



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE GUAYAQUIL
CARRERA DE PSICOLOGÍA**

Proceso Psicoeducativo para fomentar la expresión de emociones en los niños de 5to, 6to y 7mo año de educación básica.

Trabajo de titulación previo a la obtención del
Título de **Licenciad@ en Psicología**

AUTOR: ELIAS NICOLAS JOTA QUEZADA

AUTORA: AZARIA ZAID MORALES BARRAGÁN

TUTORA: PSI. CL. CINTHYA BEATRIZ SESME CAJO, MSC.

**Guayaquil-Ecuador
2024**

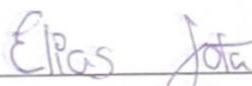
**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN**

Nosotros, **Elias Nicolas Jota Quezada** con documento de identificación N°
0932099849 y **Azaria Zaid Morales Barragán** con documento de identificación N°
120665818-7; manifestamos que:

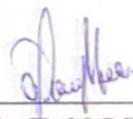
Somos los autores y responsables del presente trabajo; y, autorizamos a que sin fines de
lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de
manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Guayaquil, 01 de marzo del año 2024

Atentamente,



Elias Nicolas Jota Quezada
0932099849



Azaria Zaid Morales Barragán
120665818-7

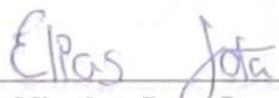
**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN**

Nosotros, **Elias Nicolas Jota Quezada** con documento de identificación N°
0932099849 y **Azaria Zaid Morales Barragán** con documento de identificación N°
120665818-7; manifestamos que:

Somos los autores y responsables del presente trabajo; y, autorizamos a que sin fines de
lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de
manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Guayaquil, 01 de marzo del año 2024

Atentamente,



Elias Nicolas Jota Quezada
0932099849



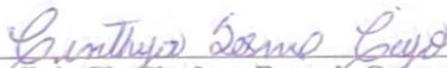
Azaria Zaid Morales Barragán
120665818-7

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Psic. Cl. Cinthya Beatriz Sesme Cajo, MSc.** con documento de identificación N° 0924194889 docente de la **Universidad Politécnica Salesiana**, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **PROCESO PSICOEDUCATIVO PARA FOMENTAR LA EXPRESIÓN DE EMOCIONES EN NIÑOS DE 5TO, 6TO Y 7MO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA**, realizado por **Elias Nicolas Jota Quezada** con documento de identificación N° 0932099849 y por **Azaria Zaid Morales Barragán** con documento de identificación N° 120665818-7, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención** que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Guayaquil, 01 de marzo del año 2024

Atentamente,



**Psic. Cl. Cinthya Beatriz Sesme
Cajo, MSc.
0924194889**

Dedicatoria

Quiero empezar expresando mis más sinceros agradecimientos, a un pilar fundamental en mi vida y quién me ha guiado sabiamente durante la trayectoria de mi vida, mi mamá, Mónica. Sin ella todo lo que he conseguido hasta ahora no hubiera sido posible, es mi orgullo y espero ser el de ella. A mi hermano Ariel, gracias, por todo el esfuerzo que hemos hecho junto a mamá, a pesar de ser menor que yo, realmente admiro su madurez y empatía hacia la vida.

Debo agradecer también, el amor, comprensión y apoyo que me ha brindado mi Tom, sin él mis sueños y metas estarían incompletos. Gracias a sus queridos padres también, por mostrar su cariño y apoyo hacia mí, los considero unas personas increíbles.

A mi hermana Sharlene, y a mi tío Steven, aprecio eternamente la paciencia, el cariño y el apoyo brindado, esto también es posible gracias a Uds.

Por último, pero no menos importante, mis bebés gatunas Shizuka y T. Rex, quienes me dieron el valor de encontrar el propósito de mi vida, las llevo siempre en mi corazón. Y una mención especial también a L y H., me ayudaron a seguir adelante.

Sin más que acotar, agradezco a mi compañero de tesis y a mis profesores por haberme instruido y enseñado con bases sólidas a lo largo de esta grandiosa carrera.

Me inunda la nostalgia y el sentimiento de orgullo por mí misma, al tener la dicha de haber perseguido una meta y estar pronto a culminarla, valoro mi esfuerzo, dedicación y sacrificio plasmado en cada parte del proceso.

Azaria Zaid Morales Barragán

Dedicatoria

Le agradezco a Dios en primer lugar por ponerme en este camino con gente tan maravillosa. Dedico este trabajo de mucho esfuerzo a mis padres quienes forjaron mi carácter mediante su apoyo incondicional y por darme la oportunidad de estudiar esta maravillosa carrera llena de logros y sacrificios. A mis hermanos quienes supieron dar el aguante necesario para poder lidiar con ideas negativas por medio de sus alegrías y ocurrencias que iluminaban mis días de preocupación junto con mi sobrino al cual le agradezco por darme paz y tranquilidad mediante sus juegos, abrazos y ocurrencias. A mi compañera incondicional por su paciencia, comprensión y amor que tuvieron lugar durante todo este proceso, por su motivación con palabras precisas llenas de tranquilidad y seguridad, siendo ella la fuente de mi motivación diaria para poder llenar mis días de paz y a la cual le adquiero este logro por ser parte fundamental en este largo proceso. A mi compañera de titulación quien con sus altos conocimientos complemento de manera perfecta y eficaz el trabajo realizado. A mis amigos y docentes que cumplían no solo con el deber de enseñar sino de hacer más agradable el proceso de aprendizaje. A mi artista favorito Eladio Carrión quien por medio de sus canciones mejoraba las noches de trabajo.

Elias Nicolas Jota Quezada.

Resumen

Por medio del presente trabajo de sistematización de experiencia con una investigación de carácter mixto, se enfocó en mejorar el proceso psicoeducativo en búsqueda de fomentar la expresión de las emociones en niños/as de 5to, 6to y 7mo de básica. Se tomó como referencia el enfoque cognitivo conductual basado en las teorías de Daniel Goleman como autor principal y el uso del Test de Mesquite adaptado para niños con la finalidad de poder identificar los niveles de inteligencia emocional, siendo fundamental enfocarse en la capacidad que tienen los niños/as para poder tolerar, expresar e identificar las distintas emociones que se pueden presentar en el día a día, tratando de brindarle las herramientas necesarias para el futuro. Se realizó una evaluación de necesidades, para así poder identificar carencias y necesidades de los niños/as en torno a expresar sus emociones. Las prácticas psicoeducativas trascienden en la ejecución de las actividades en los niños/as para expresar y gestionar sus emociones dentro y fuera del aula de clases. Los resultados revelados antes y después de la realización de las actividades lúdicas programadas, presentaron un impacto significativo en la expresión emocional, junto a las dinámicas que fomentaron un ambiente de apoyo en el que todos se sentían cómodos y en confianza al compartir sus emociones y escuchar a los demás.

Palabras clave: psicoeducación, expresión emocional, desarrollo infantil, intervención educativa.

Abstract

Through the present work of systematization of experience with mixed research, it focused on improving the psychoeducational process in search of promoting the expression of emotions in children of 5th, 6th and 7th grade. The cognitive behavioral approach based on the theories of Daniel Goleman as the principal author and the use of the Mesquite Test adapted for children in order to identify the levels of emotional intelligence were taken as a reference, being fundamental to focus on the ability of children to be able to tolerate, express and identify the different emotions that may occur on a daily basis, trying to give them the necessary tools for the future. A needs assessment was carried out in order to identify the children's shortcomings and needs in terms of expressing their emotions. Psychoeducational practices transcend the execution of activities in children to express and manage their emotions inside and outside the classroom. The results revealed before and after the completion of the programmed recreational activities had a significant impact on emotional expression, along with the dynamics that fostered a supportive environment in which everyone felt comfortable and confident in sharing their emotions and listening to others.

Key words: psychoeducation, emotional expression, child development, educational intervention.

Índice de contenido

Dedicatoria.....	5
Resumen	7
Abstract.....	8
Primera Parte	12
1. Datos informativos del proyecto.....	12
a) Nombre de la practica:.....	12
b) Nombre de institución:	12
c) Tema que aborda la experiencia:	13
d) Localización:.....	14
2. Objetivo de la sistematización	15
3. Eje de la intervención o investigación	15
a) Emociones.....	17
b) Tipos de emociones	18
c) Primarias	18
d) Expresión de las emociones.....	19
e) Reprimir emociones.....	20
f) Psicoeducación	20
g) Niños.....	21
h) Relación niño docente.....	22
i) Inteligencia emocional.....	23

j) Identificación	23
4. Objeto de sistematización	24
5. Metodología de la sistematización.....	24
6. Preguntas claves.....	26
6.1 Preguntas de inicio:.....	26
6.2 Preguntas interpretativas:.....	26
6.3 Preguntas de cierre:.....	27
7. Organización y procesamiento de la información	27
1. Planificación y Organización.....	27
2. Presentación:.....	27
Charla I	28
Charla II.....	30
Charla III.....	32
Charla IV	33
Charla V.....	34
3. Realización de test de Mesquite adaptadas a niños	35
4. Análisis de la información	36
Segunda parte.....	38
1. Justificación	38
2. Caracterización de los beneficiarios	40
3. Interpretación.....	41
4. Principales logros del aprendizaje	42

5. Conclusiones:.....	47
6. Recomendaciones:.....	47
Bibliografía.....	48
Anexos.....	50
Anexo 1. Consentimiento informado.....	50
Anexo 2. Registro diario.....	51
Anexo 3. Matriz de ordenamiento y construcción.....	52
Anexo 4. Formato de Evaluación de Necesidades.....	53
Anexo 5. Test Mesquite.....	54
Anexo 6. Resultados obtenidos por aplicación del test Mesquite.....	88
Anexo 7. Fotos de la práctica.	89

Primera Parte

1. Datos informativos del proyecto

a) Nombre de la practica:

Proceso Psicoeducativo para fomentar la expresión de emociones en los niños de 5to, 6to y 7mo año de educación básica.

b) Nombre de institución:

Unidad Educativa “San Agustín” desde su creación presentada por el fundador P. Vicente Cadena, quien en su momento fue superior del convento en Guayaquil desarrolló los primeros años de la institución como sección primaria el 31 de marzo de 1958, teniendo como primer director de la escuela fue el P. Luis F. Escalante. Toda la gestión realizada tiene como logro 65 años de desarrollo hasta la actualidad que cuenta con una población de 140 estudiantes en el área básica. La identidad de los estudiantes y la misión de la entidad educativa, busca promover la educación católica agustiniana que tenga como misión poder formar líderes cristianos, emprendedores que sean capaces de poder desarrollar una sociedad que mantenga valores humanos, éticos, científicos y tecnológicos de calidad con el carisma que representa e inspira San Agustín.

De la misma manera la institución tiene como factor principal el desarrollo de una vida en plenitud para la formación de niños, niñas y jóvenes, que sean capaces de enfrentarse ante la sociedad que muestra cambios constantes, ayudando a sobrellevar educación humana, cristiana y científica, anhelando poder ejercer en los estudiantes la búsqueda de la verdad comprometida con la tarea evangelizadora en la iglesia. En la unidad educativa San Agustín ubicada en el centro de la ciudad de Guayaquil entre las calles Pedro Moncayo 525 y Luis Urdaneta, institución de tipo particular con oferta académica desde inicial 2 hasta tercero de bachillerato.

c) Tema que aborda la experiencia:

El siguiente trabajo es el resultado de un proceso de experiencia con un grupo de niños pertenecientes a la Unidad Educativa San Agustín, donde se aplicó el proyecto para fomentar el manejo de emociones con un desarrollo óptimo en los niños de 5to, 6to y 7mo de educación básica, para lo cual hemos tomado como referencia a lo postulado por (García, I., & Andrés-Roqueta, C. 2017), donde mencionan que el desarrollo emocional de los niños/as y adolescentes, conlleva a la estructura de su identidad, autoestima, y el desenvolvimiento en su entorno. Es por eso, que se recalca la importancia de una buena educación emocional en los distintos ámbitos en los que se desenvuelven los niños/as, ayudando a fomentar una libre expresión y validación de sus emociones.

De esta manera, podemos señalar que la expresión de emociones en este rango de edad es fundamental para que los niños/as desarrollen su capacidad de relacionarse a nivel emocional y lograr su reconocimiento como persona única e importante. Para esto es necesario reconocer que la identificación de las propias emociones del niño y/o niña se presentan durante sus primeros años de vida, mediante el aprendizaje y gestión de las mismas. La correcta interpretación y expresión de sus emociones va a ser parte fundamental de su desarrollo y calidad de vida.

Los primeros vínculos que el niño establece vienen desde su entorno familiar, y estas habilidades se desarrollan y se aplican en el entorno académico como segunda instancia, dentro de su desarrollo emocional. La razón por la cual es importante brindar herramientas necesarias al sistema de educación para abordar con brevedad temas de alta relevancia como la inteligencia emocional, la expresión de emociones y el manejo de las mismas.

Luego del análisis de las emociones presentadas en los niños y/o niñas de 5to, 6to y 7mo de Educación Básica se pudo concluir que, la forma de expresar sus emociones dentro de un aula de clases puede verse influenciada por diferentes estímulos, ya sea por

interacciones con los demás integrantes del curso o por situaciones del ambiente en el que se desenvuelven. En ocasiones la forma de responder de los niños/niñas puede darse de manera automática e incluso ser un poco impulsivas, dependiendo del nivel de inteligencia emocional o de lo que provoque su respuesta en el otro. En respuesta a esto, la presente investigación cuenta con un plan de trabajo, en el cual se estableció realizar talleres donde los niños deban identificar emociones, aprender a expresarlas verbalmente y de esta manera fomentar la empatía entre sus pares para generar un ambiente de confianza. Por lo cual se planteó una intervención, mediante la cual se presenta a los estudiantes el desarrollo de las emociones y sus resultados dependiendo cual sea, posterior se inició un proceso donde se busca generar un clima de confianza personal por medio de la valoración a las personas y del estímulo de emociones positivas del grupo.

d) Localización:

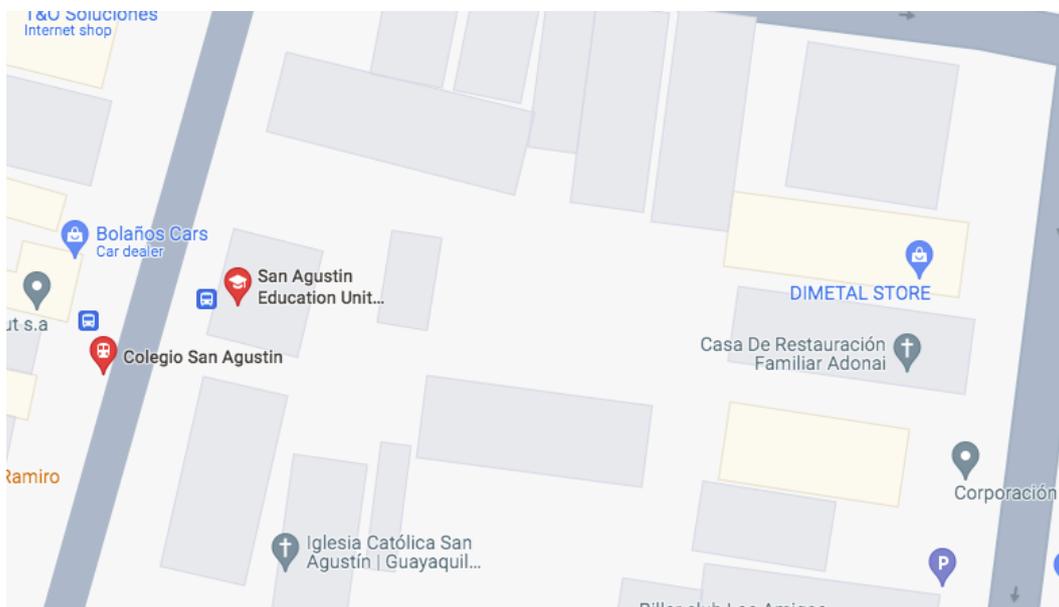


Figura 1.

La Institución Educativa “San Agustín” se encuentra ubicada de sur a norte por la avenida principal Quito de lado derecho a la calle padre Vicente Solano Vargas, frente a la parada san Agustín de la metro vía, hasta la calle Luis Urdaneta y Faria, a espaldas del

colegio se encuentra la calle Juan P. Arenas y Lorenzo de Garaycoa.

2. Objetivo de la sistematización

Describir el proceso psicoeducativo para fomentar la expresión de emociones en niños/as de 5to, 6to y 7mo de educación básica, de tal manera que podamos mejorar la practica en futuras experiencias.

Para desarrollar las diferentes dinámicas grupales se tomó referencia a (Sales, 2000), por el cual se desarrolló una de las actividades que tiene como objetivo generar un clima de confianza personal para poder desarrollar estímulos positivos en el grupo.

Según lo menciona (Peña, A. & Canga, C., 2009) la educación de las emociones es, sin duda un exponente para el desarrollo de las relaciones personales, postulando como referencia la importancia de llevar un constante análisis de los niveles de inteligencia emocional para poder tener un punto de partida en base a las necesidades presentadas y a su vez brindar las herramientas donde los niños/niñas puedan expresar sus emociones con los demás.

Una vez realizado todo el proceso psicoeducativo por medio de las diferentes actividades programadas, se busca poder comprobar el impacto tomando como referencia el test de Mesquites adaptada para niños/as, en el cual se busca detectar los diferentes niveles de inteligencia emocional por medio de preguntas referidas a situaciones de la vida cotidiana (Daney, s.f.).

3. Eje de la intervención o investigación

En la presente sistematización de experiencias, el eje es: ¿Cómo mejorar el proceso psicoeducativo para fomentar la expresión de emociones en niños y/o niñas de 5to, 6to y 7mo

de educación básica?, lo que permitirá que en futuras experiencias esta investigación se convierta en una línea base facilitando herramientas que acompañen las diferentes decisiones a elegir.

La sistematización de experiencias es una recopilación de información y conocimientos de investigaciones que a su vez conllevaron procesos de experiencia en el ámbito respectivo, en su estructura debe ir, un ordenamiento, reconstrucción y cada una de la herramientas y elementos que han favorecido la realización de la misma (Unday, D. E., & Valero, J. A. G., 2017).

En el siguiente trabajo, el enfoque principal a exponer es la identificación de mejoras significativas dentro del proceso psicoeducativo, ejecutadas por medio de las actividades programadas que buscan fomentar la expresión de emociones en niños de 5to, 6to y 7mo de básica, utilizando un enfoque teórico cognitivo-conductual.

Se recalca la importancia y la capacidad del aprendizaje por distintos medios para su posterior modificación de las respuestas emocionales guiándose a través de las experiencias y su entorno social, siendo así, se busca abordar la variedad de emociones y su importancia en el día a día, mediante herramientas significativas para poder identificar y expresar las emociones generadas en los próximos años de desarrollo cognitivo, social y emocional que ejerce la edad biológica.

Los fundamentos del conductismo abarcan diferentes teorías desde diferentes épocas, sin embargo, se enfocan siempre en la misma base, ésta se concentra en poder estudiar la conducta que se puede observar y lograr medir el impacto de las decisiones que se pueden llegar a tomar por medio del estímulo programado o imprevisto.

La mención que hace el Dr. Iván, (2019) en su revista de Teorías del Aprendizaje, explica las diferentes teorías relacionadas al conductismo, pero principalmente resalta a Pavlov, ya que en base a la investigación, tiene mayor impacto asociada con el trabajo de

condicionamiento clásico donde se hace referencia al experimento más conocido para la sustitución de estímulos, el cual tiene como respuesta un cambio no solo con un aspecto en específico o un accionar aislado, también se pueden gestionar respuestas naturales por medio de estímulos similares al presentado en un inicio para poder generar un vínculo similar que mantenga y fortalezca el proceso.

“Entienden los instrumentos psicológicos como un apoyo externo que permite media un estímulo, es decir, representarlo en otro lugar y en otras condiciones” (Maceira, 2012). Es pertinente señalar que, el enfoque teórico con el que se desarrolló el abordaje del fenómeno dentro de la experiencia es el cognitivo conductual, el cual trata de generar una búsqueda y desarrollo de habilidades que permitan al niño poder controlar las respuestas activamente y de manera consciente.

Según lo mencionado por Aron (1979), formula su teoría en base a la conexión entre los factores principales como, emociones, pensamientos y conductas, relacionando a las cogniciones de manera directa a las emociones y acciones, desarrollando la teoría que sugiere modificar patrones de pensamiento disfuncionales, lo cual generaría un cambio positivo en ciertas respuestas emocionales y de comportamiento (pág. 5).

a) Emociones

“La emoción hace referencia a un sentimiento que se relaciona con los pensamientos, los cuales pueden verse influenciados por los estados biológicos” (Goleman, 1998), los estados psicológicos y al tipo de tendencia a la acción que lo puede caracterizar por medio de diferentes situaciones que puede atravesar el niño en un aula de clases por un sin número de factores que se presentan en ese entorno.

Es por eso que resalta la búsqueda de las habilidades emocionales a temprana edad generando impactos positivos que ayuden a poder manejar las áreas sociales y académicas por medio de la comprensión y gestión de emociones que fortalecen y favorecen a un crecimiento

saludable para poder enfrentar desafíos a futuro.

b) Tipos de emociones

“En la cotidianidad de los días se pueden presentar diferentes tipos de emociones en los niños que de preferencia pueden resultar hasta desconocidos, se puede organizar en dos grupos, las emociones primarias” (Damasio, 2011). Se pueden desarrollar como los programas de acción complejo que en su mayoría se pueden ejecutar de manera automática que son la base de la evolución en los niños, estas se pueden encontrar marcadas como las expresiones faciales y las posturas hasta modificaciones que se pueden representar de manera interna en las vísceras.

Al revisar los experimentos de (Ekman, 2003), que buscaban analizar las expresiones asociadas en rasgos faciales se llegaron a determinar seis emociones básicas como, la ira, alegría, miedo, sorpresa, asco y tristeza, pudimos reconocer que las emociones secundarias tienen un enfoque más comportamental y social, cuenta como una combinación entre las primarias y pueden variar con el desarrollo de la persona, se pueden organizar en envidia, vergüenza, ansia, resignación, celos, esperanza, nostalgia, remordimiento y decepción

c) Primarias

Para poder generar una referencia con respecto a la gran variedad de emociones que se pueden encontrar al momento de expresar, podemos adquirir referencias a diferentes autores que nos podrán generar una guía para identificarlas. El sitio web de Psicología y Mente hace mención a las ocho emociones básicas compuestas por Plutchik, las cuales “suponen experiencias relativamente comunes en el acervo vivencial y están compuestas por la ira, alegría, confianza, miedo, sorpresa, tristeza, aversión y la anticipación” (Mateu, 2019). Las emociones mencionadas que son las más básicas pueden llegar a ser acompañadas y

diferenciadas entre primarias secundarias y terciarias, estas se pueden definir en efecto a los niveles de intensidad guardando relación una con la otra en la cual pueden existir infinitas combinaciones que desarrollen nuevos y diferentes perfiles.

d) Expresión de las emociones.

De acuerdo a lo mencionado por (Darwin, 1984), donde hace referencia de la destacable aportación de emociones como el conjunto de patrones ante una respuesta expresiva emocional que se refleja en la persona de manera innata. Por medio del aprendizaje se puede modificar determinada reacción para que se presente en ciertas situaciones para poder definir un patrón de respuesta expresiva por medio del adiestramiento.

El desarrollo de las emociones se puede ver influenciado por los diferentes impactos sociales que se realizan a diario, los diferentes estímulos pueden presentar diferentes respuestas que expresen ya sea una emoción positiva o negativa. Lo descrito que sustenta en los aportes de desarrolló su teoría sobre la expresión de las emociones como “la presencia de patrones innatos que determinan el accionar a medida de cómo van surgiendo los acontecimientos debido a los programas genéticos base, sin embargo, el aprendizaje influye y modifica en cuando y como expresar las emociones” (Darwin, 1984), ayudando a poder generar una respuesta aprendida que desarrolle expresiones moduladas en contextos particulares.

Las emociones se expresan a través de patrones innatos de respuesta que, según la teoría de Darwin, están determinados por programas genéticos. Estos patrones pueden ser modificados y aprendidos a lo largo del tiempo, influenciados por el aprendizaje y el adiestramiento. Las expresiones emocionales se manifiestan en respuesta a estímulos y situaciones, y este proceso puede estar sujeto a cambios según la experiencia y el entorno social. En resumen, la expresión de las emociones implica una interacción compleja entre

factores innatos, aprendizaje y adaptación contextual.

e) Reprimir emociones

Como lo menciona el artículo de El bienestar emocional en las niñas y los niños “existe un desarrollo emocional en un contexto sociocultural determinado” (2021). Este desarrollo mencionado en el artículo puede acarrear diferentes contextos sociales y culturales que vinculen puntos positivos o negativos para la expresión de las emociones en los niños y niñas.

Se destaca el avance generado desde el contexto social por medio de la expresión de acuerdo a su género en ese contexto específico, sin embargo las diferentes realidades expuestas por los diferentes países afectados en la zona de Latinoamérica, se pueden vivenciar barreras y limitantes que nacen desde el hogar como primera muestra hacia los niños y niñas, los cuales ejercen ese mal concepto o frustración en las áreas escolares donde pueden influir a un mal ambiente escolar desequilibrando a los demás compañeros de clases que pueden presentar un nivel medio-alto de inteligencia emocional con respecto a la expresión de sus emociones, de esa manera se pueden nombrar diferentes afectaciones que harán generar una represión en los niños por parte de las réplicas de acciones o palabras como constructos creados a lo largo del desarrollo cultural donde se menosprecia las emociones.

f) Psicoeducación

Daniela Godoya (2020), en su revista Psicoeducación en salud mental: una herramienta para pacientes y familiares, expresa que la psicoeducación es una herramienta pensada en reintegrar nuevas formas de pensamiento que generen autonomía e independencia, es por eso que se la considera como una herramienta de transformación que se puede referenciar como un acercamiento terapéutico en el cual se van desarrollando

diferentes modos de intervención por medio de la información obtenida y específica para poder extender el tratamiento hasta llegar al pronóstico que debe mantener una base en el abordaje con informes basados en evidencia científica actual que marque un inicio con relación directa al problema.

g) Niños

La capacidad de poder regular las emociones debe ser un factor indispensable para poder desarrollar un ambiente neutro, ya sea la casa, escuela o la calle. Este control es un factor muy importante a ejecutar en la etapa adulta, es por eso que se toma su tiempo de compactarse a lo largo del crecimiento del niño y este comienza a reconocer por medio de sus principios cognitivos que le ayudan a poder identificar las expresiones de las emociones en las personas que lo rodean.

Como lo define en su libro Aspectos evolutivos de la autorregulación emocional en la infancia. Donde resalta que “la regulación emocional ha tomado importancia desde su funcionamiento social que vincula y relaciona un gran impacto debido a ser una de las principales una área que tiene influencia para determinar la capacidad de generar una autorregulación valida en el futuro” (Lozano, Salinas, & Carnicero, 2004), es por eso que se define a la infancia como el factor endógeno en el cual se maduran en su mayoría las diferentes redes atencionales, las mismas que se rigen como factores exógenos por parte de los padres representando el rol significativo de guía para regular emocionalmente a sus hijos.

Se puede constatar que la realidad puede variar por los diferentes tipos de familias y modelos de crianza o desarrollo, ya sea porque pueden presentar algún tipo de variabilidad dentro del esquema familiar, ya se la ausencia de alguna figura paterna o materna lo cual puede comprometer el proceso de autorregulación en los niños, sin embargo debido a la consideración de los múltiples imprevistos que se puedan presentar, la escuela debe ser el

segundo pilas fundamental seguido de la familia para fortalecer e intervenir como ejemplar y acompañamiento para reforzar la regulación de emociones, siendo la escuela el segundo lugar donde el niño invierte la mayoría de su tiempo, relacionándose de manera constante a un pequeño grupo social el cual está en constante actividad.

h) Relación niño docente

Según la investigación desarrollada por Ana “Las maestras eran quienes mediaban el accionar con los estímulos ambientales, siendo ellas la herramienta ideal para emocionar el ambiente” (2018). Profundizando una mirada objetiva dentro del aula de clases, se puede representar de manera fundamental la relación de los maestros con los alumnos, en este caso niños, los cuales son quienes le dan esa dirección para poder abordar de manera asertiva las diferentes emociones gestionadas en el aula de clases, generando puntos agradables y que beneficien a sumar comportamientos que positivos por medio del ejemplo principal que en este caso serían los maestros.

Todo tipo de relación generada dentro del aula de clases puede definir al niño para el futuro y sus diferentes formar de actuar por medio de la observación, es por eso que se resalta la importancia de los docentes encargados de la mayoría de horas emprendidas en el aula de clases para que puedan generar de manera acertada el vínculo afectivo que motiven a promover más espacios agradables.

Las diferencias que se pueden encontrar al efectuar una relación dentro del aula de clases es la presencia de lo ya antes mencionado como paradigmas sociales, en la cual se fractura el vínculo generando auto conceptos por parte de los maestros al tratar de imponer una autoridad y generando una personalidad totalmente negativa, con presencia de emociones como la ira para poder dar una imagen de autoridad que retrae a los niños y niñas haciendo entender que esa emoción tiene algún tipo de beneficio cuando en realidad es todo lo contrario.

i) Inteligencia emocional

Para poder generar una medición en la inteligencia emocional de los niños nos podemos guiar de los diferentes casos observados que se pueden presentar en la cotidianidad de un día normal pero no siempre se pueden evidenciar debido a que ciertos casos pueden presentar de manera marcada las emociones negativas que por lo general generan cierta vergüenza en niños.

Manejar las emociones y motivaciones puede definir un buen término personal e individual, sobre todo genera mayor impacto o relevancia poder reconocer las emociones en los demás y a partir de eso establecer emociones positivas con las personas que se interactúa de manera constante para poder fortalecer el vínculo y mejorar el ambiente.

La inteligencia emocional se define y se divide según la siguiente investigación de Laura "La conciencia emocional, regulación emocional, la autonomía emocional, habilidades sociales y habilidades para la vida" (2018). Por ese motivo se busca poder generar estas capacidades desde los primeros años de vida, tratando de reforzar las conductas positivas y reconocer las negativas, de esa forma se puede ir consolidando una idea completa de inteligencia emocional, lo cual es parte fundamental para desarrollar un auto concepto fortalecido para conseguir niveles altos de autoestima y forjar un mejor carácter donde la persona pueda ser autónoma en el pasar de los años para mejorar su estilo de vida.

j) Identificación

Es importante apoyarse con diferentes tipos de herramientas que ayuden a poder evaluar e identificar las diferentes escalas de control que se pueden presentar en el desarrollo de los días.

El test de Mesquite adaptado para niños es un test básico que "consta con una autoevaluación, la cual presenta de manera hipotética diferentes casos que miden las

habilidades empáticas” (Daney). Con la ayuda de esta herramienta se busca poder generar una guía que impulse al niño a poder ir reconociendo sus propias emociones en diferentes situaciones, ya sean estas agradables o desagradables.

De esa forma se busca poder analizar el proceso psicoeducativo para poder identificar los puntos vulnerables de los niños con referencia a su expresión de emociones, su interacción con los demás y de manera individual, generando un acompañamiento con las diversas medidas de aplicación desde el enfoque teórico cognitivo conductual, de esa manera hacer una funcionalidad directa, conectando los pensamientos, emociones, y comportamientos con la finalidad de poder generar un cambio positivo enfocado en las respuestas emocionales en concordancia con el comportamiento de los niños/as en su entorno.

4. Objeto de sistematización

El objeto de la presente sistematización de experiencia es el proceso psicoeducativo el cual que está orientado a la expresión de las emociones que guarda relación para identificar las misma y a su vez poder fortalecer las habilidades de expresión e identificación de emociones.

5. Metodología de la sistematización

El proceso de la presente investigación se define por medio del enfoque cualitativo para poder definir las actitudes, comportamiento y emociones que ayuden a poder identificar los patrones por medio de las narrativas comunes que den validez a las interpretaciones de riqueza cualitativa en conversaciones que se vayan codificando por medio de los temas emergentes de las charlas grupales y demás actividades que están constituidas de manera organizada en el plan de trabajo a desarrollar.

Esta sistematización de experiencias está orientada mediante una encuesta y cuestionarios a estudiantes de 5to, 6to y 7mo acerca del tema expuesto y el método que se

emplea es de carácter cualitativo, de corte descriptivo, el mismo que se caracteriza por detallar de manera rigurosa el por qué y dónde de los eventos a investigar, registrando comportamientos del entorno del sujeto para posterior registro y sistematización.

Con la finalidad de estructurar la sistematización de experiencias, se incluyeron diversas herramientas que facilitaron la recolección de datos e información necesaria para elaborar el presente trabajo, como: evaluación de necesidades, diarios de campo, formularios, figuras de trabajo, registro de asistencia, matriz de ordenamiento y reconstrucción, consentimiento informado e informe de encuestas para alumnos.

Informe de evaluación de necesidades: Este elemento es parte esencial dentro de una investigación, seguido de una planificación y ejecución de actividades que se realizan con la finalidad de poder entender un contexto, sus problemáticas, carencias y necesidades, para implementar recursos que faciliten la intervención de acuerdo a los objetivos establecidos previamente (Tejedor, 2008).

Diario de Campo: Este formato está diseñado para ser llenado de forma individual y diaria, dando cuenta del trabajo realizado, el mismo que sirvió para registrar las actividades que se desarrollaron desde las charlas psicoeducativas. De esa manera se busca poder encontrar similitudes o diferencias en las ejecuciones de cada uno de los programas y actividades a desarrollar durante los días previsto, así se puede manejar de manera más organizada cada proceso y resultado de lo ejecutado (Cruz, 2014).

Matriz de ordenamiento y reconstrucción: Permite tener una síntesis visual de lo realizado en la experiencia ordenada cronológicamente. Identifica momentos significativos. Identifica etapas. Permite ver continuidades y discontinuidades. Facilita el analizar aspectos por separado, esta técnica sirvió para ubicar los aspectos a mejorar dentro del proceso

psicoeducativo para la expresión de las emociones (Holliday, 2023).

Registro de asistencia: Este documento permite llevar el control de las fechas en las cuales los estudiantes fueron parte de los talleres brindados a lo largo del proceso siendo fundamental poder contar con la mayoría de las asistencias y así poder constatar el efecto que se puede producir en los niños presentes, así mismo poder retroalimentar a los que no pudieron asistir (Cruz, 2014).

Informe de encuestas para alumnos: El test de Mesquite esta desarrollado en ocho preguntas con tres o cuatro respuestas de auto evaluación, esto puede servir para detectar los diferentes niveles de inteligencia emocional en los niños y niñas. Buscando resaltar las respuestas emocionales por medio de situaciones ficticias el test determinará al final que nivel maneja cada niño (Cruz, 2014).

6. Preguntas claves

6.1 Preguntas de inicio:

¿Cuál es la aspiración de sistematizar esta experiencia?

¿Cuáles fueron las principales causas del plan de intervención que nos interesa sistematizar?

¿Qué estrategias se buscan desarrollar para esta sistematización de experiencias?

6.2 Preguntas interpretativas:

¿Cuál fue la predisposición de los niños y niñas en el desarrollo del proceso de psicoeducación?

¿Cómo psico educar las emociones para el correcto manejo de las mismas?

¿Cuáles fueron las dificultades más marcadas al momento de psico educar a los niños y niñas?

6.3 Preguntas de cierre:

¿Qué aspectos específicos se pueden mejorar para el plan de intervención?

¿Cuáles son las emociones de mayor impacto para corregir por medio de la psicoeducación?

¿Cómo se puede mantener la participación activa para psico educar las emociones?

7. Organización y procesamiento de la información

El desarrollo de las diferentes etapas tiene una organización concentrada en seis actividades que se dividen en dos fases, la primera inicia el 18 de diciembre del 2023 donde se presenta el proyecto ante las autoridades competentes de la unidad educativa, los cuales generan el permiso a iniciar el 20 de diciembre del 2023 a las 07h30 para poder generar un vínculo y presentación del tema con los diferentes cursos seleccionados.

1. Planificación y Organización

Por medio de diferentes investigaciones se fueron desarrollando las etapas de intervención con el grupo seleccionado, para ejecutarlas de la mejor manera, siendo previamente aprobadas por la tutora del programa de sistematización. El 18 de diciembre fue aprobado el cronograma de actividades a realizar en la Unidad Educativa “San Agustín”. Posteriormente, la etapa diagnóstica y la etapa de intervención conllevan la ejecución de seis charlas con sus respectivas actividades que se detallan a continuación:

2. Presentación:

El día 19 de diciembre desde las 07h30am, en una reunión con la directora del DECE sección primaria, se hace un breve resumen de las actividades para descartar pequeños errores

con respecto a las mismas o a información adicional, y a su vez hacer énfasis en ciertas áreas que los tres diferentes cursos deben mejorar para mantener un ambiente equilibrado.

Charla I

El día 19 de diciembre del 2023 posterior a la coordinación de los cursos, la primera presentación es en 5to, 6to y 7mo de Básica desde las 08h00, en la que de veintiocho estudiantes solo asistieron veinticinco, con los cuales se dio inicio a las actividades planificadas. La presentación comienza por parte de la directora del DECE, la cual hace referencia a la charla establecida para ese momento y, posteriormente los expositores se presentan e inician con una dinámica interactiva, la cual se denomina “¿Con qué michi te identificas?”, la cual se desarrolla de manera individual y llama la atención de todos los participantes, la gran mayoría se alegraba por ver gatos animados como parte de una actividad interactiva. Todos contestaban de manera rápida ya que habían entendido de manera clara las pautas que se expusieron, sin embargo, para poder confirmar y evitar que existan dudas, se explicó por segunda vez la consigna y uno de los expositores inició como ejemplo para que los niños/as puedan continuar sin ningún inconveniente.

Luego de la interacción realizada, se implementó una evaluación de necesidades, para conocer a los estudiantes, sus necesidad, entorno, y demás, ya que como menciona (Izquierdo Hemba, 2019), antes de iniciar un proceso pisco educativo y posterior intervención, se deben plantear estrategias bien estructuradas acorde a las actividades, objetivos y propósito del proceso, teniendo como factor principal, una evaluación previa donde se pueda conocer la historia del niño/a, en referencia al aspecto de vida que se desea abordar, identificando fortalezas, competencias, limitaciones, vínculos afectivos, entornos y desenvolvimiento de él en situaciones cotidianas de vida.

Después de ejecutar la evaluación respectiva y la dinámica de inicio para generar vínculos positivos, se puntuó la presentación del test de Mesquite, dándose a conocer que se utilizará para proceder con el proyecto. El test se encuentra adaptado para niños/as, en el cual se pudieron visualizar una serie de preguntas en hojas. Se les comunico al grupo que era un test sencillo que no se relaciona con alguna materia o nota final, para que pudieran realizarlo con tranquilidad y total sinceridad, posterior a eso, se dieron a conocer las instrucciones y a recalcar que cada pregunta debe responderse de manera personal y que si tenían alguna duda podían comunicarla, también se realizó una guía desarrollando cada pregunta en voz alta, para que puedan continuar con la actividad sin problema.

Una vez presentadas las instrucciones de la actividad, se pudo analizar la cooperación y la aceptación de la primera dinámica que se encontraban realizando, de igual manera se pudieron analizar las diferentes respuestas que se dieron uno por uno. Cabe mencionar que al inicio de la actividad se mencionaron ciertas emociones positivas.

Como segunda actividad, se proyectó un video sobre las emociones primarias, el mismo, fue de carácter interactivo y se pudo constatar que fue del agrado de todos. A medida que avanzaba el video, de acuerdo a su dinámica, se realizaban preguntas y se contestaba de manera inmediata acertando a los tipos de emociones que salían en el video, los niños/as hicieron peticiones de otro video en el que todos puedan participar porque les había parecido muy interesante. Como cierre de actividad, se solicitó a los participantes contar experiencias de las emociones negativas, por lo consiguiente, no todos participaron por diferentes motivos, a lo que uno de los expositores empezó contando una historia para generar un espacio de confianza, después de aquello, el otro expositor también realizó otro ejemplo de la historia hasta que se animaron los niños/as a contar uno por uno su historia, sin embargo, no todos pudieron participar por motivos de tiempo para seguir con la siguiente actividad.

Para culminar esta sesión se desarrolló una actividad lúdica de cierre denominada la gallinita ciega, la misma que consiste en generar reforzamiento en los lazos personales de cada uno de los niños/as, ayudando a tener confianza en los demás para que los puedan guiar a encontrar cada objeto escondido que mantenía una frase significativa con respecto a la expresión de emociones.

Luego, se reunió en grupos de 5 y se pidió que escojan al participante que va a estar con los ojos vendados para que puedan encontrar el objeto escondido, se recalcaba que no era una carrera y que lo hagan sin correr para evitar cualquier accidente. Todos los grupos terminaron con la actividad y se les hizo la pregunta general de “¿Cómo se sentían?” comunicándolo con calma, estableciendo la participación por turnos, al indicarles que deberían alzar la mano para poder darle la palabra. En esta ocasión, uno de los grupos mencionaba que se sentían alegres a pesar de haber perdido porque se divirtieron con la actividad.

Se les informo que habrá más actividades interactivas para los siguientes días y que no falten a las clases para que no desaprovechen conocimientos y la interacción en nuestra experiencia. Una vez terminada la actividad, se realiza el cierre con preguntas abiertas para saber si les gusto la actividad y los conceptos que se comentaron en la exposición, a lo que respondían que todo había quedado claro y se notaba un entusiasmo muy gratificante. Finalmente nos despedimos, afirmando que nos veríamos pronto.

Charla II

El 20 de diciembre del 2023 se presenta el video de “¿Qué son las emociones?” para poder mantener una idea centrada y básica de cómo funcionan en el día a día las emociones y los conceptos que se pretendían utilizar para poder generar conciencia con respecto al tema. Se pregunta de forma abierta y general si alguien podía dar una opinión propia de lo que explicaba

el video y se le dio la palabra a cinco niños para que puedan expandirse y generar la idea sin presión, pero de manera precisa y con pocas palabras definir lo que significa una emoción.

Luego, se da la consigna de una actividad diferente, la cuál es el “juego de roles”, las instrucciones es que en grupo de seis generen una representación cada una de las emociones mencionadas, es decir que cada grupo tiene que dramatizar una escena en la que representen la emoción que se les asignará, de esa manera cada uno de los participantes tendrá un rol importante. De las diferentes presentaciones de escena, se reflejaron casos de ira o enojo por medio de los profesores como cuando les llaman la atención a los estudiantes, también casos donde los padres se alegran por las notas altas que obtienen en alguna lección, representaron la tristeza por medio de un niño que no se puede comprar su juguete favorito y se repitieron emociones negativas como la ira en los padres cuando llegan a tener alguna discusión.

Posterior a la actividad realizada se hizo la pregunta de manera individual, “¿cuál es la emoción que más se repite en su día a día?” a lo que respondieron que la tristeza o ira era una de las más comunes entre todos los niños, la alegría solo sentía pocas veces pero que cuando salían a recreo si les generaba alegría, pero también tristeza cuando se termina.

Se da paso a la siguiente actividad de “El regalo de la alegría” donde se buscó expresar las emociones positivas por medio de mensajes escritos para intercambiar entre todos los estudiantes del salón.

Metodología participativa. A través de la actividad “el regalo de la alegría”

Forma los grupos y reparte el papel. Breve presentación: En la experiencia que sigue vamos a poder hacer un pequeño regalo de alegría a cada miembro del grupo".

Los estudiantes escriben cada uno un mensaje de este tipo a cada compañero de su subgrupo.

Mensaje que tienda a despertar en cada persona sentimientos positivos respecto a sí mismo.

Los participantes pueden si quieren firmar. Escritos los mensajes, se doblan y se reúnen en una caja, dejando los nombres a quienes se dirigen hacia fuera. Se dan a cada uno sus mensajes para así dar por terminada la actividad en la que todos participaron y se sintieron cómodos con la misma.

Charla III

Día 21 de diciembre del 2023 se inicia la charla haciendo una retroalimentación del día anterior para los niños que faltaron y se pregunta por conceptos de las diferentes emociones aprendidas, después de definir que la ira y tristeza era una de las más comunes se desarrolla la conceptualización de la correcta expresión de emociones que es el tema central. Se presentan diapositivas donde el punto principal es como sobrellevar las diferentes emociones negativas que pueden no solo afectar a uno mismo sino a los demás, se hizo la comparación con la emoción de la “ira” la cual puede afectar a los demás si no sabemos controlarla.

Se comenzaron a realizar preguntas generales de ¿cómo controlar la ira?, ¿a quién le gusta estar triste?, ¿cómo es estar con alguna persona enojada? A partir de estas preguntas se puede basar las respuestas que arrojaron la mayoría, diciendo que no sabían cómo reaccionar a esas emociones.

Posterior a las preguntas de los niños se presentó un video que da diferentes opciones para poder lidiar con ciertas emociones negativas. Para poder lidiar con la ira había opciones como: ignorar la situación, contar hasta diez en voz alta, darse baños con agua fría, realizar alguna actividad deportiva y entre otras, con la emoción de tristeza, se recomendaba conversar con algún amigo o familiar del tema, buscar alguna actividad deportiva o que ayude a despejar la mente, ver videos entretenidos o graciosos para pasar de una emoción negativa a una

positiva, descansar de manera moderada. Con el miedo se recomendaba buscar alguna compañía, generar pensamientos agradables para contrarrestar los pensamientos negativos, intentar tener una idea agradable y acercar de manera progresiva la imagen o el concepto que genera ese miedo.

Para finalizar la charla se preguntó sobre alguna duda de lo explicado o algún comentario que quieran hacer y se hicieron muchas preguntas de frases que han escuchado, como: “ los hombres no lloran”, “ los hombres no tienen miedo”, “la tristeza se quita con dolor” y es por eso que en el momento se buscó generar reflexión preguntando de manera directa, “¿ustedes creen que es correcto?” todos decían que no, se partió desde ahí para poder generar un nuevo concepto de emoción, de cómo poder gestionarla y sobrellevarla.

Charla IV

Esta actividad se realiza el 22 de diciembre desde las 07h30. En el tema que se va a exponer se busca generar un modelamiento adecuado para el manejo de las emociones en la cual se desarrolla el “juego del teléfono” las instrucciones están en dar una frase que tenga como resultado una emoción, por ejemplo “me enoja no poder jugar fútbol todas las tardes” y esa frase pasa en susurro uno por uno hasta llegar al último niño, de esa manera se hace referencia de que las emociones son como mensajes que se pueden distorsionar si no se expresan de manera correcta.

Una vez desarrollada la actividad se puede vivenciar que muchos no llegan a escuchar el mensaje de manera clara para poder entender de que trata la frase, es decir que todos no entendían de la misma manera lo que se decía. Después de tres frases los niños no entendían la relación de las emociones con la actividad.

Se explica de manera breve y detallada que los sentimientos que recorren por todo el

cuerpo, en ciertas ocasiones no se pueden identificar o no se pueden expresar por ideas erradas, posterior a la explicación se pregunta si existe alguna otra duda a lo que responden “no”.

Para cerrar la charla se busca desarrollar una actividad interactiva que se llama “El mensaje feliz”, la actividad consiste en dar un papel pequeño donde deben escribir una frase positiva dedicada a otro compañero del curso. Se procede a dar el papel a cada uno de los participantes y se pide que la frase sea sin nombres ni apodos, debe ser de forma anónima porque al final de la actividad se va a leer en voz alta para quien va la frase, el expositor da un ejemplo y es la siguiente frase: “Juanito es muy chévere porque siempre juega conmigo” a partir de ese ejemplo se pide que inicien. Se lee las cinco hojas escogidas al azar y se da por terminada la actividad.

Charla V

Día 23 de diciembre del 2023 se inicia preguntando a los niños y niñas ¿Cómo les va? y se les hace la pregunta de ¿Cómo se llevan con sus papás? para después preguntar de manera interactiva sobre el tema a concientizar “experiencias del mundo” se da las instrucciones de la actividad donde se busca dar un relato con respecto a la expresión de emociones en los adultos, es decir que cada niño de manera voluntaria puede exponer un caso donde un adulto presente alguna emoción positiva o negativa.

Varios niños comentaban que podían ver más emociones negativas que positivas, como la discusión entre papá y mamá o las discusiones en la calle entre desconocidos. También se podía resaltar las emociones positivas de los hermanos mayores, que eran siempre graciosos y que alegraban a los demás o también las expresiones de los adultos que salen en tv que siempre están alegres con todos en el programa.

Después se preguntó que, si las expresiones de los adultos se pueden ver también en los

niños, a lo cual la mayoría respondía que, si y sustentaban el hecho de mantener alguna emoción negativa que se justificaba porque el padre o la madre eran así, otros decían que eran todo lo contrario a sus padres con respecto a las emociones, si el papá pasaba más enojado, el hijo era más contento.

Con respecto a esas comparativas se generaron aclaraciones de cómo lidiar con las emociones negativas para no repetir el patrón de los padres. Se pidió a cada niño dar un caso donde pudieron ver alguna emoción positiva o negativa de alguna persona mayor o de los padres, a lo cual mencionaron lo siguiente: “En la calle se ve a mucha gente gritarse desde los carros”, “En las tardes ven muy cansado al papá después del trabajo”, “al papá se lo ve muy feliz cuando el hijo lleva una buena nota” y de esa manera se les preguntó a todos los participantes por algún caso que ellos vivenciaran.

Como finalización de la dinámica, se les preguntó a los niños recomendaciones para evitar que los padres se enojen fácilmente y muchos mencionaban lo de las anteriores charlas o propuestas nuevas, por ejemplo, recomendaban jugar al aire libre, cantar o bailar, pintar o nadar, salir a correr y entre otras recomendaciones. Se cerró el tema definiendo que podemos comentar con alguien de confianza las emociones que sentimos para así poder escuchar y sentirnos escuchados.

3. Aplicación de test de Mesquite adaptadas a niños/as

Después de todo lo mencionado se hace referencia a que habrá una serie de preguntas que no tendrán ninguna validez de puntos o en alguna materia para que los niños hagan el test de manera sincera y sin ninguna preocupación.

Las instrucciones fueron detalladas de manera sencilla, se presentó el test que está basado en tres hojas con ocho preguntas que iré leyendo a la par con los niños para que si existe

alguna duda con respecto a la redacción para poder aclararla de manera inmediata, se procedió a leer la primera pregunta y algunos no entendían del todo la forma de escoger las respuestas, se hicieron varias preguntas donde decían que si se podían poner más de una opción, a lo que al expositor le toco aclarar en voz alta para todos que no, que solo se escoge una opción como respuesta, se procedió a la segunda pregunta, no hubo mayor problema, se pasó a la tercera y algunos no entendían el significado de “angustiada”, se procedió a explicar y se pasó a la cuarta pregunta donde no hubo ninguna duda, la quinta pregunta tampoco presentó ninguna duda, la sexta algunos preguntaron por la palabra “impacientas” por lo que se procedió a explicar a forma de ejemplo lo que significa esa palabra y así es como desde la séptima y octava pregunta no había más dudas y todos lograron terminar el test, se les vuelve a mencionar que la prueba no debe llevar nombre. Una vez terminado el test se les agradece la colaboración a los niños y se da el cierre el día 23 de diciembre a las 11h30.

4. Análisis de la información

De acuerdo a la experiencia podemos señalar que, si se logró fomentar la expresión de emociones en los niños y/o niñas de Educación Básica, lo mismo que generó que desde la experiencia se cumpla con el objetivo de la sistematización, dando pauta al fortalecimiento del trabajo emocional con los niños/as posterior a lo abordado en la intervención con las actividades correspondientes en el salón de clase.

Por lo tanto, es de suma importancia reconocer que antes de comenzar con la aplicación del test, se realizó una evaluación de necesidades donde se planteó una serie de preguntas cerradas de acuerdo a la gestión y expresión de emociones. Las opciones de respuesta establecían Si/No y fueron tomadas en cuenta para continuar con el proceso psicoeducativo. En las respuestas se pudo visualizar que la mayoría de niños/as respondieron afirmativamente, y solo alguno de ellos respondió negativamente, tomando como conclusión

final que la intervención para fomentar la expresión de emociones sería fructífera y era necesaria para la población del proyecto (Ver Anexo 4).

Posterior a la evaluación, se realizó la aplicación del Test Mesquite, mismo que consta de una serie de preguntas que abordan las posibles respuestas que los niños/as tengan de acuerdo a cómo sería su comportamiento en diversas situaciones de la vida cotidiana. En el establecimiento de los resultados obtenidos, se puede identificar si tiene escasa, moderada, elevada o superdotada inteligencia emocional (Ver anexo 5).

Antes de empezar a realizar el análisis de los resultados obtenidos en el test ya mencionado, es necesario añadir que, el propósito de llevarlo a cabo fue el poder detectar los niveles de inteligencia emocional en los niños/as para posterior análisis de los mismos, relacionándolo a la manera específica de expresión de las emociones de cada uno, o ya sea la falta de la misma. Esto nos servirá para reconocer la perspectiva que posee cada uno de sus emociones y al mismo tiempo, poner en práctica el desarrollo de la educación emocional a brindar y el aprendizaje de la regulación y el manejo de las emociones propias, así como la de los demás.

El test fue aplicado a los 68 niños/as de 5to, 6to y 7mo de Educación Básica, respectivamente, donde se ubicó que en general, 30 estudiantes obtuvieron de 26 a 32 puntos, lo cual indica, que poseen una inteligencia emocional superdotada, es decir, son niños/as que han desarrollado una extensa capacidad de comprensión de lo que sucede en su entorno y por lo tanto, se muestran libres de sentir y expresar lo que sienten sin problema alguno y a pesar de que existe una tendencia a ser más sensibles, saben cómo manejarlo, relacionándose de una manera sana.

Seguido de, 30 estudiantes con resultados de 15 a 25 puntos, lo cual indica, que

poseen una inteligencia emocional elevada, es decir, poseen un alto grado de entendimiento emocional, esto conlleva a que los niños/as muestren una empatía muy valiosa, reconozcan las emociones, lean el lenguaje corporal de los demás y que tengan una buena respuesta frente a las situaciones cotidianas que se les presenten. Posterior, 7 estudiantes con resultados de 7 a 14 puntos, lo cual indica que poseen una inteligencia emocional moderada, es decir, muestran su interés en una madurez emocional que les permita expresar de buena manera sus emociones, a pesar de aquello, estos niños/as necesitan más herramientas para un fortalecimiento de su inteligencia emocional y manejo de emociones para establecer relaciones más sanas con su entorno. Por último, se tiene a 1 estudiante con un puntaje obtenido de respuestas que van de 0 a 6 puntos, lo cual indica, que posee escasa inteligencia emocional, no sabe expresar sus emociones ni relacionarse en base a estas. Es de vital importancia que este niño/a implemente juegos, estrategias y herramientas que lo ayuden a desarrollar dicha inteligencia para no presentar problemáticas ya sea con él mismo o con su entorno (Ver anexo 6).

Luego de realizar un análisis y revisión de los datos obtenidos por el test de Mesquite, se puede concluir que entre los niños/as de 5to, 6to y 7mo de Educación Básica, la mayor parte de ellos posee una inteligencia emocional muy buena dentro de los rangos establecidos, lo cual debe seguirse reforzando y fortaleciendo mediante técnicas que los lleven a mantener su empatía y el desarrollo óptimo en su entorno.

Segunda parte

1. Justificación

El presente estudio tiene como propósito el brindar las herramientas necesarias para poder generar una correcta expresión de las emociones y a su vez poder constatar las diferentes acciones que se presentan en la vida diaria de los niños/as, lo cual produce una

acción por medio de los sentimientos instaurados que pueden constar con un manejo adecuado o errado debido al desconocimiento y falta de un proceso psicoeducativo donde la prioridad se basa en modificar los conceptos y su forma de ejecutar un proceso de expresión de emociones que sean positivas o negativas.

Se realizó porque se considera que este tema tiene gran relevancia en el ámbito educativo ya que abarca todos los aspectos de salud mental. De esta manera se busca generar una consciencia objetiva desligando aspectos culturales errados que fueron presentados por los niños/as, ayudando a orientar estos conceptos que pueden delimitar una barrera emocional para la expresión de sus emociones. Ya que como postula (Elisa Trujillo, Esperanza Ceballos, Maria del Carmen Trujillo, Cristina Moral Lorenzo, 2020), a pesar de que la expresión de emociones se han sido visto con prejuicio hacia lo irracional, de aspecto inferior y de poco interés para el desarrollo del ser humano, debemos aprender a gestionarlas de una manera correcta, debido a que las emociones se encuentran presentes desde el día en que nacemos, y marcan un papel primordial en nuestra vida, permitiéndonos de manera segura construir nuestra personalidad y la manera de interactuar con los demás, lo que nos lleva a tener un entorno saludable.

Optimizar la ejecución del proceso psicoeducativo con el propósito de estimular la manifestación de emociones en niños/as, contribuyendo así a que este trabajo beneficie a futuros profesionales en formación. Con el propósito de desarrollar ambientes escolares estables donde los niños/as puedan ejercer un equilibrio emocional se brindan las herramientas por medio de charlas reflexivas, videos didácticos y actividades lúdicas que ayuden a generar nuevo conocimiento con referencia a las emociones y su manejo.

Por medio del proceso de intervención establecido, se puede destacar que los nuevos

conceptos socializados con los niños/as han generado una adaptación de nueva información con respecto al cómo expresar las emociones e identificarlas, valor agregado que se puede constatar por medio del autoconcepto interpretado por el grupo.

2. Caracterización de los beneficiarios

La presente investigación tiene un valor significativo para los niños/as que fueron partícipes en el proyecto, cuyas edades variaban entre los 9 y 11 años de edad, pudimos visualizar que mantenían buena predisposición desde el inicio de las charlas hasta el final de las mismas, evitando cualquier tipo de resistencia y buscando generar participaciones activas durante las actividades a desarrollar después de cada charla, para poder constatar la resiliencia que mantenían hacia el tema central que era de gran interés para la mayoría tratándose de temas que pueden involucrar a la familia y sus diferentes formas de relacionarse, denominando a sus hogares funcionales o disfuncionales con extractos socioeconómicos medio-alto debido a que la unidad educativa es privada, en la cual se busca poder plasmar una educación de calidad. De esta manera se pudo constatar y desarrollar de manera eficaz el proyecto debido a que los estudiantes se portaron a la altura de la situación, siendo ellos los protagonistas de cada charla y actividad desarrollada.

Se pudo vivenciar y denominar a los grupos seleccionados como niños y niñas extrovertidos, siempre dispuestos a participar de manera abierta sin complicaciones para poder receptar cada dato que ayuda a ultimar detalles de la investigación.

También se vale destacar la participación y el compromiso ligado ante las altas capacidades de los niños y niñas para poder conceptualizar de manera hábil, segura y rápida la presentación de nuevos términos explicados, además de la consciencia de lo que significa la salud mental y sus impactos dentro de la sociedad y de las áreas educativas.

Se dio paso a un análisis crítico por medio de las diferentes formas que los niños y niñas participaban para sintetizar cada acción que generaba un detalle diferente en los conceptos que ellos acotaban relacionado al tema con referencia a vivencias que marcaban un antes y un después lo cual fue parte fundamental para reflexionar cada uno de los casos expuestos.

El uso de las actividades dinámicas generó mayor participación a diferencia de las actividades escritas y de preguntas, al momento de hacer alguna actividad que conlleve esfuerzo físico o movilidad se podía vivenciar mayor aceptación que las demás actividades.

A nivel institucional se pudo cotejar gran apertura para los temas de salud mental difundiendo diversos conceptos que nutren a los niños y niñas de manera correcta, además de siempre estar dispuestos a brindarle la importancia necesaria por parte de los docentes para ceder las horas clases y así poder impartir las charlas de manera correcta. De igual manera las autoridades pertinentes se mostraron siempre dispuestas a colaborar dando los permisos necesarios, además de constar con acompañamientos de la directora encargada del DECE para poder organizar las actividades y hacer las correcciones necesarias según lo amerite cada caso o curso a trabajar por medio de las políticas y éticas que mantiene el colegio sin dejar a un lado su doctrina complementada la información para mantener el respeto y la sana convivencia.

3. Interpretación

En la ejecución de todas las actividades desarrolladas a lo largo del proyecto, se pudieron evidenciar diferentes factores significativos y progresivos con respecto a las actividades que se presentaron. Las charlas reflexivas fueron una gran sorpresa por ser un tema poco común en el día a día de los niños/as dentro del aula de clases, lo cual fue básico

para poder atraer la atención del grupo.

La actividad que impulsó aún más a la participación activa fue la que utilizamos para generar confianza por medio de dibujos de gatos, sin embargo, el abordaje de las emociones negativas se evidencio con el manifestar, lo cual se puede interpretar como algún sentimiento de culpa, acompañado con comentarios que expresaban como: “La tristeza se cura con dolor” o “Los hombres no lloran” conforme pasaba el tiempo de la primera actividad.

El impacto emocional que tienen los niños y niñas al hablar de tristeza o depresión, siendo estas palabras muy fuertes pero comunes en el vocabulario de ellos, se dio para analizar como la referencia de distintos conceptos errados que mantienen los niños/as por parte de medios que malinterpretan información delicada la cual puede ser normalizada, es por esto que, se les explicó de manera clara que sentir emociones positivas o negativas consta de un proceso de reconocimiento y de moderación, y que está bien, ya que todos las sentimos. Al finalizar pudimos notar que la gran mayoría del grupo se fue concientizando con respecto al tema de las emociones.

Añadiendo lo planteado por (Fernández, 2003) la vida emocional es uno de los ámbitos más fundamentales en la vida del ser humano, haciendo referencia a la matemática y la lectura, lo emocional puede manejarse con tanta viabilidad y habilidades dependiendo de la práctica. También la comprensión de las propias emociones es primordial, desarrollando empatía con los demás y reconociendo la importancia de la inteligencia emocional para una calidad de vida.

4. Principales logros del aprendizaje

La experiencia aportó en gran medida con las respectivas contribuciones de conocimiento al ámbito clínico, al mundo y la representación del aprendizaje que se tuvo

durante el desarrollo del proceso psico educativo. Cabe mencionar que la experiencia corroboró a ser capaces de identificar errores y así no perjudicar la intervención, ya que como postula (Carretero-Dios, H., & Pérez, C. 2007), todo profesional que planifique una investigación en la cual tenga que hacerse uso de test, debe tener en claro que cuenta con múltiples alternativas que se rigen con similitud a los objetivos planteados, en estos casos, debido a la influencia que tiene el uso de los instrumentos sobre los resultados que se obtengan, la selección coherente y precisa de test no debe pasarse por alto y debe verificarse las veces que sean necesarias. A nuestro criterio personal, compartimos lo mencionado acerca de la importancia de seleccionar de manera correcta los test a utilizarse, ya que al no comprobar validez del mismo puede conllevar a una negligencia al momento de llevar a cabalidad los objetivos del proyecto.

¿Qué se haría igual?

De acuerdo a nuestra experiencia durante la práctica, consideramos que se realizaría con similitud el proceso de planificación, organización de cada fase del proyecto, utilización de elementos para gestionar los recursos y optar por un plan de trabajo que ofrezca alternativas en situaciones de desconcierto durante la investigación. Se volvería a tomar el objetivo de la sistematización, junto a los conceptos teóricos, metodológicos y el proceso psico educativo en la intervención, debido a sus resultados fructíferos en el ámbito de la psicología educativa.

¿Qué cambiaría?

Para obtener una mayor participación activa durante la intervención, se brinda una

propuesta integradora donde existan un sin número de metodologías innovadoras, como talleres creativos, dibujos significativos, juegos participativos de interés específico, donde se involucren a todos los niños/as un periodo de tiempo más prolongado para la ejecución de las actividades mencionadas, para favorecer a un análisis y obtención de resultados más profundo

¿Qué productos generó el proyecto de intervención o la práctica de investigación?

Las actividades que impulsaron la experiencia, fueron, la predisposición de la institución educativa y los estudiantes al momento de realizar la intervención, la cooperación de los padres de familia al consentir el cumplimiento de las actividades bajo las cartas respectivas que fueron firmadas, la buena organización de las actividades y el implemento de las mismas en los tiempos acordados, todo en conjunto ayudó a que se cumpla con el objetivo de la práctica. Por otro lado, cabe recalcar que de la misma manera hubo situaciones que nos hicieron percibir la experiencia con un poco de endeblez, como, por ejemplo, el cambio de modalidad de estudio de los niños/as del proyecto, debido a la delincuencia y temas de política en el país, de todas maneras, esto no perjudicó culminar con éxito el plan de trabajo establecido sino más bien, nos impulsó a innovar con nuevas técnicas e ideas para poder seguir avanzando la sistematización.

¿Cuáles objetivos de los que se plantearon se lograron? ¿Cuáles no? ¿Por qué?

Mejorar la práctica del proceso psico educativo para fomentar la expresión de emociones en niños/as de 5to, 6to, 7mo de Educación Básica; Planificar actividades psicoeducativas que fomenten la expresión de emociones; Analizar los niveles de inteligencia emocional en niños/as para identificar niveles de inteligencia emocional mediante la ejecución del proceso educativo, mismo que mide el avance del proyecto acorde a las

necesidades presentadas y comprobar el impacto del proceso psicoeducativo que mida el avance del proceso psicoeducativo.

¿Identificaron elementos de riesgo en algún momento de la experiencia con el proyecto de intervención o de investigación?

Es necesario, en este punto de la experiencia, optar una mirada retrospectiva a lo que se ha realizado, dándonos cuenta de cuáles fueron aquellos momentos que nos causaron incertidumbre, tensión y contradicción a la hora de vivir esta experiencia. Para empezar, podemos reconocer que un momento de fuerte tensión fue cuando nos encontrábamos estableciendo a qué institución deberíamos dirigirnos para implementar la intervención, debido a que los horarios de clase no favorecían y en algunos casos ya se encontraban otros estudiantes realizando las prácticas de la sistematización en dichas instituciones. Entonces nos tocó seguir en busca hasta que logramos establecernos y proceder con el plan de trabajo. Aunque aquello no fue un impedimento como tal para lograr nuestro propósito, en su momento nos llenó de incertidumbre al no estar seguros qué iba a suceder.

Por otra parte, un momento que resultó una contradicción metodológica fue el haber planteado con veracidad la aplicación de un test cuyo propósito no se alineaba a las necesidades del proyecto y de los estudiantes involucrados en el mismo, siendo así, luego de cerciorarnos correctamente con nuestros respectivos tutores, pudimos encontrar y verificar el test que establecía la finalidad que necesitábamos para seguir con el plan de trabajo dentro de la intervención. Cabe recalcar que aquello tampoco resultó un impedimento para la intervención, solo nos tomó un tiempo más de lo previsto, pero de la mejor manera se lograron obtener resultados fructíferos en nuestra sistematización.

¿Qué elementos innovadores identifican en la experiencia?

Por medio de las diferentes actividades se pudieron desarrollar diferentes elementos innovadores que marcaron un precedente en la experiencia realizada, debido a que muchas de las herramientas efectuadas fueron determinantes para poder tener un resultado eficaz. La presentación de las actividades dio a conocer una combinación innovadora de las herramientas psicoeducativas y el test, lo cual marcó una diferencia en el antes y el después.

¿Qué impacto tiene esos elementos innovadores para los grupos poblacionales con cuáles se trabajó o para el grupo de investigación?

La presentación de las actividades psicoeducativas fueron marcando un ritmo de menos a más para poder vivenciar las variables comportamentales más marcadas en el grupo a intervenir, es decir que las actividades, como, el rol play, videos interactivos y la reflexión efectuada durante las semanas de ejecución dieron como resultado al final por medio del test de Mesquites una respuesta diferentes a lo que se pudo observar al inicio de la intervención, los comentarios mal conceptualizados por parte del tema central se fueron descartando hasta poder generar una respuesta más estructurada con referencia a lo explicado en las charlas anteriores.

¿Qué impacto a nivel de la salud mental se evidenció como consecuencia del proyecto o para los beneficiarios de la investigación?

Por medio de las diferentes actividades, desde un principio se resaltaron los impactos que beneficiaron, lo cual fue evidenciado en el resultado del test aplicado, donde se registraron mínimos puntajes de inteligencia emocional baja. La referencia al tema principal se ligó desde un principio con temas de salud mental, abordados por los mismos niños/as de cada curso, y a su vez se respondía de manera progresiva. Después de las primeras charlas, se pudo observar respuestas que respaldaban hacer énfasis en la expresión de emociones para evitar

posibles trastornos depresivos o ansiosos. Por este motivo, se resalta la importancia de las actividades para que de manera individual puedan desarrollar herramientas preventivas en el área de salud mental.

5. Conclusiones:

- De acuerdo al proyecto de la práctica, las estrategias psicoeducativas si fueron adecuadas lo que permitió fomentar la expresión de las emociones
- En relación a la sistematización podemos indicar que la misma nos permitió describir la experiencia que vivimos logrando comprender que el contexto social-cultural es un factor determinante a la hora de expresar las emociones.
- Las lecciones aprendidas están orientadas a la parte metodológica ya que ahora comprendemos que la población que vaya a hacer intervenida debe pasar por un proceso de sensibilización.
- La población intervenida desde la psicoeducación conocía la definición de cada una de las emociones, sin embargo, carecían de habilidades y destrezas para la expresión de las misma.

6. Recomendaciones:

- Aunque las estrategias psicoeducativas surgieron efecto se recomienda implementar más actividades lúdicas cuando se abordan a niños/as.
- Es importante hacer un estudio sociodemográfico que permita determinar cómo influye el contexto social y cultural en la expresión de las emociones.
- Metodológicamente se sugiere desarrollar un plan de promoción para

la gestión de las emociones.

- Desarrollar el proceso de intervención no solo desde las estrategias psicoeducativas sino desde taller que les permita tener autocontrol de sus emociones.

Bibliografía

Aaron T. Beck, M. (1979). *COGNITIVE THERAPY AND THE EMOTIONAL DISORDERS* . New York: Penguin Group.

Carriedo, L. G. (2018). *La importancia de la Inteligencia Emocional en Educación Infantil* . Soria: Universidad de Valladolid.

Cruz, Y. S. (2014). *El manejo de la inteligencia emocional como factor determinante para lograr un alto nivel de desarrollo social en los niños*. Mexico: Direccion General de Bibliotecas de la UNAM .

Damasio, A. (2011). *En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Barcelona : Ediciones Destino.

Daney, M. E. (s.f.). *Educa peques*. Obtenido de Portal de educación infantil y primaria:
<https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/test-de-inteligencia-emocional.html>

Daniela Godoya, A. E. (2020). Psicoeducación en salud mental: una herramienta para pacientes y familiares. *REVISTA MÉDICA CLÍNICA LAS CONDES*, 169-173.

Darwin, C. (1984). *The expression of emotions in animals and man*. N.Y: Appleton.

Ekman, P. (2003). *El rostro de las emociones*. España: RBA Bolsillo.

Elisa Trujillo, Esperanza Ceballos, Maria del Carmen Trujillo, Cristina Moral Lorenzo. (2020). El papel de las emociones en la educación infantil. España: Profesorado.

Fernández, G. C. (2003). La Inteligencia emocional . *Revista Costarricense de Trabajo Social*, 1-5.

- Goleman, D. (1998). *La Práctica de la Inteligencia Emocional*. Editorial Kairós.
- Holliday, O. J. (2023). *Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias*. San Jose-Costa Rica: Publicaciones Alforja.
- Jaramillo, Z. A. (2018). *Las emociones en la educación ecuatoriana*. Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires.
- Lozano, E. A., Salinas, C. G., & Carnicero, J. C. (2004). *Aspectos evolutivos de la autorregulación emocional en la infancia*. Murcia: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia.
- Maceira, A. D. (2012). *Desarrollo cognitivo, afectivo y social*. Madrid: CEF.
- Mateu, J. (16 de Octubre de 2019). *Psicología y Mente*. Obtenido de La rueda de las emociones de Robert Plutchik: ¿qué es y qué muestra?: <https://psicologiaymente.com/psicologia/rueda-emociones-robert-plutchik>
- Morinigo, D. C. (2019). TEORÍAS DEL APRENDIZAJE . *Ciencias de la Educación*, 7-37.
- Peña, A. & Canga, C. (2009). La educación emocional en el contexto escolar con alumnado de distintos países. España: *European Journal of Education and Psychology*.
- Pereyra, M. L., Hurtarte, C. A., Vega, M. d., & Díaz, O. P. (2021). El bienestar emocional en las niñas y los niños. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar* , 65-70.
- Sales, M. (2000). Dinámica de grupo. *Carpeta de dinámicas de grupo*.
- Tejedor, J. (2008). Perspectiva Metodológica del Diagnóstico y Evaluación de necesidades en el ámbito educativo. *PONENCIA I*, 15-37.
- Unday, D. E., & Valero, J. A. G. (2017). Sistematización de experiencias como método de investigación. Cuba: Gaceta Medica Espirituana.

Anexos

Anexo 1. Consentimiento informado



**UNIVERSIDAD POLITECNICA SALESIANA
CARRERA DE PSICOLOGIA
ANALISIS DE CASOS
PROCESO DE TITULACIÓN**

Guayaquil _____

ACTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____ con el numero de cédula _____, representante del/ la estudiante – hijo/a _____, autorizo al/la estudiante de la Carrera de Psicología de la Universidad Politecnica Salesiana, a receptar información a través de registros de observación, grabaciones, fotos, videos, entrevistas, instrumentos psicologicos (test) y talleres, con el objeto de que puedan ser analizados y eventualmente utilizadas con fines educativos y/o científicos en estas u otras investigaciones, así como también el manejo de la información por parte del estudiante durante todo el proceso de investigación, devolución de resultados e informes.

Conozco que el presente consentimiento informado nos garantizará el cumplimiento de todas las normas de privacidad y confidencialidad de la información obtenida, protegiendo mi identidad y el de mi familia.

Manifiesto haber leído, entiendo el presente documento y estoy de acuerdo con lo anteriormente expuesto.

Consentimiento obtenido el día, _____.

Firma de autorización

Anexo 2. Registro diario

Nombres: Elias Jota / Azaria Morales Fecha: 19 de diciembre del 2023.

Sección: Educación

Básica

¿Qué hice hoy?	Tiempo	Para qué lo hice	Participantes	Resultados	Observaciones
Juego interactivo de las emociones	5 minutos	Se generó la actividad para relacionarse con el grupo de manera atractiva.	Niños de 5to, 6to y 7mo de básica.	Se pude obtener buenos resultados donde los niños y niñas generando confianza por medio de risas.	Se interactuó con los niños por medio de imágenes llamativas para poder ganar su atención lo cual tuvo buen resultado.
Evaluación de necesidades	10 minutos	Se buscó obtener por medio de encuestas básicas el nivel de inteligencia emocional en los participantes.	Niños de 5to, 6to y 7mo de básica.	Los participantes mostraron un índice de control de emociones e inteligencia medio-bajo.	Los resultados fueron limitados debido a las opciones de respuestas que tenían los participantes, se debe profundizar y especificar las preguntas.
Charla sobre la representación de las emociones.	10 minutos	Para reforzar la definición de ciertas emociones y el cómo son expresadas.	Niños de 5to, 6to y 7mo de educación básica.	Los niños adaptaron situaciones que pueden generar distintas emociones.	La mayoría de niños tienen referencias y definiciones de emociones negativas.
Charla sobre la correcta expresión de emociones.	10 minutos	Para que puedan tener una referencia de cómo expresarse.	Niños de 5to, 6to y 7mo.	Se desconocían varias formas para poder expresar las emociones.	La forma de expresar las emociones variaba según cada niño.
Juego de roles para aprender a expresar emociones.	10 minutos	Para definir una correcta expresión de emociones en momentos difíciles.	Niños de 5to, 6to y 7mo	Manejaron de manera adecuada las diferentes formas de expresar emociones.	Las emociones negativas eran sinónimo de permanencia en algunos niños.

Anexo 3. Matriz de ordenamiento y construcción

Fecha	Actividad	Participantes	Objetivo	Método	Resultado	Contexto	Observaciones
19/12/23	Charla de comunicación asertiva.	Niños de 5to, 6to y 7mo	Generar un modelamiento para el correcto manejo de las emociones.	Identificar las emociones y sus acciones dependiendo sí son negativas o positivas.	Se dio detalle de una situación cualquiera para que los niños interpreten de manera correcta y acertaron.	Muchas veces se puede confundir lo que una persona puede sentir y es por eso que se busca explicar la fuente de todo.	Los niños entienden lo que puede ser una emoción positiva o negativa pero existen contradicción por temas culturales o sociales.
20/12/23	Juego del teléfono	Niños de 5to, 6to y 7mo	Definir como ejemplo lo que sucede al expresa de manera incorrecta las emociones.	Por medio de una frase, transmitir todo lo que una persona puede sentir en cadena diciéndole las cosas al oído y en voz baja.	La frase incompleta al igual que las emociones, si no las expresamos de manera adecuada no se podrán dar a entender.	Los niños deben conocer la fuente de las emociones para poder identificarlas y procesarlas.	Las emociones mencionadas no eran del todo conocidas por los niños y niñas
21/12/23	Experiencias del mundo	Niños de 5to, 6to y 7mo	Identificar cual de todas las emociones mencionadas es la que prevalece en el día de los niños/as.	Por medio de experiencias se busca definir cuáles son las emociones que más afectan al niño.	Muchos niños identificaron que los modelos de crianza les limita a poder sentir y expresar lo que puedan llegar a sentir.	¿Las preguntas frecuentes fueron “llorar es malo?” mención que le han hecho padres, amigos o familiares al niño.	Los conflictos intrafamiliares pueden afectar de manera directa a los niños para poder expresar ante los demás lo que pueden sentir, lo cual los limita y condiciona a llevar de mala manera una expresión de emociones.
22/12/23	Técnicas para expresar emociones.	Niños de 5to, 6to y 7mo	Poder generar un cambio en el manejo adecuado de las emociones por medio de diferentes medidas adaptativas.	Poner un ejemplo de una emoción negativa y generar una lluvia de ideas para abordar esa emoción negativa.	Se generaron recomendaciones por parte de los niños para despejar la mente.	Se le presentaba una situación donde una de las emociones negativas se hacía presente con acciones no agradables a los demás.	El grupo buscó formas acertadas de lidiar con las emociones.
23/12/23	Test de Mesquites	Niños de 5to, 6to y 7mo	Identificar por medio de los resultados obtenidos los niveles de inteligencia emocional.	Por medio de preguntas específicas obtener una calificación según el rango del test.	Todos los participantes responder de manera comprometida y consciente las preguntas que se explicaron paso a paso para que no exista ninguna duda.	Las respuestas generadas por impulsos no se pueden observar y referenciar el nivel para demostrar identificación y control de las emociones.	Existieron muchas dudas de ciertas preguntas que fueron confusas para los participantes, también existieron más de una respuesta cuando la orden fue solo escoger una.

Anexo 4. Formato de Evaluación de Necesidades.

Perspectiva: Evaluación de Necesidades	SI	NO
¿Tienes conocimiento acerca de las emociones?		
¿Has escuchado charlas acerca de la expresión de las emociones?		
¿Piensas que expresas tus emociones de la manera correcta?		
¿Te sientes feliz?		
¿Sonries mucho durante el día?		
¿Te molestas mucho cuando sacas mala calificación?		
¿Te gusta jugar con tus amigos?		
¿Te sientes triste si estás solo?		
¿Lloras cuando te sientes triste?		
¿Tus padres te regañan seguido?		
¿Te sientes mal por lo que has hecho cuando tus padres te regañan?		
¿Te sientes querido por tus padres?		
¿Tus padres expresan sus emociones contigo?		
¿Te gusta ir a la escuela?		
¿Tienes buenos amigos en la escuela?		
¿Habras con tus amigos acerca de cómo te sientes respecto a algo?		
¿En tus clases han hablado acerca de las emociones?		
¿Consideras importante fomentar la expresión de emociones?		

• Te e
nota
los p
con

- I
- M
- C
- C

• ¿Cre
que

- S
- C
- C
- N

• Una

- C
- D
- D
- N

9

pronto
z y que

ra evitar

rsar lo

é/ella

Anexo 5. Test Mesquite

29

Preguntas

- 4 • Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?
 - Intentas cambia de tema
 - No haces nada
 - 3 • Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
 - Continúas comiendo y bebiendo

- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?
 - Siempre
 - Casi siempre
 - 3 • Casi nunca
 - Nunca

- 2 • Una persona que se siente angustiada y triste debe:
 - Ocultar lo que siente
 - Decir lo que siente
 - Decir lo que siente e intentar resolverlo
 - No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

28

Preguntas

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?
 - Intentas cambia de tema
 - No haces nada
 - Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
 - Continúas comiendo y bebiendo

- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?
 - Siempre
 - Casi siempre
 - Casi nunca
 - Nunca

- Una persona que se siente angustiada y triste debe:
 - Ocultar lo que siente
 - Decir lo que siente
 - Decir lo que siente e intentar resolverlo
 - No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

Preguntas

28

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?

- Intentas cambiar de tema

- No haces nada
- Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
- Continúas comiendo y bebiendo

- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?

- Siempre
- Casi siempre
- Casi nunca
- Nunca

- Una persona que se siente angustiada y triste debe:

- Ocultar lo que siente
- Decir lo que siente
- Decir lo que siente e intentar resolverlo
- No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

Angie Jimenez, C.

Preguntas

28

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?

- Intentas cambiar de tema

- No haces nada
- Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
- Continúas comiendo y bebiendo

- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?

- Siempre
- Casi siempre
- Casi nunca
- Nunca

- Una persona que se siente angustiada y triste debe:

- Ocultar lo que siente
- Decir lo que siente
- Decir lo que siente e intentar resolverlo
- No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

27

Preguntas

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?
4
 - Intentas cambia de tema
 - No haces nada
 - Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
 - Continúas comiendo y bebiendo
- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?
1
 - Siempre
 - Casi siempre
 - Casi nunca
 - Nunca
- Una persona que se siente angustiada y triste debe:
4
 - Ocultar lo que siente
 - Decir lo que siente
 - Decir lo que siente e intentar resolverlo
 - No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

27

Preguntas

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?
1
 - Intentas cambia de tema
 - No haces nada
 - Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
 - Continúas comiendo y bebiendo
- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?
1
 - Siempre
 - Casi siempre
 - Casi nunca
 - Nunca
- Una persona que se siente angustiada y triste debe:
2
 - Ocultar lo que siente
 - Decir lo que siente
 - Decir lo que siente e intentar resolverlo
 - No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

Carlos Aguirre 2ma

27

Preguntas

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?
 - Intentas cambia de tema
 - No haces nada
 - Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
 - Continúas comiendo y bebiendo

- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?
 - Siempre
 - Casi siempre
 - Casi nunca
 - Nunca

- Una persona que se siente angustiada y triste debe:
 - Ocultar lo que siente
 - Decir lo que siente
 - Decir lo que siente e intentar resolverlo
 - No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

3

3

4

Preguntas

27

Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?

- Intentas cambia de tema
- No haces nada
- Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
- Continúas comiendo y bebiendo

¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?

- Siempre
- Casi siempre
- Casi nunca
- Nunca

Una persona que se siente angustiada y triste debe:

- Ocultar lo que siente
- Decir lo que siente
- Decir lo que siente e intentar resolverlo
- No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

Hylen Tronina

26

Preguntas

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?

- Intentas cambiar de tema
- No haces nada
- Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
- Continúas comiendo y bebiendo

- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?

- Siempre
- Casi siempre
- Casi nunca
- Nunca

- Una persona que se siente angustiada y triste debe:

- Ocultar lo que siente
- Decir lo que siente
- Decir lo que siente e intentar resolverlo
- No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

25

Preguntas

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?

- Intentas cambiar de tema
- No haces nada
- Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
- Continúas comiendo y bebiendo

- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?

- Siempre
- Casi siempre
- Casi nunca
- Nunca

- Una persona que se siente angustiada y triste debe:

- Ocultar lo que siente
- Decir lo que siente
- Decir lo que siente e intentar resolverlo
- No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

25

Preguntas

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?

4

- Intentas cambia de tema
- No haces nada
- Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
- Continúas comiendo y bebiendo

- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?

1

- Siempre
- Casi siempre
- Casi nunca
- Nunca

- Una persona que se siente angustiada y triste debe:

4

- Ocultar lo que siente
- Decir lo que siente
- Decir lo que siente e intentar resolverlo
- No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

24

Preguntas

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?

- Intentas cambia de tema
- No haces nada
- Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
- Continúas comiendo y bebiendo

- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?

- Siempre
- Casi siempre
- Casi nunca
- Nunca

- Una persona que se siente angustiada y triste debe:

- Ocultar lo que siente
- Decir lo que siente
- Decir lo que siente e intentar resolverlo
- No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

Preguntas

24

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?
 - Intentas cambiar de tema
 - No haces nada
 - Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
 - ✓ Continúas comiendo y bebiendo
- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?
 - ✓ Siempre
 - Casi siempre
 - Casi nunca
 - Nunca
- Una persona que se siente angustiada y triste debe:
 - Ocultar lo que siente
 - Decir lo que siente
 - ✓ Decir lo que siente e intentar resolverlo
 - No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

Preguntas

24

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?
 - ✓ Intentas cambiar de tema
 - No haces nada
 - Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
 - Continúas comiendo y bebiendo
- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?
 - Siempre
 - ✓ Casi siempre
 - Casi nunca
 - Nunca
- Una persona que se siente angustiada y triste debe:
 - Ocultar lo que siente
 - Decir lo que siente
 - ✓ Decir lo que siente e intentar resolverlo
 - No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

Preguntas

22

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?
 - Intentas cambiar de tema
 - No haces nada
 - 4 • Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
 - Continúas comiendo y bebiendo

- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?
 - 0 • Siempre
 - Casi siempre
 - Casi nunca
 - Nunca

- Una persona que se siente angustiada y triste debe:
 - 0 • Ocultar lo que siente
 - Decir lo que siente
 - Decir lo que siente e intentar resolverlo
 - No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

Preguntas

21

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?
- Intentas cambiar de tema
 - No haces nada
 - Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
 - Continúas comiendo y bebiendo
- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?
- Siempre
 - Casi siempre
 - Casi nunca
 - Nunca
- Una persona que se siente angustiada y triste debe:
- Ocultar lo que siente
 - Decir lo que siente
 - Decir lo que siente e intentar resolverlo
 - No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

20

Preguntas

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?
 - Intentas cambia de tema
 - No haces nada
 - Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
 - Continúas comiendo y bebiendo

- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?
 - Siempre
 - Casi siempre
 - Casi nunca
 - Nunca

- Una persona que se siente angustiada y triste debe:
 - Ocultar lo que siente
 - Decir lo que siente
 - Decir lo que siente e intentar resolverlo
 - No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

3

1

0

18

Preguntas

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?
 - Intentas cambia de tema
 - No haces nada
 - Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
 - Continúas comiendo y bebiendo

- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?
 - Siempre
 - Casi siempre
 - Casi nunca
 - Nunca

- Una persona que se siente angustiada y triste debe:
 - Ocultar lo que siente
 - Decir lo que siente
 - Decir lo que siente e intentar resolverlo
 - No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

17

Preguntas

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?
 - Intentas cambia de tema
 - No haces nada
 - 4 ◦ Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
 - Continúas comiendo y bebiendo

- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?
 - Siempre
 - 4 ◦ Casi siempre
 - Casi nunca
 - Nunca

- Una persona que se siente angustiada y triste debe:
 - Ocultar lo que siente
 - Decir lo que siente
 - Decir lo que siente e intentar resolverlo
 - No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

16

Preguntas

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?
 - Intentas cambia de tema
 - No haces nada
 - Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
 - Continúas comiendo y bebiendo

- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?
 - Siempre
 - Casi siempre
 - Casi nunca
 - Nunca

- Una persona que se siente angustiada y triste debe:
 - Ocultar lo que siente
 - Decir lo que siente
 - Decir lo que siente e intentar resolverlo
 - No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

16
Preguntas

• Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?

- 3
- Intentas cambia de tema
 - No haces nada
 - Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
 - Continúas comiendo y bebiendo

• ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?

- 3
- Siempre
 - Casi siempre
 - Casi nunca
 - Nunca

• Una persona que se siente angustiada y triste debe:

- 0
- Ocultar lo que siente
 - Decir lo que siente
 - Decir lo que siente e intentar resolverlo
 - No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

Ashley 16
Preguntas

Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?

- Intentas cambia de tema
- No haces nada
- Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
- Continúas comiendo y bebiendo

• ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?

- Siempre
- Casi siempre
- Casi nunca
- Nunca

• Una persona que se siente angustiada y triste debe:

- Ocultar lo que siente
- Decir lo que siente
- Decir lo que siente e intentar resolverlo
- No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

Preguntas

14

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?
 - Intentas cambiar de tema
 - ✓ No haces nada
 - Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
 - Continúas comiendo y bebiendo
- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?
 - Siempre
 - ✓ Casi siempre
 - Casi nunca
 - Nunca
- Una persona que se siente angustiada y triste debe:
 - Ocultar lo que siente
 - Decir lo que siente
 - ✓ Decir lo que siente e intentar resolverlo
 - No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

Preguntas

74

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?
 - Intentas cambiar de tema
 - No haces nada
 - Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
 - Continúas comiendo y bebiendo
- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?
 - Siempre
 - Casi siempre
 - Casi nunca
 - Nunca
- Una persona que se siente angustiada y triste debe:
 - Ocultar lo que siente
 - Decir lo que siente
 - Decir lo que siente e intentar resolverlo
 - No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

Alfonso 111

13

Preguntas

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?
 - Intentas cambia de tema
 - **No haces nada**
 - Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
 - Continúas comiendo y bebiendo

- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?
 - Siempre
 - **Casi siempre**
 - Casi nunca
 - Nunca

- Una persona que se siente angustiada y triste debe:
 - Ocultar lo que siente
 - Decir lo que siente
 - **Decir lo que siente e intentar resolverlo**
 - No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

U . U . . .

32

Preguntas

4

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?
 - Intentas cambia de tema
 - No haces nada
 - Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
 - Continúas comiendo y bebiendo

4

- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?
 - Siempre
 - Casi siempre
 - Casi nunca
 - Nunca

4

- Una persona que se siente angustiada y triste debe:
 - Ocultar lo que siente
 - Decir lo que siente
 - Decir lo que siente e intentar resolverlo
 - No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

31

Preguntas

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?
 - Intentas cambia de tema
 - No haces nada
 - Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
 - Continúas comiendo y bebiendo

- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?
 - Siempre
 - Casi siempre
 - Casi nunca
 - Nunca

- Una persona que se siente angustiada y triste debe:
 - Ocultar lo que siente
 - Decir lo que siente
 - Decir lo que siente e intentar resolverlo
 - No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

30

Preguntas

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?

Intentas cambiar de tema

- No haces nada
- Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
- Continúas comiendo y bebiendo

- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?

- Siempre
- Casi siempre
- Casi nunca
- Nunca

- Una persona que se siente angustiada y triste debe:

- Ocultar lo que siente
- Decir lo que siente
- Decir lo que siente e intentar resolverlo
- No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

30

Preguntas

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?

Intentas cambiar de tema

- No haces nada
- Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
- Continúas comiendo y bebiendo

- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?

- Siempre
- Casi siempre
- Casi nunca
- Nunca

- Una persona que se siente angustiada y triste debe:

- Ocultar lo que siente
- Decir lo que siente
- Decir lo que siente e intentar resolverlo
- No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

29

Preguntas

• Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?

- Intentas cambia de tema
- No haces nada
- Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
- Continúas comiendo y bebiendo

4

• ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?

- Siempre
- Casi siempre
- Casi nunca
- Nunca

1

• Una persona que se siente angustiada y triste debe:

- Ocultar lo que siente
- Decir lo que siente
- Decir lo que siente e intentar resolverlo
- No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

4

29

Preguntas

Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes, tú ¿qué haces?

- Intentas cambia de tema
- No haces nada
- Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
- Continúas comiendo y bebiendo

• ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?

- Siempre
- Casi siempre
- Casi nunca
- Nunca

• Una persona que se siente angustiada y triste debe:

- Ocultar lo que siente
- Decir lo que siente
- Decir lo que siente e intentar resolverlo
- No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

28

Preguntas

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?
 - Intentas cambiar de tema
 - No haces nada
 - Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
 - Continúas comiendo y bebiendo
- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?
 - Siempre
 - Casi siempre
 - Casi nunca
 - Nunca
- Una persona que se siente angustiada y triste debe:
 - Ocultar lo que siente
 - Decir lo que siente
 - Decir lo que siente e intentar resolverlo
 - No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

29

Preguntas

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?
- Intentas cambiar de tema
 - No haces nada
 - Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
 - Continúas comiendo y bebiendo
- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?
- Siempre
 - Casi siempre
 - Casi nunca
 - Nunca
- Una persona que se siente angustiada y triste debe:
- Ocultar lo que siente
 - Decir lo que siente
 - Decir lo que siente e intentar resolverlo
 - No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

Preguntas

26

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?
 - Intentas cambiar de tema
 - No haces nada
 - 4 ◦ Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
 - Continúas comiendo y bebiendo
- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?
 - Siempre
 - 0 ◦ Casi siempre
 - Casi nunca
 - Nunca
- Una persona que se siente angustiada y triste debe:
 - Ocultar lo que siente
 - Decir lo que siente
 - Decir lo que siente e intentar resolverlo
 - No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

Preguntas

25

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?
 - Intentas cambiar de tema
 - No haces nada
 - Ⓞ Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
 - Continúas comiendo y bebiendo
- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?
 - Siempre
 - Ⓞ Casi siempre
 - Casi nunca
 - Nunca
- Una persona que se siente angustiada y triste debe:
 - Ocultar lo que siente
 - Decir lo que siente
 - Ⓞ Decir lo que siente e intentar resolverlo
 - No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

25

Preguntas

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?
 - Intentas cambia de tema
 - No haces nada
 - 4 ◦ Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
 - Continúas comiendo y bebiendo

- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?
 - Siempre
 - Casi siempre
 - Casi nunca
 - Nunca

- Una persona que se siente angustiada y triste debe:
 - Ocultar lo que siente
 - 2 ◦ Decir lo que siente
 - Decir lo que siente e intentar resolverlo
 - No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

23

Preguntas

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?
 - Intentas cambia de tema
 - No haces nada
 - Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
 - Continúas comiendo y bebiendo

- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?
 - Siempre
 - Casi siempre
 - Casi nunca
 - Nunca

- Una persona que se siente angustiada y triste debe:
 - Ocultar lo que siente
 - Decir lo que siente
 - Decir lo que siente e intentar resolverlo
 - No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

22

Preguntas

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?

- Intentas cambiar de tema
- No haces nada
- Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
- Continúas comiendo y bebiendo

- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?

- Siempre
- Casi siempre ✓
- Casi nunca
- Nunca

- Una persona que se siente angustiada y triste debe:

- Ocultar lo que siente
- Decir lo que siente
- Decir lo que siente e intentar resolverlo ✓
- No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

23

Preguntas

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?

- Intentas cambiar de tema
- No haces nada
- Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
- Continúas comiendo y bebiendo

- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?

- Siempre
- Casi siempre
- Casi nunca
- Nunca

- Una persona que se siente angustiada y triste debe:

- Ocultar lo que siente
- Decir lo que siente
- Decir lo que siente e intentar resolverlo
- No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

19

Preguntas

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?
 - Intentas cambia de tema
 - No haces nada
 - 4 ◦ Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
 - Continúas comiendo y bebiendo

- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?
 - Siempre
 - 1 ◦ Casi siempre
 - Casi nunca
 - Nunca

- Una persona que se siente angustiada y triste debe:
 - Ocultar lo que siente
 - Decir lo que siente
 - 0 ◦ Decir lo que siente e intentar resolverlo
 - No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

19

Preguntas

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?
 - Intentas cambia de tema
 - No haces nada
 - Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
 - Continúas comiendo y bebiendo

- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?
 - Siempre
 - Casi siempre
 - Casi nunca
 - Nunca

- Una persona que se siente angustiada y triste debe:
 - Ocultar lo que siente
 - Decir lo que siente
 - Decir lo que siente e intentar resolverlo
 - No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

Preguntas

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?
 - Intentas cambia de tema
 - No haces nada
 - 4 ✓ Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
 - Continúas comiendo y bebiendo
- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?
 - Siempre
 - 1 ✓ Casi siempre
 - Casi nunca
 - Nunca
- Una persona que se siente angustiada y triste debe:
 - 0 ✓ Ocultar lo que siente
 - Decir lo que siente
 - Decir lo que siente e intentar resolverlo
 - No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

Preguntas

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?
 - Ⓢ Intentas cambia de tema
 - No haces nada
 - Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
 - Continúas comiendo y bebiendo
- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?
 - Siempre
 - Ⓢ Casi siempre
 - Casi nunca
 - Nunca
- Una persona que se siente angustiada y triste debe:
 - Ocultar lo que siente
 - Ⓢ Decir lo que siente
 - Decir lo que siente e intentar resolverlo
 - No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

17

Preguntas

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?
 - Intentas cambiar de tema
 - No haces nada
 - Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
 - Continúas comiendo y bebiendo

- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?
 - Siempre
 - Casi siempre
 - Casi nunca
 - Nunca

- Una persona que se siente angustiada y triste debe:
 - Ocultar lo que siente
 - Decir lo que siente
 - Decir lo que siente e intentar resolverlo
 - No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

16

Preguntas

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?
 - Intentas cambiar de tema
 - No haces nada
 - Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
 - Continúas comiendo y bebiendo

- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?
 - Siempre
 - Casi siempre
 - Casi nunca
 - Nunca

- Una persona que se siente angustiada y triste debe:
 - Ocultar lo que siente
 - Decir lo que siente
 - Decir lo que siente e intentar resolverlo
 - No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

14

Preguntas

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?
 - Intentas cambiar de tema
 - No haces nada
 - Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
 - Continúas comiendo y bebiendo

- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?
 - Siempre
 - Casi siempre
 - Casi nunca
 - Nunca

- Una persona que se siente angustiada y triste debe:
 - Ocultar lo que siente
 - Decir lo que siente
 - Decir lo que siente e intentar resolverlo
 - No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

0

4

4

16

Preguntas

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?
 - Intentas cambiar de tema
 - No haces nada
 - Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
 - Continúas comiendo y bebiendo

- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?
 - Siempre
 - Casi siempre
 - Casi nunca
 - Nunca

- Una persona que se siente angustiada y triste debe:
 - Ocultar lo que siente
 - Decir lo que siente
 - Decir lo que siente e intentar resolverlo
 - No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

8

Preguntas

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?
 - Intentas cambiar de tema
 - No haces nada
 - Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
 - Continúas comiendo y bebiendo
- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?
 - Siempre
 - Casi siempre
 - Casi nunca
 - Nunca
- Una persona que se siente angustiada y triste debe:
 - Ocultar lo que siente
 - Decir lo que siente
 - Decir lo que siente e intentar resolverlo
 - No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

6

Axel Velaz

Preguntas

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?
- Intentas cambiar de tema
 - No haces nada
 - Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
 - Continúas comiendo y bebiendo
- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?
- Siempre
 - Casi siempre
 - Casi nunca
 - Nunca
- Una persona que se siente angustiada y triste debe:
- Ocultar lo que siente
 - Decir lo que siente
 - Decir lo que siente e intentar resolverlo
 - No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

Preguntas

31

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?

- Intentas cambiar de tema
- No haces nada
- 4 ◦ **Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control.**
- Continúas comiendo y bebiendo

- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?

- Siempre
- Casi siempre
- 3 ◦ **Casi nunca**
- Nunca

- Una persona que se siente angustiada y triste debe:

- Ocultar lo que siente
- Decir lo que siente
- 4 ◦ **Decir lo que siente e intentar resolverlo.**
- No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

Preguntas

31

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?

- Intentas cambiar de tema
- No haces nada
- 5 ◦ **Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control**
- Continúas comiendo y bebiendo

- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?

- Siempre
- Casi siempre
- 5 ◦ **Casi nunca**
- Nunca

- Una persona que se siente angustiada y triste debe:

- Ocultar lo que siente
- Decir lo que siente
- 5 ◦ **Decir lo que siente e intentar resolverlo**
- No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

Preguntas

30

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?

- Intentas cambiar de tema
- No haces nada
- Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
- Continúas comiendo y bebiendo

- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?

- Siempre
- Casi siempre
- Casi nunca
- Nunca

- Una persona que se siente angustiada y triste debe:

- Ocultar lo que siente
- Decir lo que siente
- Decir lo que siente e intentar resolverlo
- No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

3

3

4

Preguntas

28

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?

- Intentas cambiar de tema
- No haces nada
- Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
- Continúas comiendo y bebiendo

- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?

- Siempre
- Casi siempre
- Casi nunca
- Nunca

- Una persona que se siente angustiada y triste debe:

- Ocultar lo que siente
- Decir lo que siente
- Decir lo que siente e intentar resolverlo
- No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

28 Preguntas

- 3
- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?

- Intentas cambiar de tema
- No haces nada
- Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
- Continúas comiendo y bebiendo

- 3
- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?

- Siempre
- Casi siempre
- Casi nunca
- Nunca

- 4
- Una persona que se siente angustiada y triste debe:

- Ocultar lo que siente
- Decir lo que siente
- Decir lo que siente e intentar resolverlo
- No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

27 Preguntas

Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?

- Intentas cambiar de tema
- No haces nada
- Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
- Continúas comiendo y bebiendo

¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?

- Siempre
- Casi siempre
- Casi nunca
- Nunca

Una persona que se siente angustiada y triste debe:

- Ocultar lo que siente
- Decir lo que siente
- Decir lo que siente e intentar resolverlo
- No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

27

Preguntas

• Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?

3

- Intentas cambiar de tema
- No haces nada
- Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
- Continúas comiendo y bebiendo

• ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?

- Siempre
- Casi siempre
- Casi nunca
- Nunca

4

• Una persona que se siente angustiada y triste debe:

- Ocultar lo que siente
- Decir lo que siente
- Decir lo que siente e intentar resolverlo
- No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

2

26

Preguntas

Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?

- Intentas cambiar de tema
- No haces nada
- Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
- Continúas comiendo y bebiendo

• ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?

- Siempre
- Casi siempre
- Casi nunca
- Nunca

Una persona que se siente angustiada y triste debe:

- Ocultar lo que siente
- Decir lo que siente
- Decir lo que siente e intentar resolverlo
- No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

26

Preguntas

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?

3

- Intentas cambiar de tema
- No haces nada
- Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
- Continúas comiendo y bebiendo

- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?

1

- Siempre
- Casi siempre
- Casi nunca
- Nunca

- Una persona que se siente angustiada y triste debe:

4

- Ocultar lo que siente
- Decir lo que siente
- Decir lo que siente e intentar resolverlo
- No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

25

Preguntas

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?

- Intentas cambiar de tema
- No haces nada
- Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
- Continúas comiendo y bebiendo

- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?

- Siempre
- Casi siempre
- Casi nunca
- Nunca

- Una persona que se siente angustiada y triste debe:

- Ocultar lo que siente
- Decir lo que siente
- Decir lo que siente e intentar resolverlo
- No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

23

Preguntas

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?
 - Intentas cambia de tema
 - No haces nada
 - 4 ◉ ◉ Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
 - Continúas comiendo y bebiendo

- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?
 - Siempre
 - 1 ◉ ◉ Casi siempre
 - Casi nunca
 - Nunca

- 4 • Una persona que se siente angustiada y triste debe:
 - Ocultar lo que siente
 - Decir lo que siente
 - ◉ ◉ Decir lo que siente e intentar resolverlo
 - No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

22

Preguntas

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?
- Intentas cambia de tema
 - No haces nada
 - Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
 - Continúas comiendo y bebiendo
- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?
- Siempre
 - Casi siempre
 - Casi nunca
 - Nunca
- Una persona que se siente angustiada y triste debe:
- Ocultar lo que siente
 - Decir lo que siente
 - Decir lo que siente e intentar resolverlo
 - No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

Preguntas

20

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?
 - Intentas cambiar de tema
 - No haces nada
 - 4 ◦ Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
 - Continúas comiendo y bebiendo
- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?
 - Siempre
 - Casi siempre
 - 3 ◦ Casi nunca
 - Nunca
- Una persona que se siente angustiada y triste debe:
 - Ocultar lo que siente
 - Decir lo que siente
 - 4 ◦ Decir lo que siente e intentar resolverlo
 - No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

Preguntas

18

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?
- Intentas cambiar de tema
 - No haces nada
 - **Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control**
 - Continúas comiendo y bebiendo
- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?
- **Siempre**
 - Casi siempre
 - Casi nunca
 - Nunca
- Una persona que se siente angustiada y triste debe:
- Ocultar lo que siente
 - **Decir lo que siente**
 - Decir lo que siente e intentar resolverlo
 - No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

18

Preguntas

• Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?

3

- Intentas cambia de tema
- No haces nada
- Tratas de llamar a una de las partes en privado para evita que la discusión salga de control
- Continúas comiendo y bebiendo

• ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?

4

- Siempre
- Casi siempre
- Casi nunca
- Nunca

• Una persona que se siente angustiada y triste debe:

4

- Ocultar lo que siente
- Decir lo que siente
- Decir lo que siente e intentar resolverlo
- No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

15

Preguntas

Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?

- Intentas cambia de tema
- No haces nada
- Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
- Continúas comiendo y bebiendo

• ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?

- Siempre
- Casi siempre
- Casi nunca
- Nunca

Una persona que se siente angustiada y triste debe:

- Ocultar lo que siente
- Decir lo que siente
- Decir lo que siente e intentar resolverlo
- No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

Preguntas

14

- Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?

- 0
 - Intentas cambia de tema
 - **No haces nada**
 - Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
 - Continúas comiendo y bebiendo

- ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?

- 0
 - **Siempre**
 - Casi siempre
 - Casi nunca
 - Nunca

- Una persona que se siente angustiada y triste debe:

- 4
 - Ocultar lo que siente
 - Decir lo que siente
 - **Decir lo que siente e intentar resolverlo**
 - No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

Anexo 6. Resultados obtenidos por aplicación del test Mesquite.

Resultados: 5to Educación Básica		
Nivel de Inteligencia Emocional	PUNTOS	Número de estudiantes
Inteligencia Emocional Superdotada	26 - 32	9
Inteligencia Emocional Elevada	15 - 25	7
Inteligencia Emocional Moderada	7 - 14	1
Inteligencia Emocional Escasa	0 - 6	0

Resultados: 6to Educación Básica		
Nivel de Inteligencia Emocional	PUNTOS	Número de estudiantes
Inteligencia Emocional Superdotada	26 - 32	10
Inteligencia Emocional Elevada	15 - 25	10
Inteligencia Emocional Moderada	7 - 14	3
Inteligencia Emocional Escasa	0 - 6	1

Resultados: 7mo Educación Básica		
Nivel de Inteligencia Emocional	PUNTOS	Número de estudiantes
Inteligencia Emocional Superdotada	26 - 32	10
Inteligencia Emocional Elevada	15 - 25	10
Inteligencia Emocional Moderada	7 - 14	3
Inteligencia Emocional Escasa	0 - 6	1

Anexo 7. Fotos de la práctica.



