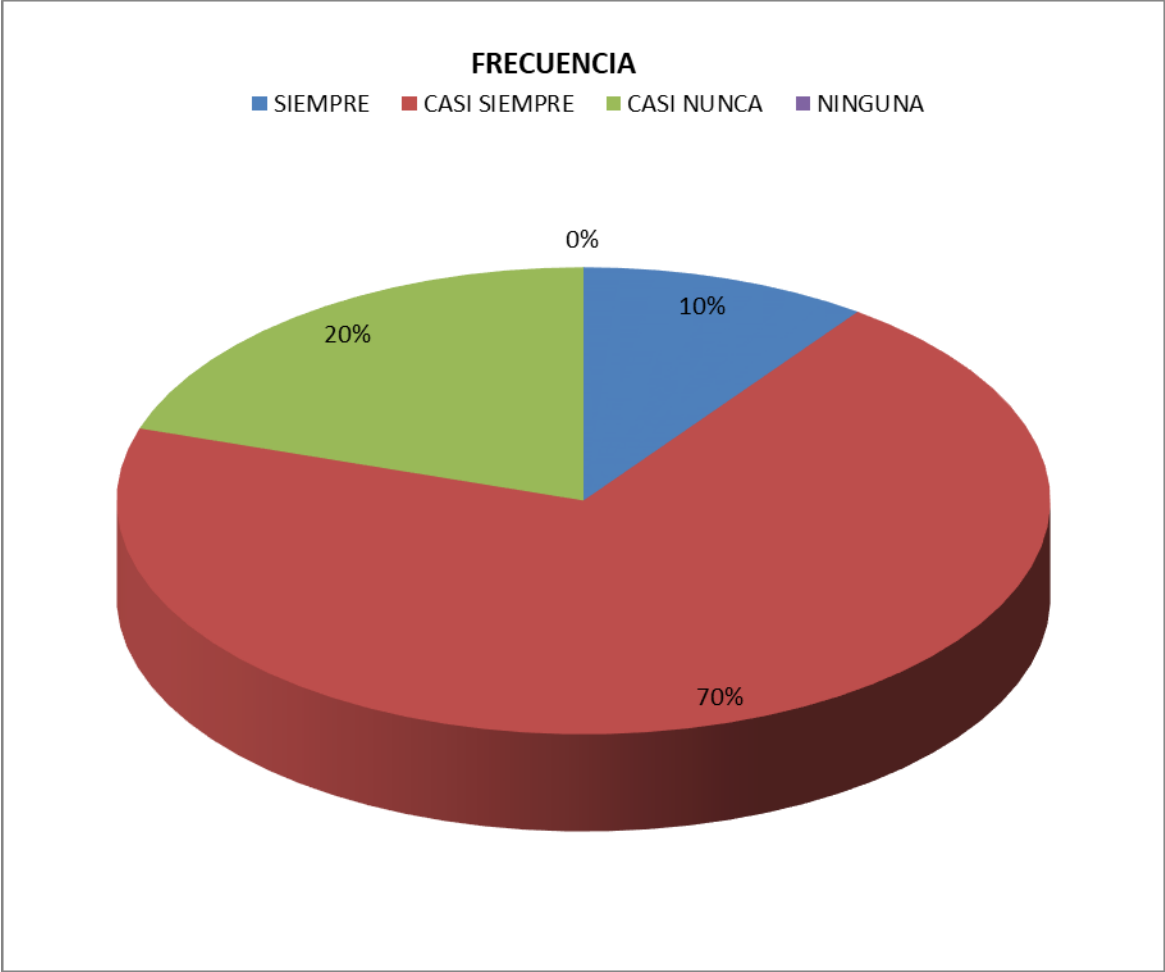
**7.- ¿Piensa que su vida no tiene sentido?**

	FRECUENCIA
SIEMPRE	0
CASI SIEMPRE	2
CASI NUNCA	1
NINGUNA	7



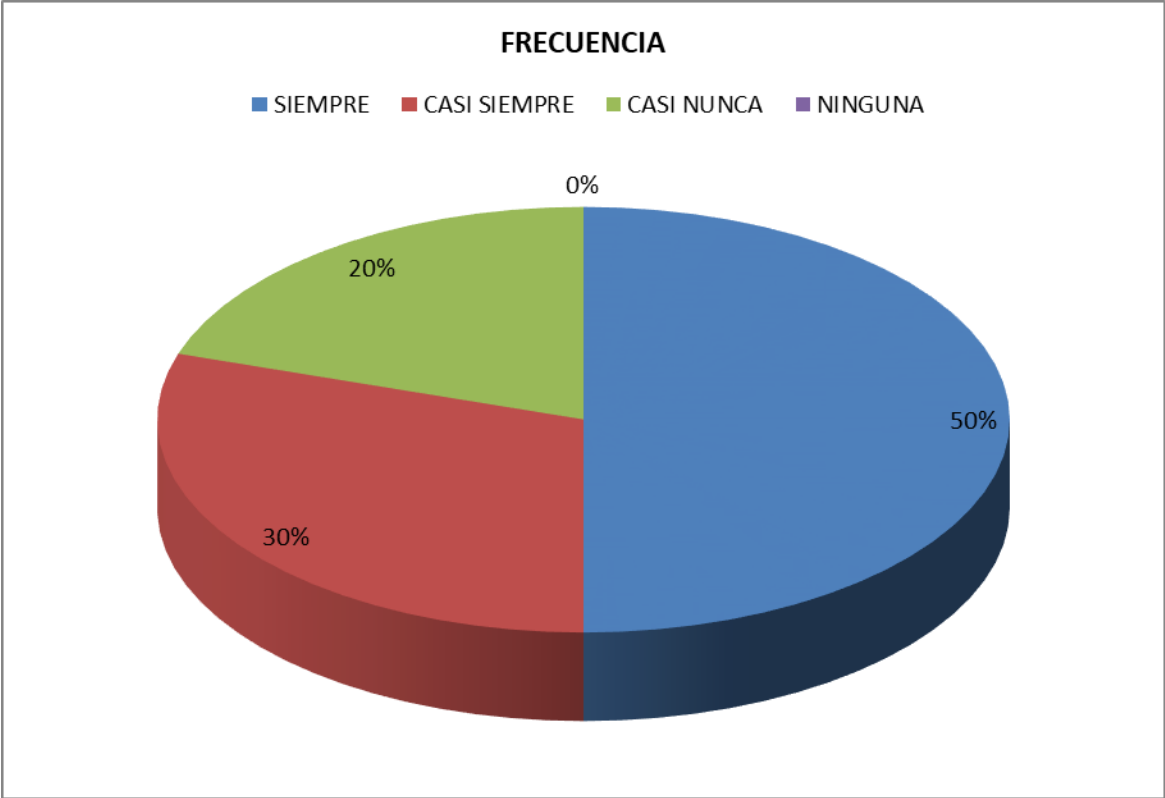
**8.- ¿Se considera racional en su vida personal?**

<b>FRECUENCIA</b>	
SIEMPRE	1
CASI SIEMPRE	7
CASI NUNCA	2
NINGUNA	0



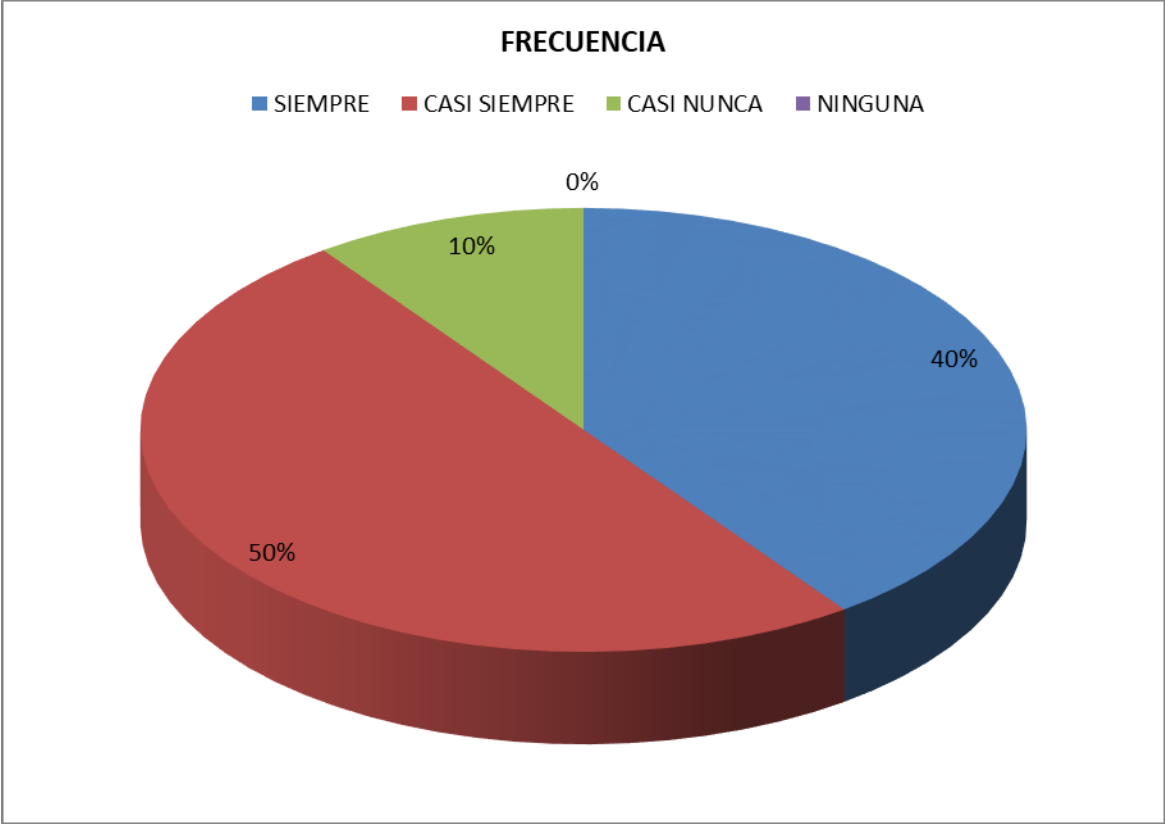
**9.- ¿Expresa sus emociones al instante?**

	<b>FRECUENCIA</b>
<b>SIEMPRE</b>	5
<b>CASI SIEMPRE</b>	3
<b>CASI NUNCA</b>	2
<b>NINGUNA</b>	0



**10.- ¿En empático con las emociones de los demás?**

	<b>FRECUENCIA</b>
<b>SIEMPRE</b>	4
<b>CASI SIEMPRE</b>	5
<b>CASI NUNCA</b>	1
<b>NINGUNA</b>	0



11.- ¿Le gusta que lo ayuden?

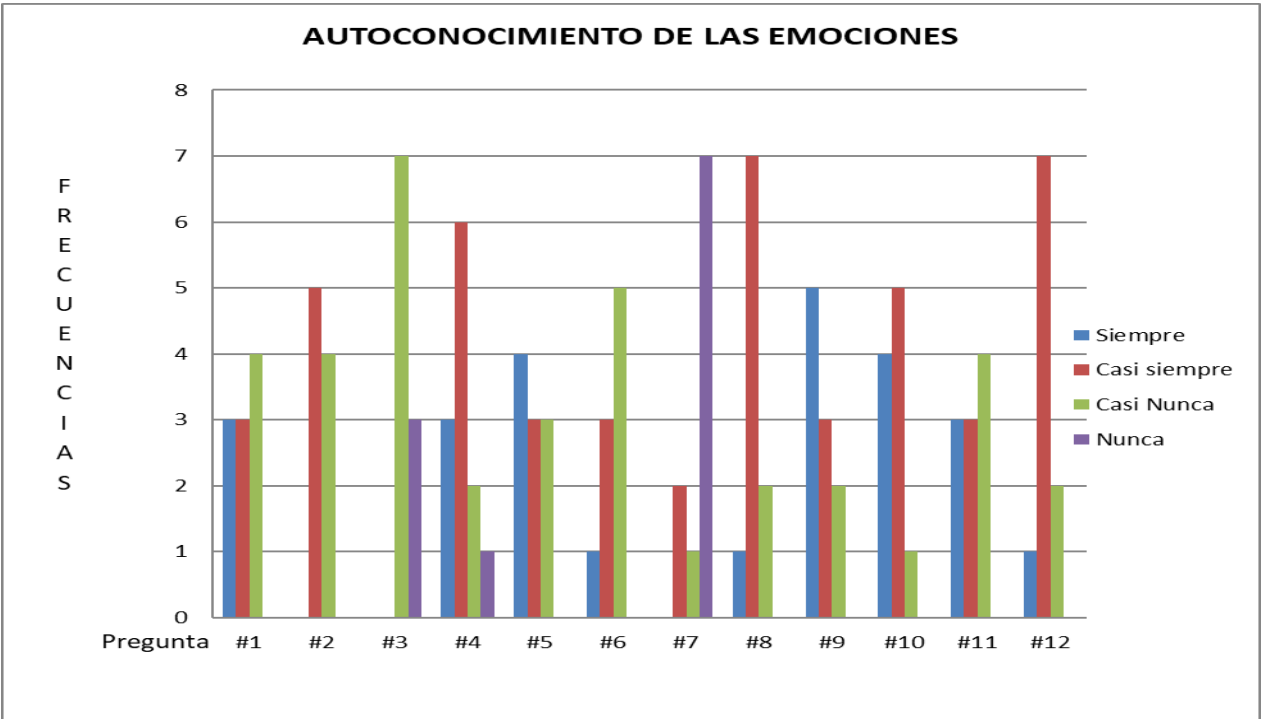
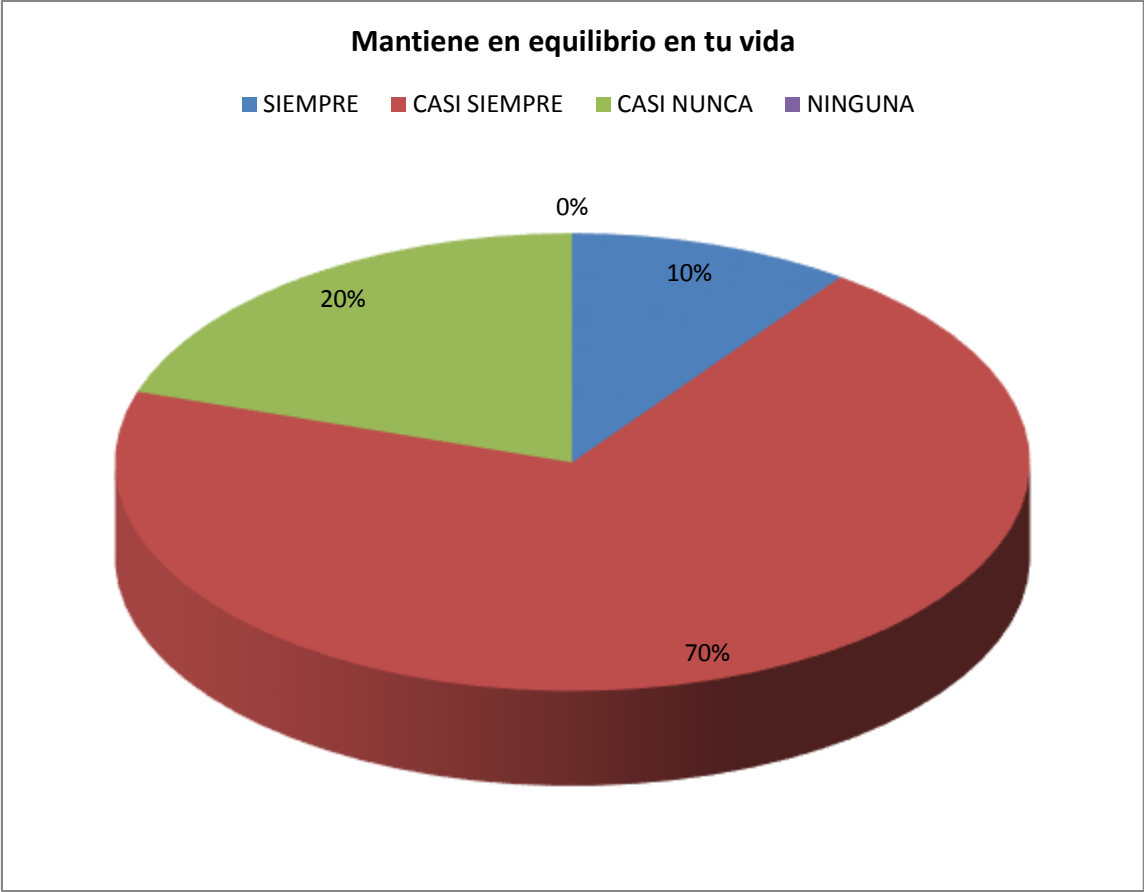
	<b>FRECUENCIA</b>
<b>SIEMPRE</b>	3
<b>CASI SIEMPRE</b>	3
<b>CASI NUNCA</b>	4
<b>NINGUNA</b>	0





**12.- ¿Mantiene en equilibrio su vida?**

	<b>FRECUENCIA</b>
<b>SIEMPRE</b>	1
<b>CASI SIEMPRE</b>	7
<b>CASI NUNCA</b>	2
<b>NINGUNA</b>	0



En el análisis de resultados, se utilizó como técnica de investigación un cuestionario y como instrumento una encuesta.

El uso de la encuesta nos permitió obtener la información necesaria para conocer la opinión de los padres en relación a identificar sus propias emociones.

A continuación, se describen los resultados obtenidos:

El 40% no reconoce sus emociones ante una situación difícil.

El 60% pierde el control de sí mismo cuando se enfada.

El 70% reconoce que se enojan, pero no reaccionan con violencia física.

El 50% reconoce que sus emociones afectan a la hora de tomar decisiones.

El 40% reconoce que el miedo afecta ante situaciones desconocidas.

El 50% reconoce que son capaces de sobrellevar situaciones que les causan ansiedad.

El 70% reconoce que se sienten motivados a vivir.

El 70% casi siempre se considera racional en su vida personal

El 70% se considera racional en su vida personal.

El 50% reconoce que no tienen dificultad para expresar sus emociones.

El 50% reconoce que generalmente son empáticos con otras personas.

El 40% no les gusta que los ayuden.

El 70% reconoce que generalmente mantienen el equilibrio en su vida. Como se observa los resultados de esta pregunta se contradicen lo que argumentaron en las respuestas anteriores, a pesar de que la mayoría dice tener equilibrio en su vida. Los resultados nos indican que la mayoría de los padres de familia no tienen control de sus emociones.

Cabe mencionar que uno de los propósitos de la educación preescolar es que los alumnos aprendan a regular sus emociones, a trabajar en colaboración, resolver conflictos mediante el diálogo y a respetar las reglas de convivencia en el aula, en la escuela y fuera de ella, actuando con iniciativa, autonomía y disposición para aprender. Lo que indica que la familia es la primera escuela para el aprendizaje emocional. Por tanto, la utilización inteligente de las emociones debería comenzar en ella, y continuarse después en la escuela. Los entornos familiar y escolar, y más tarde el social, proporcionarán al niño muchos de los referentes que le conformarán en el futuro y que utilizará como patrón de comportamiento en su desenvolvimiento diario. Por ello, consideramos que se requiere que las escuelas dejen de verse como un lugar donde sólo se transmiten conocimientos. Ya que la escuela actual debe considerar la educación de las emociones como una de las aptitudes primordiales que se deben desarrollar casi igual o de mayor importancia como lo cognitivo, pues la educación emocional contribuye a mejorar el rendimiento académico, el desarrollo de la conciencia y la conformación de relaciones interpersonales positivas.

Por lo todo lo anterior se considera que el escenario ideal para trabajar este tema es la escuela y en el caso del nivel preescolar este trabajo se debe iniciar con los padres de familia.

Los resultados obtenidos muestran que es necesario tener presente que no se puede enseñar aquello en lo que no se cree o lo que no se tiene, por lo que es necesario que los padres, participen en actividades que les permitan superar aquellos hábitos que les impiden alcanzar el bienestar emocional.

La inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar las emociones; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual (Salovey y Mayer, 1997).

Se observa con frecuencia que los padres al verse en situaciones complicadas les resulta fácil perder la calma. El poner en práctica una serie de habilidades para

solucionar problemas cotidianos familiares con inteligencia emocional les ayudará a evitar sentimientos de frustración o culpabilidad que en ocasiones suelen atormentar a los padres. En relación a las habilidades sociales, es fundamental predicar con el ejemplo: los niños aprenden esencialmente por imitación, por tanto, si ponemos en marcha conductas emocionalmente inteligentes al educar, es más que probable que los hijos las repitan. Por este motivo, es necesario saber cómo recuperar la calma para poder resolver el conflicto con inteligencia emocional.

Los padres al relacionarse con sus hijos llevan a cabo una serie de funciones que han sido agrupadas bajo el término “socialización” ésta implica la realización paterna de una serie de acciones afectivas, disciplinares y educativas (Sorribes S., 2002).

Cada padre de familia utiliza una técnica disciplinar o educativa en función de las situaciones y como consecuencia esto genera en sus hijos unas emociones y reacciones, y estas pueden ser positivas o negativas.

Desde esta perspectiva es necesario replantear qué es la emoción y qué tipos de emociones hay. Una emoción es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia. Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea.

Por ello, se debe dar el valor a la formación integral de los niños y para conseguirlo se debe fomentar una educación emocional entendida como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con el objeto de capacitarle para la vida con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2000). La educación emocional, como bien dice Bisquerra, debe de fomentarse durante toda la vida y esto nos permitirá desarrollar la personalidad integral del individuo, también nos servirá para la adquisición de competencias emocionales para poder aplicar a diversas situaciones.

Los resultados obtenidos en la encuesta aplicada a diez padres de familia permitieron evaluar y conocer el nivel de inteligencia emocional y así desarrollar un plan de

intervención educativa y a reconocer que la educación emocional es una responsabilidad de la familia y de que los padres son quienes enseñan a sus hijos a expresar, aceptar y regular sus propias emociones al aportarles valores, conocimientos y destrezas para su bienestar personal. En este contexto los resultados obtenidos de acuerdo con la encuesta aplicada nos indican que la mayoría de los padres de familia no tienen control de sus emociones. A continuación, se presentan los resultados.

El 40% no reconoce sus emociones ante una situación difícil. Ante esto es necesario reconocer que las emociones negativas no se pueden evitar. Suelen ser difíciles de controlar, pero no tienen por qué provocar estrés si se logra ser consciente de las emociones, por lo que el aprender a controlarlas ayudará a enfrentar situaciones diarias y a las relaciones personales.

El 60% pierde el control de sí mismo cuando se enfada. El enojarse, sentir indignación, rabia, impotencia por mencionar algunos sentimientos son respuestas normales de los seres humanos frente a situaciones o personas. En su origen, éstas responden a un sistema de defensa que puede ser útil en muchas circunstancias. Sin embargo, los estados emocionales intensos, muchas veces llevan a reaccionar con violencia, irracionalidad y sin prever las consecuencias.

El 70% reconoce que se enojan, pero no reaccionan con violencia física. El enojo puede ser ocasionado porque tenemos una programación guardada en nuestro interior y cuya causante pudo haber sido alguna mala experiencia del pasado que dejó esa secuela. También puede ser que no se sientan plenos en el trabajo, con la vida, con la pareja, etc. es decir. Las frustraciones a veces la manera de proyectarlo es el enojo.

El 50% reconoce que sus emociones afectan a la hora de tomar decisiones. Los impulsos emocionales influyen en nuestros juicios. El tomar una decisión es hacer un proceso de evaluación de un problema, habiendo estudiado las múltiples opciones que se ofrecen. Medin, Ross & Markman, (2005), definieron a la toma de decisiones como un proceso: "La toma de decisiones ha sido comprendida tradicionalmente como un proceso cognitivo mediante el cual se evalúan las diversas alternativas de acción y se

estiman las consecuencias más positivas". La presencia de emociones en una toma de decisiones es un requisito necesario, pero no suficiente para que las mismas resulten acertadas.

El 40% reconoce que el miedo afecta ante situaciones desconocidas. El miedo es una emoción normal y universal, necesaria y adaptativa que todos experimentan cuando se enfrentan a determinados estímulos tanto reales como imaginarios. Al hablar sobre el miedo, nos estamos refiriendo a esa emoción que pretende mantenerse a salvo y vivo a través de provocar una serie de sensaciones de angustia, tensión y ansiedad que lleven a alejarse de aquello que resulta amenazante para la supervivencia. Es decir, el miedo es útil en situaciones que pueden poner la vida en peligro. El problema está cuando éste afecta nuestra vida.

Para poder tener una buena educación emocional, uno de los objetivos es desarrollar la habilidad para regular las propias emociones, en este caso la de los padres de familia, puesto que esto evitará muchos problemas a la hora de relacionarse. La habilidad de regulación emocional es manejar la propia reacción emocional ante situaciones diversas ya sean positivas o negativas (Fernández-Berrocal P. y Extremera N., 2000).

Que los niños sepan regularse emocionalmente les enseñaré a enfrentarse a nuevas situaciones por ellos mismos, a no dejarse llevar por el primer impulso y así poder enseñar una respuesta alternativa para controlar sus emociones.

### **Necesidades Educativas**

Uno de los objetivos es el desarrollar y aplicar actividades dirigidas a padres de familia para que logren reconocer el manejo de las emociones y aprendan técnicas dirigidas al autoconocimiento, control y manejo de sus emociones y así transmitirles a sus hijos para que tengan una buena salud mental y emocional.

Como define Punset (2008) si no comprendemos lo que sentimos y por qué lo sentimos, tampoco lograremos comprender por qué pensamos y actuamos de una determinada manera. Pero para ser una persona con inteligencia emocional y con

regulación emocional primero debemos saber que emoción estamos sintiendo, es decir, que nos pasa, y para ello tenemos que ser conscientes de que es el sentimiento que tenemos. Como dice Cristina Muñoz (2007) “cuanto más próximos estemos en la definición de un sentimiento (por ejemplo: la alegría) mejor será la conciencia que de éste logremos y, por tanto, más probabilidad habrá de gestionarlo de manera saludable en la relación con uno mismo y con otras personas”. En este sentido toma una gran relevancia la familia, puesto que en casa se vivirán por primera vez situaciones de ira, rabia, tensión, etc., es decir de emociones negativas, más difíciles de controlar, ante la desobediencia de los niños.

Los padres deben de dar ejemplo regulando también sus propias emociones y no dejándose llevar por el primer impulso, utilizando el diálogo y respuestas alternativas al primer pensamiento, posiblemente más coercitivo. Los padres podríamos decir que tiene un papel crucial, participa como primer elemento socializador en la educación emocional de los niños puesto que es donde se inician las primeras relaciones y vínculos afectivos con éstos, además de que sirven como un modelo de comportamiento para sus hijos. Estos imitarán o generalizarán más las acciones que ven de sus padres que las cosas que les dicen, por esta razón es importante que los progenitores estén formados emocionalmente. Por todo esto, los padres deben tener una buena educación emocional, si un padre sabe identificar bien sus propias emociones facilitará a su hijo que este sepa que le pasa, les podrán ayudar a los niños a ser emocionalmente inteligentes, si soy consciente de mis emociones podré ayudar a mis hijos a identificar las suyas.

Ante estas situaciones emocionales que se dan como ejemplos en el contexto familiar de relaciones entre padres e hijos nos damos cuenta de la necesidad de una formación de los padres en cuestiones emocionales, y de la necesidad de ser formados en esta parte vital.

Respecto a mantener su vida en equilibrio emocional y racional no coinciden con las respuestas relacionadas al control de emociones, lo que indica que desconocen los conceptos o más bien lo que implican.



Por todo lo anterior se requiere que los padres de familia tomen conciencia de su situación y se permitan trabajar de tal forma que utilicen sus capacidades y recursos. Lo que significa que es necesario desarrollar actividades que motiven y concienticen a los padres de familia en relación al manejo de sus propias emociones y la de sus hijos, asimismo apoyarlos a crear un ambiente familiar que promueva la expresión y comunicación de los sentimientos en familia.

### **Propuesta**

Con base en los resultados obtenidos se propone un taller dirigido a los padres de familia con el objetivo de desarrollar competencias emocionales y manejo positivo de las emociones de los padres con la finalidad de ayudar a sus hijos a ser emocionalmente inteligentes, que reconozcan la importancia de una educación emocional que inicie en familia, para crear personas competentes en todos los ámbitos y con una buena salud mental y emocional.

Otro objetivo es el que los padres aprendan a reconocer y manejar sus propias emociones, además de aprender a utilizar las emociones como guía para la resolución de problemas, crear ambientes de comunicación y expresión de los sentimientos, y mejorar las habilidades sociales.

Por lo que al finalizar el taller los padres cuenten con herramientas y alternativas que les permitan aplicar la inteligencia emocional en situaciones difíciles en la vida familiar, pues la mayoría de los padres desconocen la importancia del correcto desarrollo de sus emociones. De ahí la importancia de reconocer que, si hay un entorno donde es imprescindible que se dé el desarrollo de competencias emocionales, este es el de la familia, por eso la población principal con la que se trabajará es con los padres de familia, reconociendo que si ellos están bien emocionalmente sus hijos lo estarán también.

## CAPÍTULO III

### DESARROLLO DE LA PROPUESTA EDUCATIVA “TALLER MANEJO DE LAS EMOCIONES EN FAMILIA”

#### 3.1 Descripción de la propuesta educativa

De acuerdo con los resultados obtenidos la propuesta educativa se realizó por medio de un taller, ya que permitió trabajar con pequeños grupos lo fue nuestro caso que se trabajó con 10 padres de familia. Respecto a la forma de trabajo se consideró que el taller era una excelente opción debido a que se pueden combinar actividades como el trabajo en grupo y así mismo favorecer la participación y propiciar que se comparta en el grupo lo aprendido individualmente, estimulando las relaciones interpersonales.

Respecto al papel que desempeñamos como asesores educativos, consistió en orientar el proceso, asesorar, facilitar la información y proporcionar los recursos, ya que los principales protagonistas de su propio aprendizaje serán los participantes es decir los padres de familia.

Para impartir el taller se requirió de un espacio que permitiría el movimiento de los participantes para que pudieran trabajar con facilidad, y los recursos que se utilizarían debían estar bien organizados. También se requirió de una distribución de tiempos de cada una de las sesiones para evitar sesiones demasiado largas o cortas.

Con la aplicación del taller se promovió la construcción de condiciones favorables de interacción dentro de las familias, a través del desarrollo de temas relacionados con el manejo de las emociones, en el taller se abordaron los siguientes temas: La importancia de las emociones; Tipos de familias, Clasificación de las emociones, Identificación de las emociones de padres e hijos, Trabajo con las habilidades emocionales, Manejo de las emociones ante situaciones difíciles.

De manera específica se busca ofrecer a los padres de familia un espacio para la reflexión donde los padres y madres de familia puedan expresar sus preocupaciones y experiencias personales, que les permitiría redimensionar y mejorar el rol de

educadores de sus hijos e hijas. Sin olvidar que el objetivo general de esta propuesta es el potenciar las competencias emocionales y manejo positivo de las emociones de los padres con el objeto de ayudar a sus hijos a ser emocionalmente inteligentes.

Todo lo anterior con la finalidad de que los mismos padres reconozcan sus propias emociones y en cada una de las sesiones proporcionarles alternativas o herramientas que les permitan aplicar la inteligencia emocional en situaciones difíciles en la vida.

Con esta propuesta educativa pretende incidir en las emociones de los padres de familia, pues se ha demostrado que las relaciones interpersonales que se da entre la familia dependerán el bienestar emocional o de la felicidad de los integrantes, sin embargo, estas relaciones también son causas principales de conflicto y malestar provocando emociones negativas como la tristeza, el rencor, el odio, etc. Por lo tanto, esta propuesta pretende que los alumnos también se vean beneficiados, pues parte del fracaso escolar de los alumnos no se debe a una falta de capacidad intelectual, sino a dificultades asociadas a experiencias emocionalmente negativas que se expresan en comportamientos problemáticos, conflictos interpersonales, etc. Enseñar y aprender a convivir, es trabajar para mejorar la convivencia en las escuelas. Desde el punto de vista educativo, la educación emocional, es una capacidad que se aprende y que tiene por finalidad aumentar el bienestar personal y social.

### **Argumentación de la propuesta**

El taller es una modalidad de enseñanza aprendizaje caracterizada por la interrelación entre la teoría y la práctica, en donde el instructor expone los fundamentos teóricos y procedimentales, que sirven de base para que los participantes realicen un conjunto de actividades diseñadas previamente y que los conducen a desarrollar su comprensión de los temas al vincularlos con la práctica.

Se plantea que el taller para padres y madres de familia se lleven cabo en siete sesiones una vez por semana en sábado con una duración de dos horas. Cada sesión tendrá sus objetivos, se manejarán contenidos relacionados al tema de la sesión, se usará una metodología y material adecuado al tema.

#### **3.1.1 Objetivo general del proyecto**

El diagnóstico permitió conocer los niveles de inteligencia emocional de los padres de familia debido a que su participación en el nivel preescolar es indispensable para manejen ellos mismos sus propias emociones con los integrantes de la familia, y acompañarlos a medida que van pasando las diferentes etapas del desarrollo, y crear un ambiente familiar que promueva la expresión y comunicación de los sentimientos y ayudar a que sus hijos tengan un mejor control en situaciones difíciles y mejorar sus relaciones.

Los resultados obtenidos en la encuesta aplicada a diez padres de familia permitieron evaluar y conocer su nivel de inteligencia emocional lo que permitió desarrollar un plan de intervención educativa y sobretodo reconocer que la educación emocional es una responsabilidad de la familia y que los padres son quienes enseñan a sus hijos a expresar, aceptar y regular sus propias emociones al aportarles valores, conocimientos y destrezas para su bienestar personal. En este contexto los resultados obtenidos de acuerdo con la encuesta aplicada nos indican que la mayoría de los padres de familia no tienen control de sus emociones. Estos resultados obtenidos en el diagnóstico mostraron que no se puede enseñar aquello en lo que no se cree o lo que no se tiene, por lo que es necesario que los padres, participen en actividades que les permitan superar aquellos hábitos que les impiden alcanzar el bienestar emocional.

La inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar las emociones; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual (Salovey y Mayer, 1997).

Se observa con frecuencia que los padres al verse en situaciones complicadas les resulta fácil perder la calma. El poner en práctica una serie de habilidades para solucionar problemas cotidianos familiares con inteligencia emocional les ayudará a evitar sentimientos de frustración o culpabilidad que en ocasiones suelen atormentar a los padres. En relación a las habilidades sociales, es fundamental predicar con el

ejemplo: los niños aprenden esencialmente por imitación, por tanto, si ponemos en marcha conductas emocionalmente inteligentes al educar, es más que probable que los hijos las repitan. Por este motivo, es necesario saber cómo recuperar la calma para poder resolver los conflictos con inteligencia emocional.

Los padres al relacionarse con sus hijos llevan a cabo una serie de funciones que han sido agrupadas bajo el término “socialización” ésta implica la realización paterna de una serie de acciones afectivas, disciplinares y educativas (Sorribes S., 2002).

Cada padre de familia utiliza una técnica disciplinar o educativa en función de las situaciones y como consecuencia esto genera en sus hijos unas emociones y reacciones, y éstas pueden ser positivas o negativas.

Desde esta perspectiva es necesario replantear qué es la emoción y qué tipos de emociones hay. “Una emoción es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia. Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea.” (Web psicoactiva, 2015)

Por ello, se debe dar el valor a la formación integral de los niños y para conseguirlo se debe fomentar una educación emocional entendida como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con el objeto de capacitarle para la vida con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2000). La educación emocional, como bien dice Bisquerra, debe de fomentarse durante toda la vida y esto nos permitirá desarrollar la personalidad integral del individuo, también nos servirá para la adquisición de competencias emocionales para poder aplicar a diversas situaciones.

Para tener una buena educación emocional es necesario desarrollar la habilidad para regular las propias emociones, en este caso la de los padres de familia, puesto que esto evitará muchos problemas a la hora de relacionarse. La habilidad de regulación emocional es manejar la propia reacción emocional ante situaciones diversas situaciones ya sean positivas o negativas (Fernández-Berrocal P. y Extremera N.,

2000). Que los niños sepan regularse emocionalmente les enseñará a enfrentarse a nuevas situaciones por ellos mismos, a no dejarse llevar por el primer impulso y así poder enseñar una respuesta alternativa para controlar sus emociones.

Uno de los objetivos es el desarrollar y aplicar actividades dirigidas a padres de familia para que logren reconocer el manejo de las emociones y aprendan técnicas dirigidas al autoconocimiento, control y manejo de sus emociones y así transmitir las a sus hijos para que tengan una buena salud mental y emocional.

Como define Punset (2008) si no comprendemos lo que sentimos y por qué lo sentimos, tampoco lograremos comprender por qué pensamos y actuamos de una determinada manera. Pero para ser una persona con inteligencia emocional y con regulación emocional primero debemos saber que emoción estamos sintiendo, es decir, que nos pasa, y para ello tenemos que ser conscientes de que es el sentimiento que tenemos. Como dice Cristina Muñoz (2007) “cuanto más próximos estemos en la definición de un sentimiento (por ejemplo: la alegría) mejor será la conciencia que de éste logremos y, por tanto, más probabilidad habrá de gestionarlo de manera saludable en la relación con uno mismo y con otras personas”. En este sentido toma una gran relevancia la familia, puesto que en casa se vivirán por primera vez situaciones de ira, rabia, tensión, etc., es decir de emociones negativas, más difíciles de controlar, ante la desobediencia de los niños.

Los padres deben de dar ejemplo regulando también sus propias emociones y no dejándose llevar por el primer impulso, utilizando el diálogo y respuestas alternativas al primer pensamiento, posiblemente más coercitivo. Los padres podríamos decir que tiene un papel crucial, participa como primer elemento socializador en la educación emocional de los niños puesto que es donde se inician las primeras relaciones y vínculos afectivos con éstos, además de que sirven como un modelo de comportamiento para sus hijos, éstos imitarán o generalizarán más las acciones que ven de sus padres que las cosas que les dicen, por esta razón es importante que los progenitores estén formados emocionalmente. Por todo esto, los padres deben tener una buena educación emocional, si un padre sabe identificar bien sus propias emociones facilitará a su hijo que este sepa que le pasa, les podrán ayudar a los niños

a ser emocionalmente inteligentes, si soy consciente de mis emociones podré ayudar a mis hijos a identificar las suyas.

Ante estas situaciones emocionales que se dan como ejemplos en el contexto familiar de relaciones entre padres e hijos nos damos cuenta de la necesidad de una formación de los padres en cuestiones emocionales, y de la necesidad de ser formados en esta parte vital.

Respecto a mantener su vida en equilibrio emocional y racional no coinciden con las respuestas relacionadas al control de emociones, lo que indica que desconocen los conceptos o más bien lo que implican.

Por todo lo anterior se requiere que los padres de familia tomen conciencia de su situación y se permitan trabajar de tal forma que utilicen sus capacidades y recursos. Lo que significa que es necesario desarrollar actividades que motiven y concienticen a los padres de familia en relación al manejo de sus propias emociones y la de sus hijos, asimismo apoyarlos a crear un ambiente familiar que promueva la expresión y comunicación de los sentimientos en familia.

Con base en los resultados obtenidos se propone un taller dirigido a los padres de familia con el objetivo de desarrollar competencias emocionales y manejo positivo de las emociones de los padres con la finalidad de ayudar a sus hijos a ser emocionalmente inteligentes, que reconozcan la importancia de una educación emocional que inicie en familia, para crear personas competentes en todos los ámbitos y con una buena salud mental y emocional.

Otro objetivo es el que los padres aprendan a reconocer y manejar sus propias emociones, además de aprender a utilizar las emociones como guía para la resolución de problemas, crear ambientes de comunicación y expresión de los sentimientos, y mejorar las habilidades sociales.

Por lo que al finalizar el taller los padres cuenten con herramientas y alternativas que les permitan aplicar la inteligencia emocional en situaciones difíciles en la vida familiar, pues la mayoría de los padres desconocen la importancia del correcto desarrollo de sus

emociones. De ahí la importancia de reconocer que, si hay un entorno donde es imprescindible que se dé el desarrollo de competencias emocionales, éste es el de la familia, por eso la población principal con la que se trabajará es con los padres de familia, reconociendo que si ellos están bien emocionalmente sus hijos lo estarán también.

Se buscó ofrecer a los padres de familia un espacio para la reflexión donde los padres y madres de familia puedan expresar sus preocupaciones y experiencias personales, que les permita redimensionar y mejorar el rol de educadores de sus hijos e hijas. Sin olvidar que el objetivo general de esta propuesta es potenciar las competencias emocionales y manejo positivo de las emociones de los padres para ayudar a sus hijos a ser emocionalmente inteligentes.

Todo lo anterior con la finalidad de que los mismos padres reconozcan sus propias emociones y en cada una de las sesiones proporcionarles alternativas o herramientas que les permitan aplicar la inteligencia emocional en situaciones difíciles en la vida familiar.

Esta propuesta educativa se pretende incidir en las emociones de los padres de familia, pues se ha demostrado que las relaciones interpersonales que se da entre la familia dependerá el bienestar emocional o de la felicidad de los integrantes, asimismo, estas relaciones también son causas principales de conflicto y malestar provocando emociones negativas como la tristeza, el rencor, el odio, etc. Por lo tanto, esta propuesta pretende que los alumnos también se vean beneficiados pues parte del fracaso escolar de los alumnos algunas veces no se debe a una falta de capacidad intelectual, sino a dificultades asociadas a experiencias emocionalmente negativas que se expresan en comportamientos problemáticos, conflictos interpersonales, etc. Enseñar y aprender a convivir, es trabajar para mejorar la convivencia en las escuelas. Desde el punto de vista educativo, la educación emocional, es una capacidad que se aprende y que tiene por finalidad aumentar el bienestar personal y social.

El taller es una modalidad de enseñanza aprendizaje caracterizada por la interrelación entre la teoría y la práctica, en donde el instructor expone los fundamentos teóricos y



procedimentales, que sirven de base para que los participantes realicen un conjunto de actividades diseñadas previamente y que los conducen a desarrollar su comprensión de los temas al vincularlos con la práctica.

Taller: “Taller manejo de las emociones en la familia”

Lugar: J.N. “Hermanas Abasolo” Ubicación: Municipio de Chimalhuacán.

Duración: 7 sesiones      Horario: 2 horas.

Población: 10 Padres de familia y alumnos

Se trabajó con padres de familia y alumnos del Jardín de Niños: “Hermanas Abasolo “, en el turno matutino, ubicado en calle Axoque s/n Barrio Mineros en el municipio de Chimalhuacán, Estado de México.

En el presente ciclo escolar el turno matutino atiende una matrícula existente de 160 alumnos distribuidos en 2 grupos de segundo grado con 62 alumnos, 3 de tercero con 68. Para trabajar la propuesta se eligió al grupo de 2° “B”.

La propuesta va dirigida a un grupo de 10 padres de familia cuyas edades oscilan entre los años 50 y 22 años con una escolaridad que va desde una persona con licenciatura terminada otra truca y las demás con preparatoria y secundaria. La mayoría son madres de familia debido a que los padres de familia varones trabajan y su horario no les permite asistir al taller.

La muestra que se seleccionó fueron a padres de familia con la finalidad de ayudar a sus hijos a ser emocionalmente inteligentes, que reconozcan la importancia de una educación emocional que inicie en familia para crear personas competentes en todos los ámbitos y con una buena salud mental y emocional, también para que los padres aprendan a reconocer y manejar sus propias emociones, a utilizar las emociones como guía para la resolución de problemas, crear ambientes de comunicación y expresión de los sentimientos y mejorar las habilidades sociales.

Perfil del educador

Respecto al papel que desempeñaremos como asesores educativos, consistirá en orientar el proceso, asesorar, facilitar la información y proporcionar los recursos, ya que los principales protagonistas de su propio aprendizaje serán los participantes en este caso los padres de familia.

Las competencias que debe tener el educador son: tener conocimientos en el área educativa, capacidad de observación objetiva, sensible al hecho de que trabaja constantemente en dos niveles: el cognoscitivo, que permite la objetividad y el análisis, y el emocional, al involucrarse en la dinámica familiar. Tener una comunicación empática que no pierda de vista el fortalecimiento integral de las personas con las que está trabajando ni el fortalecimiento de la relación entre sus miembros, comunicación clara y capacidad para enseñar a las personas a lograrla por sí mismos, respeto a las ideas que se expresen, madurez de juicio, criterios rectos y autoestima saludable, tratar siempre de ser alguien con exquisita conciencia, criterio de confidencialidad, manejo adecuado de técnicas como la entrevista, conocer sus límites, inspirar confianza y optimismo, capaz de motivar, clima de amistad, interés por los demás y buen humor.

### **3.1.1 Objetivo general**

Desarrollar las competencias emocionales y manejo positivo de las emociones de los padres con la finalidad de ayudar a sus hijos a ser emocionalmente inteligentes.

### **3.1.2 Objetivos específicos**

- Definir competencias emocionales
- Tomar conciencia de los factores que afectan a los padres de familia en sus emociones y cómo los expresan con sus hijos.
- Crear ambientes de comunicación y expresión de los sentimientos
- Mejorar las habilidades sociales.

A continuación, se muestran las siete sesiones que se realizarán una vez por semana los días sábados con una duración de dos horas. Cada sesión tendrá sus objetivos, se

manejarán contenidos relacionados al tema de la sesión, se usará una metodología y material relacionado al tema.

El taller con padres será participativo, donde la discusión y el diálogo servirán para descubrir las consecuencias de los actos y de esta forma conocer nuevas formas de actuar o de enseñar a los hijos, a la vez que aportarán sus conocimientos compartiéndolos con el resto de participantes. También contendrán actividades de reflexión para poder poner en común y entre todos poder ayudarse, dejando que los padres compartan sus preocupaciones con el resto de participantes desde diferentes perspectivas.

#### Materiales didácticos

Para llevar a cabo la intervención educativa se empleará un proyector para proyectar videos, Libro *“El emocionario”* para definir el significado de las emociones, lámina semáforo de las emociones, hojas blancas para realizar dinámicas, marcadores, friso, bolígrafos, grabadora, Cd de música para relajarse, gafetes, dulces, títeres de emociones, mesa, sillas, botellas de agua, tarjetas con significados de los sentimientos, cuento *“El monstruo de colores”*, cuento *“Paganini y su violín”*,

#### Formato plan de acción

**Duración:** 7 sesiones

**Hora:** 2 horas.

**Día:** sábados

**Población:** Padres de familia y alumnos

Sesión	Contenido educativo	Desarrollo	Material didáctico	Tiempo
1	La importancia de las emociones	-Reconozcan la importancia de las emociones -Adquirir conocimiento de las propias emociones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grabadora</li> <li>• Pizarrón</li> <li>• Proyector</li> <li>• Computadora</li> <li>• Marcadores</li> <li>• Gafetes</li> <li>• Hojas</li> </ul>	2 horas.
2	Identificación de las emociones de padres e hijos.	-Identifiquen la diferencia entre emociones y sentimientos. -Emociones básicas(alegría, tristeza, enfado, miedo)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grabadora</li> <li>• Pizarrón</li> <li>• Computadora</li> <li>• Proyector</li> <li>• Marcadores</li> <li>• Gafetes</li> <li>• Hojas</li> </ul>	2 horas.

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imágenes</li> </ul>	
3	Clasificación de las emociones	Que los padres identifiquen sus propias emociones ante diversas situaciones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Música de relajación</li> <li>• Grabadora</li> <li>• Pizarrón</li> <li>• Proyector</li> <li>• computadora</li> <li>• Marcadores</li> <li>• Gafetes</li> <li>• Hojas</li> </ul>	2 horas.
4 y 5	Identificación de las emociones de padres e hijos.	-Que los padres identifiquen las emociones que pueden tener los niños ante determinadas situaciones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcadores</li> <li>• Cd con música</li> <li>• Gafetes</li> <li>• Hojas</li> <li>• Grabadora</li> <li>• Pizarrón</li> <li>• Proyector</li> <li>• Computadora</li> </ul>	2 horas.
6.	Trabajando con las habilidades emocionales.	-Transmitir la importancia de que sus hijos sepan controlar sus propias emociones  -Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Títeres</li> <li>• Cuentos</li> <li>• Grabadora</li> <li>• Pizarrón</li> <li>• Proyector</li> <li>• Computadora</li> <li>• Marcadores</li> <li>• Gafetes</li> <li>• Hojas</li> </ul>	2 horas.
7	Manejo de las emociones ante situaciones difíciles.	-Reacción positiva ante diversas situaciones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocimientos para los participantes</li> <li>• Grabadora</li> <li>• Pizarrón</li> <li>• Proyector</li> <li>• Marcadores</li> <li>• Gafetes</li> <li>• Hojas</li> </ul>	2 horas.

### Pautas de ejecución

- Primeramente, es necesario iniciar con los objetivos, el método de enseñanza que se usará, las actividades y la estrategia de evaluación.
- Determinar quiénes van a ser los participantes. ¿Qué conocimientos tienen sobre el tema? ¿Cuál es su experiencia previa? ¿Cuáles son sus necesidades y expectativas?
- Una vez que tenemos en claro los objetivos de la sesión considerar los métodos de enseñanza que se pueden usar para involucrar al grupo. Esto incluye, por ejemplo; discusiones de casos, juegos de rol y simulaciones, videos, demostraciones en vivo, etc.

- Es importante la flexibilidad en caso de que algún participante decida ya no asistir al taller, por situaciones diversas se tenga que cambiar de lugar donde se realice el taller, las actividades no están siendo claras, el tiempo de los padres de familia, etc.
- Contarle al grupo lo que esperamos lograr en el tiempo disponible. Decir lo que vamos a hacer, relacionar los objetivos con las necesidades de los participantes. Mostrar las sesiones para que los miembros del grupo sepan lo que ocurrirá.
- Crear un ambiente relajado para aprender. El presentarse entre todos los miembros del grupo para crear un ambiente de confianza y colaboración es decir un lugar relajado para el aprendizaje.
- Fomentar la participación activa y permitir la resolución de problemas, involucrar a los padres a preguntar, discutir en el grupo y debatir. Fomentar a los participantes a aprender entre ellos. Si surge un problema, permitir que el mismo grupo intente resolverlo.
- Organizar con antelación el lugar donde se impartirá el taller, por ejemplo, ordenar las sillas de manera que todos puedan verse, preparar el material visual, auditivo y didáctico (gafetes, aguas, dulces, etc.)
- Respetar el conocimiento y la experiencia previa del grupo, su motivación para aprender y su potencial resistencia al cambio.
- Estar atentos a que el taller fluye a un ritmo que ayuda a mantener la atención de los participantes.
- Al finalizar, reafirmar lo que se intentó lograr con el taller, sintetizar los puntos principales, y discutir los planes a seguir, si aplica. A veces, puede resultar útil pedirle al mismo equipo que resuman lo que aprendió durante la sesión, preguntarles si se cumplieron los objetivos del taller.

<b>Sesión 1:</b> La importancia de las emociones.
<b>Objetivo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconozcan la importancia de las emociones</li> <li>• Adquirir conocimiento de las propias emociones</li> </ul>
<b>Contenidos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Emociones positivas /emociones negativas</li> <li>• Emociones primarias / emociones secundarias</li> </ul>
<b>Tiempo:</b> 120 minutos
<b>Metodología:</b> colaborativa-individual
<b>Materiales:</b> Libro <i>“El emocionario”</i> , semáforo de las emociones, hojas blancas, marcadores, friso, bolígrafos, grabadora, proyector, Cd de música para relajarse, gafetes.
<b>Conocimientos previos</b> ¿Qué es una emoción?, ¿Qué es un sentimiento?

## Desarrollo

### Importancia de las emociones

- Para empezar, se realiza una presentación para conocernos todos. A continuación, se habla de la importancia de conocer sus propias emociones, es decir, cómo están, para que expresen cómo se sienten.
- Para saber que emociones sienten, primero se les explica que emociones hay, por ejemplo, que es sentirse triste, enojado, etc. Diferenciaremos que hay emociones positivas y negativas; y primarias y secundarias, para que los padres puedan conocerlas. Para definir las emociones se hará uso del libro de *"El emocionario"*, y se les presenta a los padres de familia como un recurso para definir las emociones con sus hijos.
- Se les indica que durante todo el taller se trabajará con el semáforo de las emociones (verde-feliz, amarillo- tranquilo, rojo- enojada). Antes de iniciar la sesión cada padre de familia tomará una carita de acuerdo al estado de ánimo como se encuentren en ese día y la colocarán en un friso. (Anexo 1)

### Autoconocimiento de emociones. Aplicación de una técnica llamada "La ventana de Johari"

- Se les presenta un cartel con una lista de características de rasgos de personalidad. Se les solicita que escojan de la lista entre 5-6 características que consideren que son las que mejor le representan.

- Se les indica que elijan a un grupo de personas las 5-6 características que según ellos son las que mejor te definen. (Anexo 2)

VENTANA DE JOHARI		
	CONOCIDO POR UNO MISMO	DESCONOCIDO POR UNO MISMO
CONOCIDO POR LOS DEMÁS	ABIERTA	CIEGA
DESCONOCIDO POR LOS DEMÁS	OCULTA	DESCONOCIDA

- A partir de esto se les pide que construyan su propia ventana de Johari:
  - ✓ Clasifica como Públicos aquellos rasgos que tú has identificado y al menos otra persona ha coincidido contigo.
  - ✓ Clasifica como Ciegos los rasgos que otros han señalado, pero tú no.
  - ✓ Agrupa como ocultas las características que tú has enumerado pero que los demás no han reconocido en ti.
  - ✓ El resto de rasgos pon los en el área Desconocida. Se recogen en esta área por descarte, no significa que necesariamente formen parte de tu subconsciente.
  - ✓ Se les solicita que cada uno evalúe lo que identificó en el ejercicio.

### Cierre

- Para finalizar esta sesión se realiza una breve relajación con música y se les pide que coloquen nuevamente en el friso una carita para que expresen como se van de esta sesión.



<b>Sesión: 2</b> Clasificación de las emociones.
<b>Objetivo :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar la diferencia entre emociones y sentimientos.</li> </ul>
<b>Contenidos:</b> Emociones básicas(alegría, tristeza, enfado, miedo)
<b>Tiempo:</b> 120 minutos
<b>Metodología:</b> colaborativa-individual
<b>Materiales:</b> tarjetas con significados de los sentimientos, Libro <i>“El emcionario”</i> , semáforo de las emociones, hojas blancas, marcadores, friso, bolígrafos, grabadora, proyector, cd de música para relajarse, gafetes, friso.
<b>Conocimientos previos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué diferencias hay entre un sentimiento y una emoción?</li> <li>• Menciona algunos ejemplos</li> </ul>
<b>Desarrollo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Antes de iniciar la sesión cada padre de familia tomará una carita de acuerdo al estado de ánimo como se encuentren en ese día y la colocarán en el friso.</li> <li>• En esta sesión se inicia comentando lo que se trató en la sesión anterior.</li> </ul> <p>Exploración de las emociones básicas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se explicará la diferencia entre emoción y sentimiento con ejemplos</li> <li>• Identificarán las características de cuando se sienten alegres, tristes, enojados, temerosos con el fin de que tomen conciencia de que una vez identificado logren manejarlo y actuar lo más conveniente.</li> <li>• Se integran dos equipos de 5 personas para realizar un juego en el que asociarán el significado de cada una de las emociones de acuerdo a sus características.</li> <li>• Ver película <i>“Intensamente”</i>. (En caso de que no de tiempo terminar de verla en casa)</li> </ul> <p><b>Cierre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para finalizar esta sesión se realiza una breve relajación con música y se les pide que coloquen en el friso una carita, para que expresen cómo se van de la sesión.</li> </ul>

### Sesión 3 Las emociones y su influencia en la familia.

**Objetivo:**

- Que los padres identifiquen sus propias emociones ante diversas situaciones.

**Contenidos:** Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas

**Tiempo:** 120 minutos

**Metodología:** colaborativa-individual

**Materiales:** proyector, computadora, Libro *“El emocionario”*, semáforo de las emociones, hojas blancas, marcadores, friso, bolígrafos, grabadora, cd de música para relajarse, gafetes, friso, cajas amarilla, verde, azul, negra, roja.

**Conocimientos previos:**

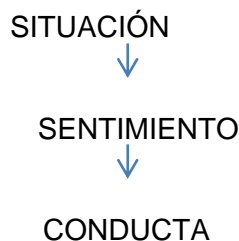
- Logra identificar cómo se siente emocionalmente ante diversas situaciones.

**Desarrollo:**

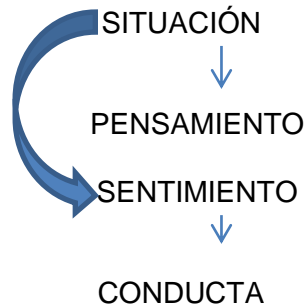
- Antes de iniciar la sesión cada padre de familia tomará una carita de acuerdo al estado de ánimo como se encuentren en ese día y la colocarán en un friso.
- Se inicia comentando lo que se trató en la sesión anterior.

Identificar cómo se reacciona emocionalmente frente a diversas situaciones.

- Se entregan tarjetas con diversas situaciones que pasarán a escenificar y cómo reaccionarían ante tal situación por lo que se organiza al grupo en tres equipos (Dos de tres integrantes y uno de cuatro integrantes).



- Se les presenta un esquema que utilizarán para enfrentar situaciones y cómo reaccionar acertadamente. Nuevamente escenifican las situaciones. Una vez identificado el pensamiento se trabajará con la posibilidad de “pensar mejor”



- Individualmente realizan el llenado de una tabla relacionada a las emociones. La tabla presenta emociones en la primera columna, y la segunda incluye sensaciones que experimentan, particularmente cuando esas emociones son intensas. El ejercicio consiste en rellenar los cuadros de la tercera, cuarta y quinta columna relativos al contexto donde se suele experimentar esas emociones con más facilidad o frecuencia, a la expresión que generalmente se hace con ellos y a las personas o situaciones que más relación pueden tener con cada uno de los mismos. Con este ejercicio se invita a que cada padre de familia se explore así mismo en el modo de vivir cada uno de estas cuatro emociones para conocimiento propio. (Anexo 3)

#### **Cierre**

- Para finalizar esta sesión se realiza una breve relajación con música y se les que coloquen nuevamente en el friso una carita para que expresen como se van de la sesión.

<b>Sesión: 4</b> Identificación de las emociones de padres e hijos.
<b>Objetivo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Que los padres identifiquen las emociones que pueden tener los niños ante determinadas situaciones.</li> </ul>
<b>Contenido:</b> Emociones situaciones concretas
<b>Tiempo:</b> 120 minutos
<b>Metodología:</b> colaborativa-individual
<b>Materiales:</b> proyector, computadora, láminas del cuento <i>“El monstruo de colores”</i> , Libro <i>“El emocionario”</i> , semáforo de las emociones, hojas blancas, marcadores, friso, bolígrafos, grabadora, cd de música para relajarse, gafetes, friso, cajas amarilla, verde, azul, negra, roja, círculos de colores.
<b>Conocimientos previos:</b> ¿Han hablado con sus hijos respecto a las emociones? ¿Ustedes creen que sus hijos tengan la capacidad de expresar sus emociones?
<b>Desarrollo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Antes de iniciar la sesión cada padre de familia tomará una carita de acuerdo al estado de ánimo como se encuentren en ese día y la colocarán en un friso.</li> <li>• Se inicia comentando lo que se trató en la sesión anterior.</li> <li>• En esta sesión se trabajará con padres e hijos.</li> </ul> <p>Identificación de las emociones de los niños.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los padres de familia identificarán la importancia que tiene el conocer las situaciones que generan en los niños determinadas emociones y saber cómo actuar ante determinadas circunstancias, por ejemplo, si al niño le han quitado un juguete y reacciona pegando, etc.</li> <li>✓ Se les cuenta el cuento <i>“El monstruo de los colores”</i> de Anna Llenas, apoyándonos con títeres. (Anexo 4)</li> <li>✓ Se realiza una actividad sobre la lectura del libro leído. Se les mencionaran acciones por medio de dibujos. Para conocer que emociones tienen en determinadas situaciones, para ello se utilizarán cuatro cajas distintas, con distintos colores para que éstos puedan identificarlas, una caja amarilla, para la alegría, rojo para el enfado, azul para la tristeza y negra para el miedo.</li> </ul>

Las emociones de mis hijos.

Los padres contestarán las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Mi hijo es capaz de expresar sus sentimientos con palabras?
- ✓ Si le pregunto cómo se siente, ¿Puede responderme que le sucede?
- ✓ ¿Es capaz de identificar una gama de sentimientos diferencia sus propios matices?
- ✓ ¿Es capaz de identificar los sentimientos de los demás?
- ✓ ¿Cómo resuelve los conflictos?
- ✓ ¿Hasta qué punto es independiente de resolverlos?
- ✓ ¿Es capaz de pensar en diferentes modos de resolver los conflictos?
- ✓ ¿Hasta qué punto tolera mi hijo la frustración, la derrota?
- ✓ ¿Cómo expresa la ira, el enfado, u otros sentimientos de difícil manejo?

Saber cómo actuar ante determinadas situaciones.

- ✓ Las familias irán hablando con sus hijos de situaciones que les crean esa emoción y colocarán los círculos de colores donde ellos lo consideren.
- ✓ Se les presentan a los niños diversas situaciones, ahora ellos solos serán los encargados de poner los círculos de colores en el lugar correspondiente, por ejemplo, cuando sus padres pelean o lo deja sólo en la habitación le causa miedo ponerlo en la caja negra, así los padres pueden sabrán que emoción sienten ante determinadas situaciones y cómo reaccionar y potenciar actitudes positivas.

### **Cierre**

- Para finalizar esta sesión se realiza una breve relajación con música y se les pide que coloquen en el friso una carita para que expresen como se van de la sesión.

<b>Sesión 5. Técnicas para controlar las emociones</b>
<b>Objetivo :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Transmitir la importancia de que sus hijos sepan controlar sus propias emociones</li> <li>• Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones</li> </ul>
<b>Contenido:</b> técnicas para controlar las emociones.
<b>Tiempo:</b> 120 minutos
<b>Metodología:</b> colaborativa-individual
<b>Materiales:</b> cuento <i>"Paganini y su violín"</i> , tarjetas con situaciones, Libro <i>"El emocionario"</i> , semáforo de las emociones, hojas blancas, marcadores, friso, bolígrafos, grabadora, cd de música para relajarse, gafetes, friso, cajas amarilla, verde, azul, negra, roja.
<b>Desarrollo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Antes de iniciar la sesión cada padre de familia tomará una carita de acuerdo al estado de ánimo como se encuentren en ese día y la colocarán en un friso.</li> <li>• Se inicia comentando lo que se trató en la sesión anterior.</li> </ul> <p>Regulando las propias emociones.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se les lee el cuento "paganini y su violín" al termino se les invita a la reflexión.</li> <li>✓ ¿Cómo reacciona ante situaciones desmotivadoras?</li> <li>✓ ¿Qué puede motivarnos ante circunstancias adversas?</li> <li>✓ En qué circunstancias podríamos actuar como Paganini</li> <li>• Contestan un cuestionario de las emociones para padres. (Anexo 6)</li> <li>• Como manejar los limites en la educación.</li> <li>• Lectura de un caso. Después de la lectura se realizan preguntas de reflexión.</li> <li>• Erradicar hábitos desmotivantes y lo que genera emocionalmente si se continúan haciendo. Juicio, ridiculización, etiquetación, negativismo, no usar el momento y lugar adecuado.</li> </ul> <p>Hábitos que favorecen el manejo de las emociones.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Escuchar atentamente.</li> <li>✓ Escuchar los sentimientos.</li> </ul> <b>Cierre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizan una actividad donde se les muestran ejemplos de situaciones. Los padres de familia mencionan los sentimientos que captan en las personas de cada una de las situaciones.</li> </ul>

## Sesión 6 El ambiente

### Objetivo :

- Desarrollen la habilidad de auto motivarse.

**Contenidos:** importancia de crear un ambiente tranquilo

**Tiempo:** 120 minutos

**Metodología:** colaborativa-individual

**Materiales:** **Materiales:** proyector, computadora, láminas del cuento “*El monstruo de colores*”, Libro “*El emocionario*”, semáforo de las emociones, hojas blancas, marcadores, friso, bolígrafos, grabadora, cd de música para relajarse, gafetes, friso, cajas amarilla, verde, azul, negra, roja.

### Preguntas previas:

- A partir de lo visto en las sesiones anteriores. ¿Consideran que cuentan con estrategias para trabajar con el manejo de las emociones?

### Desarrollo:

- Antes de iniciar la sesión cada padre de familia tomará una carita de acuerdo al estado de ánimo como se encuentren en ese día y la colocarán en un friso.
- Se inicia comentando lo que se trató en la sesión anterior.

Estrategias para trabajar con el manejo de las emociones.

- Realizan un decálogo familiar o bien acuerdos que redactarán entre los miembros de la familia. Esto consiste en redactar el tipo de familia que desean crear.
  - ¿Qué significa pertenecer a esta familia?
  - ¿Qué nos gusta y que no nos gusta?
  - ¿Qué clase de familia somos?  
  
Por ejemplo: “Todos los domingos comeremos juntos”, “Cuando algo no me agrada Lo expresaré”
- Acostumbrarse a hablar de las emociones en familia.
- Enseñar a los hijos a identificar las emociones y ponerles nombre.
- Evitar hacer juicios acerca de las emociones de otra persona.
- Leer cuentos, ver películas o programas de televisión. y pedirles a los hijos que expresen los sentimientos de los personajes y observar el modo en que los expresa. ¿Tú qué harías? ¿cómo creen que se sienten?, ¿Cómo podrías ayudarlo?

- Se les recomendarán los cuentos para sentir, educar en las emociones. autora Begoña Ibarrola.

**Cierre**

- Realizan una actividad donde se les muestran ejemplos de situaciones. Los padres de familia mencionan los sentimientos que captan en las personas de cada una de las situaciones.



<b>Sesión 7</b> Evaluación del taller
<b>Objetivo :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reacción positiva ante diversas situaciones.</li> </ul>
<b>Tiempo:</b> 120 minutos
<b>Metodología:</b> colaborativa-individual
<b>Materiales:</b> <del>Materiales:</del> proyector, computadora, láminas del cuento <i>“El monstruo de colores”</i> , Libro <i>“El emocionario”</i> , semáforo de las emociones, hojas blancas, marcadores, friso, bolígrafos, grabadora, cd de música para relajarse, gafetes, friso, cajas amarilla, verde, azul, negra, roja.
<b>Preguntas previas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Considera que actualmente ya puede manejar asertivamente sus emociones en diversas situaciones?</li> </ul>
<b>Desarrollo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Antes de iniciar la sesión cada padre de familia tomará una carita de acuerdo al estado de ánimo como se encuentren en ese día y la colocarán en un friso.</li> <li>• Se inicia comentando lo que se trató en la sesión anterior.</li> <li>• Se hablará de la importancia de crear un ambiente en el que el niño se sienta seguro, que se le pueda dar confianza.</li> <li>• Aplicación de cuestionario. (Anexo 7)</li> <li>• Puntos clave para manejo de emociones ante diversas situaciones. <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Reconocer la existencia del conflicto.</li> <li>✓ Escuchar la opinión de los miembros de la familia.</li> <li>✓ Búsqueda compartida de soluciones.</li> </ul> </li> </ul>

### **3.3 Evaluación de la propuesta educativa**

#### Objetivos educativos

Uno de los objetivos de esta propuesta educativa era desarrollar y aplicar actividades dirigidas a padres de familia para que lograran el manejo y control de las emociones y aprendieran técnicas dirigidas al autoconocimiento. Y transmitir las a sus hijos para que tengan una buena salud mental y emocional.

Otro objetivo es el que los padres aprendan a reconocer y manejar sus propias emociones, utilizar las emociones como guía para la resolución de problemas, crear ambientes de comunicación y expresión de los sentimientos y mejorar las habilidades sociales.

La evaluación de la propuesta educativa se describe en cada sesión con sus respectivos objetivos, se manejarán contenidos relacionados al tema de la sesión, se usará una metodología y material relacionado a cada tema. Y la manera de evaluar cada sesión.

En la primera sesión se habla de “La importancia de las emociones”. Los objetivos a conseguir serán: que reconozcan la importancia de las emociones y que logren adquirir conocimiento de las propias emociones. Esta sesión se evaluará con la aplicación de una técnica llamada “La ventana de Johari” lo que permitirá conocer cómo se auto perciben.

En la segunda sesión se aborda el tema de: “Clasificación de las emociones”. El objetivo a seguir es que los padres identifiquen la diferencia entre emociones y sentimientos. La evaluación será que con sus propias palabras expliquen la diferencia entre estos dos conceptos. Para lo cual se registran sus respuestas.,

La tercera sesión el tema es “Las emociones y su influencia en la familia”. El objetivo es que los padres identifiquen sus propias emociones ante diversas situaciones. En esta sesión se evaluará con el llenado de una tabla relacionada a las emociones. (Ver anexo 4)

En la cuarta sesión “Identificación de las emociones padres e hijos”. El objetivo a seguir es: que los padres identifiquen las emociones que pueden tener los niños ante determinadas situaciones. En esta sesión se evalúa con una serie de preguntas con la técnica lluvia de ideas para conocer cómo actuar ante determinadas situaciones.

La quinta sesión se habla de “Técnicas para controlar las emociones”. Los objetivos son: transmitir la importancia de que sus hijos sepan controlar sus propias emociones y desarrollar la habilidad para regular las propias emociones. Para la evaluación se da lectura de un caso, después de la lectura se invita a la reflexión con una serie de preguntas y contestar un cuestionario de las emociones para padres.

La sexta sesión es: “El ambiente” el objetivo de esta sesión es: que desarrollen la habilidad de auto motivarse y conocer la importancia de crear un ambiente tranquilo. La evaluación se centrará en que realicen un decálogo familiar respecto a la familia que desean crear.

La séptima propuesta se aplica un cuestionario para evaluar lo aprendido en el taller. En este instrumento se utilizarán preguntas cerradas ordinales porque ofrecen alternativas de respuesta previamente delimitadas, lo que favorece a los padres de familia las posibilidades de respuesta, en este caso en las preguntas se incluirán varias alternativas de respuesta lo que nos permitirá realizar su análisis más rápido; este instrumento les facilitará su contestación, ya que no tendrán que escribir o expresar su opinión, sino simplemente seleccionar la alternativa que describa mejor su respuesta.

En el cuestionario las respuestas están construidas en formato de selección múltiple con cuatro opciones y otro de dos opciones. El tipo de preguntas que se utilizarán en la encuesta será la escala de Likert que permite conocer actitudes y opiniones. Las afirmaciones se califican en escala de 1 al 5 de acuerdo a la actitud que se esté midiendo. En este caso nos interesa conocer si logran identificar qué hacer ante una situación conflictiva y si logran mantener el autocontrol de sus emociones (ver anexo 8)

Para realizar la evaluación de la propuesta se recopilarán las evaluaciones de cada sesión y se realizará un análisis con todas las evaluaciones incluyendo el último

cuestionario, lo que permitirá obtener el nivel que tienen los padres respecto al manejo de las situaciones emocionales al finalizar el taller.

## **CONCLUSIONES**

La experiencia al realizar este proyecto permitió reconocer la importancia de las emociones en la vida de todo ser humano y la implicación de la familia es fundamental para la educación emocional de los hijos. Educar emocionalmente significa desarrollar competencias emocionales y para ello la mejor forma de hacerlo es conocer que significan las emociones, para qué sirven y cómo inciden en la vida del ser humano. Sin embargo, para ayudar a los más pequeños a desarrollar competencias emocionales es imprescindible que se formen emocionalmente los padres de familia. Ellos son los primeros que deben forzarse para manifestar competencias emocionales en sus comportamientos ya que, como modelos de comportamiento, tienen que ser conscientes de que sus hijos aprenderán más por lo que en ellos vean que por lo que se les diga.

La presente investigación permitió dar respuesta a las preguntas de investigación planteadas al inicio de la misma respecto a que si las emociones de los padres tienen una influencia positiva o negativa en la familia, la respuesta sería por supuesto que sí, sobre todo si consideramos que la familia como todo grupo social pasa por momentos decisivos donde se pueden tener problemas, y se sabe que todas las familias cuentan con sus propias características es decir, cada padre de familia utiliza diversas técnicas a la hora de disciplinar en función de las situaciones y las consecuencias positivas o negativas que éstas generan. A partir de esas formas de reaccionar de los padres se pueden afectar las emociones. Es entonces cuando los padres deben regular también sus propias emociones y actuar de manera asertiva ya que éstos tienen un papel crucial, pues son el primer elemento socializador en la educación emocional de los niños puesto que es donde se inician las primeras relaciones y vínculos afectivos, además de que sirven como un modelo de los niños puesto que es donde se inician las primeras relaciones y vínculos afectivos, además de que sirven como un modelo de

comportamiento para sus hijos, éstos imitarán más lo que hacen que lo que dicen, de ahí la importancia de que los padres estén formados emocionalmente.

En este contexto los padres deben tener una buena educación emocional, si un padre sabe identificar bien sus propias emociones facilitará a su hijo que descubra qué le pasa, les podrán ayudar a los niños a ser emocionalmente inteligentes. De ahí que la hipótesis planteada respecto a que la autorregulación de las emociones de los padres mejorará sus relaciones interpersonales es aceptada debido a que esta investigación nos permitió observar y constatar que los padres manejen sus propias emociones con los integrantes de la familia, y el crear talleres, escuelas para padres, cursos ,etc. permitirá acompañarlos a medida que van pasando las diferentes etapas del desarrollo de sus hijos, y crear un ambiente familiar que promueva la expresión y comunicación de los sentimientos y ayudar a que sus hijos tengan un mejor control en situaciones difíciles y hacerlos crecer emocionalmente con el consecuente resultado en la mejoría sus relaciones entre ellos como familia, en la escuela, en el trabajo, es decir en todo ambiente que permita las relaciones interpersonales.

En la elaboración de este trabajo se alcanzaron los objetivos específicos ya que se definieron las competencias emocionales, se tomó conciencia de los factores que afectan a los padres de familia en sus emociones y cómo los expresan con sus hijos, y sobretodo reconocer que es necesario crear ambientes de comunicación y expresión de los sentimientos mejorar las habilidades sociales.

### **Recomendaciones y propuestas finales**

- ✓ La mayoría de los padres reconoce que se le dificultaba identificar y controlar sus emociones. Consideran que a pesar de tomar el taller no será una tarea fácil pero ahora están conscientes de la importancia de trabajar las emociones desde temprana edad.

- ✓ Reconocen que ellos pueden enseñar a sus hijos a canalizar sus emociones si ellos mismos logran hacerlo, pero sobre todo a identificarlas para que aprendan a controlarse y a ser empáticos con los demás.
- ✓ De acuerdo a la edad que tiene los niños de preescolar de segundo grado respecto a la empatía se observó que algunos aún no son capaces de ponerse en el lugar del otro, de ahí la importancia de trabajar al respecto tanto en casa como en la escuela.
- ✓ Se determinó que la comunicación es muy importante, crear un ambiente de confianza dentro de la familia donde el niño tenga la confianza de mostrar lo que sienten las debilidades, temores o alegría, es decir que cuenten sentido, si han estado alegres, tristes o enfadados, etc.
- ✓ Crear en casa la rutina de preguntar ¿cómo te sientes? Y no conformarse con una simple respuesta se trata de escuchar atentamente la respuesta o bien guiando a encontrarla.
- ✓ Lo ideal es que los niños, expresen su alegría, llanto, miedo, coraje es decir que puedan ponerle nombre sus sentimientos y expresarlos, por supuesto sin lastimar a terceros.
- ✓ Consideramos que es necesario que, en toda institución educativa, se implemente cursos de escuela o talleres para padres, para proporcionar de estrategias y herramientas para enfrentar los problemas relacionados a la educación de sus hijos.
- ✓ Como futuros consultores y orientadores familiares concluimos que la familia es el lugar donde se establecen los primeros vínculos, relaciones y emociones. Los padres son para los niños sus modelos y guías, por ello es fundamental que cuando hablamos de educar en emociones los padres sean los primeros en saber identificar las suyas propias, las expresen y aprendan a regularlas.

## FUENTES DE CONSULTA

- Asociación mundial de trabajadores Infantiles (2001). *Programa de Inteligencia Emocional*. México: Trillas
- Bartolomé E. (2006) *Educación emocional en veinte lecciones*. México: Paidós
- Bisquerra R. (2010). *Psicopedagogía de las emociones*. Barcelona: Síntesis
- Bradshaw, J. (1988). *La familia*. México: Selector
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional. Programa para 3 a 6 años*. Barcelona: Praxis
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. En Pegalajar, M., & López, L. (2015). Competencias Emocionales en el Proceso de Formación del Docente de Educación Infantil. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 13(3), 95-106. Barcelona.
- Bisquerra, R (2000) Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis
- Bisquerra, R (2007) *Competencia emocional* Recuperado de: Bisquerra, R. (2009) *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., García, E., López-Cassà, È., Pérez-González, J.C., Lantieri, L., Nambiar, M., Madhavi, M., Aguilera, P., Segovia, N., Planells, O. (2012) *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat Barcelona, Hospital de Sant Joan de Déu.
- Bisquerra, R & Punset, E (2015) *El universo de las emociones*. Valencia: PalauGea
- Denys A. (2001) *Motivación y emoción*. México: Pearson Educación
- Damasio, A. (2010). *Y el cerebro creó al hombre ¿Cómo pudo el cerebro generar emociones, sentimientos, ideas y el yo?* Barcelona: Ediciones destino

- Damasio, A. (2008) Sentimientos: encuentro entre la neurobiología y la ética según Antonio Damasio. Recuperado de <http://www.eduardpunset.es/419/charlas-con/el-cerebroteatro-de-las-emociones> 3.
- Echeverría, B (2002) *Gestión de competencias de acción profesional*. Revista de *investigación Educativa* (RIE) Nueva York: Harmony Books
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). *La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado* Revista Iberoamericana de Educación. Universidad de Málaga, España
- García A. (2014) *Crezco feliz: ¡Las emociones de Max!* España: Planeta
- Gardner, H (2001). *La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Barcelona "Paidós"
- Goleman, D. (2001) *Inteligencia Emocional*. México: Vergara
- González E. y Bueno J. (Coords). (2010) *Psicología de la educación y el desarrollo en la edad escolar*. España: CCS
- Goleman, D. (1996) *La inteligencia emocional*. Barcelona: Vergara.
- Hernández, R., Fernández C. y Baptista P. (2006) *Metodología de investigación*. Colombia: Mac Graw-Hill
- Ibarrola B. (2003) *Cuentos para sentir: Educar las emociones*. Madrid, España: SM.
- Ibarrola B. (2012). "La educación de la Inteligencia emocional" Ed. SM, Madrid.
- Lazarus, RS. (1991). *Emotion and adaptation*. Nueva York: Oxford University Press.
- López, E. (Coords). (2007) *Educación emocional: Programa para 3-6 años*. Tercera edición España: Wolters Kluwer.
- Elias, M., Tobias, S. y Friedlander, B. (2014) *Educar con inteligencia emocional*. Barcelona: Clave bolsillo.



- Muñoz, A. (2010) *Psicología del desarrollo en la etapa de educación infantil*. México. Pirámide
- Paula, I. (2000). *Habilidades sociales: educar hacia la autorregulación. Conceptualización, evaluación e intervención*. España: Barcelona Horsori.
- Paula, I., y Garanto, J. (2001). *Comprender las habilidades sociales en la educación*. Buenos Aires: Fundec.
- Peñalver, C. y Sánchez S. (2014) *Cuentos para educar con inteligencia emocional* Barcelona: Beascoa.
- Peñalver, C. y Sánchez S. (2016) *Creativos y felices. Estrena tu creatividad y tus emociones con las pequeñas mentes de colores*. Barcelona: Beascoa
- Pegalajar, M. & López, L. (2015). Competencias Emocionales en el Proceso de Formación del Docente de Educación Infantil. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 13(3), P. 95-106.
- Rodríguez B. (2006). *Construcción de un instrumento de Inteligencia Emocional para niños en edad preescolar (4 a 6 años) desde punto de vista de padres y profesores*. Facultad de Ciencias Sociales. México.
- Renom, A. (2003). *Educación emocional; Programa para la educación primaria*. Barcelona: Praxis
- Rodríguez D. (2000) *Las tres inteligencias intelectual, emocional, moral. Una guía para el desarrollo de nuestros hijos*. México: Castillo.
- Saarni, C. (2000). Emotional Competence. A Developmental Perspective. En R. Bar-On y J. D. A. Parker (Eds.), *The Handbook of Emotional Intelligence. Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School, and in the Workplace* (pp. 68-91) San Francisco: Jossey-Bass .
- Sastre, G. y Moreno, M. (2002). *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional*. Barcelona: Gedisa.
- Vallés, A. y Vallés, C. (2000) *Inteligencia emocional: aplicaciones educativas* Madrid: Eos

- Zirkel, S. (2000). *Social Intelligence: The Development and Maintenance of Purposive Behavior*. En R. Bar-On y J. D. A. Parker, *The Handbook of Emotional Intelligence. Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School, and in the Workplace* (pp. 3-27). San Francisco: Jossey-Bass.
- Zurita, A. (2012) *Actividades para el desarrollo: inteligencia emocional en los niños* Argentina: Parramon.

### REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

Bisquerra, R. (2007) *competencias emocionales*. Recuperado de

<http://www.rafaelbisquerra.com/es/competencias-emocionales/>

Extremera, N. Y Fernández-Berrocal, P. (2004) *El papel de la inteligencia emocional en el alumno: evidencias empíricas*. Recuperado de

[http://redie.uabc.mx/contenido/vol\\_6\\_no\\_2\\_/contenido-extremera.pdf](http://redie.uabc.mx/contenido/vol_6_no_2_/contenido-extremera.pdf)

Extremera, N. Y Fernández -Berrocal, P. (2005) *La Inteligencia emocional: métodos de evaluación en el aula*. Recuperado de

[http://www.rieoei.org/de\\_los\\_lectores\\_/465\\_Extremera.pdf](http://www.rieoei.org/de_los_lectores_/465_Extremera.pdf)

Fernández-Berrocal, P y Ruiz, D. (2008) *La Inteligencia Emocional en la Educación*. Recuperando de

[http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/15/español/Art\\_15\\_256.pdf](http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/15/español/Art_15_256.pdf)

Goleman, D.(2006) *Liderar Con Inteligencia Emocional*. Recuperado de

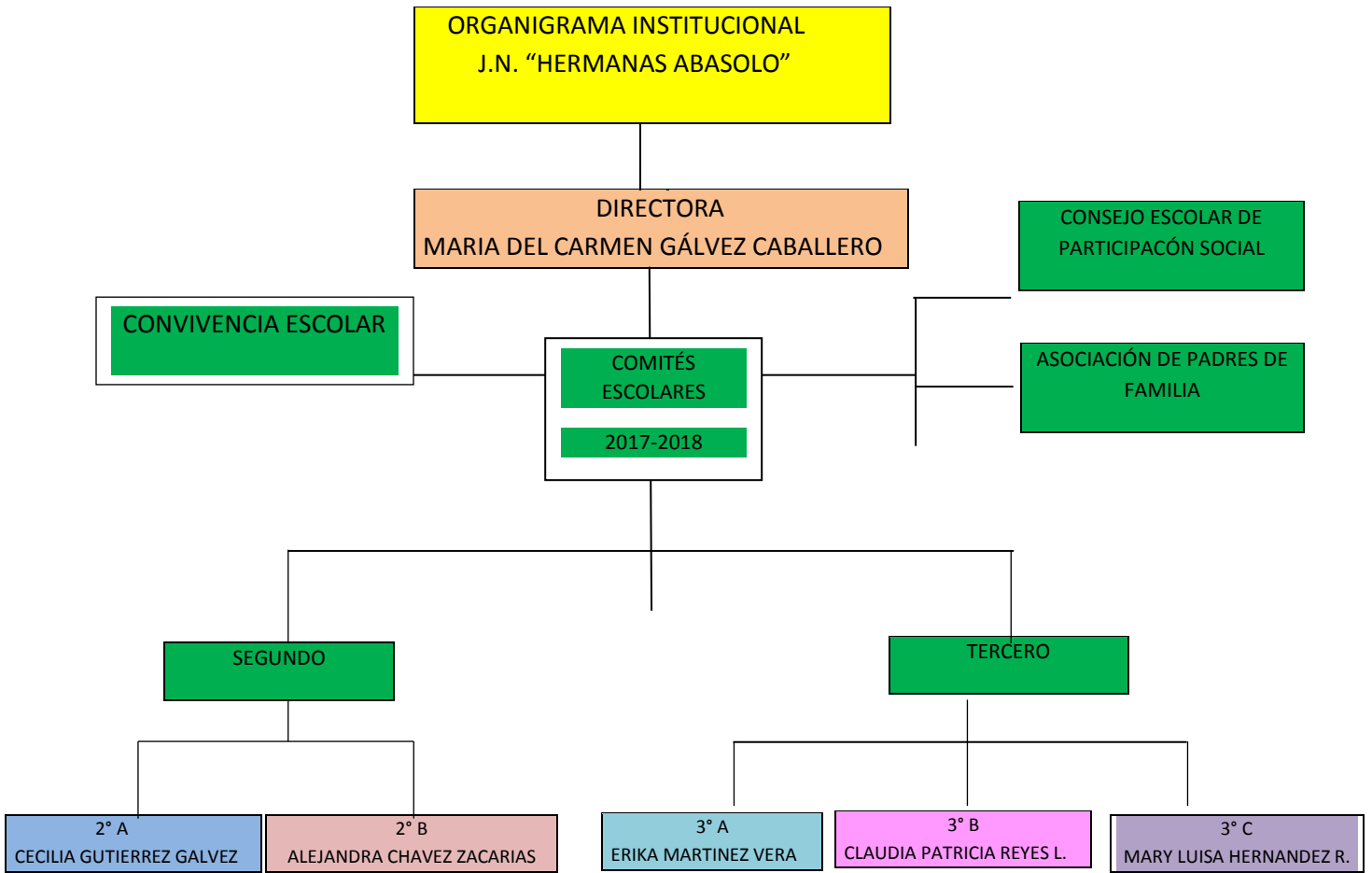
[http://www.inteligencia\\_emocional\\_-\\_portal.org./ARTICULOS/Liderar % 20 con % 20 Inteligencia%20 Emocional.pdf](http://www.inteligencia_emocional_-_portal.org./ARTICULOS/Liderar%20con%20Inteligencia%20Emocional.pdf)

Goleman, D. (2015) *La práctica de la Inteligencia emocional*. Recuperado de

[http://www.hacienda.go.cr/cifh/sidovih/cursos/material\\_de\\_apoyo-F-C-FH/2Material de apoyo cursos CICAP /5Inteligencia Emocional/ Practica Inteligencia Emocional.pdf](http://www.hacienda.go.cr/cifh/sidovih/cursos/material_de_apoyo-F-C-FH/2Material_de_apoyo_cursos_CICAP/5Inteligencia_Emocional/ Practica Inteligencia Emocional.pdf)

# **ANEXOS**

**ANEXO 1**



**ANEXO 2**

## OFICIO DE AUTORIZACIÓN DEL CURSO



Directora del J.N. "Hermanas Abasolo" María del Carmen Gálvez Caballero

Maestra, reciba usted un cálido y afectuoso saludo y al mismo tiempo permita exponerle lo siguiente:


La que suscribe Alejandra Chávez Zacarías y Margarita Galicia Bautista, somos estudiantes de la maestría en Ciencias de la Educación Familiar en el Instituto de enlaces educativos con matrículas 1612103833 y 1712104565 que por motivos académicos, en la materia de *Desarrollo de proyectos sociales* es necesario el desarrollo de un proyecto social, que consiste el desarrollo y aplicación de un taller dirigido a padres de familia con la finalidad de que los padres reconozcan el manejo de las emociones como una aptitud para vivir y aprendan técnicas dirigidas al autoconocimiento control y de sus emociones y así transmitirles a sus hijos para que tengan una buena salud mental y emocional.

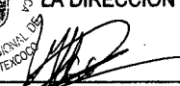
Por tal motivo, nuestro equipo de trabajo ha seleccionado la escuela J.N. "Hermanas Abasolo" turno matutino que representa su persona. Para lo cual solicitamos nos autorice realizar la actividad antes mencionada, con el fin de Potenciar el desarrollo de las competencias emocionales y manejo positivo de las emociones de los padres de familia como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, y con el objeto de capacitarle a identificar bien sus propias emociones y poder ayudar a sus hijos a ser emocionalmente inteligentes.

La fecha y horas sugeridas para realizar esta actividad están programadas en siete sesiones con una duración de 2 horas los días sábados de 9 a 1.

Por tanto, agradeceremos a usted acceda a la solicitud. Teniendo en cuenta que dicha actividad será beneficiosa tanto para los alumnos como para los padres de familia, asimismo como para las que realizan esta actividad.

Atlixcoahuacán, Estado de Méx, 30 Noviembre del 2017.

  
LA DIRECCIÓN

  
PROFRA. MARÍA DEL CARMEN GALVEZ CABALLERO  
HERMANAS ABASOLO  
C. C. T. 15EJN3730G

ANEXO3

## SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES





ANEXO 4

## TABLA DE EMOCIONES

FELIZ	TRISTE	ENFADADO	ASUSTADO
Eufórico	Desesperado	Furioso	Aterrorizado
Radiante	Deprimido	Exacerbado	Turbado
Entusiasmado	Destruído	Airado	Angustiado
Alegre	Afligido	Irritado	Atemorizado
Exaltado	Amargado	Agresivo	Inseguro
Gozoso	Desolado	Crispado	Ansioso
Contento	Desmoralizado	Fastidiado	Disgustado
Satisfecho	Desalentado	Molesto	Intimidado
Orgullosa	Apático	Encolerizado	Temeroso
CONFUSO	FUERTE	FRUSTRADO	DEBIL
Aturdido	Potente	Culpable	Impotente
Desconcentrado	Poderoso	Amargado	Oprimido
Estupefacto	Vigoroso	Resentido	Vacío
Atontado	Energético	Avergonzado	Inseguro
Desorientado	Capaz	Humillado	Vulnerable
Pasmado	Decidido	Insatisfecho	Indeciso
Perplejo	Seguro	Defraudado	Humillado
Incomodo	Firme	Engañado	Incierto



ANEXO 5



## IDENTIFICANDO MIS EMOCIONES

EMOCIÓN	SENSACIÓN	CONTEXTO	EXPRESIÓN	RELACIÓN
¿Qué estoy sintiendo?	¿Cómo reconozco físicamente lo que estoy sintiendo?	¿Cuándo, donde tengo este sentimiento especialmente?	¿Qué suelo hacer con él? ¿Lo expreso, lo reprimo, explotó?	¿Hay alguna persona relacionada especialmente con este sentimiento?
<b>MIEDO</b> 🙈 Asustado, aterrado, ansioso, atemorizado, nervioso, tenso, estresado, inquieto.				
<b>ENOJO</b> 😡 Airado, violento, furioso, irritado, rabioso, disgustado, frustrado, resentido, enérgico, inquieto.				
<b>TRISTEZA</b> 😞 Triste, melancólico, afligido, deprimido, abatido, desanimado, dolorido.				
<b>ALEGRIA</b> 😊 Feliz, realizado, optimista, satisfecho, contento, relajado, agradable, apacible, amable, gentil, simpático, sensible, bondadoso.				

ANEXO 6





ANEXO 7

Las emociones de mis hijos.
Los padres contestarán las siguientes preguntas:
✓ ¿Mi hijo es capaz de expresar sus sentimientos con palabras?
✓ Si le pregunto cómo se siente, ¿Puede responderme que le sucede?
✓ ¿Es capaz de identificar una gama de sentimientos diferencia diferenciada sus propios matices?
✓ Es capaz de identificar los sentimientos de los demás?
✓ ¿Cómo resuelve los conflictos?
✓ ¿Hasta qué punto es independiente de resolverlos?
✓ ¿Es capaz de pensar en diferentes modos de resolver los conflictos?
✓ ¿Hasta qué punto tolera mi hijo la frustración, la derrota?
✓ ¿Cómo expresa la ira, el enfado, u otros sentimientos de difícil manejo?

ANEXO 8

Nombre del padre: \_\_\_\_\_

Nombre del alumno: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Escolaridad: \_\_\_\_\_

INSTRUCCIONES: MARCA CON UNA X SEGÚN CONSIDERE.

1.- ¿Le oculta usted los problemas graves a su hijo?

Sí      No

2.- ¿Discute usted abiertamente sus errores?

Sí      No

3.- ¿Su hijo ve más de doce horas la televisión a la semana?

Sí      No

4.- ¿Tiene usted computadora en su hogar?

Sí      No

5.- ¿Se considera usted una persona optimista?

Sí      No

6.- ¿Ayuda a su hijo a tener amistades?

Sí      No

7.- ¿Controla usted el contenido violento de los programas de tv y los video juegos que su hijo ve y juega?

Sí      No

8.- ¿Pasa usted 15 minutos por día o más con su hijo en juegos o actividades no estructuradas?

Sí      No

9.- ¿Tiene usted formas claras y coherentes de disciplinar a su hijo y de hacer respetar las normas?

Sí      No

10.- ¿Es usted sincero con su hijo, incluso con respecto a temas dolorosos como una enfermedad o la pérdida de un empleo?

Sí No

11.- ¿Le enseña a su hijo a relajarse como una forma de enfrentar estrés, el dolor o al ansiedad?

Sí No

12.- ¿Interviene usted cuando su hijo experimenta dificultades para resolver un problema?

Sí No

13.- ¿Celebran reuniones familiares regulares?

Sí No

14.- ¿Interviene usted cuando su hijo experimenta dificultades para resolver problemas?

Sí No

15.- ¿Insiste usted en que su hijo tenga buenos modales?

Sí No

16.- ¿Es usted flexible con los hábitos de estudio y la necesidad de organización de su hijo?

Sí No

17.- ¿Alienta usted a su hijo a seguir esforzándose aun cuando se queje de que algo es demasiado difícil o inclusive cuando fracasa?

Sí No

18.- ¿Confronta usted a su hijo cuando sabe que no dice la verdad aun en una cuestión menor?

Sí No

19.- ¿Deja usted tranquilo a su hijo si él no quiere hablar algo que lo hace enojar o que le molesta?

Sí No

20.- ¿Cree usted que todo problema tiene solución?

Sí No

ANEXO 9

Nombre del padre: \_\_\_\_\_  
 Nombre del alumno: \_\_\_\_\_  
 Edad: \_\_\_\_\_ Escolaridad: \_\_\_\_\_

Este cuestionario presenta una serie de cuestiones que le permitirán conocer su nivel de inteligencia emocional.

A Siempre      B Casi siempre      C Casi nunca      D Ninguna

INDICACIONES:  
 Señale la respuesta que mejor lo identifique con la clave. Responda a todas las preguntas.

**CUESTIONARIO PARA EVALUAR EL TALLER**

	Siempre	Casi siempre	Casi nunca	Ninguna
1.-¿La asistencia a este taller me ha sido útil?				
2.- ¿Logro identificar físicamente cuando estoy sintiendo una emoción?				
3.-¿Logro identificar las emociones de mis hijos?				
4.-¿Me han servido de ayuda las técnicas enseñadas?				
5.-¿Sé qué hacer ante una situación conflictiva?				
6.-¿La relación con mis hijos y familia ha mejorado?				
7.-¿Cuando tengo una emoción negativa sé qué hacer?				
8.-¿ Ante circunstancias adversas sé cómo reaccionar?				
9.-¿Se cómo hacer para enfrentar la ira y la ansiedad?				
10.-¿ Soy capaz de mantener el autocontrol de mis emociones?				

Escriba alguna observaciones / Sugerencias / Aspectos de mejora del taller:



ANEXO 10

