



Universidad del Azuay

Facultad de Psicología

Carrera de Psicología Educativa

Terapéutica

**MANUAL PSICOEDUCATIVO PARA PADRES
DE FAMILIA SOBRE CONTENCIÓN
EMOCIONAL EN NIÑOS DE 6 A 7 AÑOS
FRENTE A LAS MEDIDAS
IMPLEMENTADAS POR LA “COVID 19”**

Autoras:

**Mirka Álvarez Andrade; Gabriela Zaida Naulaguari
Naulaguari**

Director:

Mgst. María del Carmen Cordero

**Cuenca – Ecuador
2022**

DEDICATORIA:

Este esfuerzo se lo dedico a mis hijos, a mi abuelita Mercedes, a la Lcda. Paola Hurtado, a mis queridos profesores, y sobre todo a mi amada familia, muchas gracias por sus sabios consejos y su infinito apoyo.

Gabriela Naulaguari.

Dedico de todo corazón mi tesis a Dios, puesto que él se manifiesta a través de mis padres y mis abuelos, pues sin ellos no lo hubiera logrado. La bendición que ellos me dan a diario me protege y me lleva por el buen camino y como muestra de agradecimiento les entrego mi trabajo en ofrenda por su paciencia, amor y sacrificio hacia mí.

Mirka Álvarez.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por la oportunidad de cumplir una meta más en mi vida, la cual he realizado con mucho esfuerzo y sacrificio, agradezco a mi familia y amistades, quienes estuvieron en los buenos y malos momentos, también agradezco a mi querida Universidad del Azuay, sobre todo a mis docentes quienes fueron un pilar fundamental en este proceso y a nuestra directora de tesis Lic. María del Carmen Cordero gracias por su compañía en este camino.

Atentamente: Zaida Gabriela Naulaguari Naulaguari.

Primero quiero agradecer a mi creador y forjador de mi camino, Dios, que sin necesidad de verlo o tocarlo ha estado allí en todos los momentos, ya que su bondad y amor no tienen límites, gracias por tus bendiciones y por las personas que has puesto a mí al rededor durante esta etapa. Agradezco a mi amada familia, por su sacrificio y esfuerzo, de permitirme estudiar en una universidad prestigiada, por creer en mí y seguirme acompañado. Y cómo no agradecer a mi querida Universidad del Azuay, quienes me han acogido durante estos años y me han permitido formarme como ser humano y profesional. Finalmente, agradecerle a mi tutora de tesis Lcda. María del Carmen Cordero, quien con mucha paciencia y amor nos ha ayudado en la elaboración de este manual.

Atentamente: Mirka Paulina Álvarez Andrade.

RESUMEN

Brindar una correcta contención emocional a los niños, ayuda a que logren adaptarse a los cambios y situaciones estresantes sin dificultad, por eso el objetivo de este estudio es socializar a los padres de familia estrategias de contención emocional en niños de 6 a 7 años frente a las medidas implementadas por la “COVID-19”. La metodología parte de un enfoque mixto: cualitativo y cuantitativo no experimental, una población de 64 padres de familia de la Unidad Educativa “Abelardo Tamariz Crespo”. Los instrumentos utilizados son una encuesta semi-estructurada y grupos focales. Los resultados más sobresalientes evidencian que los niños no se han mostrado asustados, sin embargo, sienten frustración, desmotivación, estrés y desilusión. Finalmente se elaboró un manual sobre contención emocional con el fin de ayudar a los padres de familia a manejar las emociones presentadas en sus hijos.

Palabras claves: Emociones, contención emocional, inteligencia emocional, padres de familia, niños de 6 a 7 años.

SUMMARY

Providing correct emotional support to children helps them to adapt to changes and stressful situations without difficulty, so the objective of this study was to help parents to learn how to offer emotional support to their children aged six to seven years old in the context of the measures implemented because of "COVID 19". The methodology was based on a mixed approach, qualitative and non-experimental quantitative, with a population of 64 parents of a school called "Abelardo Tamariz Crespo" which was part of the study. The instruments used were a semi-structured survey and focus groups. Based on these studies, the most outstanding results showed that the children had not been frightened. However, they felt frustration, demotivation, stress and disappointment. Finally, a manual on emotional containment was developed in order to help parents to manage the emotions presented in their six to seven years old children.

Keywords: Emotions, emotional support, emotional intelligence, parents, children from 6 to 7 years old.

Translated by



Mirka Álvarez

Author



Gabriela Naulaguari

Author



INTRODUCCIÓN

En la época actual las personas se han visto en la necesidad de adaptarse a nuevos cambios debido a la presencia del virus COVID – 19, han tenido que modificar su rutina de vida, en especial los niños, quienes necesitan mayor atención para mantener la calma y el equilibrio emocional ante situaciones estresantes. Razón por la cual este trabajo se centra en el desarrollo de una guía para padres de familia sobre contención emocional con el fin de que ellos a través de la misma tengan las herramientas y estrategias que permitan dar apoyo emocional correcto a los niños ante factores como: frustración, ansiedad, enojo, desmotivación que desencadenen una posible crisis emocional afectando la parte social, personal, académica y familiar (Ceballos y Sevilla, 2020).

La presente guía se desarrolla en 4 capítulos. En el primer capítulo consta el marco teórico, en el cual se desarrollan temas sobre las emociones, características de las emociones de niños de 6 a 7 años de edad, contención emocional, SARS- CoV- 2 (COVID-19), restricciones por la “COVID-19”, aislamiento social, efectos del confinamiento en niños y el rol de padres frente en la educación frente al COVID-19. Para el estado del arte se investigó varios artículos científicos sobre el tema y se expuso lo más relevante de cada uno.

En el segundo capítulo se describe la inteligencia emocional de Daniel Goleman; en su modelo presenta una combinación de habilidades basadas en la cognición, personalidad, motivación, emoción, inteligencia y neurociencia. Además, se investigó sobre el concepto de inteligencia emocional de autores como: Gagné, Martineaud y Elgehart, Mehrabian, Mayer y Salovey, Weisinger y Bizquera quienes indican que es importante desde la infancia educar a los niños sobre las emociones con el fin de que sea en el futuro un adulto equilibrado.

Otro tema que se trató son las dimensiones que conforman la inteligencia emocional en las cuales se encontró 5: Autoconocimiento, autorregulación emocional, motivación, empatía y habilidades sociales. Por último se investigó técnicas para trabajar emociones en niños Violet Oacklander gestáltica como: técnica del juego, técnica de dibujo y fantasía, técnica de pintura y técnica de la dactilopintura; y la habilidad emocional de Norberto Levy quien dice que las emociones son valiosos mensajes

cifrados que dicen mucho de nosotros mismos, si se aprende a escuchar y a dialogar con ellas, se encontrara un nuevo horizonte vital, lleno de serenidad y comprensión de lo que somos en realidad.

En el tercer capítulo se desarrolla la metodología y está dividido en objetivo general y específicos, tiene un enfoque mixto, es decir cualitativo y cuantitativo no experimental y población. Además, se presentan los resultados de la fase cuantitativa en la cual se utilizó una encuesta semiestructurada para obtener información, y en la fase cualitativa se realizó la validación del manual mediante grupos focales, para el desarrollo de este proceso se convocó a un grupo profesionales en psicología, tanto educativa como clínica.

En cuarto capítulo se procedió a desarrollar la guía con estrategias que son acorde a la edad de los niños y según las emociones que fueron más relevantes, de acuerdo a los resultados obtenidos. Cada actividad está conformada por un título, un objetivo, explicación de la actividad, tiempo y recursos. Se socializó el manual con los padres de familia finalizando con conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO I: Marco Teórico

Introducción

Frente a la emergencia sanitaria que se vive en la actualidad es importante que el ser humano tenga la capacidad de comunicar de forma eficaz sus sentimientos, puesto que, le permitir adaptarse con mayor facilidad a los cambios en el contexto social y la expresión emocional la cual permite adecuar el comportamiento a las diferentes áreas de la vida (Gordillo *et al.*, 2015).

Las emociones son estados complejos que poseen un papel fundamental para la salud mental y el aprendizaje de los niños, expresar las emociones es lograr comunicar a otros qué estamos sintiendo en determinado momento; expresar permite a los niños tolerar las frustraciones, mejorar las habilidades sociales, los vínculos saludables con los pares y adultos del entorno (Ceballos y Sevilla, 2020).

1.1.1 Concepto de emociones

Las emociones representan en la actualidad uno de los constructos más estudiados debido a la situación que estamos viviendo. Etimológicamente el término de emoción viene del latín *emotio* – *onis* que significa el impulso que induce a la acción. Para Goleman las emociones son impulsos arraigados que nos llevan a la acción, al mismo tiempo son guías sabias concebidas como una predisposición de enfrentar la vida en las situaciones cotidianas con el fin de adaptarse al cambio (Rodríguez, 2016).

Las emociones según Rojas (1989) es una agitación interior que se produce como consecuencia de sensopercepciones, recuerdos, pensamientos, juicios, y que va a producir una vivencia, unas manifestaciones fisiológicas, un tipo de conducta y unas experiencias cognitivas

Según Marina (1996) las emociones son sentimientos breves, de aparición normalmente abrupta y manifestaciones físicas conscientes, mientras que para Reeve (2010), las emociones son fenómenos de corta duración, relacionados con sentimientos, estimulación, intención y expresión, ya que ayuda a la adaptación de oportunidades y retos que se afrontan durante los sucesos significativos de la vida cotidiana.

Los seres humanos viven en un continuo fluir emocional consensual en el cual

aprendemos de nuestra coexistencia en comunidad. Otra explicación en torno a esta diferencia conceptual señala que las emociones son reacciones breves y se encuentran relacionadas con la conciencia inmediata, la expresión primera y espontánea, intensa e instantánea en el cuerpo y existen 2 teorías (Rodríguez, 2016).

La Teoría Evolucionista de Darwin considera que representa el origen de prácticamente todas las teorías biológicas sobre las emociones; el autor planteó que los movimientos corporales y las expresiones faciales cumplen un papel de comunicación entre los miembros de una especie, transmitiendo información acerca del estado emocional del organismo, ayudando al ser humano a acoplarse o defenderse en relación con su medio, incluida las situaciones sociales.

La Teoría Neurológica considera que las emociones se producen en el Sistema Límbico, el cual es conocido como el cerebro del sentir o el cerebro de las emociones humanas y está ubicado debajo de la neocorteza la cual es una estructura cerebral donde se asienta el pensamiento y contiene los centros que comparan y comprenden lo que perciben los sentidos y se encuentra justo detrás de la nariz, compuesto de varias estructuras donde se originan los afectos o estados emocionales.

Según Goleman (1995), cuando el individuo está dominado por el anhelo y la furia, trastornado por el amor y retorcido de temor, es allí cuando se puede decir que está dominado por el cerebro límbico, además, Goleman indica que, con la evolución del tiempo, el sistema límbico refinó dos herramientas que son: el aprendizaje y la memoria, permitiendo a través de la experiencia y la cultura de las personas obtener una conducta adaptativa, esto ha permitido aprender de las reacciones y a su vez tener presente que se posee una memoria a largo plazo que recuerda los impulsos manifiestos y de allí la importancia de lograr crear climas emocionales positivos para los niños.

Los componentes neurofisiológicos tienen que ver con la función de respuesta y pueden manifestarse en forma de sudoración, taquicardia, respiración, éstas son de carácter involuntario los cuales no podemos controlar a nuestro antojo, pero si pueden llegar a ser inducidas por diferentes técnicas de relajación. Los componentes cognitivos hacen referencia a la manera en la cual valoramos nuestras experiencias y vivencias subjetivas, es decir, el componente cognitivo hace que se califique un estado emocional y se le otorgue un nombre. Por último, los componentes comportamentales son elementos de información acerca del tipo de emociones que podamos estar experimentando, como: las expresiones faciales, el lenguaje verbal y el no verbal (Muslera, 2016).

Por otra parte, se considera que en la vida de los individuos las emociones cumplen tres funciones importantes, más aún en la vida de los infantes y se pueden clasificar en primarias, secundarias, positivas, negativas y neutras: (Arizaga *et al.*, 2020).

Tabla 1

Clasificación de funciones

Función adaptativa	Sirve para facilitar la adaptación de cada individuo al entorno en el que vive, que predispone a una posible huida en caso de ser necesario para preservar su vida
Función motivacional	Las emociones pueden llevar a la acción
Función social	Permite comunicar lo que sentimos, facilitamos la comunicación e interacción con los demás
Función de información	La cual muestra que las expresiones emocionales aportan valiosa información en relación a estados anímicos, además brindan una idea a los demás sobre nuestras intenciones y emociones.
Emociones primarias	Parecen poseer una alta carga genética, en el sentido que presentan respuestas emocionales pre-organizadas que, aunque son modeladas por el aprendizaje y la experiencia, están presentes en todas las personas y culturas como: tristeza, asco, ira, sorpresa.
Emociones secundarias autoconscientes	Proviene de las primarias y sus respuestas se diferencian o ampliamente de unas personas a otras como hostilidad, ansiedad y de la socialización.
Emociones positivas	son aquellas que generan sentimientos agradables, tienen una duración temporal muy corta y movilizan escasos recursos para su afrontamiento como la felicidad.
Emociones negativas	Son sentimientos desagradables, que requiere de movilización de muchos recursos para su afrontamiento como: el miedo, la ira, la tristeza y el asco.
Emociones neutras	Son aquellas que producen intrínsecamente reacciones no agradables ni desagradables, dicho de otra forma, que no pueden

considerarse ni como positivas ni como negativas, y tiene como finalidad el facilitar la aparición de posteriores estados emocionales

Fuente: Arizaga et al,2020.

1.1.2 Características de las emociones de niños de 6 a 7 años de edad.

Las emociones tienen gran influencia en los individuos en especial en los niños, puesto que, predispone a la persona a actuar de una determinada forma ante diferentes acontecimientos, por ello se considera que desde edades tempranas el individuo debe aprender a reconocer las emociones con el fin de que aprendan a manejarlas adecuadamente frente a cambios o crisis. Además, la capacidad para reconocer las emociones es un factor necesario para la adaptación del niño al medio social, educativo (Piñeiro, 2016).

A la edad los 6 años se inicia una nueva etapa de desarrollo en la que se construyen nuevos intereses, necesidades, retos, desarrollan nuevas formas de expresión y de relación con los demás; también comienzan a comprender que las emociones no son determinadas por la situación, sino por la forma que percibimos las mismas; sin embargo para que un niño logre regular las emociones se necesita principalmente el apoyo social y el de la familia, puesto que, estos ayudan moderando la tensión vivida bajo ciertas emociones, ya que la falta de madurez emocional causa en los niños mayor dificultad para enfrentar eventos estresantes; por lo que una buena educación emocional en los primeros años de vida es esencial, ya que aprenden a manifestar sus propias emociones, a recibir las emociones de los demás y responder ante ellas (Muslera, 2016).

Los niños manifiestan una serie de rasgos característicos en el modo de procesar la información emocional, tienen la capacidad para discriminar emociones a través de la expresión facial en relación a la edad y son capaces de nombrar e identificar, en mayor o menor grado todas las emociones básicas. A la edad de los 6 años los niños reconocen y expresan con mayor facilidad las emociones de ira, miedo, alegría, orgullo vergüenza, celos a partir de la comunicación verbal y no verbal en uno mismo y en los demás (Gordillo *et al.*, 2015).

Sin embargo es a partir de los 7 años los infantes empieza a perfeccionar sus capacidades de reconocimiento, debido a que, a esa edad inicia el periodo de las

operaciones concretas y el abandono del egocentrismo y tiende a ser más sociocéntrico, atendiendo no sólo a sus necesidades sino también a las de otras personas, puesto que, empieza a ser más consciente del punto de vista de los demás y es capaz de seguir una conversación con lógica y estableciendo relaciones entre lo que dice y lo que le dicen; un déficit en esta capacidad, puede dar lugar a problemas de adaptación social y ser un factor de riesgo para el desarrollo de psicopatologías en la edad adulta (Gordillo *et al.*, 2015).

La expresión de las emociones de los niños y sus rasgos más característicos

Para ayudar a los niños a realizar una buena expresión de sus sentimientos se debe conocer los rasgos emocionales de la etapa infantil: (Areste, 2015).

- **Las emociones intensas:** los niños pequeños pueden responder con la misma intensidad ante un evento trivial y una situación.
- **Las emociones son frecuentes:** ellos sienten emociones de forma constante y a medida que crecen van entendiendo que al expresar una emoción reciben una respuesta negativa o positiva del parte del adulto.
- Los niños cambian la expresión de las emociones de forma rápida.
- Las emociones de los niños muchas veces se identifican observando sus conductas.
- **Cambian la intensidad de las emociones:** para los niños un momento puede que una emoción no tenga significancia y al otro es todo lo contrario.
- Los niños antes del nacimiento ya inician su vida emocional: él bebe experimenta las emociones mediante la madre.
- Los niños entienden la expresión no verbal de los cuidadores que la verbal.

1.1.3 Concepto de contención emocional.

La contención emocional es dar apoyo a una persona en el momento que lo requiere, permitiéndole aliviar la desorganización emocional causada por una situación adversa que está viviendo. En el caso de los niños, es sostener las emociones a través del acompañamiento, ofreciendo vías adecuadas para la expresión de los sentimientos con la finalidad de ayudar a recuperar el nivel de funcionamiento que tenía antes de la crisis, la restauración del equilibrio emocional y asimilar las situaciones de cambio (Osorio, 2020).

La contención: Es la acción de contener o moderar los propios impulsos, instintos, pasiones. Para poder contener emocionalmente a un niño se debe tener la capacidad de una escucha abierta que le permita metabolizar y transformar los elementos de cualidad negativa para superarlos, ya que las crisis se expresan de acuerdo al impacto emocional que una experiencia implica y afecta de distintas formas a cada persona, pueden desencadenar desde un impacto emocional moderado hasta llegar en ocasiones a eventos traumáticos cuando sobrepasan las capacidades del individuo para contener emocionalmente la experiencia como es en el caso de los niños, ya que al no comprender lo que está sucediendo tienden a desequilibrarse emocionalmente con facilidad. Por otra parte, las situaciones que pueden afectar o desequilibrar el estado emocional de una persona adulta o de un niño se agrupan en tres categorías:

Tabla 2

Factores que afectan el estado emocional.

Primero	son las situaciones que involucran violencia y originan temor por la propia vida, salud y sentido de sí mismo, pérdida de autoestima, pérdida de amor o de los seres amados, un accidente violento, aislamiento obligatorio, violación, enfermedad grave o incidente que amenace la vida, el efecto de las drogas, entre otros. Estos eventos pueden originar el temor a perder el sentido de la identidad, temor que frecuentemente puede acompañarse de sentimientos de despersonalización y miedo a una desorganización del yo.
Segundo	son las crisis que provocan la pérdida de la autoestima, experiencia de rechazo y separación son: la pérdida del empleo, divorcio, relación amorosa desdichada, problemas financieros

Tercero son los problemas médicos y quirúrgicos, que llevan el temor a la muerte, la invalidez, la desfiguración, la hospitalización estos son factores que causan una crisis de la autoestima

Fuente: Zalaquett *et al.*, 2017.

1.1.4. Concepto SARS- CoV- 2 (COVID-19).

Actualmente la presencia del virus denominado oficialmente SARS- CoV- 2, el cual en febrero del 2020 fue declarado por la OMS como la “COVID-19” es una neumonía viral atípica altamente contagiosa, que tuvo su epicentro en Wuhan uno de los centros de transporte más grande de China en Diciembre de 2019. El 30 de enero la Organización Mundial de la Salud finalmente describió la situación como una emergencia global, con 7 711 casos y 170 muertes, únicamente en China. Para el 31 de enero la enfermedad ya había llegado a India, Filipinas, Rusia, España, Suecia, Inglaterra, Canadá, Emiratos Árabes Unidos y Estados Unidos. El 11 de marzo la Organización Mundial de la Salud declaró a la “COVID-19” como una pandemia, con 118 319 casos confirmados a nivel mundial (Pulcha *et al.*, 2020).

La “COVID-19” llegó a Ecuador a inicios de marzo del 2020 trayendo consigo muertes, enfermedades, problemas económicos, estrés, ansiedad, distanciamiento social, cierre de escuelas y universidades, donde se han visto más afectados los niños que son los más vulnerables, ya que, según algunos artículos investigados han presentado ansiedad, frustración y enojo, puesto que, su vida personal, social y académica, dio un cambio drástico (Serrano *et al.*, 2020).

Es importante resaltar que los coronavirus han estado presentes entre los humanos hace décadas, causando entre el 10 % y el 30% de los resfríos comunes en los humanos, otitis media, neumonías y exacerbaciones de asma. Sin embargo, el SARS CoV-2 de origen zoonótico es el séptimo coronavirus en generar una infección en humanos y el tercero en generar una pandemia con síntomas leves similares a los de una gripe común como: fiebre, tos, dolor de garganta, dificultad para respirar, los casos severos acaban en neumonía, trombos venosos, fallas multiorganicas que requieren de cuidados intensivos con ventilación mecánica (Serrano *et al.*, 2020).

Su vía de transmisión es mediante el estornudo, al toser y hablar, también se puede transmitir por aerosol, superficies contaminadas y posiblemente de forma fecal-oral. Algunos estudios han demostrado que el virus del COVID-19 es capaz de

permanecer por 28 días en superficies a temperaturas frías (4°C), en cambio temperaturas más altas >30°C desfavorecen su permanencia (Pulcha *et al.*, 2020).

. El virus COVID-19, ha originado una emergencia sanitaria, económica, social y ambiental a nivel mundial, en muy corto tiempo se ha convertido en pandemia con tres características definidas: rapidez-escala, gravedad y perturbación socioeconómica. A la fecha se reporta que ha llegado a 180 países, aproximadamente 3,2 millones de casos y más de 231000 muertes, por lo que se considera que, además de medidas de salud pública basadas en pruebas, se necesitan medios de diagnóstico, tratamientos y vacunas innovadoras para hacer frente a la COVID-19 en un tiempo récord con la intención de salvar millones de vidas. Por otra parte, la OMS autoridad sanitaria internacional activó el Plan de Investigación y Desarrollo, un proyecto de colaboración sin precedentes, de carácter mundial y por un periodo de tiempo limitado, cuyo objetivo es acelerar en todo el mundo el desarrollo y la producción de nuevas tecnologías sanitarias esenciales para hacer frente a la COVID-19, así como el acceso equitativo a las mismas (Rodríguez, 2020).

1.1.5 Restricciones por la “COVID-19”

La “COVID 19” ha afectado a nivel mundial, cambiando la vida de niños y adolescentes, por lo cual el gobierno ha tomado medidas para resguardar el bienestar y salud de sus ciudadanos. El 16 de marzo del 2020 el presidente Lenin Moreno, mediante una cadena a nivel nacional dio a conocer las medidas preventivas para evitar la propagación del virus, entre ellas: aislamiento social de todas las personas, cierre de servicios públicos, toque de queda a partir del 17 de marzo del 2020 con un horario de 21:00 p.m. – 05:00 a-m.

Basándose en dichas medidas el Ministerio de Educación desarrollando el plan de educación COVID 19 aprendiendo juntos en casa, y con ello confirmó que la modalidad no será presencial, sino una teleeducación, ofreciendo a los estudiantes clases virtuales, que incluyan servicios de WhatsApp, uso de medios como radio, televisión, aplicaciones online, textos impresos, etc. Con el objetivo de proporcionar un aprendizaje mediante plataformas virtuales como zoom, mediante el cual se atienden dudas, consultas, evaluaciones, etc. (Aguirre *et al.*, 2020).

Cuando se anunció que los estudiantes no regresarían a las escuelas, colegios y universidades, las mismas tendrían que buscar la forma para seguir con el ciclo escolar a

distancia, teniendo como solución enviar tareas, trabajos y actividades por internet asincrónicas para que puedan realizar en casa, estas tareas eran evaluadas mediante evidencias por medio de fotografías, este ciclo termino sin mayores contratiempos, ya que la prioridad era la salud. De acuerdo con la UNESCO, 143 países han cerrado escuelas y universidades, lo cual se ve afectado a nivel del mundo. La tecnología juega un papel importante durante la emergencia sanitaria, sin embargo, las creencias de los padres sobre el aprendizaje temprano digital en línea se dividieron en dos sentidos: algunos creen que al momento de utilizar la tecnología los niños empiezan a adquirir habilidades técnicas con los dispositivos, por otro lado, existe el riesgo del contenido de internet, la adicción, uso sin restricciones y sus efectos en el desarrollo social y de la salud (Cervantes *et al.*, 2020).

Para acceder a dichas clases y plataformas se necesita de internet, celular, Tablet o computadora, sin embargo, el gobierno aún no ha prestado atención a los grupos vulnerables de estudiantes que no poseen las herramientas mencionadas anteriormente para recibir las clases con normalidad, tampoco ha concentrado sus intereses en mejorar el proceso de enseñanza- aprendizaje, por lo tanto, todo ese proceso depende únicamente de las instituciones educativas. Por otra parte, el Ministerio de Educación no lleva un seguimiento, ya que muchas instituciones no cuentan con una plataforma para dictar las clases online, no tienen planificación o no la cumplen. (Aguirre *et al.*, 2020).

Para los niños asistir la escuela supone muchas ventajas, ya que pueden desarrollar sus habilidades personales, emocionales y sociales, así como sus capacidades y aptitudes. Para algunos niños el no ir a la escuela inicialmente era algo emocionante y un alivio, existiendo la oportunidad para mejorar la integración entre padres e hijos, implicándolos en actividades familiares y desarrollando habilidades de autosuficiencia, sin embargo, al pasar el tiempo se ha generado un problema, ya que no hay socialización, los niños no podrán jugar en el recreo con sus compañeros, no hay aprendizaje pleno, lo cual a largo plazo tiene sus desventajas. Es por ello que el papel de la familia es la clave principal para afrontar la pandemia y también ayudar en el proceso de aprendizaje de sus hijos. (Cifuentes, 2020).

Actualmente existe la opción de que los niños asistan a las clases presenciales de forma ordenada y bajo con todas las medidas de bioseguridad, sin embargo esta decisión depende solamente de los padres de familia, que son los responsables de la crianza y desarrollo de sus hijos, su preocupación siempre será el interés superior al niño; por otra

parte los poderes públicos deben respetar y apoyar el ejercicio de dicha responsabilidad parental como el derecho a la educación de todos los niños (Cifuentes, 2020).

El miedo al contagio que tienen los padres priva al niño de muchas actividades, ya que la educación permite el desarrollo de la personalidad, le da herramientas para superar ilimitaciones, desarrolla habilidades en el juego y socialización, además promueve el respeto y participación, etc. (Martínez, 2020).

1.1.6 Aislamiento social

En la situación actual del confinamiento y aislamiento social debido a la pandemia, la mayoría de personas están expuestas a situaciones estresantes, lo cual aumenta el nivel de estrés, ansiedad, depresión, falta de sueño, etc. El sueño es fundamental en la regulación de emociones. Actualmente los padres de familia sienten preocupación, ya que no pueden continuar con sus actividades laborales diarias, ya que frente a esta situación la casa se convierte en el mundo exterior, es decir: colegio, escuela, parque, lugar de trabajo y lugar de estudio (Cifuentes, 2020).

Los padres junto a sus hijos establecieron metas, reglas, horarios, etc. para tener una buena alimentación, juego libre, etc. Los niños por su edad no entienden que el tiempo de sus padres no es sólo de ellos, ya que también tienen que trabajar y realizar otro tipo de actividades, sin embargo, dichas actividades, no se han cumplido plenamente, lo cual genera en los infantes miedo y/o preocupación, sobre todo el no poder ver a algunos familiares más vulnerables como los abuelos, esta situación puede generar en los niños un impacto negativo y una sensación de vacío (Ríos y Navia, 2020).

1.1.7 Efectos del confinamiento en niños

El confinamiento es una medida que ha generado grandes tasas de desempleo, restricciones, crisis social, factores de riesgo y un gran impacto psicológico, por lo cual actualmente afrontamos una situación que tiene graves consecuencias, sobre todo en los más vulnerables que son los niños, ya que probablemente requieren una adaptación psicológica, social o neurobiológica significativa, ya que por la pandemia muchos niños sufren el temor a la infección, frustración, aburrimiento, abuso sexual, insomnio, alteración de rutinas, aumento de consumo de fármacos, ansiedad, aumento de peso, depresión, abusos, negligencia, trastornos mentales, violencia intrafamiliar, pérdida de un ser querido, la falta de interacción con sus docentes y compañeros, además los niños con trastorno de ansiedad pueden sufrir grandes dificultades para adaptarse a los cambios

actuales, sobre todo un miedo a contagiarse y un exagerado cuidado como lavarse las manos a cada instante (Palacio-Ortiz *et al.*, 2020).

Los hábitos en la vida de los niños se han modificado, sobre todo en el estilo de vida, además se ve afectado su estado emocional, puesto que la mayoría de ellos no pudieron despedirse de sus compañeros, amigos y docentes, también, tienen que acoplarse a un aprendizaje diferente al que estaban manejando, a todo esto se suma que tuvieron que adaptarse a la situación que el Covid origino, por ejemplo: sus actividades y deberes de la escuela son guiados por los padres de familia, uso constante de mascarilla y distanciamiento social. Por lo tanto, es importante tener un ajuste emocional (Orgilès, 2020).

El grado de impacto frente a la crisis sanitaria dependerá mucho de la edad del infante, los niños menores de 2 años son capaces de extrañar a sus cuidadores habituales como sus abuelos, incluso de molestarse por la nueva situación (Espada *et al.*, 2020).

Los niños en etapa escolar pueden mostrarse preocupados por la situación, su seguridad y de los demás, también por el futuro, sumado a todo esto despertarán emociones de tristeza, enfado, miedo, etc. Por lo tanto, dependerá mucho del cuidado de sus padres, ya que, si se mantienen hábitos y rutinas saludables, es posible que el funcionamiento de estos niños sea normal, sin embargo, existirán niños que necesiten de un tratamiento psicológico para poder superar esta crisis y sus consecuencias (Espada *et al.*, 2020).

Los niños de 6 a 12 años podrían manifestar irritabilidad, pesadillas, síntomas físicos, dolores de cabeza, barriga, apego excesivo, etc. (Espada *et al.*, 2020).

En adolescentes de 13 a 18 años presentan síntomas físicos, problemas de sueño o apetito, aislamiento de compañeros y seres queridos, aumento o disminución de energía, etc. Todos los problemas descritos anteriormente requieren de intervención tele psicológica. (Espada *et al.*, 2020).

1.1.8. Rol de padres frente en la educación frente al COVID-19

La educación es considerada una ciencia, por medio de la cual se transmite a los estudiantes conocimientos, comportamientos, cultura, valores y formas de desenvolverse y su accionar en la sociedad, para dichos conocimientos se enmarcan en la formación escolarizada y se complementa través de la socialización, es decir, la familia, grupos de amigos, medios de comunicación. Por lo tanto, los padres de familia o cuidadores de los

estudiantes y docentes toman un rol importante frente al aprendizaje de sus hijos, ya que comparten la misma responsabilidad que es la de enseñar, los docentes envían instrucciones e indicaciones y los padres son quienes ayudan a cumplirlas, sin embargo, la realidad académica de muchas familias es escasa y no poseen las herramientas necesarias para un buen aprendizaje (Hurtado, 2020).

Según Vivanco (2020), la encuesta multipropósito-TIC del INEC, muestra que en los hogares ecuatorianos solo el 24.5 % cuenta con un computador de escritorio, el 24.2%, un computador portátil y apenas el 11.2% cuenta con un computador de escritorio y un portátil, en pocas palabras solo el 75% no cuentan con un computador, lo cual es importante para continuar con la teleeducación. Por su parte el ministerio de educación ha reconocido, en cierto modo, estas diferencias al poner en marcha un programa de clases mediante canales de radio y televisión, sin embargo, en sectores como la frontera norte del país, solo el 20% de estudiantes tienen acceso a radio o televisión.

Además, existen desigualdades sociales, por un lado, están los docentes que desconocen cómo manejar esta nueva modalidad educativa, docentes desconcertados, abrumados y angustiados, instituciones que hacen esfuerzos para localizar a sus estudiantes, ya que no tienen contacto con ellos desde el último día de clases, preocupación por la alimentación de los mismos

En cuanto a instituciones privadas han optado por utilizar nuevas plataformas, lo cual facilita a los docentes y estudiantes el proceso de enseñanza- aprendizaje. Ahora, en cuanto a las instituciones públicas, muchos docentes tuvieron que capacitarse para poder brindar la educación a sus estudiantes, por lo cual el ministerio de educación dio las capacitaciones necesarias para que este proceso se lleve de forma favorable.

Por otro lado, algunos o la mayoría de hogares no cuentan con el espacio para que los niños realicen sus tareas, es decir, no poseen condiciones para el estudio, por lo general este problema se da en barrios marginales y asentamientos informales, no cuentan con estrategias para favorecer el aprendizaje, dificultades para expresarse, mala comunicación, analfabetismo por parte de los padres, a todo esto, se suma que algunos niños y adolescentes sufren maltrato intrafamiliar, por lo tanto, es más complicado para ellos, ya que la escuela no sólo es el lugar donde ellos aprenden y se educan, sino áreas de protección, contención y ternura.

1.2. Estado del arte

Según Heras *et al.* (2016), en un estudio realizado en España sobre las competencias emocionales de niños y niñas se encontró los siguientes resultados que indican que las niñas poseen un mayor desarrollo emocional en relación a sus compañeros varones con respecto a la regulación emocional mientras que se encontró en varones peores patrones de regulación emocional. En cuanto a la competencia social, principalmente la empatía, los resultados muestran que las niñas demuestran mayor empatía. Los resultados obtenidos responden a la necesidad de implementación de la educación emocional en los currículos escolares. El aprendizaje de las competencias emocionales, en niños como en niñas, debe ser una prioridad en el sistema educativo. Centrándonos en la etapa de la Educación Infantil, donde se han de ofrecer las primeras experiencias educativas, es imprescindible ofrecer talleres y tareas donde se movilicen las competencias emocionales, dada su importancia social y formativa.

Según Figueroa *et al.* (2019), sobre efectos de la COVID-19 en infantes, indica que es importante del desarrollo de emociones positivas en los niños, puesto que sirven para mejorar la autoestima y desarrollar el auto concepto, para lo cual se requiere la ayuda de los padres, ya que los niños frente a esta emergencia sanitaria se ven obligados a continuar sus estudios en el hogar, haciendo responsables a sus padres de sus actividades académicas, definiendo el contexto familiar como el escenario educativo, los padres cumplen un rol fundamental en la educación y el desarrollo de emociones de sus hijos. Dentro de ella se establecen los primeros vínculos emociones y aprendizajes sociales básicos, pues son quienes les enseñan a modular sus sentimientos, controlar sus impulsos, por lo tanto, ser reconocido por sus padres da un clima de seguridad emocional, lo cual es favorable para tener una alta autoestima y evitar problemas conductuales o emocionales. Por tal razón la familia es la red de apoyo más importante para que estén construidas en valores y principios que fortalezcan su formación integral

Según Brocher, *et al.*, (2021), en el estudio realizado en Cuba y Ecuador sobre “consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19”, teniendo como resultado que el establecimiento de periodos de cuarentena, si bien es una medida imprescindible, trae consigo consecuencias psicológicas que deben ser reconocidas y tratadas oportunamente. Una medida de cuarentena implica, inevitablemente, la restricción de la libertad de las personas, lo cual trae consigo importantes manifestaciones psicológicas que pueden impactar

negativamente en el bienestar global de los individuos, no solo en el corto plazo, sino también durante mucho tiempo después de haber concluido.

Prever las consecuencias negativas del encierro, así como su manejo adecuado, es imprescindible durante todo el tiempo que dure la restricción, además, resulta necesario fortalecer los servicios de salud mental, tanto en la dimensión asistencial como científica, acciones tales como mantener a la población informada, facilitar canales de retroalimentación, garantizar los suministros básicos y facilitar estrategias de afrontamiento al estrés permiten minimizar los efectos negativos de un periodo de cuarentena. Las dificultades asociadas a la COVID-19 no concluirán 28 días después del último caso diagnosticado. Cuando llegue ese momento, se podrá tomar un respiro breve, pero faltará todavía mucho por hacer.

Según Vásquez *et al.* (2020), en el estudio realizado en México, sobre la educación fuera de la escuela en época de pandemia por Covid 19. Experiencias de alumnos y padres de familia dio como resultado que la pandemia ha despertado una serie de sentimientos en toda la población a nivel mundial.

Los padres de familia entrevistados concuerdan en que el confinamiento ha generado sentimientos de desesperación, estrés y ansiedad. Relacionado a estos sentimientos negativos expresados por los padres de familia, tenemos la opinión de los alumnos, ya que, 14 de los entrevistados, mencionan que su principal sentir ha sido “preocupación”, en relación con que sus padres o algún familiar pueden enfermarse, o bien, que la cuarentena se extienda más y no puedan regresar pronto a clases.

Otros de los sentimientos presentados en los alumnos tienen que ver con la tristeza y aburrimiento. Una palabra que sale a relucir de una manera muy evidente y que los padres emplearon para describir su sentir durante este periodo, fue el término “complicado”, es decir, para ellos fue difícil poder ponerle nombre a sus emociones y sentimientos presentes durante este tiempo. Situación completamente diferente con los alumnos, ya que ellos lograron nombrar, describir y darle un motivo a su sentir.

Un hallazgo de las entrevistas realizadas a estudiantes quienes comentaron que se han sentido felices por la oportunidad de convivencia que se ha presentado en sus hogares, ya que, han tenido más tiempo para jugar con sus hermanos o papás, y realizar diferentes actividades recreativas dentro de casa. Algo en común, que expresaron tanto los alumnos como los padres de familia, fue que durante este tiempo han experimentado momentos de

miedo al contagio propio o de un ser querido. Los niños se han visto afectados al no tener la posibilidad de continuar desarrollando sus habilidades socioemocionales dentro del aula escolar, al preguntarles “¿Qué es lo que más extrañas de ir a la escuela?” 21 de los alumnos respondieron que extrañan volver a convivir y estar con sus amigos, 13 de ellos extrañan a sus maestros, y solamente uno de los alumnos entrevistados habló sobre estrategias de trabajo, como el trabajo en equipo o colaborativo (Vásquez *et, al.*2020).

Según Galiano. (2020), en su estudio sobre salud mental en la infancia y adolescencia sobre “COVID- 19”, dio como resultado que el impacto de esta epidemia puede ser similar a la de otras situaciones de crisis como las guerras, desastres naturales, desplazamientos forzados, migración, entre otros, que exponen a las personas a estrés extremo. Esta epidemia cuyo inicio se remonta a diciembre de 2019 en Wuhan (Hubei, China) representa un gran desafío para la humanidad en el siglo XXI, por mantenerse en el tiempo, y de hecho constituir un estrés permanente. Las personas están provistas para responder biológicamente a eventos estresantes agudos, y después recuperar la normalidad, la homeostasis. Cuando el estrés es crónico provoca desajustes en muchos sistemas biológicos, y se origina una desregulación psicobiológica que puede conducir a múltiples problemas de salud.

El estrés en la población infantojuvenil ha sido objeto de estudio durante los últimos años, reconociéndose su importancia para la predicción de enfermedades. Este trastorno como estímulo hace referencia a la exposición a circunstancias o acontecimientos externos al infante o adolescente, denominados estresores, también se refiere a las manifestaciones fisiológicas, emocionales o conductuales que este desarrolla ante los eventos estresores. El estrés como relación acontecimiento-reacción se considera como “una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por este como amenazante y pone en peligro su bienestar”. Los estresores crónicos tienen como consecuencia una serie de privaciones y desventajas que propician cambios en los sujetos de estas edades que pueden llevarlos al padecimiento de enfermedad física y psicopatología (Vásquez *et, al.*2020).

1.3. Conclusiones

Según lo analizado se podría decir que la aparición de la “COVID- 19” ha tenido gran impacto en el entorno: social, personal y laboral, sobre todo en la salud mental de las personas, principalmente de los niños, quienes por su edad y la mala información causada por medios digitales provocan emociones como: miedo, estrés frustración, etc. Puesto que, se ven obligados a resguardarse en sus hogares para salvaguardar su vida y de sus seres queridos, apartándose de su medio social y académico.

Por otra parte, están los padres de familia, quienes en su mayoría trabajan, sobre todo las personas que pertenecen a un nivel socioeconómico bajo, por lo que se ven obligados a salir en busca del sustento diario, teniendo como consecuencia dejar a sus hijos en casa, muchas veces se quedan solos, sin apoyo a la hora de recibir clases o realizar tareas académicas, esta situación ha causado que los niños falten a clases e incumplan con las tareas diarias.

Otro punto importante que se debe destacar es la escases de los medios tecnológicos en los hogares, como se dijo anteriormente por la situación socioeconómica de muchos padres algunos niños no cuentan con una computadora o celular inteligente que le permita ingresar a clases, también la falta de educación en el manejo de medios tecnológicos por parte de los padres causa que los niños no reciban correctamente sus clases virtuales, trayendo como consecuencia un mal aprendizaje y un daño emocional al niño, al ver que sus amigos pueden ciertas actividades y el no. Es importante considera psicoeducar a los padres o cuidadores sobre cómo ayudar a un niño a manejar sus emociones ante situaciones estresantes como la que estamos viviendo en la actualidad con el propósito de que el niño logre adaptarse al cambio.

CAPÍTULO II: Inteligencia emocional

Introducción

En los últimos años se ha generado un movimiento a favor de promover, difundir y desarrollar la educación emocional; sin embargo en este tiempo ha tomado un papel fundamental, puesto que, por la crisis tanto adultos como niños deben aprender a manejar las emociones en diversas situaciones, como el fin de mantener y mejorar la salud mental; en el caso de los niños se debe dar mayor prioridad, ya que debido a la edad muchas de ellos aún no dominan del todo a sus emociones y esto puede ocasionar momentos de ansiedad, tristeza, frustración y puede afectar la vida personal, académica y social del individuo. Por ello se considera que los primeros que deben fomentar desde el hogar, la inteligencia emocional, son los padres, puesto que, si el niño o niña tiene un buen clima afectivo y emocional logrará tener un estado mental sano y adaptativo que permitirá aceptar con mayor facilidad los cambios que se presenten en sus diferentes etapas de vida y además tendrá la capacidad de entender y sentir empatía por los sentimientos de los demás (Mesa y Rose 2015).

De acuerdo con Clouder (2011), las personas más resilientes tienen mayores probabilidades de enfrentarse a la adversidad de modo menos dañino para su salud psicológica, física y fomenta la resiliencia personal (Pérez y Filella, 2019)

2.1. Inteligencia emocional de Daniel Goleman

Según Goleman. (1998), la inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo, los sentimientos y habilidades, como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental. Configurando los rasgos de carácter como: la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que son indispensable para la adaptación social (Fragoso, 2015).

El modelo de Goleman presenta una combinación de habilidades basadas en la cognición, personalidad, motivación, emoción, inteligencia y neurociencia; en otras palabras este encierra procesos cognitivos, no cognitivos y consta de 5 habilidades básicas las cuales son: conocer las emociones propias, tener conciencia de sí mismo, habilidad de manejar las emociones o de autorregularse, la habilidad para motivarse así mismo, la habilidad para reconocer las emociones de otros, es decir, mostrar empatía y la

habilidad para manejar las relaciones y emociones ajenas (Mesa y Rose 2015).

Un individuo que posee un buen nivel de inteligencia emocional no necesariamente dominará numerosas competencias emocionales, ya que, el primer concepto sólo indica la potencialidad que tiene la persona para el uso de habilidades interpersonales e intrapersonales. La inteligencia emocional es una fuente de bienestar y felicidad interna y externa, por lo que la escasa capacidad emocional para enfrentar inteligentemente los problemas causa en el individuo estrés, ansiedad, depresión, dificultades para relacionarse adecuadamente con el entorno que lo rodea (Fernández y Ramos, 2016).

2.2. Concepto de inteligencia emocional

La adquisición de habilidades y competencias requiere de mucho más tiempo para alcanzar su dominio. Es preciso ofrecer múltiples oportunidades en las que poner las competencias en práctica y propiciar su uso en contextos diferentes. Además del entorno escolar, la familia o cualquier situación vital se convierten en escenarios para el desarrollo de competencias emocionales en especial en los niños. La inteligencia se define como la capacidad para escoger las mejores opciones en la búsqueda de una solución y este concepto combinado con el de emoción, se denomina la inteligencia emocional la cual es capacidad para reconocer los sentimientos propios y ajenos (García, 2020). Entonces la inteligencia emocional es la habilidad de las personas para percibir, usar, comprender y manejar las emociones (Fernández y Ramos, 2016).

Martineaud y Elgehart (1997), definen la inteligencia emocional como capacidad para leer nuestros sentimientos, controlar los impulsos, razonar, permanecer tranquilos y optimistas ante las crisis y dificultades, y además mantenerse a la escucha del otro.

Mientras que para Mehrabian la inteligencia emocional incorpora las habilidades de percibir las emociones personales y las de otras personas; tener dominio sobre las emociones propias y responder con emociones y conductas apropiadas ante diversas circunstancias (Fragoso, 2015).

Por otro lado, los psicólogos Mayer y Salovey (1997), definen la inteligencia emocional como: una característica de la inteligencia social que incluye un conjunto de capacidades que explican las diferencias individuales en el modo de percibir y

comprender las emociones. Dichas capacidades son las de supervisar los sentimientos y las emociones propias, así como las de los demás, de discriminar entre ellas, y usar la información para guiar el pensamiento y las acciones.

De igual modo Weisinger (1999), indica que la inteligencia emocional es el uso inteligente de las emociones en forma intencional, haciendo que las emociones trabajen para el individuo, las cuales ayudan a guiar el comportamiento y a pensar que mejoren los resultados. Pero el autor en el año 2005 define nuevamente a la inteligencia emocional como “capacidad intelectual donde se utilicen las emociones para resolver problemas (Fragoso, 2015).

Bisquerra (2009), dice que la inteligencia emocional es como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarla para la vida.

2.3 Las dimensiones que conforman la inteligencia emocional

Goleman (1998) indica que a inteligencia emocional está constituida por cinco dimensiones: el autoconocimiento, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales.

Tabla 3

Dimensiones de la Inteligencia Emocional

Autoconocimiento

indica que se debe hacer una autoobservación y evaluación de nuestras propias emociones y pensamientos. Goleman afirma que reconocer un sentimiento mientras éste se presenta es la clave de la inteligencia emocional; para conocer y adecuar las emociones, se tiene que tomar conciencia de lo que se está sintiendo. Además, en esta dimensión esta la aptitud personal la cual determina el dominio del ser humano, subdividiéndose en la conciencia emocional, la autoevaluación precisa y la

confianza en uno mismo

Habilidades sociales

Es la habilidad para relacionarse con las personas, sus circunstancias y sus propias emociones. Las personas con esta cualidad son más eficientes en la interacción entre individuos, además esta habilidad es la base en la que se sustenta la popularidad, el liderazgo y la eficiencia interpersonal.

Empatía

Es la capacidad de poder comprender y entender los problemas, circunstancias de otros individuos sin juzgar o etiquetar. Las personas dotadas de esta aptitud, están atentas a las pistas emocionales, saben escuchar, son sensibles con los puntos de vista de los otros y los comprenden en sus necesidades y sentimientos.

Autorregulación emocional

esta dimensión revela que no se trata de reprimir las emociones, sino de aceptarlas tal y como aparecen y a partir de allí dominar la intensidad y la influencia que puede tener en nuestro estado de ánimo. Los escasos de esta habilidad producen en las personas estados continuos de inseguridad, mientras que aquellas que poseen un mejor control emocional son capaces de recuperarse con mayor facilidad los contratiempos de la vida.

Motivación

Se considera con intrínseca por que viene de interior del individuo y es el motor que impulsa a cumplir metas planteadas. La motivación es la capacidad para enviar energía en una dirección específica con un propósito específico. Hay cuatro fuentes principales de motivación: el individuo mismo, los amigos, la familia y el propio entorno.

2.4 Técnicas para trabajar emociones en niños Violet Oacklander gestáltica.

Otro punto a analizar, son las técnicas gestálticas para trabajar con niños basado en el trabajo de la terapeuta Violet Oaklander.

Según Oaklander (2008) Los niños pueden verse afectados ante las problemáticas que vive en su día a día, sintiendo culpa de las situaciones de su entorno ocasionando en su mayoría, una resistencia o perturbación, por consiguiente, estas restricciones interrumpen el proceso saludable de las autorregulaciones orgásmicas, ese equilibrio, la homeostasis que busca el organismo. Por ello se considera que la terapia de juego con orientación gestáltica es una herramienta poderosa para trabajar con niños, debido a que se puede observar los aspectos internos que individuo oculta de manera genuina; a un que al comenzar puede resultar incómoda o poco lógica para algunos.

Por lo tanto, la autora desarrolla una terapia gestáltica para niños y adolescentes en el cual sostiene que el eje de la terapia es fortalecer el sentido de sí mismo en el niño y agudizar su toma de conciencia, permitiendo que recupere y se reencuentre con aquellas partes que han ido quedando fuera mediante el autodescubrimiento de sus propias vivencias. El fin es ayudar a los niños a expresar aquellos sentimientos y conductas que están bloqueados y que han interferido con su proceso de crecimiento emocional, favoreciendo un cambio positivo en las conductas, la desaparición de los síntomas y mejorar contacto con el entorno.

El juego es un asunto serio en el infante debido a que fomenta el desarrollo a nivel mental, física y social, a través del mismo se siente seguro y es una nueva forma de comunicarse por medio de simbolismos. La terapia que propone la autora considera distintas técnicas como: juego, dramatizaciones, dibujos, otras expresiones gráficas y plásticas, fantasía, narración y poesía; mediante estas distintas técnicas se provee un espacio que favorece al niño en la toma de consciencia, el darse cuenta, el contactarse con el “aquí y ahora” y el fortalecimiento de su yo (Méndez y Rojas, 2015).

1. Técnica del juego

Para la autora Oaklander, el jugar constituye una oportunidad de comunicación con el niño, además de permitir observar cómo la respuesta de los adultos presentes aprovecha o abandona esa posibilidad de conexión. Se debe tener siempre presente que el juego, así como otras actividades que no implican comunicación verbal, son herramientas que podemos utilizar; pero, al mismo tiempo, no se puede desatender la necesidad de lenguaje de los niños y de tratar temas serios. Todo lo que el niño crea es

una proyección de algo dentro de sí, o algo que le interesa, es decir, si un niño cuenta una historia es seguro que contiene material que refleja su vida o quién es él, que expresa alguna necesidad, deseo, carencia o sentimiento que tiene (Méndez y Rojas, 2015).

2. Técnica del dibujo y fantasía

El dibujo se puede usar de diversas formas y con propósitos distintos, el caso es hacer que el niño sea consciente de sí mismo y de su existencia en el mundo, además ayuda a establecer la identidad y a expresar los sentimientos. Recordemos que la fantasía y la capacidad de imaginar son habilidades innatas y son funciones vitales para el desarrollo de los niños, puesto que aprenden, conocen y actúan sobre la realidad y a la vez logran dar sentido a sus experiencias, entenderlas e incorporarlas en su visión y comprensión del mundo. Los dibujos pueden ser de varios tipos:

- **Dibujo de la familia:** Consiste en hacer que los niños dibujen su familia en forma de símbolos o animales, puesto que los niños están más familiarizados y lo realizan de forma genuina.
- **El dibujo en grupo:** Consiste en pedir al niño y la familia; al niño y otro compañero o al niño y el terapeuta que dibujen juntos en una misma hoja un puñado de líneas y círculos y otras formas y colores el propósito es observar lo que sucede y después todos conversan sobre esta experiencia. Y finalmente el dibujo en libre que consiste en dejar al niño dibujar lo que más le guste o quiera y luego se conversara sobre el mismo (Salucci *et al.*, 2015).

Además, se pueden utilizar diversas técnicas tales como:

- **El rosal:** consiste en pedir al niño que cierre los ojos e imagine un rosal, luego que dibuje sin preocuparse del dibujo y finalmente lo explique en tiempo presente como si fuese el rosal
- **El garabateo:** es un método que ayuda al niño a expresar su ego interior
- **Los cuadros de ira:** consiste en conversar con el niño de un tema determinado y si se observa que con cierta situación o personaje aflora la ira se pide que en una hoja dibuje sus sentimientos, este tiene la finalidad de aliviar el cúmulo de emociones guardadas del niño.

- **Mi semana, mi día, mi vida:** consiste en pedir al niño que trace un dibujo de su semana, de su día o de su vida con el fin de tener una percepción clara de su vida.
- **Squiggle:** consiste en hacer una marca al azar generalmente negra en una hoja de papel y pedir al niño que termine el cuadro y al finalizarlo pedir que cuente un cuento sobre el cuadro.

3. Técnica de pintura

La pintura tiene un valor terapéutico muy importante en los niños, puesto que según fluye la pintura también fluye la emoción. Los niños disfrutan pintando, ya que, adoran la fluidez y el brillo de las pinturas de colores y a través de ellas representan mejor los sentimientos que con otros materiales artísticos (Monardes, 2015).

4. Técnica de dactilopintura

La dactilopintura y la arcilla tienen cualidades táctiles y kinestésicas muy parecidas, es una actividad que se limita a grupos preescolares. Sin embargo, se puede utilizar en niños de edades mayores, pues que, tiene excelentes cualidades es tranquilizante y tiene fluidez; el niño puede hacer diseños y cuadros experimentales y borrarlos rápidamente sin experimentar frustración. Según Oaklander (1988). El trabajo con la arcilla puede estimular varios de los sentidos e implica expresión y comunicación sobre todo en los niños, además se considera como un medio de conexión con la persona, especialmente con los niños, ya que, son capaces de contribuir de una manera menos agresiva al desarrollo social de los mismos (López y López, 2017).

5. Técnica de pintar con los pies

Es importante ser conscientes de que los pies son muy sensibles y están encerrados en los zapatos, donde no pueden sentir nada. Esta técnica consiste que hacer que los niños se quiten los zapatos y calcetines, luego se les dice que van a pintar con los pies, ponen papel de envolver en el suelo y pequeñas bandejas de pintura, seguidamente se conduce a ver cuánta pintura pueden coger con los dedos y qué sucede cuando la sueltan. Los niños experimentan con esto durante algunos minutos y luego empiezan a pintar con todas las partes del pie, caminando sobre el papel para hacer diversas impresiones, pintando con varios dedos, pintando con el talón, los costados del pie este tiene la finalidad de ayudar a liberar las emociones y tensiones del niño (Monardes, 2015).

Oaklander (2008), Nos habla sobre algunas técnicas expresivas y creativas para manejar las emociones en los niños, por ejemplo: Los sentidos: para realizar la sensación táctil es necesario animar al niño a pintar con los dedos o usar arcillas mientras se

conversa con él, ayudándolo a diferenciar diferentes texturas o escuchar ruidos dentro y fuera del lugar en el que están, además se puede utilizar flores, colores, cuadros, luz y sombras

Tabla 4

Técnicas

El cuerpo	Cada emoción tiene una conexión corporal, por lo tanto, los niños desarrollan pautas corporales a muy temprana edad, en esa etapa se crean los defectos posturales que se notan en la adolescencia o adultez. Los niños perturbados restringen su cuerpo y se desconectan de él, por ello, es necesario ayudar al niño a desbloquearse y soltarse, utilizando la relajación o la respiración profunda, para que luego pueda conocer su cuerpo, sentirse orgulloso de él y percibir la fuerza que hay en él y mediante varias actividades como: inflar globos, soplar algodones en la mesa y ver cuál de ellos llega primero, realizar juegos donde se incorporen actividades de: canto, baile, donde se pueda gritar y/o hacer ruido, practicar juegos con mímicas (Martínez, 2012).
Las lecciones	brindan al niño múltiples oportunidades es una forma de darle fuerza interior, ya que muchos de ellos tienen miedo a elegir. Una actividad podría ser, preguntarle al niño: ¿En dónde deseas sentarte, en la sala o en el comedor?, si la respuesta es no sé, o lo que sea, hay que insistir hasta que elija una respuesta con el fin de que empiece a tomar sus decisiones.
Fronteras y límites:	Los niños a muy temprana edad aprenden sobre peligros, sin embargo, los padres pretenden que recuerden dichos peligros por sí solos, sin darse cuenta que los niños aprenden mediante una suave y amorosa repetición. Los límites se extienden a medida que se crece. La buena crianza en los niños significa establecer límites claros, apropiados, para que pueda experimentar, conocer y probar sus límites.
La imaginación	El juego imaginativo es parte integral del desarrollo infantil, por lo tanto, los padres deben jugar con sus hijos constantemente.

y humor

Energía agresiva

los niños que manifiestan conductas agresivas están luchando por un poder, por lo cual están actuando más allá de sus fronteras, y no desde un lugar sólido dentro de sí mismos. Para manejar la energía agresiva se mencionan algunas pautas: Golpear tambores, romper objetos, hacer que títeres, lanzar dardos, entre otros. Es importante tener presente que los niños ante situaciones difíciles de alguna manera se auto protegen; unos se retraen para evitar ser lastimados; otros fabrican fantasías para entretenerse y hacer sus vidas más fáciles, viables, algunos juegan-trabajan- aprenden dejando fuera todo lo que es doloroso. Y hay otros que se protegen dando cualquier tipo de golpe obteniendo mayor atención, lo que con frecuencia tiende a reforzar esa misma conducta tan aborrecida por los adultos. Por ello se considera que utilizar una técnica que ayude al niño a liberar su frustración y emociones es de gran ayuda ya que permite que vuelva a su estado normal.

Fuente: López y López, 2017.

2.5 Habilidad emocional de Norberto Levy.

Levy (1999), menciona que estar sano ya no es sinónimo de la ausencia de la enfermedad, sino es la capacidad de curarse de las enfermedades potenciales que el organismo alberga para recuperar el equilibrio. Las emociones son valiosos mensajes cifrados que dicen mucho de nosotros mismos, si se aprende a escuchar y a dialogar con ellas, se encontrara un nuevo horizonte vital, lleno de serenidad y comprensión de lo que somos en realidad. En el universo emocional cada emoción cumple una función importante, cual es hacer que el individuo sea consciente de que tal situación o circunstancia está provocando bienestar o malestar, para ello la mente juega un papel significativo en la gestión de nuestras emociones, pero la conversación interna entre la mente y las emociones muchas veces hace creer que son opuestas, sin embargo la realidad es otra, ya que la relación esencial entre la mente y las emociones es de complementariedad, es decir la mente debe cumplir la función de coordinar y posibilitar las emociones.

Además, Levy (1999). Indica que un inmenso porcentaje del sufrimiento

psicológico del ser humano proviene de los aspectos internos que constituyen cada individualidad, este sufrimiento en su totalidad es debido a la falta de madurez emocional y la falta de comprensión de la razón de ser de las emociones que surgen en la mente y la incapacidad para dirigir las adecuadamente. Según el autor existen emociones que influyen en las actitudes disfuncionales del individuo:

- **La culpa:** tiene dos elementos una parte culpadora y un culpable, esta dinámica se activa cuando las normas conscientes o inconscientes son transgredidas, es decir el culpador se encarga de que se cumpla el código moral y cuando este es violentado envía un mensaje indicando que ese código fue violentado (Barros *et al.*, 2013).
- **El miedo:** es una sensación de angustia que se produce ante la percepción de una amenaza, además el miedo ha sido etiquetado como una emoción negativa, un problema o perturbación cuando es todo lo contrario (Carballo, 2018).
- **El enojo:** es una emoción primaria y principal componente del resentimiento, y surge cuando nos frustramos o cuando nuestros deseos se ven truncados. Sin embargo, si se tiene enojo no se debe culpar a otras personas debido a que no son culpables de los errores.
- **La exigencia:** es una actitud que debe ser alentada su camino hacia la excelencia; además tiene dos polaridades las cuales son la exigencia positiva que ayuda a desarrollarnos y una exigencia hostil que frena nuestro proceso y está constituido de tres componentes: el exigidor, el exigido y meta (Barros *et al.*, 2013).

Conclusión

Para ayudar a los niños a mantenerse tranquilos ante situaciones difíciles y adaptarse al cambio se debe utilizar técnicas o estrategias que van acorde a cada edad como lo propone la psicoterapeuta Violet Oaklander como: el juego, pintura, dactilopintura entre otras, puesto que, este tiene gran eficacia en los niños y ayuda a liberar de forma natural lo que reprimen y no expresan con palabras. También es importante tener claro que las emociones juegan un papel importante en los individuos, puesto que estas permiten que sea consciente de su estado interior y de esto dependerá que la persona bien o mal, por ello se considera que desde la infancia se debe educar a los niños en educación emocional, con el propósito de que sean capaces de mantener la homeostasis de su organismo ante cambios bruscos y la habilidad de encontrar soluciones a sus dificultades.

CAPÍTULO III: Metodología

3.1. Objetivos

3.2 General

Socializar con los padres de familia, sobre estrategias de contención emocional en niños de 6 a 7 años frente a las medidas implementadas por la “COVID-19”.

3.3 Objetivos Específicos

- Determinar la percepción de los padres, frente a las emociones que presentan sus hijos en la emergencia sanitaria.
- Identificar estrategias que favorezcan el reconocimiento y la educación de las emociones frente a la emergencia sanitaria.
- Elaborar y socializar mediante charlas a los padres de familia, las estrategias que favorezcan el reconocimiento y manejo de las emociones de sus hijos, frente al confinamiento causado por la COVID-19.

3.4 Tipo de estudio

El presente estudio tiene un enfoque mixto; es decir se combinó dos enfoques (cualitativo y cuantitativo) en un mismo estudio. En este punto es importante recalcar que se lo dividió en dos fases; en la primera fase se realizó un estudio de tipo cuantitativo y en la segunda fase de tipo cualitativo. A continuación, se explicará detalladamente cada una de las fases.

Fase 1 - cuantitativa: Se aplicó una encuesta estructurada a padres de familia; y de acuerdo a los resultados obtenidos se elaboró un manual.

Fase 2 - cualitativa: Una vez elaborado el manual; se realizó la respectiva validación mediante grupos focales, en los cuales participaron psicólogos educativos; quienes desde su punto de vista dieron sus diferentes opiniones sobre el manual para su validación.

3.2 Universo y muestra.

Participantes

Fase 1 - cuantitativa: para esta primera fase participaron 64 padres de familia; de los cuales, los 62 tuvieron edades comprendidas entre los 20 y 40 años. Respecto al sexo y la formación académica, la mayoría fueron mujeres con estudios de bachiller y universitarios. Esta información se encuentra disponible en la Tabla 1.

Tabla 1.

Datos de los participantes

Variable	N	%
<i>Sexo</i>		
Masculino	4	6,30
Femenino	60	93,7
Total	64	100
<i>Edad</i>		
De 20 a 30 años	30	46,8
De 31 a 40 años	32	50
De 41 a 50 años	2	3,2
Total	64	100
<i>Nivel de estudio</i>		
Primaria	19	29,6
Bachiller	23	35,6
Tercer nivel	22	34,8
Cuarto nivel	0	0
Total	64	100

Fuente: Elaboración propia

Fase 2 - cualitativa: para esta segunda fase participaron 7 psicólogos educativos; de los cuales, 2 son de sexo masculino y 5 de sexo femenino, en cuanto a edad 4 tiene una edad comprendida entre 20 a 30 años, 1 está entre los 31 a 40 años y 2 oscilan en edades de 41 a 50 años; en cuanto a la educación 5 participantes tiene educación de tercer nivel y 2 de cuarto nivel. Esta información se encuentra disponible en la Tabla 2.

Tabla 2

Datos de participantes

Variable	N	%
<i>Sexo</i>		
Masculino	2	28.57%
Femenino	5	71.42%
Total	7	100
<i>Edad</i>		
De 20 a 30 años	4	57.1%
De 31 a 40 años	1	14.28
De 41 a 50 años	2	28.57%
Total	7	100
<i>Nivel de estudio</i>		
Tercer nivel	5	71.42%
Cuarto nivel	2	28.57%
Total	7	100
	0	

Fuente: Elaboración propia.

3.3 Instrumento o técnica

Fase 1 - cuantitativa: para esta primera fase se utilizó una encuesta semi-estructurada de 10 preguntas; mismas que estuvieron organizadas en una escala tipo Likert. La herramienta pasó por la respectiva validación de un grupo de expertos.

Fase 2 - cualitativa: para la validación del manual se realizó en esta segunda fase un grupo focal conformado por un grupo de psicólogos expertos en el tema. Los grupos focales son técnicas específicas de la investigación-acción participativa orientada a la obtención de información cualitativa, es un tipo de entrevista grupal que utiliza la comunicación entre el investigador y los expertos (Hamui y Varela, 2012).

3.4 Procedimiento

Fase 1 - cuantitativa: una vez lista la herramienta, se procedió a reclutar a los participantes. Se elaboró el respectivo consentimiento informado, en el cual se comunicó el propósito de esta investigación y la confidencialidad que tendrá la información proporcionada. Los participantes proceden a firmarlo y a llenar la herramienta; de manera virtual, debido a la pandemia COVID-19. Posteriormente se analizan los datos y se reportan los resultados para finalmente desarrollar el manual.

Fase 2 - cualitativa: La validación del manual se realizó mediante grupos focales para el desarrollo de este proceso se convocó a un grupo de psicólogos expertos con su debido consentimiento informado con hora y fecha definida, llegado los días de la reunión la mayoría de los participantes estuvieron presentes y cada uno según su criterio expresó su pensar sobre el material presentado; dentro del cual hubieron aspectos a mejorar, aspectos positivos y a eliminar y finalmente todos los criterios fueron acogidos positivamente con el fin de presentar un manual educativo de calidad.

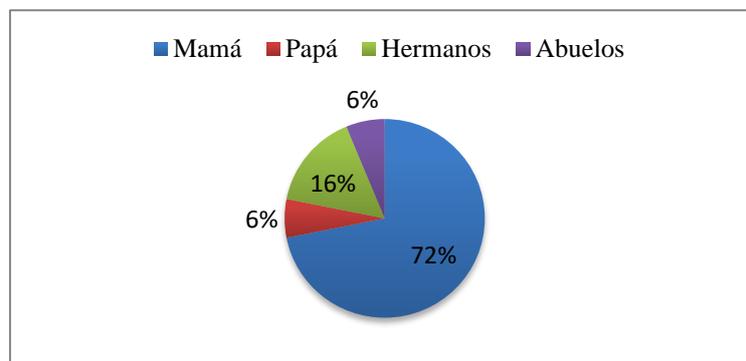
3.5 Análisis de resultados

Fase 1 - cuantitativa: para obtener los resultados, se realizó un estudio estadístico de frecuencias, con el uso del Software estadístico SPSS 23 para Windows para cada una de las preguntas; mismas que se reportan a continuación:

Pregunta 1: Durante la emergencia sanitaria ¿con quién se queda su hijo? Los resultados se muestran en la Figura 1.

Figura 1

Pregunta 1 (Durante la emergencia sanitaria ¿con quién se queda su hijo?)



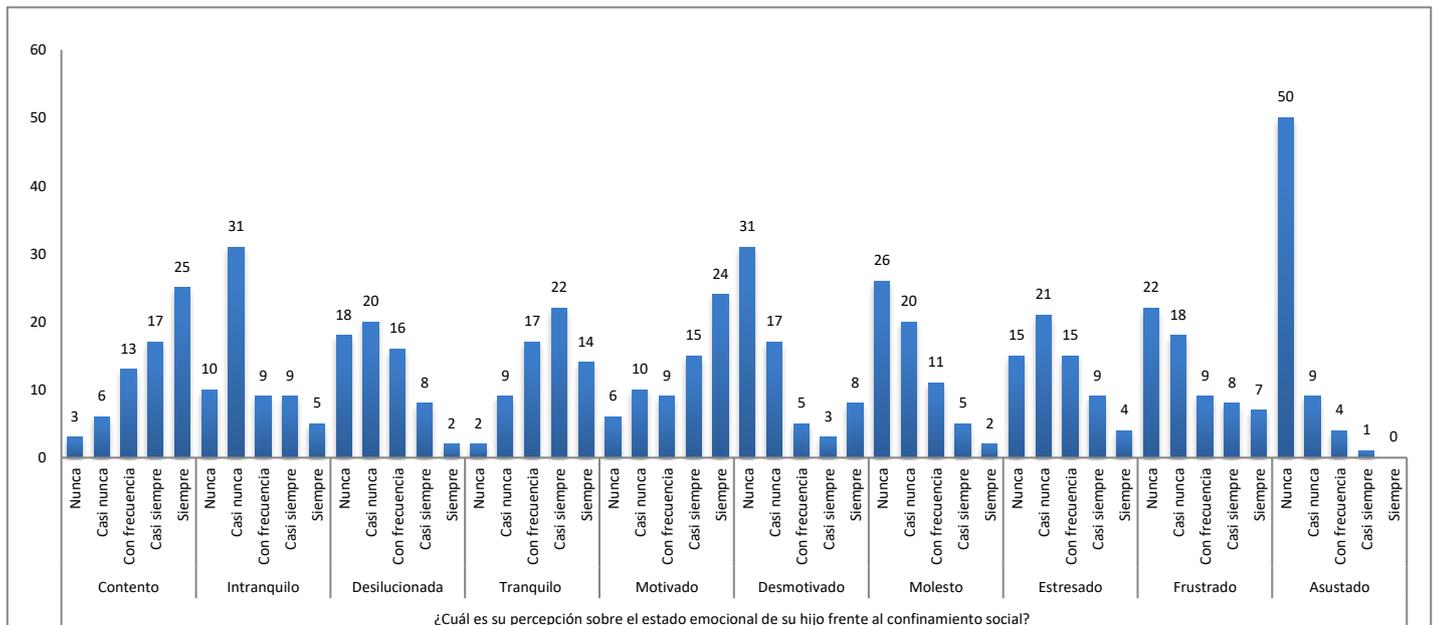
Fuente: Elaboración propia.

Los resultados de esta primera pregunta muestran que un gran porcentaje de los padres participantes en este estudio, mencionan que sus hijos, durante la emergencia sanitaria COVID-19, se quedan con sus madres (72%). Un 16% menciona que los niños se quedan con sus hermanos. Y un 6% mencionan que se quedan con sus padres y abuelos, respectivamente.

Pregunta 2: ¿Cuál es su percepción sobre el estado emocional de su hijo frente al confinamiento social? Los resultados se muestran en la Figura 2.

Figura 2

Pregunta 2 (¿Cuál es su percepción sobre el estado emocional de su hijo frente al confinamiento social?)



Fuente: Elaboración propia

Para la variable contento: tres (4,68%) participantes mencionaron que nunca sus hijos están contentos, seis (9,37%) que casi nunca, 13 (20,3%) que con frecuencia, 17 (26,5%) mencionan que casi siempre; y 25 (39%) personas contestaron que siempre sus hijos están contentos.

Para la variable intranquilo: 10 (15,6%) personas mencionaron que nunca sus hijos están intranquilos, 31 (48,4%) que casi nunca, nueve (14%) con frecuencia y casi siempre, respectivamente; y cinco (7,81) que siempre.

Para la variable desilucionado: 18 (28,1%) padres mencionan que nunca, 20 (31,2%) que casi nunca, 16 (25%) con frecuencia, ocho (12,5) casi siempre; y dos (3,12%) siempre.

Para la variable tranquilo: dos (3,12%) padres mencionan que nunca, nueve (14%) que casi nunca, 17 (25,5%) con frecuencia, 22 (34,3%) casi siempre y 14 (58,3%) siempre.

Para la variable motivado: seis (9,37%) padres mencionan que nunca, 10 (15,6%) casi nunca, nueve (14%) con frecuencia, 15 (23,4%) casi siempre; y 24 (37,5%) siempre.

Para la variable desmotivado: 31 (48,4%) respuestas corresponden a nunca, 17 (26,5%) casi nunca, cinco (7,81%) con frecuencia, tres (4,68%) casi siempre; y ocho (12,5%) siempre.

Para la variable molesto: 26 (40,6%) personas respondieron que nunca, 20 (31,2%) casi nunca, 11 (17,1%) con frecuencia, cinco (7,81%) casi siempre; y dos (3,12%) siempre.

Para la variable estresado: 15 (23,4%) mencionaron que nunca sus hijos se estresan, 21 (32,8%) casi nunca, 15 (23,4%) con frecuencia, nueve (14%) casi siempre; y cuatro (6,25%) siempre.

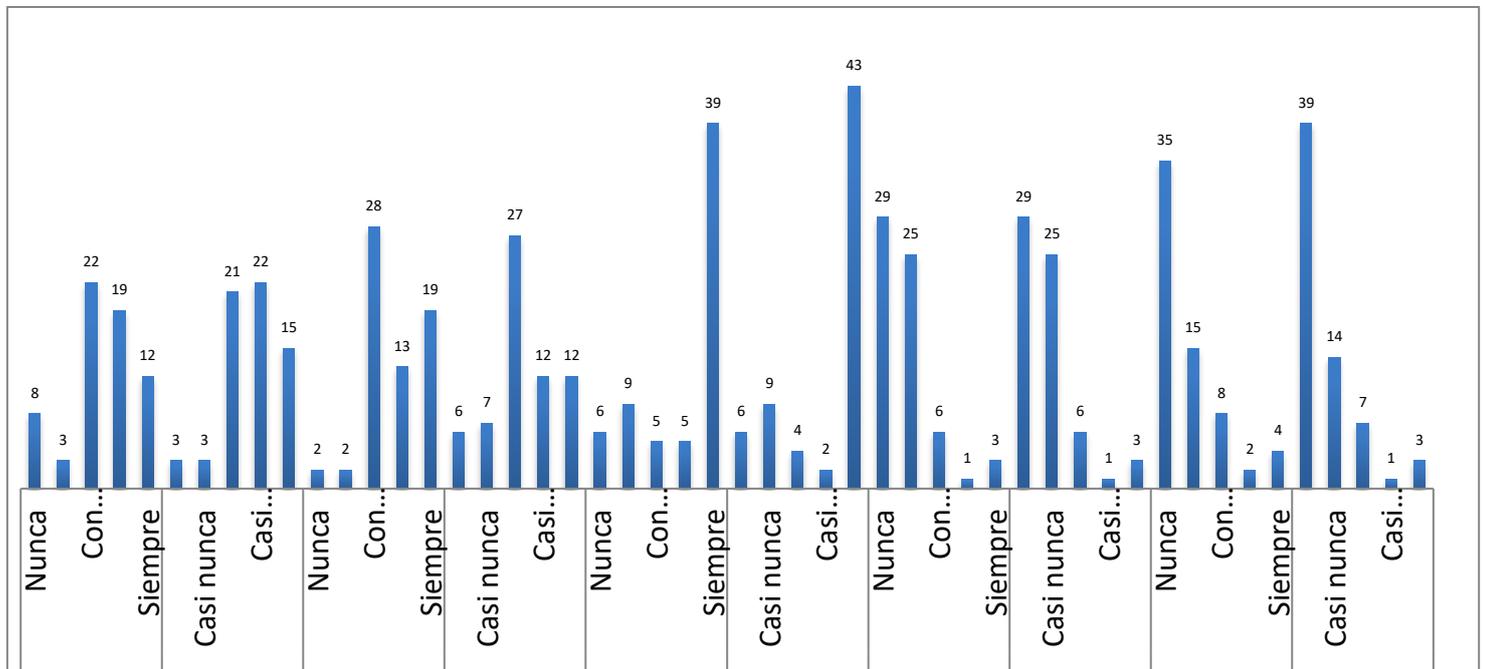
Para la variable frustrado: 22 (34,3%) nunca, 18 (28,1%) casi nunca, nueve (14%) con frecuencia, ocho (12,5%) casi siempre; y siete (10,9%) siempre.

Para la variable asustado: 50 (78,1%) participantes respondieron que sus hijos nunca están asustados, nueve (14%) casi nunca, cuatro (6,25%) con frecuencia, uno (1,56%) casi siempre; y ningún participante respondió que siempre.

Pregunta 3: ¿Qué le disgusta a su hijo del aislamiento social? Los resultados se muestran en la Figura 3.

Figura 3

Pregunta 3 ¿Qué le disgusta a su hijo del aislamiento social



Fuente: Elaboración propia.

Para la variable no visitar a sus familiares: tres padres (4,68%) respondieron que nunca y casi nunca, respectivamente, 21 (32,8%) con frecuencia, 22 (34,3%) casi siempre; y 15 (23,4%) siempre.

Para la variable no ver a sus amigos de la escuela: dos (3,12%) respuestas corresponden a nunca y casi nunca, respectivamente. 28 (43,7%) con frecuencia, 13 (20,3%) casi siempre; y 19 (29,6%) siempre.

Para la variable no ver a sus docentes: seis (9,37%) padres responden que nunca, siete (10,9%) casi nunca, 27 (42,1%) con frecuencia, 12 (18,7%) casi siempre y siempre, respectivamente.

Para a variable no salir de paseo: seis (9,37%) nunca, nueve (14%) participantes casi nunca, cinco (7,81%) con frecuencia y casi siempre, respectivamente; y 39 (60,9%) siempre.

Para la variable clases virtuales: seis (9,37%) padres respondieron que nunca, nueve (14%) casi nunca, cuatro (6,25%) con frecuencia, dos (3,12%) casi siempre, y 43 (67,1%) siempre.

Para la variable sobrecargo de tareas: 29 (45,3%) padres respondieron que nunca, 25 (39%) casi nunca, seis (9,37%) con frecuencia, uno (1,56%) casi siempre; y tres (4,68%) siempre.

Para la variable sobre cargos de deberes: 29 (45,3%) nunca, 25 (39%) casi nunca, seis (9,37%) con frecuencia, uno (1,56%) casi siempre, tres (4,68%) siempre.

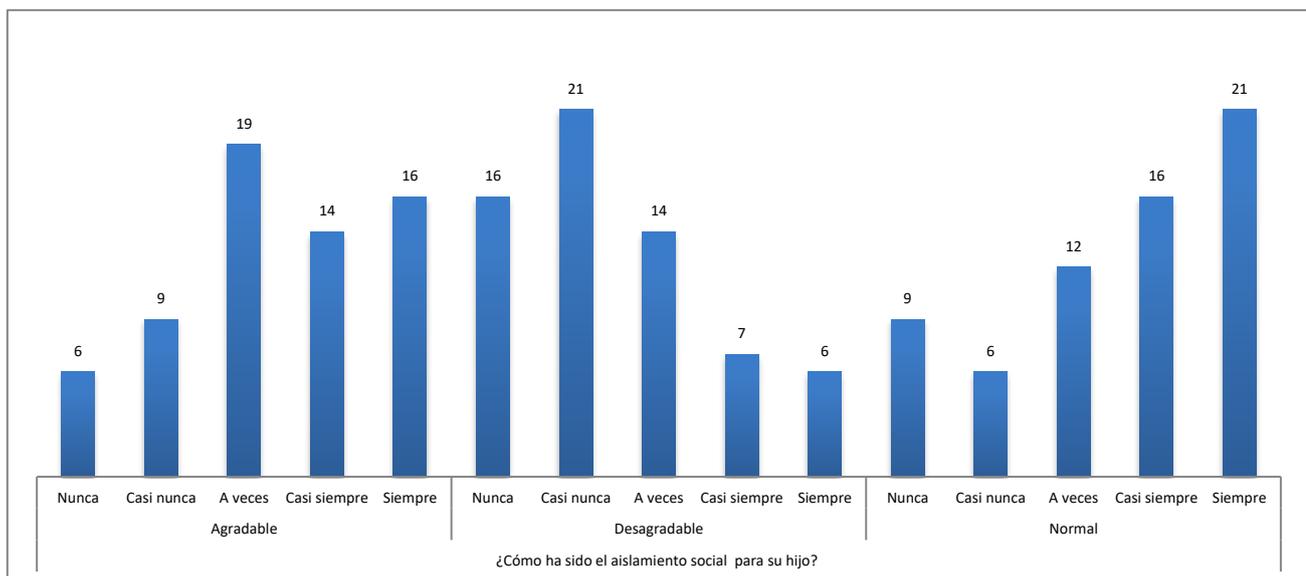
Para la variable no entender las materias de clases: 35 (54,6%) padres respondieron que nunca, 15 (23,4%) casi nunca, ocho (12,5%) con frecuencia, dos (3,12%) casi siempre; y cuatro (6,25%) siempre.

Para la variable no entender los deberes: 39 (60,9%) nunca, 14 (21,8%) casi nunca, siete (10,9%) con frecuencia; uno (1,56%) casi siempre; y tres (4,68%) siempre.

Pregunta 4: ¿Cómo ha sido el aislamiento social para su hijo? Los resultados se muestran en la Figura 4.

Figura 4

Pregunta 4 (¿Cómo ha sido el aislamiento social para su hijo?)



Fuente: Elaboración propia.

Para la variable agradable: seis (9,37%) padres respondieron que nunca ha sido agradable, nueve (14%) padres respondieron que casi nunca, 19 (29,6%) a veces, 14 (21,8%) casi siempre; y 16 (25%) padres respondieron que siempre.

Para la variable desagradable: 16 (25%) padres respondieron que nunca, 21

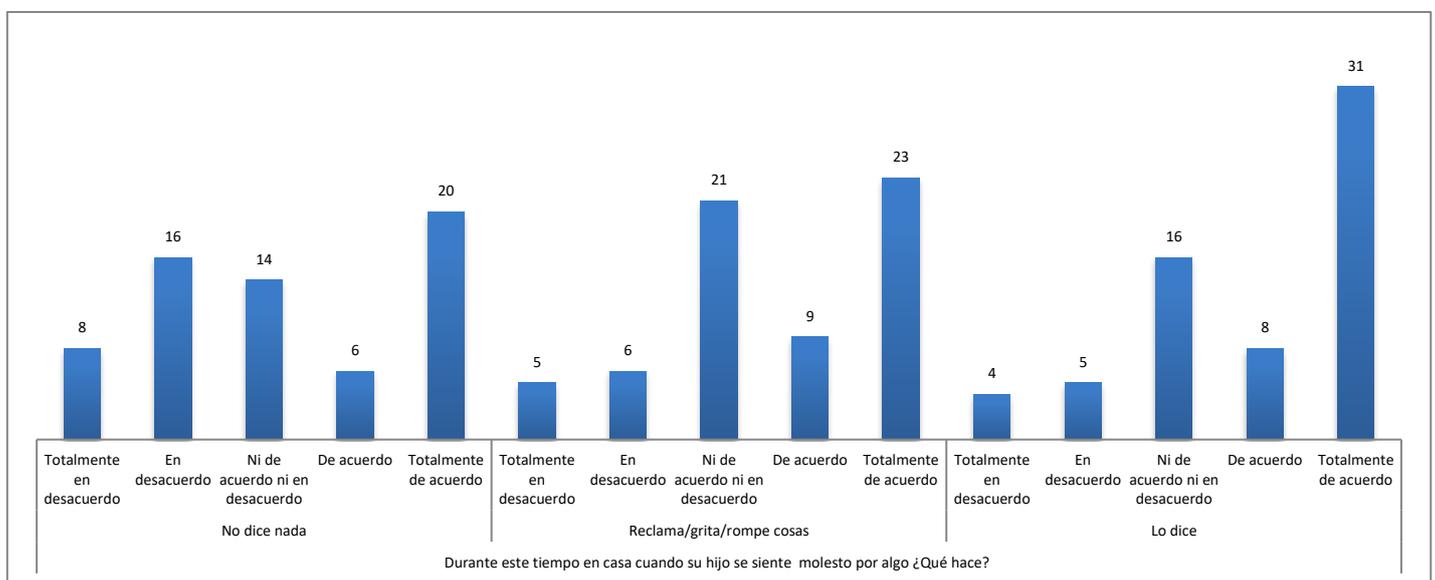
(32,8%) casi nunca, 14 (21,8%) a veces, siete (10,9%) casi siempre; y seis (9,37%) siempre.

Para la variable normal: nueve (14%) padres respondieron que nunca ha sido normal, seis (9,37%) que casi nunca, 12 (18,7%) a veces, 16 (25%) casi siempre; 21 (32,8%) padres seleccionaron la opción siempre.

Pregunta 5: Durante este tiempo en casa, cuando su hijo se siente molesto ¿Qué hace? Los resultados se muestran en la Figura 5.

Figura 5

Pregunta 5 (Durante este tiempo en casa, cuando su hijo se siente molesto ¿Qué hace?)



Fuente: Elaboración propia

Para la variable no dice nada: ocho (12,5%) padres respondieron estar totalmente de acuerdo, 16 (25%) padres están en desacuerdo, 14 (21,8%) respondieron la opción ni de acuerdo ni en desacuerdo, seis (9,37%) de acuerdo; y 20 (31,2%) están totalmente de acuerdo.

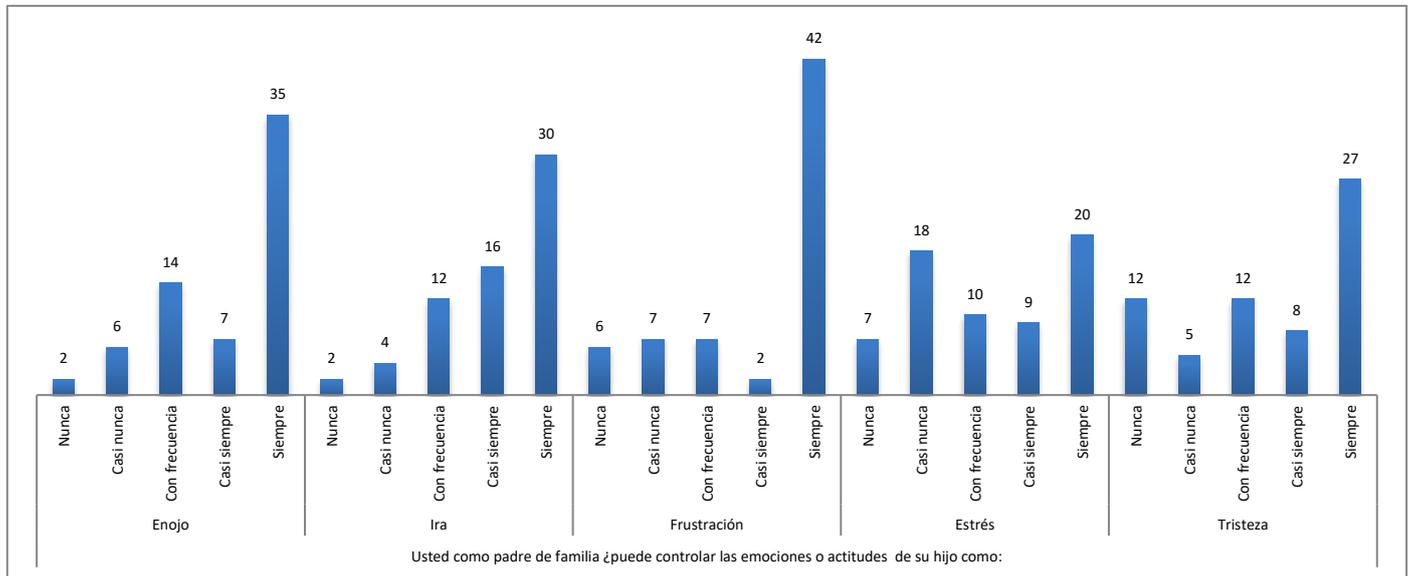
Para la variable reclama/grita/rompe cosas: cinco (7,81%) están totalmente de acuerdo, seis (9,37%) padres están en desacuerdo, 21 (32,8%) ni de acuerdo ni en desacuerdo, nueve (9,37%) de acuerdo; y 23 (35,9%) padres respondieron estar totalmente de acuerdo.

Para la variable lo dice: cuatro (6,25%) respuestas son totalmente de acuerdo, cinco (7,81%) en desacuerdo, 16 (25%) ni de acuerdo ni en desacuerdo, ocho (12,5%) de acuerdo; y 31 (48,4%) padres seleccionaron la opción totalmente de acuerdo.

Pregunta 6: Usted como padre de familia ¿Puede controlar las emociones o actitudes de su hijo, ¿cómo? Los resultados se muestran en la Figura 6.

Figura 6

Pregunta 6 (Usted como padre de familia ¿Puede controlar las emociones o actitudes de su hijo, ¿cómo?)



Fuente: Elaboración propia.

Para la variable enojo: dos (3,12%) padres mencionaron que nunca, seis (9,37%) casi nunca, 14 (21,8%) con frecuencia, siete (10,9%) casi siempre; y 35 (54,6%) siempre.

Para la variable ira: dos (3,12%) padres mencionan que nunca pueden controlar la ira de sus hijos, cuatro (6,25%) casi nunca, 12 (18,7%) con frecuencia, 16 (25%) casi siempre; y 30 (46,8%) siempre.

Para la variable frustración: seis (9,37%) padres seleccionaron la opción nunca, siete (10,9%) casi nunca y con frecuencia, respectivamente, dos (3,12%) casi siempre; y 42 (65,6%) siempre.

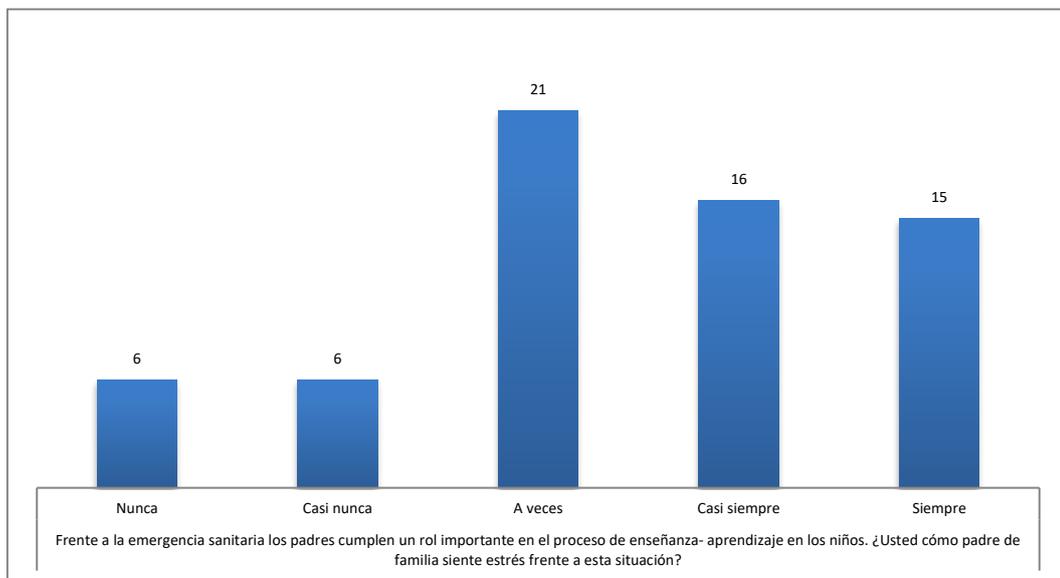
Para la variable estrés: siete (10,9%) nunca, 18 (28,1%) casi nunca, 10 (15,6%) con frecuencia, nueve (14%) casi siempre; y 20 (31,2%) siempre.

Para la variable tristeza: 12 (18,7%) nunca, cinco (7,81%) padres casi nunca, 12 (18,7%) con frecuencia, ocho (12,5%) casi siempre; y 27 (42,1%) siempre.

Pregunta 7: Frente a la emergencia sanitaria los padres cumplen un rol importante en el proceso de enseñanza- aprendizaje en los niños ¿Usted cómo padre de familia siente estrés frente a esta situación? Los resultados se muestran en la Figura 7.

Figura 7

Pregunta 7 (Frente a la emergencia sanitaria los padres cumplen un rol importante en el proceso de enseñanza- aprendizaje en los niños ¿Usted cómo padre de familia siente estrés frente a esta situación?)



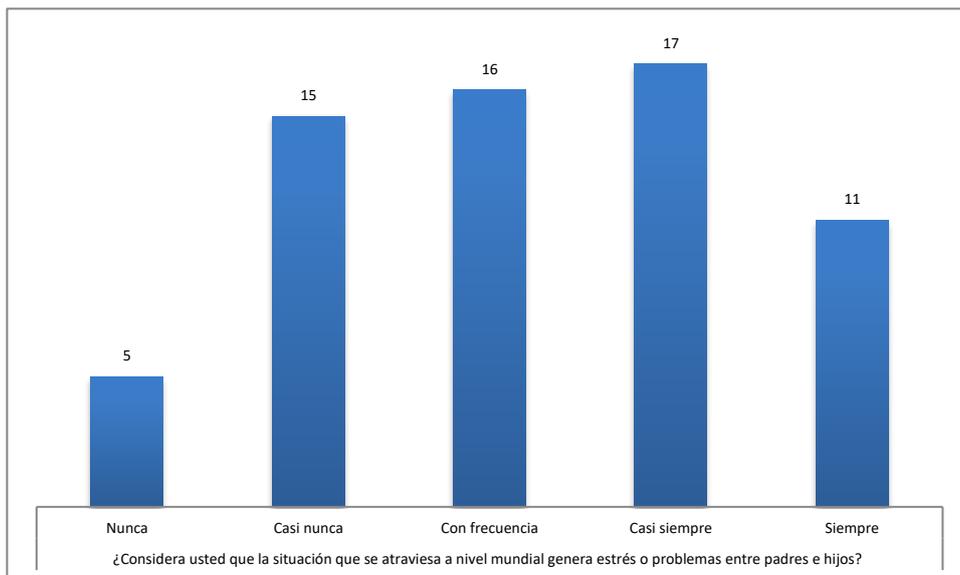
Fuente: Elaboración propia.

Al respecto, seis (9,37%) padres respondieron que nunca sienten estrés frente a la situación, también, 6 (9,37%) padres nos dicen que casi nunca, 21 (32,8%) a veces, 16 (25%) casi siempre; y 15 (23,4%) de padres nos mencionan que siempre.

Pregunta 8: ¿Considera usted que la situación que se atraviesa a nivel mundial genera estrés o problemas entre padres e hijos? Los resultados se muestran en la Figura 8.

Figura 8

Pregunta 8 (¿Considera usted que la situación que se atraviesa a nivel mundial genera estrés o problemas entre padres e hijos?)



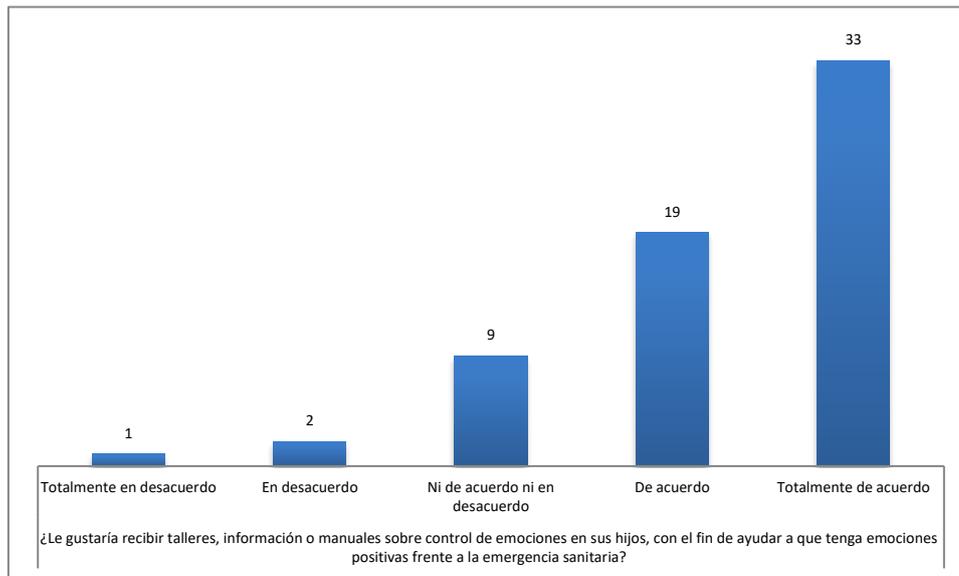
Fuente: Elaboración propia.

Al respecto, cinco (7,81%) participantes respondieron que nunca la situación ha generado estrés, 15 (23,4%) padres han dicho que casi nunca, con frecuencia han seleccionado 16 (25%) participantes, 17 (26,5%) mencionan que casi siempre; y 11 (17,1%) padres nos han dicho que siempre.

Pregunta 9: ¿Le gustaría recibir talleres, información o manuales sobre control de emociones en sus hijos, con el fin de ayudar a que tenga emociones positivas frente a la emergencia sanitaria? Los resultados se muestran en la Figura 9.

Figura 9

Pregunta 9 (¿Le gustaría recibir talleres, información o manuales sobre control de emociones en sus hijos, con el fin de ayudar a que tenga emociones positivas frente a la emergencia sanitaria?)



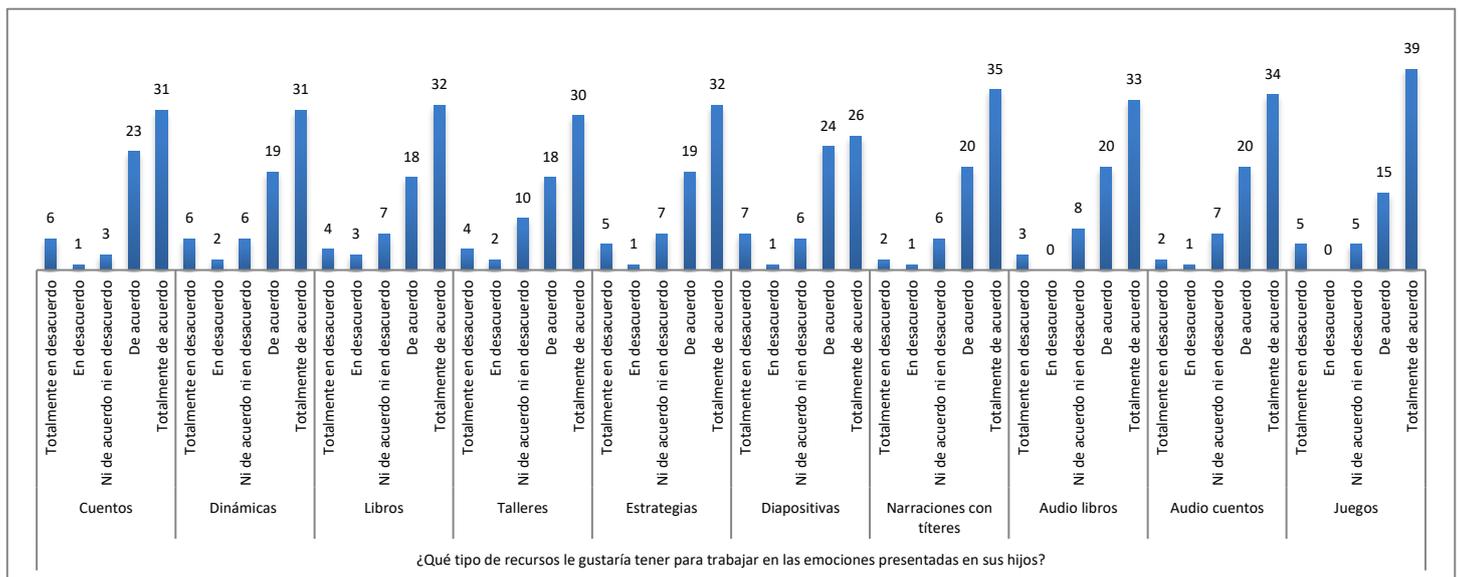
Fuente: Elaboración propia

Al respecto, un (1,56%) participante mencionó que está totalmente en desacuerdo en recibir talleres, información o manuales sobre control de emociones en sus hijos, con el fin de ayudar a que tenga emociones positivas frente a la emergencia sanitaria; 2 (3,12%) mencionaron estar en desacuerdo, nueve (14%) no están ni de acuerdo ni en desacuerdo, 19 (29,6%) de acuerdo; y 33 (51,5%) mencionan estar totalmente de acuerdo.

Pregunta 10: ¿Qué tipo de recursos le gustaría tener para trabajar en las emociones presentadas en sus hijos? Los resultados se muestran en la Figura 10.

Figura 10

Pregunta 9 (¿Qué tipo de recursos le gustaría tener para trabajar en las emociones presentadas en sus hijos?)



Fuente: Elaboración propia

Para la variable cuentos: seis (9,37%) padres están totalmente en desacuerdo, uno (1,56%) está

en desacuerdo, tres (4,68%) ni de acuerdo ni en desacuerdo, 23 (35,9%) padres están de acuerdo; y 31 (48,4%) están totalmente de acuerdo.

Para la variable dinámicas: seis (9,37%) padres están totalmente en desacuerdo, dos (3,12%) en desacuerdo, seis (9,37%) ni de acuerdo ni en desacuerdo, 19 (29,6%) de acuerdo; y 31 (48,4%) padres están totalmente de acuerdo.

Para la variable libros: cuatro (6,25%) participantes mencionaron estar totalmente en desacuerdo, tres (4,68%) en desacuerdo, 7 (10,9%) ni de acuerdo ni en desacuerdo, 18 (28,1%) de acuerdo; y 32 (50%) totalmente de acuerdo.

Para la variable talleres: cuatro (6,25%) participantes, dos (3,12%) en desacuerdo, 10 (15,6%) ni de acuerdo ni en desacuerdo, 18 (28,1%) de acuerdo; 30

(46,8%) totalmente de acuerdo.

Para la variable estrategias: cinco (7,81%) padres están totalmente en desacuerdo, un (1,56%) padre está en desacuerdo, siete (10,9%) ni de acuerdo ni en desacuerdo, 19 (29,6%) de acuerdo; y 32 (50%) totalmente de acuerdo.

Para la variable diapositivas: siete (10,9%) padres están totalmente en desacuerdo, un (1,56%) padre está en desacuerdo, seis (9,37%) ni de acuerdo ni en desacuerdo, 24 (37,5%) padres están de acuerdo; y 26 (40,6%) totalmente de acuerdo.

Para la variable narraciones con títeres: dos (3,12%) están totalmente en desacuerdo, uno (1,56%) en desacuerdo, seis (9,37%) ni de acuerdo ni en desacuerdo, 20 (31,2%) están de acuerdo; y 35 (54,6%) totalmente de acuerdo.

Para la variable audio-libros: tres (4,68%) están totalmente en desacuerdo, ocho (12,5%) ni de acuerdo ni en desacuerdo, 20 (31,2%) de acuerdo; y 33 (51,5%) totalmente de acuerdo.

Para la variable audio-cuentos: dos (3,12%) padres respondieron estar totalmente en desacuerdo, un (1,56%) padre está en desacuerdo, siete (10,9%) ni de acuerdo ni en desacuerdo, 20 (31,2%) padres están de acuerdo; y 34 (53,1%) totalmente de acuerdo.

Para la variable juegos: cinco (7,81%) padres están totalmente en desacuerdo, cinco (7,81%) ni de acuerdo ni en desacuerdo, 15 (23,4%) de acuerdo; y 39 (60,9%) respondieron estar totalmente de acuerdo.

Fase 2 - cualitativa: resultados

Una vez diseñada la guía, se aplicó la técnica del grupo focal en 3 días diferentes, con la finalidad de obtener información que ayude a validar el manual y realizar cualquier ajuste de ser necesario.

Tabla 5

Análisis: criterio de exhaustividad

Aspecto mejorar	a	Aspectos negativos	Aspectos positivos	Aspecto eliminar	a	Miscelánea
Participante 3 “Tal vez la única observación		Durante el desarrollo del grupo focal no hubo críticas negativas.	el Participante 2 “Si, voy a tomar la palabra, yo felicitarles	Participante 5 “Eliminar de algunas diapositivas la teoría y poner		Participante 5 “Como piensan Uds. Que se haría cumplir las funciones

amiga, este...
tal vez pudieras
hacer un
poquito más de
énfasis en las
emociones”.

Participante 1
“enfocarnos
más en las
emociones de
los niños y
también de los
padres en cómo
se sienten y
como reflejan
eso en los
niños”

Participante 1
“Pide mejorar
la actividad de
inicio, ya que
no es una
actividad que
permita que los
padres se abran
y participen”

Participante 3
“Sugiere que
en todas las

la iniciativa y más de las
muy claro, muy imágenes”.
emociones”
precioso”

Participante 3
“Este proyecto
me gustó
mucho la parte
en la que no
pones ninguna
palabra y
simplemente
explicas”

Participante 1
“Estoy
completamente
de acuerdo con
lo que dijeron
los ahora
colegas”.

Participante 4
“me gustó la
verdad porque
creo que fuiste
muy clara”

Participante 3
“Todo súper
bien, eso sí me
parece ya
directamente a
la práctica en
las actividades

diapositivas se ponga más imágenes que palabras

Participante 4

Si deberían dar un ejemplo en la actividad inicial para que los padres entiendan.

Participante 1

Incluir a los padres en las actividades de reconociendo de las emociones.

Participante 5

Dice que se agregue otra actividad más al reconocimiento de las emociones.

Participante 1

“Mejorar la actividad para el estrés de

para el reconocimiento de las emociones”

Participante 4

“A mí me gusta porque es muy didáctico y lo del cubito me parece súper bien porque llama la atención”

Participante 2

“Muy nutritiva yo creo que los papás también acogen el audio cuento, es muy buena la estrategia que están utilizando”

Participante 3

“Súper bien, también la actividad, la manera en que le haces interactuar tanto a padres

romper cosas,
sería mejor que
el niño lo haga
con plastilina u
otro material”

Todos los
participantes
sugieren que se
combine la
actividad del
león y la
hormiga.

Participante 6
“Dice que las
actividades
deben tener un
título, un
objetivo,
desarrollo de la
actividad
tiempo y
recursos”

Participante 7
“La
presentación de
las actividades
debe mejorar y
tener objetivo,
título,
desarrollo y
recursos”.

como a hijos”

Todos los
participantes
“están de
acuerdo con las
actividades que
se trabajara el
estrés en los
niños”.

Como se puede observar hay 5 categorías, en la primera categoría están aspectos a mejorar en donde los participantes recomendaron que se realice cambios en algunas de las actividades de la guía, se coloque un título, objetivo claro, desarrollo de las actividades, recursos y tiempo. En la categoría 2 en el cual están los aspectos negativos: no se encontró comentarios negativos.

En la categoría 3 están los aspectos positivos, en donde los participantes todos los participantes comentaron que les agrado, interesó y les pareció muy nutritiva la propuesta, puesto que el tema se centra en estrategias para manejo de las emociones en niño de 6 a 7 años, en cuanto al diseño les pareció agradable y muy didáctico para trabajar con los padres e hijos.

En la categoría 4 sobre los aspectos a eliminar, los participantes indicaron que es necesario incluir más imágenes, que teoría en algunas diapositivas para que sea más atractivo para los padres y los niños.

Finalmente en la categoría 5 está el aspecto de la miscelánea, se observa solo un comentario sobre las funciones de las emociones, este comentario no tiene mucha relevancia, puesto que, se salió del tema central.

Tabla 6

Primer recorte de cuadro

Aspecto a mejorar	Aspectos negativos	Aspectos positivos	Aspecto a eliminar	Miscelánea
Participante 1 <i>“enfocarnos más en las emociones de los niños y también de los padres en cómo se sienten y como reflejan eso en los niños”</i>	<i>Durante el desarrollo del grupo focal no hubo críticas negativas.</i>	Participante 2 <i>“Si, voy a tomar la palabra, yo felicitarles por la iniciativa y muy claro, muy precioso”.</i>	Participante 5 <i>“Eliminar de algunas diapositivas la teoría y poner más imágenes”.</i>	Participante 5 <i>“Como se haría cumplir las funciones de las emociones”</i>
		Participante 3 <i>“Todo súper bien, eso sí me</i>		

Participan 3

“Sugiero que en todas las diapositivas se ponga más imágenes que palabras

parece ya directamente a la práctica en las actividades para el reconocimiento de las emociones”

Participante 2

“Muy nutritiva yo creo que los papás también acogen el audio cuento, es muy buena la estrategia que están utilizando”

Participante 1

Incluir a los padres en las actividades de reconociendo de las emociones.

Participante 3

“Súper bien, también la actividad, la manera en que le haces interactuar tanto a padres como a hijos”

Participante 7

“La presentación de las actividades debe mejorar y tener objetivo, título, desarrollo y recursos”.

En la tabla se observa que cada uno de los participantes dio su opinión acerca de la guía y la respuesta a las preguntas realizadas durante la reunión.

Como se puede observar hay 5 categorías, En la primera categoría están aspectos a mejorar en donde los participantes recomendaron que se realice cambios en algunas de las actividades de la guía, se coloque un título, objetivo claro, desarrollo de las actividades, recursos y tiempo. En la categoría 2 en el cual están los aspectos negativos: no se encontró comentarios negativos.

En la categoría 3 están los aspectos positivos, se observa que los participantes están de acuerdo e indican que les gusto la presentación de la guía, puesto que, es muy interactiva, practica y clara para los padres. En cuanto a la categoría 4 sobre los aspectos a eliminar, los participantes sugieren que se elimine de algunas diapositivas la teoría excesiva para que se más llamativo y practico par los padres y niños. Finalmente, en la categoría 5 en la miscelánea, hay un comentario sobre las funciones de las emociones, no tiene mucha importancia debido a que el participante no escucho toda la información y entendió mal.

Tabla 7

Segundo recorte de cuadro

Aspecto a mejorar	Aspectos negativos	Aspectos positivos	Aspecto a eliminar	Miscelánea
Participante 1	<i>Durante el desarrollo del grupo focal no hubo críticas negativas.</i>	Participante 3	Participante 5	Participante 5
<i>más en las emociones de los niños y también de los padres en cómo se sienten y como reflejan eso en los niños”</i>	<i>“el manual va directamente a la practica en el reconocimiento de las emociones”</i>	<i>“Como se haría cumplir las funciones de las emociones”.</i>	<i>“sugiere que debe eliminarse la informacion excesiva de algunas diapositivas y en su lugar</i>	

Participante 1

Incluir a los padres en las actividades de reconociendo de las emociones.

Participante 7

“La presentación de las actividades debe mejorar y tener objetivo, título, desarrollo y recursos”.

papás también poner más acogen el audio gráficos que cuento, es muy llamen la buena la atención”. estrategia que están utilizando”

Participante 3

“ Súper bien, también la actividad, la manera en que le haces interactuar tanto a padres como a hijos”

Fuente: Elaboración propia

En los aspectos a mejorar se resaltan los más importantes para nuestro manual, los cuales son: Centrarse en las emociones de los niños, incluir a los padres en los actividades para generan integración entre padres e hijos y mejorara la presentación de las actividades del manual con título, objetivo, recursos y tiempo; en cuanto a los aspectos negativos no hubo ningún tipo de crítica que sea negativa, en los aspectos positivos lo más destacado fue que los participantes indicaron que es manual es práctico, nutritivo para los padres de familia, ya que permite la interacción entre padres e hijos; en los aspectos a eliminar se consideró que se debe incluir gráficos llamativos que teoría y finalmente en la última categoría se tiene solo una observación sin relevancia, debido a que se sale del tema central del manual.

CAPÍTULO IV: Desarrollo y socialización del manual

Introducción

Una vez finalizado la aplicación de la encuesta a los padres de familia se procedió a elaborar el manual, en base a los resultados obtenidos. Las emociones son la matriz sobre la que se mueve la vida social, son tipos básicos de conductas relacionales sobre las que se da la comunicación necesaria para crear los diversos mundos culturales y existen dos tipos de emociones las positivas y negativas, las primeras están relacionadas con el disfrute y el bienestar de cada uno, son agradables para quien las vive y están relacionadas con el logro de meta, en cambio, las emociones negativas aparecen cuando la persona atraviesa dificultades, pérdidas, o sufre amenazas y otros tipos de vivencias que requieren energía para afrontarlas y estas últimas constan de más duración que las primeras (Villar *et al.*, 2018).

Es importante que los padres desarrollen y faciliten la asociación de las emociones, ayudando desde edades muy tempranas a reconocer, aceptar y validar lo sentido por el niño; el otorgarle un nombre a una emoción permite que los niños gradualmente adquieren la capacidad de interiorizar alivio, asumiendo y manejando mecanismos para controlarse, dándole capacidad de espera, de postergar la satisfacción y de pedir apoyo cuando lo necesite, hasta lograr una sensación de interdependencia segura, lo que va haciendo que él mismo se regule, cubra sus necesidades y consiga un equilibrio en todas las áreas de su vida (Robles *et al.*, 2015).

4. Elaboración del manual psicoeducativo para padres de familia sobre contención emocional para niños de 6 a 7 años

El manual se elaboró en base a las respuestas de los padres de familia, y se estructuró de la siguiente manera:

1. Se inicia el manual explicando sobre la situación que estamos atravesando a nivel mundial frente a la pandemia, con ello las restricciones causadas, los métodos que se están utilizando para continuar con el proceso de enseñanza- aprendizaje en los niños, sobre todo en los pequeños que están entre 6 a 7 años de edad y los tipos de emociones que han experimentado los mismos frente a la problemática.
2. Se dividieron las actividades por emoción, cada una de ella tiene un concepto, un reconocimiento y una actividad acorde a la edad de cada pequeño, la misma que tiene objetivo, explicación, recursos, proceso, tiempo y recomendaciones, con el fin de que cada actividad se lleve de forma correcta.

3. Se explica el manual a los padres de familia por la plataforma virtual Zoom, con la ayuda de diapositivas y videos creativos, se responden dudas y preguntas, para finalmente dar por terminada la socialización.

El presente manual inicia con actividades lúdicas para el reconocimiento de las diferentes emociones en los niños, a continuación se procede a la explicar el concepto y las actividades a trabajar según la emoción y las cuales están estructuradas de acuerdo a la edad de los niños y estas son: miedo, falta de motivación, estrés, frustración, ira y tristeza; dichas actividades constan de un título, objetivo, desarrollo de la actividad, tiempo y recursos que llevará realizar cada una.

Reconocimiento de emociones

Dado de las emociones

Objetivo: Permitir a los niños y niñas expresar sus emociones o sentimientos y detectar las dificultades surgidas en clase para luego dar alternativas de solución.

Procedimiento: la actividad consiste en colocar pictogramas de las emociones básicas del ser humano en todos los lados del dado, y así el niño/a mientras lo explora podrá reconocer las emociones que siente como la ira, alegría, tristeza, miedo, vergüenza, sorpresa, y como se manifiestan en su cuerpo (Taipe, 2019).

Mediante esta actividad el niño podrá:

- a) Identificar la emoción que salió.
- b) Mencione cuándo se siente así.,
- c) Mencione qué siente con esa emoción,
- d) Mencione qué hace cuando se siente así.

Caritas movibles:

Objetivo: lograr que el niño identifique e interiorice las diferentes emociones.

Procedimiento: esta actividad consiste en que el niño/a vaya explicando al adulto mientras arma su cara que sucede con los rostros cuando sentimos algún tipo de emoción, de modo que el niño lo reconozca no sólo con pictogramas sino también en su propio rostro y en el de los demás con el fin de que el niño entienda que las emociones no son buenas ni malas y que todas las personas las tenemos, pero las exteriorizamos de distinta manera (Taipe, 2019).

4.1 Actividades para trabajar las emociones en los niños

El Miedo: relacionada con sensaciones como la evitación o huida de una situación que causa temor por instinto de supervivencia. El miedo en los niños puede ser más intenso al de los adultos, debido a que, ellos son más sensibles y vulnerables ante cualquier tipo de cambio o situación (Hurtado, 2020). Razón por la cual a continuación se pone en consideración algunas estrategias para trabajar el miedo en los más pequeños tales como.

Cuentos

El objetivo: Explorar la imaginación del lector u oyente, mediante la descripción de personas, lugares y situaciones fantásticas, únicas e intangibles

Nombre del cuento: el monstruo de los colores.

-El monstruo de colores no sabe qué le pasa. Se ha hecho un lío con las emociones y ahora toca deshacer el embrollo ¿Será capaz de poner en orden la alegría, la tristeza, el miedo y la calma?

-Este es el monstruo de colores, se ha levantado raro, confuso, aturdido, no sabe muy bien que le pasa.

-Preguntan al monstruo ¿Ya te has vuelto a complicar?

No aprendes nunca.

Manudo lío que le has hecho a las emociones, así, todas revueltas, no funcionan.

Tendrías que separarlas y colocarlas cada una en su bote.

Si quieres te ayudo a poner orden.

1. **Amarillo:** Cuando esta alegre ríes, saltas, bailas, juegas y quieres compartir tu alegría con los demás. La alegría es contagiosa, brilla como el sol, parpadea como las estrellas
2. **Azul:** Cuando estás triste, te escondes y quieres estar solo y no te apetece hacer nada. La tristeza siempre está echando de menos algo, es suave como el mar, dulce como los días de lluvia.
3. **Rojo:** Cuando estás enfadado, sientes que se te ha cometido una injusticia y quieres descargar la rabia de otros. La rabia arde al rojo vivo y es feroz como el fuego.
4. **Negro:** Cuando sientes miedo, te vuelves pequeño y poca cosa, y crees que no podrás hacer lo que se te pide. El miedo es cobarde, se esconde y huye como un ladrón en la oscuridad.
5. **Verde:** Cuando estás en calma, respiras poco a poco y profundamente te sientes en paz. La calma es tranquila como los árboles, ligera con una hoja al viento y ordenadas funcionan mejor, ¿Ves que bien están todas en su sitio?

Cada emoción tiene un color diferente.

-Pero y ahora ¿Se puede saber qué te pasa? (Llenas, 2012).

Proceso: Para que los cuentos tengan mayor aceptación en el niño se recomienda (Hurtado, 2020).

- Leer en conjunto con la familia, con palabras claras y entendibles.
- Tener un espacio tranquilo, evitando en su mayoría los distractores.
- Realizarlo en el momento que el niño presente episodios de miedo.
- Conversar luego de leer el cuento para saber si entendió de que se trataba y si se relaciona con su dificultad.
- Acompañar con títeres

Tiempo de actividad: 30 minutos (puede variar según las necesidades del niño).

Recursos: cuentos, espacio amplio

Estrategias para trabajar el miedo:

Objetivo: Lograr que el niño salga del estado de miedo que le provocan ciertas situaciones.

- **La música:** estrategia muy buena que ayuda a tranquilizar al niño o niña, puesto que es un medio que permite crear ambientes diferentes entre el miedo y la alegría.
- **El dibujo:** medio para conseguir que el niño exprese lo que le causa temor sin sentirse forzado.
- **Pintar:** técnica que es de mucho agrado para los niños, puesto que tiene libertad para hacer lo que le gusta, además es relajante y ayuda a liberar el miedo siente en ese momento (Hurtado, 2020).

Para realizar estas actividades se recomienda.

- Un espacio amplio.
- Material didáctico: pinturas, pinceles, pintura de agua, papelógrafo, marcadores, lápices, una mesa, sillas.
- Dar libertad al niño para que realice lo que más le agrada. (Hurtado, 2020).

La falta de motivación: Sentimiento de desesperanza, pérdida del entusiasmo, disposición y energía para llevar a cabo determinadas actividades que surge cuando nos enfrentamos a determinados obstáculos. Los niños desmotivados son aquellos que no sienten impulso o ganas de hacer nada, ni tareas, ni juegos ni ningún tipo de actividades que solían hacer antes en casa, en la escuela o con sus amigos y mostrando falta de energía y de mal humor (Herrera y Zamora, 2014).

Los juegos

Nombre del juego: el tesoro oculto.

El objetivo: Fomentar la motivación y la autoestima en niños permitiéndoles descubrir que son únicos y especiales.

Procedimiento:

Se esconderá dentro de una caja un espejo, luego se procederá a explicar a los niños que dentro hay un tesoro único en el mundo, algo muy especial, maravilloso e irrepetible, seguidamente se pide que cada uno pase, abra la caja observe y no diga nada y finalmente cuando todos los niños hayan visto el tesoro se conversara con ellos sobre qué opinan y que digan en voz alta que hace que sean únicos, especiales y valiosos (Sevillano, 2016).

Tiempo de actividad: 30 minutos

Recursos:

- Espacio amplio
- Cartón
- Espejo

Gafas de la motivación

Objetivo: Permitir que el niño descubra todo lo positivo que existe a su alrededor y logre aprovecharlo.

Procedimiento:

El juego consiste en que el niño se ponga las gafas y con ella veamos todo lo positivo que hay a su alrededor y los demás, seguidamente se pide que lo escriba en una cartulina dejando de lado todo lo negativo es válido solo lo bueno. (Sevillano, 2016).

Tiempo de actividad: 45 minutos.

Materiales:

- Participación de todos los miembros de la familia
- Cartulinas de colores
- Pinturas, lápices, crayones
- Una mesa, sillas
- Gafas.

Estrés: es la respuesta de organismo ante determinado estímulos o situaciones que rompen con su equilibrio. El estrés en los niños se evidencia mediante la aparición de conductas inadecuadas en el intento de adaptarse a la situación estresante; los síntomas de estrés en la edad escolar son más fáciles de detectar que en la etapa preescolar, entre

otras razones porque los niños a medida que crecen saben y describen mejor lo que les pasa. (López *et al.*, 2014)

Estrategias

Permiten mejorar la calidad de atención a los niños en el hogar, debido a la cuarenta la mayoría de niños se encuentra en sus hogares la mayor parte del tiempo, por ello debemos aprovechar estos momentos para prestarles toda nuestra atención con el fin de que se sientan comprendidos y protegidos y una de la forma es dialogando con ellos sobre lo que siente, para ello está la medicación y deporte: (Guamanquispe, 2013).

- **Meditación:** Enseñar a los más pequeños a que tengan momentos de calma imaginándose que están en lugares tranquilos como una playa o volar en el espacio con ayuda de música tranquilizante les ayudar a calmar su ansiedad, sus inquietudes y su estrés. Para esto se debe tener un espacio silencioso en el cual el niño sin distractores para que el niño pueda concentrarse, relajarse y liberarse de la carga emocional.
- **Deporte:** Ayuda a los niños a equilibrarse física y mentalmente, por lo que los padres deben fomentar en su hijo o hija el deporte que más le agrade todos los días por lo menos una hora y si se hace conjuntamente con la familia es más significativo para el niño. Las actividades deportivas que pueden ser: correr, jugar fútbol, jugar básquet, etc.

Liberar la energía por medio de un grito:

Objetivo: Permitir que el niño libere su estado emocional.

Procedimiento:

1. Se pide que el niño inhale
2. Se pide exhalar
3. Gritar lo más fuerte que pueda.
4. Cuando se que sin aire hacer pausa
5. Comentar como se sintió.

Tiempo de actividad: 5 minutos

Recursos: espacio amplio

Frustración: es una vivencia emocional que se presenta cuando un deseo, un proyecto, una ilusión o una necesidad no se llega a satisfacer o cumplir, por ello aprender a tolerar la frustración desde pequeños permite que los niños puedan enfrentarse de forma positiva

a las distintas situaciones que se les presentarán en la vida (Robles *et al.*, 2015).

Estrategias:

- **Dar ejemplo:** la actitud positiva de los padres a la hora de afrontar las situaciones adversas es el mejor ejemplo para que los hijos aprendan a solventar sus problemas.
- **Enseñar el esfuerzo:** el niño aprenderá que el esfuerzo es la mejor vía para resolver algunos de sus fracasos.
- **No darle todo hecho:** si se le facilita todo al niño y no se le permite alcanzar sus retos por sí mismo, es difícil que pueda equivocarse y aprender de sus errores para saber cómo enfrentarse al fracaso.
- **No ceder ante sus rabietas:** si los padres ceden ante ellas, el niño aprenderá que esa es la forma más efectiva de resolver los problemas
- **Marcarle objetivos:** se tiene que enseñar al niño a tolerar la frustración poniéndole objetivos realistas y razonables, pero sin exigirle que se enfrente a situaciones que, por su edad o madurez, sea incapaz de superar.
- **Convertir la frustración en aprendizaje:** las situaciones problemáticas son una excelente oportunidad para que el niño aprenda cosas nuevas y las retenga. De esta forma, podrá afrontar el problema por sí mismo cuando vuelva a presentarse. (Robles *et al.*, 2015).

Técnica de relajación

Para aplicar esta técnica es necesario que el padre o madre se encuentre relajado para que pueda transmitir esto al niño. Algunos niños requieren de más tiempo para relajarse. No obligar al niño si no desea realizar los ejercicios. Se recomienda de 5 a 10 minutos diarios aplicar alguna técnica de relajación (Ahmed, 2010).

Nombre de técnica: la caída

Objetivo: Proporcionar al niño una habilidad para afrontar situaciones diarias que pueden generarle preocupación, excesivo miedo y una emocionalidad negativa e ineficaz para resolver el problema.

Procedimiento:

Consiste en dejar que la fuerza de gravedad actúe sobre el cuerpo, luego de haber levantado una parte del cuerpo, la dejamos caer lentamente, resbalando (sin que golpee). Se deja descansar esa parte del cuerpo y luego se repite el movimiento 2 o 3 veces (Ahmed, 2010).

Tiempo de actividad: 15 minutos

Recursos: espacio amplio

Nombre de técnica: somos un globo:

Objetivo: Permitir que el niño desarrolle el conocimiento de una buena respiración para que pueda relajarse y reducir la frustración.

Procedimiento: cada niño se convierte en un globo que se infla y desinfla. Aprenderán a respirar por la nariz y expirar por la boca, nos podemos ayudar con los brazos para dar la imagen del globo, por lo tanto, se abren y alzan cuando se infla, y se bajan y cierran cuando se desinflan (Ahmed, 2010).

Tiempo de actividad: 15 minutos

Recursos: globos

Nombre de técnica: la esponja

Objetivo: Lograr que el niño se relaje mediante el juego.

Procedimiento:

La madre/padre jugará con su hijo y uno de ellos estará estirado en el suelo y el otro junto con él, tendrá una pelota suave y blandita que representará ser una esponja. El que tiene la esponja recorrerá todo el cuerpo de su compañero como si lo estuviera bañando (Ahmed, 2010).

Tiempo de actividad: espacio amplio

Recursos: espacio amplio, una esponja.

Tristeza: se desencadena por una pérdida significativa, además es una respuesta a un suceso pasado y en ésta nadie es culpable, la tristeza se asocia con el llanto, provoca un descenso del metabolismo corporal, reduce las energías y eso conlleva a la persona a encerrarse en sí misma, la baja actividad disminuye la exposición a cualquier peligro y planificar acciones futuras (Taípe, 2019).

Trabajo artístico

Objetivo: lograr que el niño se distraiga realizando una manualidad, dándole la libertad para elegir el material y la actividad.

Procedimiento:

El niño realizará un dibujo sobre la experiencia que le causó tristeza, este dibujo más tarde será enseñado a su madre o padre, para que sean ellos quienes analicen lo que trasmite y lo que ocurre en cada situación. Después el autor del dibujo contará como se sintió y actuó, y la persona que está escuchando debatirá si sus acciones fueron las correctas o no, por qué y que habría hecho en su lugar. Luego el niño dirá que situaciones le ponen triste, qué le gustaría hacer o decir en esos momentos, seguido de ejemplificar gestos o expresiones que comúnmente se realizan al expresar tristeza (Villar, 2018).

Tiempo de actividad: 30 minutos

Recursos: Plastilina, música, cartulinas, puntura, lápices, espacio amplio, marcadores etc.

Técnicas

Nombre: técnica de la tortuga Es una técnica que combina las capacidades emocionales que son la identificación y expresión de las emociones, a la que se le suma el manejo de las emociones. (Taipe, 2019).

Objetivo: es trabajar el autocontrol en los más pequeños, para lograrlo es necesario que los niños se detengan a reconocer qué está ocurriendo en su cuerpo y en su mente con cada emoción y pensar así una manera distinta de manifestar dichas emociones. Para presentar esta técnica al infante, el padre de familia debe hacerlo por medio de un juego donde el niño/a tendrá que imitar a una tortuga y seguir los siguientes pasos:

Procedimiento:

1) Reconoce la emoción y detente: una sensación invade tu cuerpo, se detienen y analizan lo que sucede; los padres de familia deben hacer las siguientes preguntas a sus hijos: ¿Cómo te sientes? ¿Qué emoción es? ¿Qué siento? (Taipe, 2019).

2) Metete en tu caparazón y respira: los padres de familia junto con sus hijos deben imitar a la tortuga y para ello, tienen que: juntar su barbilla con su pecho, pegar sus brazos a su cuerpo, juntar las piernas y cerrar los ojos. El niño/a y el padre o madre de familia deben contar hasta 10 y respirar, esto disminuirá el nivel e intensidad de la emoción; tal y como se realizó en los ejercicios de respiración pasados. (Taipe, 2019).

3) Sal de tu caparazón, piensa y busca una solución: estar dentro del caparazón ayudará al niño a pensar soluciones diferentes. Los niños y sus padres deben abandonar la postura de la tortuga. Los padres de familia podrán ayudar a los niños planteándoles ejemplos de situaciones conflictivas, y decidir entre padres e hijos de qué forma se pueden solucionar. (Taipe, 2019).

Tiempo de actividad: 25 minutos

Recursos: espacio amplio

Ira: es la capacidad emocional que permite a las personas manifestar sus emociones, sentimientos y pensamientos a través del movimiento-sonido del cuerpo o técnicas que logren exteriorizarlos o acciones que reflejen nuestro mundo interno. (Taipe, 2019).

Nombre: técnica del semáforo es una técnica efectiva para desarrollar la capacidad de identificar, expresar y manejar las emociones (Taipe, 2019).

Objetivo: Autorregular comportamientos impulsivos, arranques de ira o agresión en los niños.

Procedimiento:

Se utiliza el semáforo como herramienta para que los niños se auto regulen y asocien cada color a las conductas que deben adoptar para gestionar sus emociones.

- Rojo: Detenerse, respirar y reconocer la emoción. ¿Qué siento?
- Amarillo; Pensar lo que está sucediendo y determinar posibles soluciones. ¿Qué es lo que puedo hacer?
- Verde: Para actuar llevando a la práctica alguna de las opciones pensadas. (Taipe, 2019).

Tiempo de actividad: 15 minutos

Recursos: un semáforo de colores de cualquier material

Nombre: técnica tiempo fuera positivo.

Objetivo: permitir que el niño logre calmarse, respirar, pensar y actuar frente a lo sucedido.

Procedimiento:

Consiste en crear un lugar especial dentro de casa en donde el niño/a pueda recurrir cuando se sienta alterado o fuera de control, para que en dicho sitio pueda calmarse, respirar, pensar y actuar frente a lo sucedido. Este lugar debe ser escogido y decorado en conjunto con el niño/a y debe contener elementos que lo inviten a relajarse y a sentir paz; por ejemplo, cojines, alfombras, mantas, cuentos, etc. (Taipe, 2019).

Tiempo de actividad: 10 minutos

Materiales: peluches, juguetes, pizarra, sillas, marcadores, cartulinas, cuentos, etc.

4.2 Socialización del manual con los padres de familia

Para socializar el manual psicoeducativo se convocó a los padres de familia con la ayuda de la psicóloga de la institución, Lic. Gisela Ortiz, quien a través de la plataforma whatsapp citó a los 73 representantes, que constituyen el 100% de la muestra tomada para el desarrollo de esta investigación. En la convocatoria se señaló la fecha de la reunión, el propósito y la hora. El día del taller únicamente asistieron 7 representantes de los niños pese a que se anunció con una semana de anticipación.

El taller inició con la bienvenida a los padres de familia y agradecimiento por su asistencia y puntualidad. A continuación se explicó, mediante diapositivas el propósito, objetivos y desarrollo del manual, el cual está compuesto por: conceptos, técnicas, recursos y procedimientos para poner en prácticas las estrategias de contención emocional

de forma correcta en los niños. Al finalizar la explicación se dio un espacio a los padres de familia para aclarar dudas y responder preguntas, sin embargo, no hubo ninguna.

Seguidamente los padres agradecieron la presentación del taller y manifestaron que será de gran ayuda para ellos y solicitaron que se les envié el manual a sus correos. Luego se pidió que llenen una encuesta para calificar a las expositoras, diapositivas e información en general, los cuales accedieron con rapidez, obteniendo resultados y comentarios positivos. Para finalizar con la socialización del manual se les agradeció nuevamente a los padres por su atención y participación

Tabla 8

Cronograma de charla para socialización a padres de familia sobre contención emocional en niños de 6 a 7 años

Día y hora	Tema	Objetivo	Actividad	Tiempo	Recursos
24 de junio del 2021. 18:00-18:05	Bienvenida	Recibir a los padres de familia para exponer el manual.	Palabras de bienvenida y agradecimiento.	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora. • Internet.
24 de junio del 2021. 18:05-18:10	Conversatorio	Dar a conocer el tema y objetivos del manual.	Diálogo	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora. • Diapositivas. • Internet. • Plataforma Zoom.
24 de junio del 2021. 18:10-18:15	Actividad de inicio (rompe hielo)	Lograr una comunicación fluida entre las expositoras y padres de familia	Diálogo	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora. • Diapositivas. • Internet. • Plataforma Zoom.
24 de junio del 2021. 18:15-18:55	Capacitación teórica.	Explicar conceptos, técnicas y estrategias para manejar las emociones en los niños.	Diálogo	40 minutos.	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora. • Diapositivas. • Internet. • Material didáctico. • Plataforma Zoom.
24 de junio del 2021. 18:55-	Actividad de cierre.	Dialogar con los padres de familia acerca del tema	Diálogo	10 minutos,	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora. • Internet. • Plataforma Zoom. • Google forms

17:05 *expuesto y*
 resolver
 dudas.
 Calificar el
 taller.

Fuente: Elaboración: Propia

Conclusiones generales

Al finalizar la investigación se pudo cumplir con los objetivos planteados para la misma, pues en primera instancia se pudo identificar los conocimientos que tenían los padres de familia sobre las emociones y el manejo de las mismas, esto se pudo evidenciar mediante la encuesta que se aplicó a los padres, quienes han manifestado que, si pueden controlar ciertas emociones en sus hijos, sin embargo, hay algunas que desconocen, por lo cual se ha visto necesario realizar un manual psicoeducativo con una serie de estrategias psicopedagógicas que sirven como apoyo para el manejo de las emociones.

Además, se han recalado una serie de estrategias específicas donde se sugiere la utilización de ciertos materiales creativos como: cuentos, títeres, dibujos, etc., actividades de carácter lúdico, actividades de carácter emocional, expresión corporal, utilización de técnicas de conductivo conductual, entre otros. Cada actividad tiene su proceso, materiales, tiempo y recomendaciones.

Posteriormente se realizaron los talleres que se brindaron vía online mediante la plataforma de zoom, donde se explicó el manual, se aclararon dudas y se respondieron preguntas. Cabe recalcar que se dio a conocer a los padres de familia que las actividades brindadas no reemplazan el trabajo de un profesional o de equipos multidisciplinarios que en base a sus conocimientos y profesionalismo se puede llegar a un mejor manejo de las emociones en los infantes.

Finalmente, se pudo evidenciar que se aclararon los conceptos de emociones, características y formas de manejarlas con los niños dentro y fuera del hogar, existiendo una participación activa por parte de los padres de familia, ya que se dialogó con el fin de despejar dudas, también se fomentó la participación entre padres e hijos con el fin de mejorar la relación entre ellos, tomando en cuenta la importancia del rol que cumple la familia en la vida del niño.

RECOMENDACIONES

- Dar la importancia necesaria para el manejo de emociones en los niños, es decir, ayudar al pequeño a liberar sus sentimientos y emociones mediante las actividades planteadas.
- Vigilar el comportamiento de los niños para poder identificar cualquier emoción que le esté causando malestar y poder brindarle una correcta contención emocional.
- Crear un espacio amplio, tranquilo y silencioso para aplicar las actividades y técnicas brindadas en el manual.
- Ser flexibles y creativos al momento de aplicar las actividades.
- Hablar despacio, de forma clara y sencilla al momento de explicar las actividades, y repetir las veces que sean necesarias hasta que el niño logre entenderlas correctamente.
- Aplicar las actividades siempre y cuando la situación lo requiera.

REFERENCIAS

- Aguirre, D, Zhindon, A., y Pomaquero, J. (2020). COVID-19 y la Educación Virtual Ecuatoriana. Revisado de Investigación Académica. Revista multidisciplinar. Edición Vol.1 Nro. 2.
<https://investigacionacademica.com/index.php/revista/article/view/24>
- Ahnmed, M. (2010). Actividades de relajación en Educación Infantil y Primaria. Innovación y experiencias educativas. Innovación y experiencias educativas.
https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_34/MARIEM%20DRIS%20AHMED_1.pdf
- Areste, J. (2015). Las emociones en la educación infantil: sentir, reconocer y expresar. RE-UNIR repositorio digital.
<https://reunir.unir.net/handle/123456789/3212>
- Arizaga, L., y Pereira, J. (2020). Afectaciones emocionales en niños de 7, 8 y 9 años, con problemas de aprendizaje. Repositorio digita de la UTMACH. Universidad Técnica Machala.
<http://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/15637>
- Arrabal, E, (2018). Inteligencia emocional. Editorial Elearning, SL.
<https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=bp18DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=Inteligencia+emocional.+Editorial+Elearning,+SL.&ots=RrE-gpg2Jo&sig=SKSXqLN6Rc2EmO1YsHti5a6UJsQ#v=onepage&q=Inteligencia%20emocional.%20Editorial%20Elearning%2C%20SL.&f=false>
- Barros, F., Cabrera, A., y Pacurucu, A. (2013). Detección de factores disfuncionales parentales, influyentes en la conducta de niños de 2 a 5 años de edad del Centro de Desarrollo Infantil Santa Ana de los Ríos perteneciente al MIES-INFA (Bachelor's thesis, Universidad del Azuay). Directorio Institucional Universidad del Azuay.
<http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/3784>
- Bello, Z., Rionda, R., y Rodríguez, M. (2010). La inteligencia emocional y su educación. *Varona*, pp. 36-43.
<https://www.redalyc.org/pdf/3606/360635569006.pdf>

- Bisquerra, A. (2009). Pedagogía de las emociones. Tomado de *Acervo Digital Educativo*.
<https://acervodigitaleducativo.mx/handle/acervodigitaledu/51856>
- Brocher Y., Fernández, E., Reyes D, (2021). Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19. *Revista Cubana de Salud Pública* Scielo.
<https://www.scielosp.org/article/rcsp/2020.v46suppl1/e2488/es/>
- Carballo, K. (2018). La educación emocional infantil: Una mirada a la expresión descontrolada de la rabia en niños y niñas de 2 a 4 años. (*Doctoral dissertation, Panamá: Universidad UMECIT, 2018*).
<https://repositorio.umecit.edu.pa/handle/001/1911>
- Ceballos, N., y Sevilla S. (2020). El efecto del aislamiento social por el Covid-19 en la conciencia emocional y en la comprensión lectora. Estudio sobre la incidencia en alumnos con trastornos de aprendizaje y menor acceso a la nueva tecnología. *Universidad de Alcalá, España*.
<https://revistas.uam.es/riejs/article/view/12127/12021>
- Cervantes, E., y López, M. (2020). El emprendimiento de padres de familia con la modalidad de clases en línea durante la pandemia del COVID-19. *Emprennova*, 1(2)
https://www.academia.edu/48805385/El_emprendimiento_de_padres_de_familia_con_la_modalidad_de_clases_en_l%C3%ADnea_Durante_la_pandemia_del_COVID_19_The_entrepreneurship_of_parents_with_the_modality_of_online_classes_during_the_COVID_19_pandemic
- Cifuentes, J. (2020). Consecuencias en los niños del cierre de escuelas por Covid-19: El papel del gobierno, profesores y padres. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 9(3)
<file:///C:/Users/hp/Downloads/0.pdf>
- Clouder, C. (2011). Una nueva mirada. En Fundación Botín, Educación emocional y social. Análisis internacional, 2011. (pp. 1-278) *Santander: Fundación Botín*.
<https://fundacionbotin.org/publicaciones/educacion-emocional-y-social-analisis-internacional-2011/>
- Espada, J., Orgilès, M., Piqueras, J., y Morales, A. (2020). Las buenas prácticas en la atención psicológica infanto-juvenil ante el COVID-19. *Clínica y Salud*, 31(2),

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742020000200007

Fragoso, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? *Revista iberoamericana de educación superior*, 6(16). Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación México.

<https://www.redalyc.org/pdf/2991/299138522006.pdf>

Fernández, P., y Ramos, N, (2016). Desarrolla tu inteligencia emocional. *Editorial Kairós*.

<http://editorialkairós.com/catalogo/desarrolla-tu-inteligencia-emocional>

Figuerola, R., Sanmartín, N., Sornoza, A., y Vélez, M. (2019). Efectos del COVID-19 en infantes. *Revista Científica de Investigación Actualización del Mundo de las Ciencias RECIAMUC*.

<https://www.reciamuc.com/index.php/RECIAMUC>

Figuerola, F., Sanmartín, N., Vélez, M., y Sornoza, A. (2020). Efectos del Covid 19 en infantes. *Reciamuc. Universidad Laica “Eloy Alfaro”. Ciencias Médicas; 3201 Ciencias Clínicas*.

<https://reciamuc.com/index.php/RECIAMUC/article/view/534>

García C. (2020). La inteligencia emocional en el desarrollo de la trayectoria académica del universitario. *Revista Cubana de Educación Superior*, 39(2).

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0257-43142020000200015

Galiano, M., Padro, R., y Mustlier. R (2020) Salud mental en la infancia y adolescencia durante la pandemia de COVID-19. *Revista cubana de pediatría*.

<http://revpediatria.sld.cu/index.php/ped/article/view/1342>

Gordillo, F., Pérez, M., Mestas, L., Salvador, J., Arana, J., y López, R. (2015). Diferencias en el reconocimiento de las emociones en niños de 6 a 11 años. *Acta de investigación psicológica*, 5(1).

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007471915300053>

Goleman, D. (1995). Inteligencia Emocional. Por qué es más importante el cociente intelectual. *Buenos Aires: FURESA*

https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/46450990/ARTICULOinteligencia_emocional-with-cover-page-

v2.pdf?Expires=1637788753&Signature=agLFPUKzXnK9DOmYHE9-
 q~~IC2uWSjs2Iu9qWMJIKXaHQOUgSLUwzQDXzIxcnT4SQN9iZt2WLbB3b
 KYjbhwx-
 wJsGgm8m1aqS4RvJb8TPZLjEYSZ2Z9trNtEPBI8cKxr9Z25np9qWFh-
 l3YLKs15mZwmcEKmnEFs7eASBFcaf~v95OnONnrR5ZYVeGNwo1CuK~th
 75cJBTqJaVLv5bkDq1pvxBxH7kwZNvwwxEEPTmQQy29yo7H8076twSwIU
 PwYmf9Tbnm9lAGojAQqMLX8NSYq4uPybp~a-f-
 SSOLay5V9Y54VZYGSxoFvuHuEUKZasCSBHGKEb0EsNwUCMXZFg__&K
 ey-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

Goleman, D. (1998). La inteligencia emocional en la práctica. *Barcelona: Editorial Kairós. SA.*

[http://www.elmayorportaldegerencia.com/Libros/Gerencia/\[PD\]%20Libros%20-%20Inteligencia%20emocional%20en%20la%20practica.pdf](http://www.elmayorportaldegerencia.com/Libros/Gerencia/[PD]%20Libros%20-%20Inteligencia%20emocional%20en%20la%20practica.pdf)

Guamanquispe, M. (2013) “El estrés infantil y su incidencia en el proceso de enseñanza aprendizaje en los estudiantes de 4to, 5to, 6to y 7mo año de educación básica del centro de educación básica Manuela Espejo Espejo de la ciudad de Ambato de la provincia Tungurahua. *Universidad Técnica de Ambato.*

<http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/6176>

Hamui, A., y Valera, M. (2013). La técnica de grupos focales. Universidad Nacional Autónoma de México. *Facultad de Medicina, UNAM vol. 2.*

<https://www.redalyc.org/pdf/3497/349733230009.pdf>

Heras, D., Cepa, A., y Lara, F. (2016). Desarrollo emocional en la infancia. Un estudio sobre las competencias emocionales de niños y niñas. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, vol. (1).

<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851776008.pdf>

Herrera, J., y Zamora, N. (2014). ¿Sabemos realmente que es la motivación? correo científico médico. *Revista Scielo Cuba.*

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812014000100017

Hernández- Sampieri, R., y Vásquez, P. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. *Metodología de la investigación.*

https://www.academia.edu/44382737/METODOLOG%C3%8DA_DE_LA_INVESTIGACI%

C3%93N_LAS_RUTAS_CUANTITATIVA_CUALITATIVA_Y_MIXTA?auto=citations&from=c
over_page

Hurtado, F. (2020). La educación en tiempos de pandemia: los desafíos de la escuela del siglo XXI. *Revista arbitrada del centro de investigación y estudios gerenciales*.
[https://www.grupocieg.org/archivos_revista/Ed.44\(176187\)%20Hurtado%20Tav alera_articulo_id650.pdf](https://www.grupocieg.org/archivos_revista/Ed.44(176187)%20Hurtado%20Tav alera_articulo_id650.pdf)

Levy, N. (1999) la sabiduría de las emociones, como interpretar el miedo, la culpa, la envidia y la vergüenza.
http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf

<https://libroayudate.files.wordpress.com/2015/07/norberto-levy-la-sabiduria-de-las-emociones.pdf>

López, D., y López, M. (2017). Cualidades terapéuticas de la arcilla en la intervención práctica con estudiantes de Máster en Investigación e Innovación Educativa. *Universidad de Zulia Maracaibo, Venezuela*.

<https://www.redalyc.org/journal/310/31053772017/>

López, Y., Díaz, Y., Cintra, Y., y Limonta, R. (2014). Estrés, el gran depredador. *Revista Información Científica*. Universidad de Ciencias Médicas de Gantánamo, Cuba.
<https://www.redalyc.org/pdf/5517/551757261019.pdf>

Llenas, Anna. (2012). El monstruo de colores. *Editorial Flamboyant*.
<http://www.annallenas.com/ilustracion-editorial/el-monstruo-de-colores.html#.YXtZzJ7MLIU>

Marina, J. (1996). El laberinto sentimental. Anagrama, Barcelona 1996. *Tomado de Anuario Filosófico*

<https://revistas.unav.edu/index.php/anuario-filosofico/article/view/31431>

Martineaud, S., y Engelhart., D. (1997). El test de la inteligencia emocional
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=72262>

Martínez, M. (2012). Algunos usos terapéuticos de la fantasía y de técnicas de imaginación en Psicoterapia Infantil. Cielo Azulado: Psicología y psicoterapia humanista y transpersonal.

<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=dABtDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA275&dq=Algunos+usos+terap%C3%A9uticos+de+la+fantas%C3%ADa+y+de+t%C3%A9cnicas+de+imager%C3%ADa+en+Psicoterapia+Infantil.+Cielo>

+Azulado&ots=WlwblDCpo&sig=iK4A1FUEGmovKdFSiOpfskvWfV4#v=on
 epage&q=Algunos%20usos%20terap%C3%A9uticos%20de%20la%20fantas%C3%ADa%20y%20de%20t%C3%A9cnicas%20de%20imagner%C3%ADa%20
 en%20Psicoterapia%20Infantil.%20Cielo%20Azulado&f.

Martínez, C. (2020) ¿Pueden los padres dejar de llevar al colegio a sus hijos por miedo a la COVID-19?. *The Conversation. Universidad Pontificia Comillas.*

<http://hdl.handle.net/11531/50566>

Mayer, J., Y Salovey, P. (1997). Emotional Intelligence. en Emotional Development and Emotional Intelligence
<https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.385.1776&rep=rep1&type=pdf>

Méndez, L., y Rojas, P. (2015). Principios orientadores en la intervención psicosocial y comunitaria centrada en infancia, interculturalidad y Buen Vivir. Polis. *Revista Latinoamericana.*

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-65682015000100007

Mesa, J., y Rose, J. (2015). Inteligencia Emocional, Rasgos de Personalidad e Inteligencia Psicométrica en Adolescentes. *Universidad de Murcia. Facultad de psicología departamento de psicología evolutiva y de la educación.*
<http://hdl.handle.net/10201/45889>

Monardes, G. (2015). El Gesto Espontáneo: un encuentro a través del juego.

<http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/142610>

Mujica, F., Inostroza, C., y Orellana, N. (2018). Educar las emociones con un sentido pedagógico: Un aporte a la justicia social. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social.*

<https://revistas.uam.es/riejs/article/view/10308>

Muslera, M. (2016). Educación Emocional en niños de 3 a 6 años. *Facultad de psicológica Universidad de la Republica Uruguay.*
<https://hdl.handle.net/20.500.12008/7816>

- Orgilès, M. (2020). Presentación del monográfico: Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes. *Dialnet. Universidad Miguel Hernández de Elche (España) págs. 1-2.*
https://www.revistapcna.com/sites/default/files/003_0.pdf
- Oaklander, V. (1988). *Windows to our Children*. Gestalt Journal Press, New York (USA).
https://www.abebooks.co.uk/servlet/BookDetailsPL?bi=22548636568&searchurl=an%3Doaklander%2Bviolet%26sortby%3D17%26tn%3Dwindows%2Bto%2Bour%2Bchildren%2Ba%2Bgestalt%2Btherapy%2Bapproach%2Bto%2Bchildren%2Band%2Badolescents&cm_sp=snippet_-_srp1_-_image1
- Oaklander, V. (2008). *El Tesoro Escondido. La Vida Interior de Niños y Adolescentes, 2008. Tomado de Revista Abordagen Gestaltica: Phenomenological studies.* Instituto de Treinamento e Pesquisa em Gestalt Terapia de Goiânia Brasil.
<https://fundacionitaca.cl/wp-content/uploads/2020/06/Rese%C3%B1a-El-Tesoro-Escondido-Violet-Oaklander-2008.pdf>
- Oaklander, V. (2012). *El tesoro escondido. La vida interior de niños y adolescentes. Terapia infante juvenil.* Santiago, Chile: Cuatro Vientos.
- Osorio, A. (2017). *Primeros auxilios psicológicos. Integración Académica en Psicología. Desarrollo Humano Integral Ágape.* Puebla, México.
<https://integracionacademica.org/attachments/article/172/Integracion%20Academica%20en%20Psicologia%20V5N15.pdf>
- Palacio-Ortiz, J., Londoño-Herrera, J., Nanclares-Márquez, A., Robledo-Rengifo, P., y Quintero-Cadavid, C. (2020). Trastornos psiquiátricos en los niños y adolescentes en tiempo de la pandemia por COVID-19. *Revista Colombiana de Psiquiatría.*
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0034745020300743>
- Pérez, N., y Filella, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. *Praxis & Saber*, 10(24), 23-44.
 10.19053/22160159.v10.n25.2019.8941.
https://revistas.uptc.edu.co/index.php/praxis_saber/article/view/8941
- Piñeiro, B. (2016). *Educación emocional en primera infancia.* ISBN 13 978-958-20-1324-0. Editorial Cooperativa Editorial Magisterio.

- <https://www.amazon.com/-/es/Bel%C3%A9n-Pi%C3%B1ero-ebook/dp/B00YLNSYO6>
- Pulcha, R., Pizarro, M., Gastelo, R., y Maguiña, C. (2020). ¿Qué lecciones nos dejará el covid-19?: Historia de los nuevos coronavirus. *Revista De La Sociedad Peruana De Medicina Interna*, 33(2), 68-76.
- <http://revistamedicinainterna.net/index.php/spmi/article/view/523>
- Reeve, J. (2010). Motivación y emoción. Universidad de Iowa. Segunda educación en español por mcgraw-hill/interamericana editores, sa de cv.
- https://www.academia.edu/29224888/Motivacion_y_Emocion_John_Marshall_Reeve
- Ríos, A., y Navia., M. (2020). Los niños y el confinamiento. Editorial EAFIT. Universidad EAFIT- Centro cultural biblioteca Luis Echavarría Villegas.
- Robles, E., Hurtado, M., y Cruz, P. (2015). Manejo de frustración en niños. *Centro Psicológico Infantil Armonía*.
- https://se-humanitas.com.mx/autoadministrable/PDF/formacion_padres/07.pdf
- Rodríguez, V. (2020). A propósito del SARS CoV 2/COVID 19 ¿Qué hemos aprendido de las pandemias? *Revista avances en salud*, 4(1), 6-10.
- <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1097177>
- Rodríguez, Y. (2016). Las emociones en el proceso de enseñanza-aprendizaje. *Revista Vinculando*.
- https://vinculando.org/psicologia_psicoterapia/emociones-proceso-ensenanza-aprendizaje.html
- Rojas, E. (1989). El laberinto de la afectividad, tomado de L casa del libro.
- <https://www.casadellibro.com/libro-el-laberinto-de-la-afectividad/9788423918119/434618>
- Salucci, F., Vergara, L., y Nury, W, (2015). Modelo Sistémico Relacional y Terapia con niños: Sobre el uso del juego en la terapia sistémica. *Pontificia Universidad Católica de Valparaíso*. (sp).
- https://www.academia.edu/36762005/MODELO_SIST%C3%89MICO_RELACIONAL_Y_TERAPIA_CON_NI%C3%91OS_Sobre_el_uso_del_juego_en_la_terapia_sist%C3%A9mica_Integrantes
- Sevillano, E. (2016). Juegos para fomentar la autoestima. El País. *Edición américa*.
- https://elpais.com/economia/2016/03/17/actualidad/1458211539_319733.html

- Serrano, A., Antón, P., Ruiz, A., Olmo, V., Segura, A., Barquilla., y Moran, A. (2020). COVID-19. La historia se repite y seguimos tropezando con la misma piedra. *Medicina de Familia, semergen*, 46, 48-54.
<https://medes.com/publication/155910>
- Taípe, M. (2019). Propuesta didáctica para el manejo de la ira en niños de 5 a 6 años dirigida a padres de familia (Bachelor's thesis, PUCE-Quito) *Facultad ciencias de la educación. Universidad Católica del Ecuador*.
<http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/16607>
- Vásquez, M., Bonilla, W., y Acosta, L., (2020) La educación fuera de la escuela en época de pandemia por Covid 19. Experiencias de alumnos y padres de familia. *Revista electrónica sobre cuerpos académicos y grupos de investigación*.
<https://cagi.org.mx/index.php/CAGI/article/view/213>
- Vivanco, A. (2020). Teleducación en tiempos de COVID-19: brechas de desigualdad 9(2), 166-175. *Tomado de Red Iberoamericana de Innovación y Conocimiento Científico*
https://redib.org/Record/oai_articulo2697509-teleducaci%C3%B3n-en-tiempos-de-covid-19-brechas-de-desigualdad
- Villar, J. (2018). Emociones y arte. Una propuesta didáctica sobre la tristeza. Universidad de Cantabria Facultad de Educación.
<https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/13490/VillarGonzalezJohana.pdf?sequence=1>
- Weisinger. (1999) La inteligencia emocional en acción: la ventaja sin explotar del éxito. *Wiley Online library*.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/pfi.4140380611>
- Zalaquett, P., y Muñoz, E. (2017). Intervención en crisis para pacientes hospitalizados. *Revista Médica Clínica Las Condes*.
<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-intervencion-en-crisis-para-pacientes-S0716864017301578>

Anexos

CRONOGRAMA

Objetivo Específico	Actividad	Resultado esperado	Tiempo (semanas)
<p>1 Determinar la percepción de los padres, frente a las emociones que presentan sus hijos en la emergencia sanitaria.</p>	<p>1 Solicitar autorización a las autoridades de la unidad educativa “Abelardo Tamariz Crespo” para aplicar la encuesta a los padres de familia.</p> <p>2 Obtener los correos electrónicos de los padres de familia del nivel de educación básica elemental.</p> <p>3 Enviar la encuesta a los padres de familia</p>	<p>Identificar la percepción de los padres sobre las emociones de sus hijos en la emergencia sanitaria mediante la tabulación de la encuesta enviada al e-mail de los mismos.</p>	<p>15 días.</p>
<p>1 Identificar estrategias que favorezcan el reconocimiento y la educación de las emociones frente a la emergencia</p>	<p>Revisión bibliográfica para determinar cuáles son las estrategias adecuadas para dar contención emocional a los niños frente a la emergencia sanitaria.</p>	<p>Entender la problemática para encontrar estrategias sobre contención emocional dirigidas a los padres de familia.</p>	<p>2 meses.</p>

sanitaria.			
2 Elaborar el Manual para padres de familia sobre contención emocional de sus hijos.	Desarrollo del manual psicoeducativo en base a la investigación realizada sobre el tema.	Encontrar las estrategias sobre contención emocional correctas que sean de utilidad para los padres.	2 meses.
3 Psicoeducar a los padres de familia sobre el origen y consecuencias del COVID 19, importancia y tipos de emociones para finalmente brindar estrategias psicopedagógicas para la contención emocional en los niños de educación básica elemental, para generar emociones positivas.	Se brindarán talleres virtuales con apoyo de diapositivas a los padres de familia mediante zoom, para lo cual se establecerán horarios con diferentes días para dicha aplicación.	Se espera que los padres de familia que reciben el taller logren aprender, interiorizar y comprender el tema para luego ponerlo en práctica con sus hijos.	3 semanas

ENCUESTA PARA PADRES DE FAMILIA O REPRESENTANTE DE LA UNIDAD EDUCATIVA “ABELARDO TAMARIZ CRESPO” SOBRE CONTROL DE EMOCIONES EN NIÑOS DE 6 A 7 AÑOS FRENTE A LA MEDIDAS IMPLEMENTADAS POR LA “COVID 19”.

Objetivo: conocer la percepción que tienen los padres sobre las emociones que presentan sus hijos frente a la crisis sanitaria.

Cláusula de Confidencialidad: La información que proporcione será de carácter confidencial, utilizada únicamente por las investigadoras Mirka Álvarez y Gabriela Naulaguari y no estará disponible para ningún otro propósito. Los resultados de este estudio serán utilizados con fines científicos y serán socializados con los padres de familia.

La encuesta a realizar es de forma anónima, sin embargo, deberá llenarse los siguientes datos:

- **Edad del representante:**
- **Grado de su representado:**
- **Género de evaluado:**
- **Número de hijos:**
- **Preparación académica:**

Indicaciones: Se puede elegir una o más respuestas.

1. Marque con una X: Durante la emergencia sanitaria, sus hijos se quedan con:

Mamá	
Papá	
Hermanos	
Abuelos	
Otro: Especifique	

2. Seleccione los siguientes casilleros en una escala del 1 al 5. ¿Cuál es su percepción sobre el estado emocional de su hijo frente al confinamiento social?

Nunca **Casi nunca** **Con frecuencia** **Casi siempre** **Siempre**
(1) **(2)** **(3)** **(4)** **(5)**

Contento	
Intranquilo	
Desilusionado	
Tranquilo	
Motivado	
Desmotivado	
Molesto	
Estresado	
Frustrado	
Asustado	

3. Seleccione el siguiente casillero en una escala del 1 al 5 ¿Qué le disgusta a su hijo del aislamiento social?

Nunca **Casi nunca** **Con frecuencia** **Casi siempre** **Siempre**
(1) **(2)** **(3)** **(4)** **(5)**

Estar solo en casa	
No visitar sus familiares	
No ver a sus amigos de la escuela	
No ver a su docente	
No salir de paseo	
Clases virtuales	
Sobre cargo de tareas	
Sobre cargo de deberes	
No entender las materias de clases.	
No entender los deberes	
Otro: Especifique	

4. Seleccione los siguientes casilleros en una escala del 1 al 5. ¿Cómo ha sido el aislamiento social para su hijo?

Nunca **Casi nunca** **A veces** **Casi siempre** **Siempre**
(1) **(2)** **(3)** **(4)** **(5)**

Agradable	
Degradable	
Normal	
Otro: Especifique	

5. En una escala del 1 al 5. Durante este tiempo en casa cuando su hijo se siente molesto por algo ¿Qué hace?

Totalmente en **En** **Ni de acuerdo ni en** **De acuerdo** **Totalmente**
desacuerdo **desacuerdo** **desacuerdo** **(4)** **de acuerdo**
(1) **(2)** **(3)** **(4)** **(5)**

No dice nada	
Reclama/grita/rompe cosas	
Lo dice	
Otra: Especifique.	

6. Seleccione los siguientes casilleros con la escala del 1 al 5. Usted como padre de familia ¿puede controlar las emociones o actitudes de su hijo como:

Nunca **Casi nunca** **Con frecuencia** **Casi siempre** **Siempre**
(1) **(2)** **(3)** **(4)** **(5)**

Enojo	
Ira	
Frustración	
Estrés	
Tristeza	

7. En una escala del 1 al 5. Frente a la emergencia sanitaria los padres cumplen un rol importante en el proceso de enseñanza- aprendizaje en los niños. ¿Usted cómo padre de familia siente estrés frente a esta situación?

Nunca **Casi nunca** **A veces** **Casi siempre** **Siempre**
(1) **(2)** **(3)** **(4)** **(5)**

8. En una escala del 1 al 5 ¿Considera usted que la situación que se atraviesa a nivel mundial genera estrés o problemas entre padres e hijos?

Nunca **Casi nunca** **Con frecuencia** **Casi siempre** **Siempre**
(1) **(2)** **(3)** **(4)** **(5)**

9. En una escala del 1 al 5 ¿Le gustaría recibir talleres, información o manuales sobre control de emociones en sus hijos, con el fin de ayudar a que tenga emociones positivas frente a la emergencia sanitaria?

Totalmente en **En** **Ni de acuerdo ni en** **De acuerdo** **Totalmente**
desacuerdo **desacuerdo** **desacuerdo** **(4)** **de acuerdo**
(1) **(2)** **(3)** **(4)** **(5)**

10. En una escala del 1 al 5 ¿Qué tipo de recursos le gustaría tener para trabajar en las emociones presentadas en sus hijos?

Totalmente en **En** **Ni de acuerdo ni en** **De acuerdo** **Totalmente**
desacuerdo **desacuerdo** **desacuerdo** **(4)** **de acuerdo**
(1) **(2)** **(3)** **(4)** **(5)**

Cuentos
Dinámicas
Libros
Talleres
Estrategias
Diapositivas
Narraciones con títeres
Audio libros

Audio cuentos
Juegos

GRACIAS POR SU ATENCIÓN

Consentimiento informado.

De mi consideración:

Señores padres de familia de los estudiantes de educación básica elemental.

Nosotras, Mirka Álvarez y Gabriela Naulaguari, estudiantes de la Universidad del Azuay, por medio de la presente nos dirigimos a ustedes de la manera más respetuosa para solicitar su valiosa participación en la investigación denominada “**Manual para padres de familia sobre contingencia emocional en niños de básica elemental frente a la crisis sanitaria COVID-19**”. La información receptada será utilizada con fines académicos, teniendo como objetivo ayudar a los padres de familia informándoles sobre cómo ayudar a sus hijos en el control de emociones frente a esta crisis sanitaria causada por el COVID 19., con la finalidad de que los estudiantes presenten un mejor rendimiento académico y una mejor estabilidad emocional.

Esta documentación servirá como autorización y permiso, para poder realizar una encuesta de manera virtual, cuya información será utilizada de forma anónima para la tesis de grado denominado “Manual para padres de familia sobre contingencia emocional en niños de básica elemental frente a la crisis sanitaria COVID-19”.

Por la favorable acogida agradecemos su gentileza.

Nombre y aceptación:

Fecha:

Atentamente:

ACEPTO

SI_____

NO_____

FIRMA:



Cuenca, 26 de noviembre del 2020.

Mgs. Andrés Rodríguez Castro.

Director la Unidad Educativa "Abelardo Tamariz Crespo".

CUENCA.

De mis consideraciones:

Reciba usted un cordial saludo por parte de Mirka Álvarez Andrade y Gabriela Naulaguari Naulaguari, estudiantes de la Universidad del Azuay, carrera de Psicología Educativa Terapéutica, solicitamos de manera comedida nos permita realizar nuestra tesis previa a la obtención del título de Licenciadas en Psicología Educativa Terapéutica, con el tema: "Manual psicoeducativo para padres de familia de la institución sobre contención emocional para niños de educación básica elemental, frente a la emergencia sanitaria.

Para el desarrollo de la misma, nosotras necesitamos contactar vía zoom a los padres de familia de los niños de educación básica elemental que pertenecen al segundo, tercero y cuarto año de educación básica para la aplicación y explicación del manual psicoeducativo, por lo que requerimos su autorización para realizar la tesis en la institución.

Por la favorable acogida que se sirva dar a la presente le anticipamos nuestro agradecimiento.

Atentamente:

Mirka Paulina Álvarez Andrade

Gabriela Naulaguri Naulaguari.

CI: 0107098139

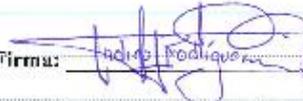
CI: 0107144230.

Firma: 

Firma: 

Firma de autorización:

Mgs. Andrés Rodríguez Castro.

Firma: 

Director de la institución educativa "Abelardo Tamariz Crespo".



Establecimiento
15.000 de matrícula
959.921 - 590.920

N°

0950296

MANUAL PARA PADRES DE FAMILIA SOBRE CONTINGENCIA EMOCIONAL EN NIÑOS DE 6 A 7 AÑOS DE EDAD

AUTORAS:

MIRKA
ANDRADE.
GABRIELA NAULAGUARI
NAULAGUARI

ÁLVAREZ



INTRODUCCIÓN

El presente trabajo es un manual psicoeducativo dirigido a padres de familia sobre contención emocional en niños de 6 a 7 años de edad frente a las medidas implementadas por la “COVID-19”. El objetivo de este manual es proporcionar a los padres de familia una guía clara y específica que favorezca el manejo de las emociones y pueden brindar una correcta contingencia emocional, que un niño requiere para tranquilizarse, ya que la pandemia ha desarrollado ciertas emociones y sentimientos como: frustración, miedo, ira, ansiedad, desmotivación, etc. Los cuales son factores que pueden desencadenar una crisis emocional, por lo tanto, este manual deja muchas actividades para mejorar la relación del individuo con los padres, sociedad y con ellos mismos.



METODOLOGÍA

El presente manual tiene una serie de normas y orientaciones básicas sobre su uso a través de instrucciones muy sencillas, por lo tanto, se recomienda que, al momento de aplicarlo, los padres de familia se encuentren en un estado emocional tranquilo o relajado para un correcto uso, ya que deben interactuar con sus hijos mediante los juegos y actividades que se recomiendan para cada emoción.

Conforme se vaya estudiando se va a ir explicando el concepto de cada emoción, estrategia, actividad o juego para el manejo de la misma, además materiales fáciles de conseguir o realizar y finalmente, el procedimiento de cada actividad.



CONCEPTOS

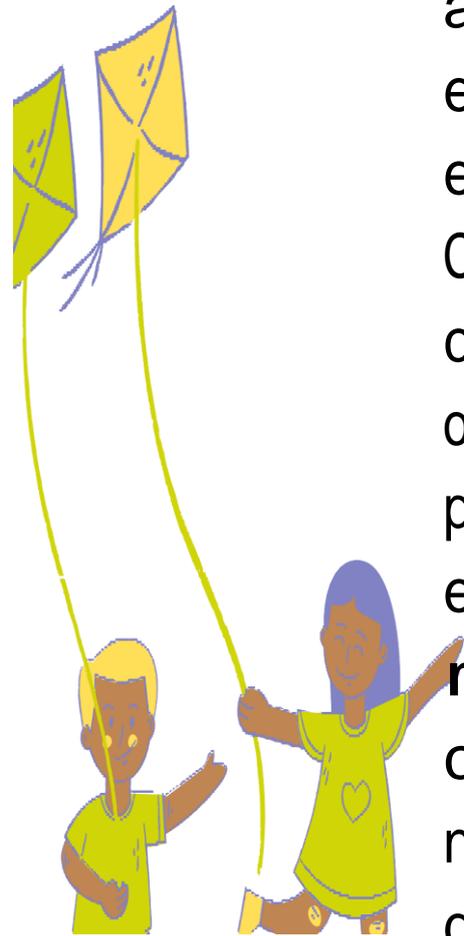
EMOCIONES

Etimológicamente el término de emoción viene del latín *emotio* – *onis* que significa el impulso que induce a la acción. Según Goleman las emociones son impulsos arraigados que nos llevan a la acción, al mismo tiempo son guías sabias concebidas como una predisposición de enfrentar la vida en las situaciones cotidianas con el fin de adaptarse al cambio. Según la teoría evolucionista de Darwin, se considera que representa el origen de prácticamente todas las teorías biológicas sobre las emociones; el autor planteó que los movimientos corporales y las expresiones faciales cumplen un papel de comunicación entre los miembros de una especie, transmitiendo información acerca del estado emocional del organismo, ayudando al ser humano a acoplarse o defenderse en relación con su medio, incluida las situaciones sociales. Según la teoría Neurológica: las emociones se producen en el Sistema Límbico, el cual es conocido como el cerebro del sentir o el cerebro de las emociones humanas y está ubicado debajo de la corteza la cual es una estructura cerebral donde se asienta el pensamiento y contiene los centros que comparan y comprenden lo que perciben los sentidos y se encuentra justo detrás de la nariz, compuesto de varias estructuras donde se originan los afectos o estados emocionales (Rodríguez, 2016).



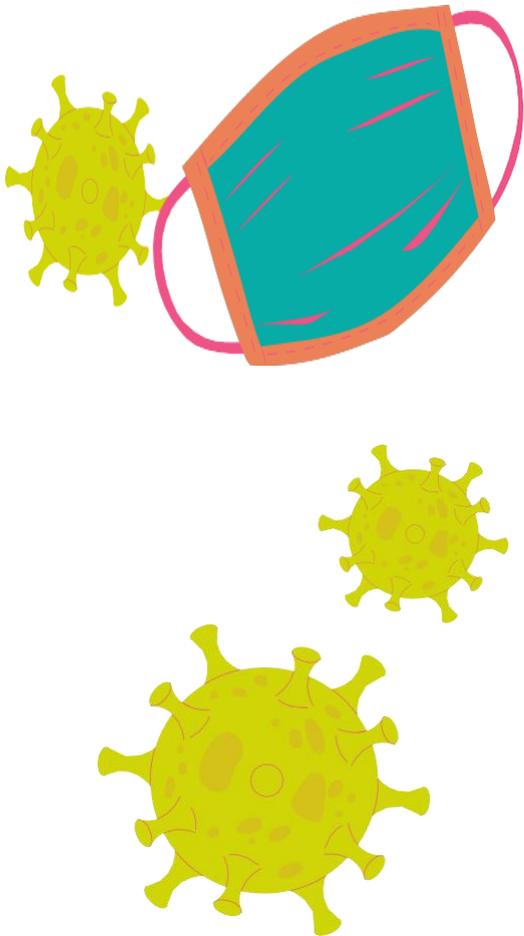
INTELIGENCIA EMOCIONAL

Para Goleman (1996), la inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo, los sentimientos y habilidades, como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental. Configurando los rasgos de carácter como: la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que son indispensable para la adaptación social. Sin embargo, el mismo autor en (1997) reformula el concepto y lo pone como capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás (Fragoso, 2015).



COVID 19

Todo lo que se está viviendo en la actualidad se debe a la presencia de la enfermedad causada por el coronavirus "SARS-CoV-2" "CO" para corona, "VI" para virus, "D" para enfermedad y "19" para el año en que se identificó por primera vez el brote, el cual es una neumonía viral atípica altamente contagiosa, que tuvo su epicentro en Wuhan uno de los centros de transporte más grande de China en diciembre de 2019. El 30 de enero de 2020, la Organización Mundial de la Salud finalmente describió la situación como una emergencia global. Para el 31 de enero la enfermedad ya había llegado a India, Filipinas, Rusia, España, Suecia, Inglaterra, Canadá, Emiratos Árabes Unidos y Estados Unidos (Serrano et al., 2020)



EFECTOS DEL CONFINAMIENTO EN NIÑOS

El **confinamiento** es una medida que ha generado grandes **tasas** de desempleo, **restricciones**, **crisis social**, **factores** de riesgo y un **gran impacto** psicológico, por lo cual **actualmente** **afrontamos** una situación que **tiene** graves consecuencias, sobre **todo** en los más vulnerables que son los niños, ya que **probablemente** requieren una **adaptación** psicológica, social o **neurobiológica** **significativa**, ya que por la **pandemia** muchos niños **sufren** el **temor** a la **infección**, **frustración**, **aburrimiento**, **abuso sexual**, **insomnio**, **alteración** de **rutinas**, **aumento** de consumo de **fármacos**, **ansiedad**, **aumento** de peso, **depresión**, **abusos**, **negligencia**, **trastornos mentales**, **violencia** **intrafamiliar**, **pérdida** de un **ser querido**, la **falta** de **interacción** con sus **docentes** y **compañeros** (Palacio et al., 2020).



DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE GOLEMAN

AUTOCONOCIMIENTO:

Indica que se debe hacer una autoobservación y evaluación de nuestras propias emociones y pensamientos. Goleman (1996) afirma que reconocer un sentimiento mientras éste se presenta es la clave de la inteligencia emocional; para conocer y adecuar las emociones, se tiene que tomar conciencia de lo que se está sintiendo. Además, en esta dimensión esta la aptitud personal la cual determina el dominio del ser humano, subdividiéndose en la conciencia emocional, la autoevaluación precisa y la confianza en uno mismo (Arrabal, 2018).



AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL



Esta dimensión revela que no se trata de reprimir las emociones, sino de aceptarlas tal y como aparecen y a partir de allí dominar la intensidad y la influencia que puede tener en nuestro estado de ánimo.

Los escasos de esta habilidad producen en las personas estados continuos de inseguridad, mientras que aquellas que poseen un mejor control emocional son capaces de recuperarse con mayor facilidad los contratiempos de la vida (Bello et al., 2010).

DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE GOLEMAN



MOTIVACIÓN

Se considera con intrínseca por que viene de interior del individuo y es el motor que impulsa a cumplir metas planteadas. La motivación es la capacidad para enviar energía en una dirección específica con un propósito específico. Goleman (1998), expone que hay cuatro fuentes principales de motivación: el individuo mismo, los amigos, la familia y el propio entorno.

EMPATÍA

Es la capacidad de poder comprender y entender los problemas, circunstancias de otros individuos sin juzgar o etiquetar. Las personas dotadas de esta aptitud, están atentas a las pistas emocionales, saben escuchar, son sensibles con los puntos de vista de los otros y los comprenden en sus necesidades y sentimientos. (Arrabal, 2018).



DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE GOLEMAN

HABILIDADES SOCIALES

Es la habilidad para relacionarse con las personas, sus circunstancias y sus propias emociones. Las personas con esta cualidad son más eficientes en la interacción entre individuos, además esta habilidad es la base en la que se sustenta la popularidad, el liderazgo y la eficiencia interpersonal (Arrabal, 2018).



TÉCNICAS PARA TRABAJAR EMOCIONES EN NIÑOS

VIOLET OACKLANDER GESTÁLTICA:

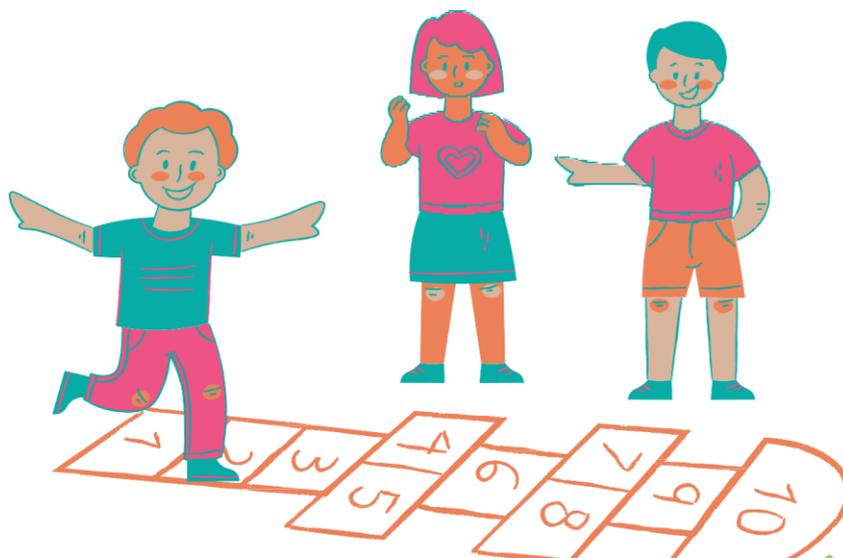
Violet Oaklander (2008), desarrolla una terapia gestáltica para niños y adolescentes en el cual sostiene que el eje de la terapia es fortalecer el sentido de sí mismo en el niño y agudizar su toma de conciencia, permitiendo que recupere y se reencuentre con aquellas partes que han ido quedando fuera mediante el autodescubrimiento de sus propias vivencias. El fin es ayudar a los niños a expresar aquellos sentimientos y conductas que están bloqueados y que han interferido con su proceso de crecimiento emocional, favoreciendo un cambio positivo en las conductas, la desaparición de los síntomas y mejorar contacto con el entorno. La terapia que propone la autora considera distintas técnicas como: (Méndez Y Rojas, 2015).



TÉCNICA DEL JUEGO

El jugar constituye una oportunidad de comunicación con el niño, además de permitir observar cómo la respuesta de los adultos presentes aprovecha o abandona esa posibilidad de conexión. Se debe tener siempre presente que el juego, así como otras actividades que no implican comunicación verbal, son herramientas que podemos utilizar; pero, al mismo tiempo, no se puede desatender la necesidad de lenguaje de los niños y de tratar temas serios. (Méndez Y Rojas, 2015).

Para la autora Oaklander todo lo que el niño crea es una proyección de algo dentro de sí, o algo que le interesa, es decir, si un niño cuenta una historia es seguro que contiene material que refleja su vida o quién es él, que expresa alguna necesidad, deseo, carencia o sentimiento que tiene (Méndez Y Rojas, 2015).



TECNICA DE LA FANTASÍA

El dibujo se puede usar de diversas formas y con propósitos distintos, el

caso es hacer que el niño sea consciente de sí mismo y de su existencia en el mundo, además ayuda a establecer la identidad y a expresar los sentimientos. Recordemos que la fantasía y la capacidad de imaginar son habilidades innatas y son funciones vitales para el desarrollo de los niños, puesto que aprenden, conocen y actúan sobre la realidad y a la vez logran dar sentido a sus experiencias, entenderlas e incorporarlas en su visión y comprensión del mundo (Salucci et al., 2015).

Los dibujos pueden ser de varios tipos como:

TÉCNICA DE LA PINTURA

La pintura tiene un valor terapéutico muy importante en los niños, puesto que según fluye la pintura también fluye la emoción. Los niños disfrutan pintando, ya que, adoran la fluidez y el brillo de las pinturas de colores y a través de ellas representan mejor los sentimientos que con otros materiales artísticos

TÉCNICA DE LA FAMILIA

Consiste en hacer que los niños dibujen su familia en figura de símbolos o animales, puesto que los niños están más familiarizados y lo realizan de forma genuina. El dibujo en grupo consiste en pedir al niño y la familia; que dibujen juntos en una misma hoja un puñado de líneas y círculos y otras formas y colores, el propósito es observar lo que sucede y después todos conversan sobre esta experiencia. Finalmente, el dibujo

TÉCNICA DE DACTILOPINTURA

La dactilopintura y la arcilla tienen cualidades táctiles y kinestésicas muy parecidas, es una actividad que se limita a grupos preescolares. Sin embargo, se puede utilizar en niños de edades mayores, pues que, tiene excelentes cualidades es tranquilizante y tiene fluidez; el niño puede hacer diseños y cuadros experimentales y borrarlos rápidamente sin experimentar frustración. Según Oaklander (1988), El trabajo con la arcilla puede estimular varios de los sentidos e implica expresión y comunicación sobre todo en los niños, además se considera como un medio de conexión con la persona, especialmente con los niños, ya que, son capaces de contribuir de una manera menos agresiva al desarrollo social de los mismos (López y López, 2017)

TÉCNICA DE PINTAR CON LOS PIES

Es importante ser conscientes de que los pies son muy sensibles y están encerrados en los zapatos, donde no pueden sentir nada. Esta técnica consiste que hacer que los niños se quiten los zapatos y calcetines, luego se les dice que van a pintar con los pies, ponen papel de envolver en el suelo y pequeñas bandejas de pintura, seguidamente se conduce a ver cuánta pintura pueden coger con los dedos y qué sucede cuando la sueltan. Los niños experimentan con esto durante algunos minutos y luego empiezan a pintar con todas las partes del pie, caminando sobre el papel para hacer diversas impresiones, pintando con varios dedos, pintando con el talón, los costados del pie este tiene la finalidad de ayudar a liberar las emociones y tensiones del niño (Monardes, 2015).



LOS SENTIDOS

Según Oaklander. (2008), Nos habla sobre algunas técnicas expresivas y creativas para manejar las emociones en los niños, por ejemplo: Los sentidos: para realizar la sensación táctil es necesario animar al niño a pintar con los dedos o usar arcillas mientras se conversa con él, ayudándolo a diferenciar diferentes texturas o escuchar ruidos dentro y fuera del lugar en el que están, además se puede utilizar flores, colores, cuadros, luz y sombras

EL CUERPO

Cada emoción tiene una conexión corporal, por lo tanto, los niños desarrollan pautas corporales a muy temprana edad, en esa etapa se crean los defectos posturales que se notan en la adolescencia o adultez. Los niños perturbados restringen su cuerpo y se desconectan de él, por ello, es necesario ayudar al niño a desbloquearse y soltarse, utilizando la relajación o la respiración profunda, para que luego pueda conocer su cuerpo, sentirse orgulloso de él y percibir la fuerza que hay en él y mediante varias actividades como: inflar globos, soplar algodones en la mesa y ver cuál de ellos llega primero, realizar juegos donde se incorporen actividades de: canto, baile, donde se pueda gritar y/o hacer ruido, practicar juegos con mímicas (Martínez, 2012).



FORTALECER EL YO

Ayudar al niño a desarrollar un fuerte sentido de sí mismo es un requisito para que exprese correctamente sus emociones ocultas. Para definir el yo, hay que proporcionarle al niño muchas experiencias, animándolo a hablar mediante: collages, dibujos (cosas que le gustan hacer en la escuela, que le traen felicidad, comida que le gusta y le disgusta, etc.), arcilla (objeto que realiza cuando se siente bien o mal), títeres, dramatización (identifique que ese personaje no es él y el otro personaje sí.), música, metáforas, sueños. (Martínez, 2012).



LAS LECCIONES

Brindan al niño múltiples oportunidades es una forma de darle fuerza interior, ya que muchos de ellos tienen miedo a elegir. Una actividad podría ser, preguntarle al niño: ¿En dónde deseas sentarte, en la sala o en el comedor?, si la respuesta es no sé, o lo que sea, hay que insistir hasta que elija una respuesta con el fin de que empiece a tomar sus decisiones (Martínez, 2012)





FRONTERAS Y LÍMITES

Los niños a muy temprana edad aprenden sobre peligros, sin embargo, los padres pretenden que recuerden dichos peligros por sí solos, sin darse cuenta que los niños aprenden mediante una suave y amorosa repetición. Los límites se extienden a medida que se crece. La buena crianza en los niños significa establecer límites claros, apropiados, para que pueda experimentar, conocer y probar sus límites. (Martínez, 2012).

LA IMAGINACIÓN Y HUMOR

El juego imaginativo es parte integral del desarrollo infantil, por lo tanto, los padres deben jugar con sus hijos constantemente (Martínez, 2012).



ENERGÍA

ENERGIA AGRESIVA

Los niños que manifiestan conductas agresivas están luchando por un poder, por lo cual están actuando más allá de sus fronteras, y no desde un lugar sólido dentro de sí mismos. Para manejar la energía agresiva se mencionan algunas pautas: Golpear tambores, romper objetos, hacer que títeres, lanzar dardos, entre otros. Es importante tener presente que los niños ante situaciones difíciles de alguna manera se auto protegen; unos se retraen para evitar ser lastimados; otros fabrican fantasías para entretenerse y hacer sus vidas más fáciles, viables, algunos juegan-trabajan- aprenden dejando fuera todo lo que es doloroso. Y hay otros que se protegen dando cualquier tipo de golpe obteniendo mayor atención, lo que con frecuencia tiende a reforzar esa misma conducta tan aborrecida por los adultos. Por ello se considera que utilizar una técnica que ayude al niño a liberar su frustración y emociones es de gran ayuda ya que permite que vuelva a su estado normal (López Y Martínez, 2017).



ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES EN NIÑOS



miedo

Concepto:

Como emoción es considerado como la evitación o huida de una situación que causa temor por instinto de supervivencia. El miedo en los niños puede ser más intenso al de los adultos, debido a que, ellos son más sensibles y vulnerables ante cualquier tipo de cambio o situación (Hurtado, 2020). Razón por la cual a continuación se pone en consideración algunas estrategias para trabajar el miedo en los más pequeños tales como.



Objetivo:

Explorar la imaginación del lector u oyente, mediante la descripción de personas, lugares y situaciones fantásticas, únicas e intangibles

Actividad:

Cuentos.

Recursos:

MONSTRUO DE COLORES



-El monstruo de colores no sabe qué le pasa. Se ha hecho un lío con las emociones y ahora toca deshacer el embrollo ¿Será capaz de poner en orden la alegría, la tristeza, el miedo y la calma?

-Este es el monstruo de colores, se ha levantado raro, confuso, aturdido, no sabe muy bien que le pasa.

-Preguntan al monstruo ¿Ya te has vuelto a liar?

No aprendes nunca.

Manudo lío que le has hecho a las emociones, así, todas revueltas, no funcionan.

Tendrías que separarlas y colocarlas cada una en su bote.

Si quieres te ayudo a poner orden.



Amarillo: Cuando estas **alegre** ríes, saltas, bailas, juegas y quieres compartir tu **alegría** con los demás. La **alegría** es contagiosa, brilla como el sol, parpadea como las estrellas



Azul: Cuando estás **triste**, te escondes y quieres estar solo y no te apetece hacer nada. La **tristeza** siempre está echando de menos algo, es suave como el mar, dulce como los días de lluvia.



Rojo: Cuando estás **enfadado**, sientes que se te ha cometido una **injusticia** y quieres descargar la **rabia** de otros. La **rabia** arde al rojo vivo y es **feroz** como el fuego.



Negro: Cuando sientes **miedo**, te vuelves pequeño y poca cosa, y crees que no podrás hacer lo que se te pide. El **miedo** es cobarde, se esconde y huye como un ladrón en la oscuridad.



Verde: Cuando estás en **calma**, respiras poco a poco y **profundamente** te sientes en paz. La **calma** es **tranquila** como los árboles, ligera con una hoja al viento y ordenadas **funcionan** mejor, ¿Ves que bien están todas en su sitio?

Cada emoción tiene un color diferente.

-Pero y ahora ¿Se puede saber qué te pasa? (Llenas, 2012).

Proceso:

para que los cuentos tengan mayor aceptación en el niño, se recomienda:

- Leer en conjunto con la familia, con palabras claras y entendibles.
- Tener un espacio tranquilo, evitando en su mayoría los distractores.
- Realizarlo en el momento que el niño presente episodios de miedo. Conversar luego de leer el cuento para saber si entendió de que se trataba y si se relaciona con su dificultad.
- Acompañar con títeres (Hurtado, 2020).

Tiempo de actividad:

30 minutos, sin embargo puedo variar según las necesidades del niño.

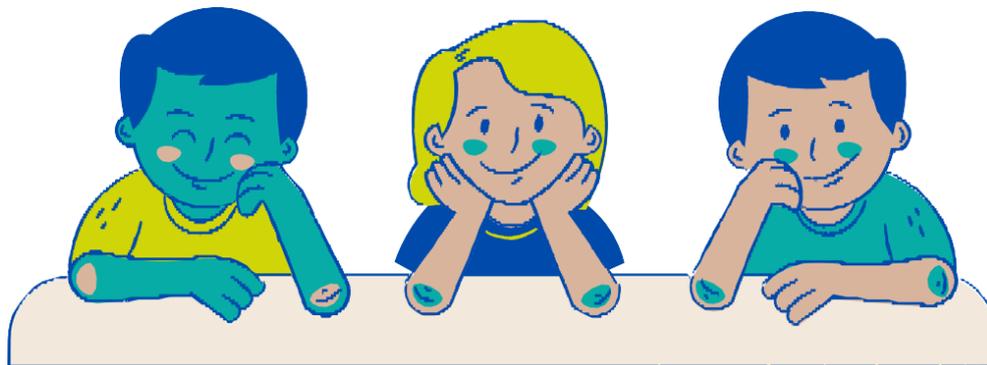
Finalidad:

Lograr que el niño salga del estado de miedo que le provocan ciertas situaciones.

- **La música:** estrategia muy buena que ayuda a tranquilizar al niño o niña, puesto que es un medio que permite crear ambientes diferentes entre el miedo y la alegría.
- **El dibujo:** medio para conseguir que el niño exprese lo que le causa temor sin sentirse forzado.
- **Pintar:** técnica que es de mucho agrado para los niños, puesto que tiene libertad para hacer lo que le gusta, además es relajante y ayuda a liberar el miedo siente en ese momento. (Hurtado, 2020).

para realizar estas actividades se recomienda

- Un espacio amplio
- Material didáctico: pinturas, pinceles, pintura de agua, papelógrafo, marcadores, lápices, una mesa, sillas.
- Dar libertad al niño para que realice lo que más le agrada. (Hurtado, 2020).



desmotivación

Concepto:

Sentimiento de desesperanza, pérdida del entusiasmo, disposición y energía para llevar a cabo determinadas actividades que surge cuando nos enfrentamos a determinados obstáculos. Los niños desmotivados son aquellos que no siente impulso o ganas de hacer nada, ni tareas, ni juegos ni ningún tipo de actividades que solían hacer antes en casa, en la escuela o con sus amigos y mostrando falta de energía y de mal humor (Herrera; Zamora, 2014).

Los juegos son un buen medio que ayuda a los niños a motivarse en esta época de confinamiento.

Objetivo:

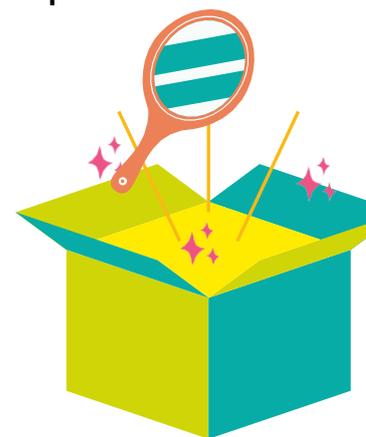
Fomentar la motivación en niños además permitirá que los niños descubran que son únicos y especiales.

Actividad: El Tesoro Oculto

Recursos: Espacio amplio, cartón y espejo

Procedimiento:

Se esconderá dentro de una caja un espejo, luego se procederá a explicar a los niños que dentro hay un tesoro único en el mundo, algo muy especial, maravilloso e irrepetible, seguidamente se pide que cada uno pase, abra la caja observe y no diga nada y finalmente cuando todos los niños hayan visto el tesoro se conversara con ellos sobre qué opinan y que digan en voz alta que hace que sean únicos, especiales y valiosos (Sevillano, 2016).



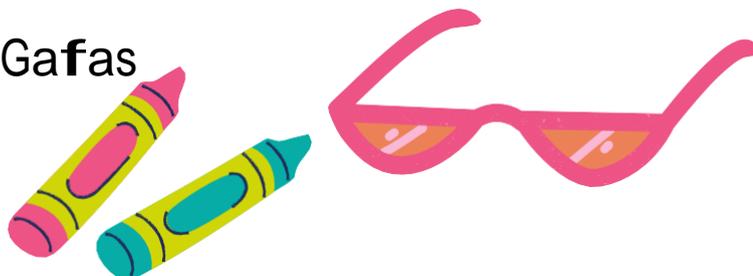
Actividad: Gafas de la Motivación

Objetivo:

Permitir que el niño descubra **todo lo positivo** que existe a su **alrededor** y logre aprovecharlo.

Recursos:

- Participación de **todos los miembros de la familia**
- **Cartulinas de Colores**
- **Pinturas, lápices, crayones**
- **Una mesa, sillas**
- **Gafas**



Procedimiento

El juego consiste en que el niño se ponga **las gafas** y con **ella** veamos **todo lo positivo** que hay a su **alrededor** y **los demás**, seguidamente se pide que **lo escriba** en una **cartulina** dejando de **lado todo lo negativo** es **válido solo lo bueno**. (Sevillano, 2016).



estrés

Concepto:

Es la respuesta de organismo ante determinado estímulos o situaciones que rompen con su equilibrio. El estrés en los niños se evidencia mediante la aparición de conductas inadecuadas en el intento de adaptarse a la situación estresante; los síntomas de estrés en la edad escolar son más fáciles de detectar que en la etapa preescolar, entre otras razones porque los niños a medida que crecen saben y describen mejor lo que les pasa. (López et al., 2014).

Objetivo:

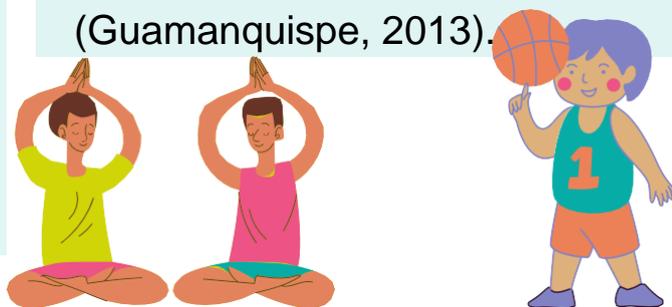
Aumentar la calidad de atención a los niños en el hogar, debido a la cuarenta la mayoría de niños se encuentra en sus hogares la mayor parte del tiempo, por ello debemos aprovechar estos momentos para prestarles toda nuestra atención con el fin de que se sientan comprendidos y protegidos y una de la forma es dialogando con ellos sobre lo que siente (Guamanquispe, 2013).

meditación

Enseñar a los más pequeños a que tengan momentos de calma imaginándose que están en lugares tranquilos como una playa o volar en el espacio con ayuda de música tranquilizante les ayudar a calmar su ansiedad, sus inquietudes y su estrés. Para esto se debe tener un espacio silencioso en el cual el niño sin distractores para que el niño pueda concentrarse, relajarse y liberarse de la carga emocional (Guamanquispe, 2013).

deporte

Ayuda a los niños a equilibrarse física y mentalmente, por lo que los padres deben fomentar en su hijo o hija el deporte que más le agrade todos los días por lo menos una hora y si se hace conjuntamente con la familia es más significativo para el niño. Las actividades deportivas que pueden ser: correr, jugar fútbol, jugar básquet, etc. (Guamanquispe, 2013).



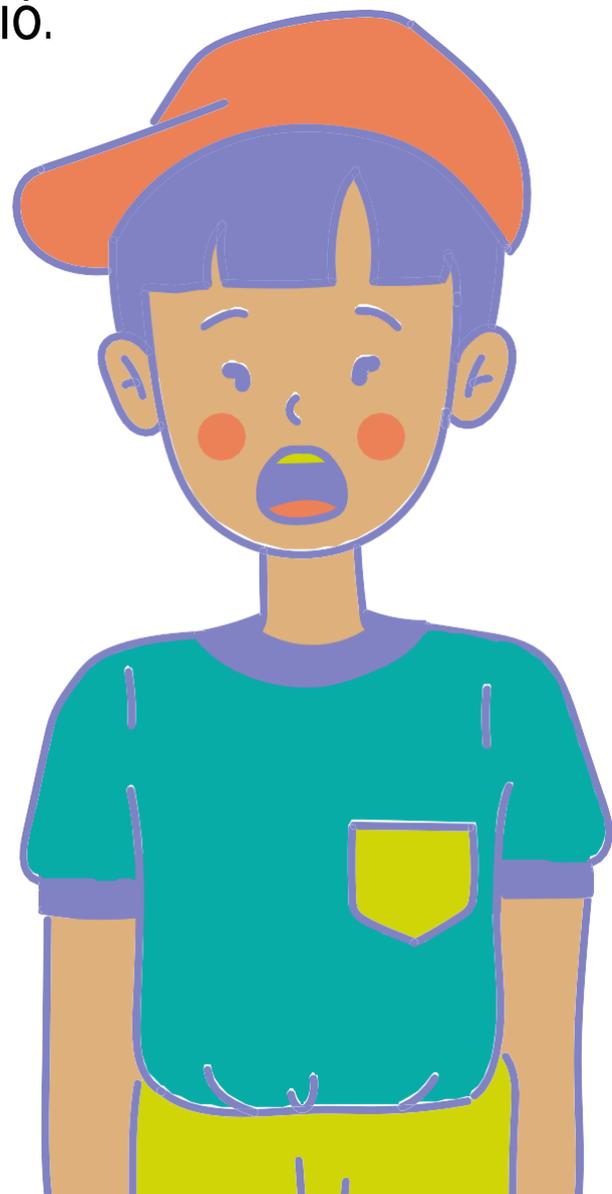
Actividad: Liberar la energía por medio de un grito

Objetivo:

Permitir que el niño libere su estado emocional

Procedimiento:

1. Se pide que le niño inhale
2. Se pide exhalar
3. Gritar lo más fuerte que pueda.
4. Cuando sé que sin aire hacer pausa
5. Comentar como se sintió.



frustración

Concepto:

Es una vivencia emocional que se presenta cuando un deseo, un proyecto, una ilusión o una necesidad no se llega a satisfacer o cumplir, por ello aprender a tolerar la frustración desde pequeños permite que los niños puedan enfrentarse de forma positiva a las distintas situaciones que se les presentarán en la vida. (Robles et al., 2015).

DAR EJEMPLO

La actitud positiva de los padres a la hora de afrontar las situaciones adversas es el mejor ejemplo para que los hijos aprendan a solventar sus problemas. (Robles et al., 2015).

ENSEÑAR EL ESFUERZO

El niño aprenderá que el esfuerzo es la mejor vía para resolver algunos de sus fracasos. (Robles et al., 2015).

NO DARLE TODO HECHO

Si se le facilita todo al niño y no se le permite alcanzar sus retos por sí mismo, es difícil que pueda equivocarse y aprender de sus errores para saber cómo enfrentarse al fracaso. (Robles et al., 2015).

NO CEDER ANTE SUS RABIETAS

Si los padres ceden ante ellas, el niño aprenderá que esa es la forma más efectiva de resolver los problemas (Robles et al., 2015).

MARCARLE OBJETIVOS

Se tiene que enseñar al niño a tolerar la frustración poniéndole objetivos realistas y razonables, pero sin exigirle que se enfrente a situaciones que, por su edad o madurez, sea incapaz de superar. (Robles et al., 2015).

CONVERTIR LA FRUSTRACIÓN EN APRENDIZAJE

Las situaciones problemáticas son una excelente oportunidad para que el niño aprenda cosas nuevas y las retenga. De esta forma, podrá afrontar el problema por sí mismo cuando vuelva a presentarse. (Robles et al., 2015).

Objetivo:

Proporcionar al niño una habilidad para afrontar situaciones diarias que pueden generarle preocupación, excesivo miedo y una emocionalidad negativa e ineficaz para resolver el problema.

TÉCNICA DE RELAJACIÓN

Para aplicar esta técnica es necesario que el padre o madre se encuentre relajado para que pueda transmitir esto al niño. Algunos niños requieren de más tiempo para relajarse. No obligar al niño si no desea realizar los ejercicios. Se recomienda de 5 a 10 minutos diarios aplicar alguna técnica de relajación (Ahmed, 2010).



Actividad: La Caída

Objetivo:

Proporcionar al niño una habilidad para afrontar situaciones diarias que pueden generarle preocupación, excesivo miedo y una emocionalidad negativa e ineficaz para resolver el problema.

Procedimiento:

Consiste en dejar que la fuerza de gravedad actúe sobre el cuerpo, luego de haber levantado una parte del cuerpo, la dejamos caer lentamente, resbalando (sin que golpee). Se deja descansar esa parte del cuerpo y luego se repite el movimiento 2 o 3 veces (Ahmed, 2010).

Actividad: Somos un Globo

Objetivo:

Permitir que el niño desarrolle el conocimiento de una buena respiración para que pueda relajarse y reducir la frustración.

Procedimiento:

Cada niño se convierte en un globo que se infla y desinfla. Aprenderán a respirar por la nariz y expirar por la boca, nos podemos ayudar con los brazos para dar la imagen del globo, por lo tanto, se abren y alzan cuando se infla, y se bajan y cierran cuando se desinflan (Ahmed, 2010).

Actividad: La Esponja

Objetivo:

Lograr que el niño se relaje mediante el juego

Materiales:

Espacio amplio y una esponja.

Procedimiento:

La madre/padre jugará con su hijo y uno de ellos estará estirado en el suelo y el otro junto con él, tendrá una pelota suave y blandita que representará ser una esponja. El que tiene la esponja recorrerá todo el cuerpo de su compañero como si lo estuviera bañando (Ahmed,2010).



TRISTEZA

Concepto:

Se desencadena por una pérdida significativa, además es una respuesta a un suceso pasado y en ésta nadie es culpable, la tristeza se asocia con el llanto, provoca un descenso del metabolismo corporal, reduce las energías y eso conlleva a la persona a encerrarse en sí misma, la baja actividad disminuye la exposición a cualquier peligro y planificar acciones futuras (Taipe, 2019).

Objetivo:

Lograr que el niño se distraiga realizando una manualidad, dándole la libertad para elegir el material y la actividad.

Actividad: Trabajo Artístico

Materiales:

Plastilina, música, cartulinas, puntura, lápices, espacio amplio, marcadores etc.



Procedimiento:

El niño realizará un dibujo sobre la experiencia que le causó tristeza, este dibujo más tarde será enseñado a su madre o padre, para que sean ellos quienes analicen lo que trasmite y lo que ocurre en cada situación. Después el autor del dibujo contará como se sintió y actuó, y la persona que está escuchando debatirá si sus acciones fueron las correctas o no, por qué y que habría hecho en su lugar. (Villar, et al., 2018).

Luego el niño dirá que situaciones le ponen triste, qué le gustaría hacer o decir en esos momentos, seguido de ejemplificar gestos o expresiones que comúnmente se realizan al expresar tristeza (Villar, et al., 2018).

Actividad:

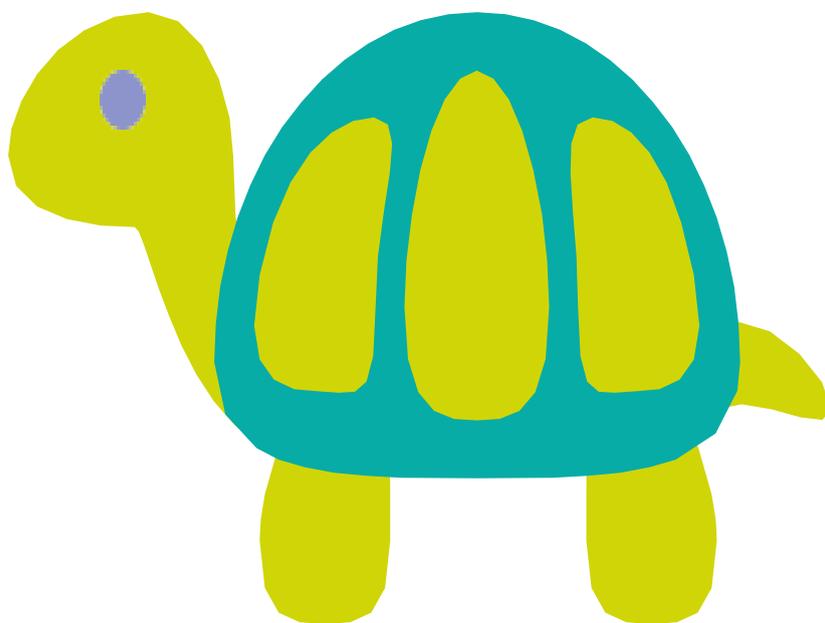
La tortuga.

Objetivo:

El objetivo de esta técnica es trabajar el autocontrol en los más pequeños, para lograrlo es necesario que los niños se detengan a reconocer qué está ocurriendo en su cuerpo y en su mente con cada emoción y pensar así una manera distinta de manifestar dichas emociones. Para presentar esta técnica al infante, el padre de familia debe hacerlo por medio de un juego donde el niño/a tendrá que imitar a una Tortuga.

técnica de la tortuga

Es una técnica que combina las capacidades emocionales (identificación y expresión de las emociones) a la que se le suma el manejo de las emociones. (Taipe, 2019).



Procedimiento

RECONOCE LA EMOCIÓN Y

DETENTE

una sensación invade tu cuerpo, se detienen y analizan lo que sucede; los padres de familia deben hacer las siguientes preguntas a sus hijos: ¿Cómo te sientes? ¿Qué emoción es? ¿Qué siento? (Taípe, 2019).

SAL DE TU

BIUSCA UNA SOLUCIÓN

estar dentro del caparazón ayudará al niño a pensar soluciones diferentes. Los niños y sus padres deben abandonar la postura de la tortuga. Los padres de familia podrán ayudar a los niños planteándoles ejemplos de situaciones conflictivas, y decidir entre padres e hijos de qué forma se pueden solucionar. (Taípe, 2019).

MÉTETE EN TU CAPARAZÓN Y RESPIRA

Los padres de familia junto con sus hijos deben imitar a la tortuga y para ello, tienen que: juntar su barbilla con su pecho, pegar sus brazos a su cuerpo, juntar las piernas y cerrar los ojos. El niño/a y el padre o madre de familia deben contar hasta 10 y respirar, esto disminuirá el nivel e intensidad de la emoción; tal y como se realizó en los ejercicios de respiración pasados. (Taípe, 2019).

ira

Concepto:

es la capacidad emocional que permite a las personas manifestar sus emociones, sentimientos y pensamientos a través del movimiento-sonido del cuerpo o técnicas que logren exteriorizarlos o acciones que reflejen nuestro mundo interno. (Taípe, 2019).

Objetivo:

Autorregular comportamientos impulsivos, arranques de ira o agresión en los niños.

Técnica del semáforo:

Es una técnica efectiva para autorregular comportamientos impulsivos, arranques de ira o agresión en los niños. Desarrolla la capacidad de identificar, expresar y manejar nuestras emociones. (Taípe, 2019).

Recursos:

Cartulinas de colores: Rojo, verde y amarillo.

Procedimiento

Se utiliza el semáforo como herramienta para que los niños se auto regulen y asocien cada color a las conductas que deben adoptar para gestionar sus emociones.



- Rojo: Detenerse, respirar y reconocer la emoción. ¿Qué siento?
- Amarillo; Pensar lo que está sucediendo y determinar posibles soluciones. ¿Qué es lo que puedo hacer?
- Verde: Para actuar llevando a la práctica alguna de las opciones pensadas. (Taípe, 2019).

Objetivo: técnica del semáforo

Que el niño logre calmarse, respirar, pensar y actuar frente a lo sucedido

Técnica tiempo fuera

Materiales:

Peluches, juguetes, pizarra, sillas, marcadores, cartulinas, cuentos, etc.

Procedimiento:

Consiste en crear un lugar especial dentro de casa en donde

el niño/a pueda recurrir cuando se sienta alterado o fuera de control, para que en dicho sitio pueda calmarse, respirar, pensar y actuar frente a lo sucedido. Este lugar debe ser escogido y decorado en conjunto con el niño/a y debe



contener elementos que lo inviten a relajarse y a sentir paz; por ejemplo, cojines, alfombras, mantas, cuentos, etc. (Taípe, 2019).

Recomendaciones

- Para aplicar las estrategias brindadas en esta guía es necesario que los padres de familia se tomen el tiempo necesario para aprender cada actividad y ponerla en práctica de una forma correcta y clara.
- Los padres son quienes deben poner mayor atención a las respuestas, preguntas o acontecimientos que hagan sus hijos durante la aplicación de las actividades, aquí los padres conocerán nuevos aspectos de sus hijos que antes desconocían y experimentarán mayor acercamiento físico y emocional.
- Entrar al mundo infantil sin aplicar el juicio adulto.
- Tener un espacio tranquilo y silencioso al momento de aplicar las actividades para un mejor entendimiento.
- Animar al niño a participar en estas actividades.

Conclusiones

Es importante tener claro que las emociones son muy importantes en cada individuo, ya que nos permiten ser conscientes de lo que estamos sintiendo y como estamos reaccionando ante dichas situaciones, por ello se considera que desde la infancia los niños deben conocer la educación emocional, por lo tanto los padres de familia son quienes deben ayudar al niño/hijo a mantenerse tranquilo cuando enfrentan ante situaciones difíciles o cambios drásticos en su vida, por lo tanto es necesario utilizar técnicas o estrategias que vayan acorde a la edad que tienen como el juego, pintura y otras actividades presentadas anteriormente, ya que estas tienen gran eficacia y ayudan a liberar de forma natural las emociones que están reprimidas y que los pequeños no son capaces de expresarlas verbalmente.

Referencias

- Ahmed, M. (2010). Actividades de relajación en Educación Infantil y Primaria. Innovación y experiencias educativas. Innovación y experiencias educativas.
- https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_34/MARIEM%20DRIS%20AHMED_1.pdf
- Arrabal, E. (2018). Inteligencia emocional. Editorial Elearning, SL.
- <https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=bp18DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=Inteligencia+emocional.+Editorial+Elearning,+SL.&ots=RrE-gpg2Jo&sig=SKSXqLN6Rc2EmO1YsHti5a6UJsQ#v=onepage&q=Inteligencia%20emocional.%20Editorial%20Elearning%2C%20SL.&f=false>
- Bello, Z., Rionda, R., y Rodríguez, M. (2010). La inteligencia emocional y su educación. *Varona*, pp. 36-43.
- <https://www.redalyc.org/pdf/3606/360635569006.pdf>
- Fragoso, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? *Revista iberoamericana de educación superior*, 6(16). Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación México.
- <https://www.redalyc.org/pdf/2991/299138522006.pdf>
- Guamanquispe, M. (2013) “El estrés infantil y su incidencia en el proceso de enseñanza aprendizaje en los estudiantes de 4to, 5to, 6to y 7mo año de educación básica del centro de educación básica Manuela Espejo Espejo de la ciudad de Ambato de la provincia Tungurahua. *Universidad Técnica de Ambato*.
- <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/6176>
- Herrera, J., y Zamora, N. (2014). ¿Sabemos realmente que es la motivación? correo científico médico. *Revista Scielo Cuba*.

<http://scielo.st&cu/sctelo.php?scrip=sci azttem& id=S1S6&43812014000100017>

- Hurtado, F. (2020). La educación en tiempos de pandemia: los desafíos de la escuela del siglo XXI. *Revista arbitrada del centro de investigación y estudios gerenciales*. [https://www.grupocieg.org/archivos_revista/Ed44\(176187\)%20Hurtado%a20Tav alera artículo id650.pdf](https://www.grupocieg.org/archivos_revista/Ed44(176187)%20Hurtado%a20Tav alera artículo id650.pdf)
- López, D., y López, ML (2017). Cualidades terapéuticas de la arcilla en la intervención práctica con estudiantes de Máster en Investigación e Innovación Educativa. *Universidad de Zulia Maracaibo, Venezuela*.
-
- López, Y., Díaz, Y., Cintra, Y., y Limonta, R. (2014). Estrés, el gran depredador. *Revista de Información Científica*. Universidad de Ciencias Médicas de Gantânamo Cuba <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S152551171551757261019.pdf>
- Llenas, Ana. (2012). El uso de colores. *Editorial Flamboyant*. <http://www.flamboyant.com/verano-2012/>
- Martínez, NL (2012). Algunos usos terapéuticos de la fantasía y de técnicas de imaginación en Psicoterapia infantil. *Cielo Azulado: Psicología y psicoterapia humanista y* <https://books.google.es/books?hl=es&W=&id=dABtDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA275&dq=Algunos+usos+terap%C3%A9uticos+de+la+fantas%C3%ADa+y+de+t%C3%A9cnicas+de+imaginaci%C3%A9n+en+Psicoterapia+Infantil+Cielo+Azulado&ots=WlwblDCp&sig=iK4AIFUEGmovKdFSiOpfskvWfV&onpage&q=Algunos%e20usos%a20terap%C3%a9+uticos%a20de%20la%20faiztas% C3%ADa%20y%20de%20t%C3%A9cnicas%20de%20imagner%C3%ADa%20 en%a20Psicoterapia%20a0Iaan%20Cielo%20Azulado&fi>
- Méndez, L., y Rojas, P. (2015). Principios orientadores en la intervención psicosocial y comunitaria centrada en infancia, interculturalidad y Buen vivir. *Polis. Revista*

<http://www.sciclo.cl/scioto.60?scrimsciatttostA i-l=?0718-65682015000100007>

Mooardes, G. (2015). El Gesto Espontáneo. un encuentro a través del juego.

<http://repositorio.ucbile.cl/handle/2250/142610>

Oaklander, V. (1988). *Windows to our Childr* Gestalt Journal Press, New York (USA).

https://www.abebooks.co.uk/servlet/B?bi=22548636568&searcher i=an%3Doaktaaidei/a2BvioieP/A6soritrv/3D17%26tn%3Dwindowi%2Bu%AB%*rae*xmneaa*xze%alrraea%a py%2Bapp%*av% i Bto%iea>ud en%a2Baod i2Badolescents&cix s p=snippct- -srp1- -imageel

Oaklander, V. (2008). El Tesoro Escondido. La fñida Interior de Niños y Adolescentes, 2008. *Tornado de Revista Abordagen Gestalnca*. Phenomenological studies. Instituto de Treinamento e Pesquisa em Gestalt Terapia de Goiânia Brasil.

<https://fimdaci.cl/wp-content/uploads/2020/06/Rnse%oC3%&Ha-El-Tesoro-Escondido-Violet-Oaklander-2008.pdf>

Palacio-Ortiz, J., Londoño-Herrera, J., Nanclares-Márquez, A., Robledo-Rengrfo, P., y Quintero-CadaxSd, C. (2020). Trastornos psiquiátricos en los niños y adolescentes en tiempo de la pandemia per COVID-19. *Revista Colombiana de Psiquiatria*.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S00347450203tXI743>

Robles, E., Hurtado, M., y Cruz, P. (2015). Manqjo de fzustracién en niños. *Ceniro Psicológico Infantil Ammonia*.

<https://se-hummitas.max/autoadministrable/PDF/formacion padres/07.pdf>

Rodriguez, Y. (2016). Las emociones en el proceso de enseñanza-aprendizaje. *Revista Vinculando*.

https://vuu-daodo.ozjz/ps*coloeia psicotezapia/eazociozses-proceso-ezzseaaaza-apreozfizajeJztzal

Salucci, F., Vergara, L., y Nury, W. (2015). Modelo Sistémico Rnlacioal y Terapia con niños: Sobre el uso del juego en la terapia sistémica. *Pontificia L'niversidad*

Catânica *de* *ValparaLso.* (sp).

<https://www.He&i/36762005/MODBLO SIST°/f23%89MICO RELAC>

IONAL Y TERAPIA CON NIÑOS Sobre el uso del juego en la terapia sistémica Integrantes

Seifilano, E. (2016). Juegos para fomentar la autoestima. El Pats. *Wicidx* nmérica.

https://elpais.com/economic/2016/03/17/actualidad/1458211539_319733.html

Serrano, A., Aatñn, P., Ruiz, K, Olmo, 4" ., Segura, K, Barquilla., y Moran, K (2020).

COVID-19. La historia se repite y seguimos tropezando con la misma *pedra*.

Medicine de Familia, semergen, 4d, 48-54.

<https://medes.com/publication/155910>

Taipe, ML (2019). Propuesta didáctica para el manejo de la ira en niños de 5 a 6 años

dirigida a padres de familia (Bachelor's thesis, PUCE-Quito) *Facultad ciencias de la educación. LAiversidad Cmâlica del Ecuador.*

4'dlar, J. (2018). Emociones y arte. Una propuesta didáctica sobre la tristeza. Universidad

de Cantabria Facultad de Educación

<https://repositorio.unileon.es/xmlui/bitstream/handle/10902/13490/fVillmGoozalezJo.pdf?sequence=1>

[zJo.pdf?sequence=1](https://repositorio.unileon.es/xmlui/bitstream/handle/10902/13490/fVillmGoozalezJo.pdf?sequence=1)

Directorio y colaboradores:

Autoras:

Mirka Álvarez Andrade.

Gabriela Naulaguari Naulaguari.

Universidad del Azuay.

Tutora:

María Esther del Carmen Cordero Moreno

Diseñadora:

Daniela Andrade Z.



Instruye al niño en el camino correcto, y
aun en su vejez no lo abandonará.

Proverbios 22:6

