



**Universidad de Valladolid**  
Facultad de Educación y Trabajo Social

## MÁSTER EN PSICOPEDAGOGÍA

Trabajo Fin de Máster

# **DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN NIÑOS Y NIÑAS. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL DESDE UN ENFOQUE SISTÉMICO**

**Alumna**

Noelia Izquierdo Cabezudo

**Directora**

Henar Rodríguez Navarro

Valladolid, septiembre de 2020

“Al menos un 80% del éxito en la edad adulta proviene de la inteligencia emocional”, Daniel Goleman.

## DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN NIÑOS Y NIÑAS. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL DESDE UN ENFOQUE SISTÉMICO

Noelia Izquierdo Cabezudo  
UVa

### Resumen

Por un lado, existen varios trabajos y varias investigaciones sobre el desarrollo de la inteligencia emocional que nos explican el significado de este concepto y en qué consiste tener la inteligencia emocional correctamente desarrollada (Salovey y Mayer, 1990; Goleman, 1996 y Gardner, 2005). Goleman (1996) comenta que la inteligencia emocional es la capacidad que poseemos de aceptar y regular nuestras emociones. Sin embargo, Gardner (2005) distingue este concepto en inteligencia intrapersonal e inteligencia interpersonal ya que considera que el término 'inteligencia emocional' solo hace referencia al cociente intelectual del ser humano. A su vez, Muñoz (2007) habla de la importancia de la colaboración familiar en el desarrollo adecuado de la inteligencia emocional en niños y niñas.

Nosotros nos vamos a centrar en estos estudios que enfocan el desarrollo de la inteligencia emocional como la habilidad de ser consciente de lo que estamos sintiendo en cada momento, de saber manejar nuestras emociones y de lo fundamental que es la participación familiar. Por tanto, nos valdremos de lo que explican autores como Salovey y Mayer (1990), Goleman (1996) o Muñoz (2007). Por otro lado, cabe decir que también existen estudios sobre la educación emocional sistémica que comentan que la fuente principal de lo que sentimos son la emociones de nuestros antepasados (Traveset, 2011) y que todas las personas tenemos patrones emocionales propios y heredados. Esta autora también menciona la importancia de conocer de dónde venimos y de la relación directa que hay entre los comportamientos de riesgo y las emociones. Sobre este último tema también habla Bisquerra (2003). Por este motivo, nos basaremos en lo que explican estos dos autores.

Para ello, hemos realizado una propuesta de intervención en la cual podemos encontrar diferentes actividades que consideramos que, de llevarse a cabo, conseguiríamos los aspectos mencionados al principio. Debemos decir que las actividades relacionadas con la inteligencia emocional están planteadas para que las realicen los niños y niñas con la colaboración de sus padres y madres. Por el contrario, las actividades relacionadas con la educación emocional sistémica están dirigidas únicamente a los y las menores. Por último, comentar que consideramos que, precisamente la propuesta de intervención planteada, es lo principal que hemos aportado a la educación emocional,

ya que creemos que las actividades propuestas son dinámicas y que, por tanto, los niños y niñas se divertirán mientras aprenden.

Inteligencia emocional, educación emocional sistémica, niños y niñas, padres y madres, propuesta de intervención

## Abstract

On one hand, there are several works and several investigations about the development of emotional intelligence that explain the meaning of this concept and what it is to have the emotional intelligence properly developed (Salovey and Mayer, 1990; Goleman, 1996 and Gardner, 2005). Goleman (1996) comments that emotional intelligence is the ability we possess to accept and regulate our emotions. However, Gardner (2005) distinguishes this concept in intrapersonal intelligence and interpersonal intelligence because he considers that the term 'emotional intelligence' only refers to the intellectual quotient of the human. In turn, Muñoz (2007) talks about the importance of family collaboration in the proper development of emotional intelligence in children. We are going to focus on these studies that focus on the development of emotional intelligence as the ability to be aware of what we are feeling in each moment, to know how to handle our emotions and how fundamental family participation is.

Therefore, we will use what authors such as Salovey and Mayer (1990), Goleman (1996) or Muñoz (2007) explain. On the other hand, it should be said that there are also studies about systemic emotional education that comment that the main source of what we feel, are the emotions of our ancestors (Traveset, 2011) and that all people have their own and inherited emotional patterns. This author also mentions the importance of knowing where we come from and the direct relationship between risk behaviors and emotions. Bisquerra (2003) also speaks about this last topic. For this reason, we will base ourselves on what these two authors explain.

To this end, we have made a proposal of intervention in which we can find different activities which we believe that, if they are carried out, we would achieve the three aspects mentioned at the beginning. We have to say that emotional intelligence activities are designed to be carried out by children with the collaboration of their parents. On the contrary, activities related to systemic emotional education are aimed only to children. Finally, we have to comment that we believe that the proposed intervention is the main thing we have contributed to emotional education, since we believe that the proposed activities are dynamic and that, therefore, children will have fun while

they are learning.

Emotional intelligence, systemic emotional education, children, parents, proposal of intervention

# ÍNDICE

1. Introducción.....	10
2. Justificación.....	11
3. Competencias relacionadas con el máster.....	13
3.1 Competencias generales.....	13
3.2 Competencias específicas.....	15
4. Objetivos del Trabajo Fin de Máster.....	18
5. Conceptualización.....	18
5.1 Concepto de emoción.....	18
5.2 Concepto de inteligencia.....	23
5.3 Concepto de inteligencia emocional.....	26
5.4 La inteligencia emocional en la vida familiar.....	38
5.5 El pensamiento sistémico.....	40
5.6 La educación emocional sistémica.....	43
6. Propuesta de intervención.....	47
6.1 Introducción.....	47
6.2 Destinatarios y destinatarias.....	48
6.3 Características comunes.....	48
6.4 Objetivos principales.....	49
6.5 Metodología.....	49
6.6 Sesiones.....	50
7. Orientaciones para la puesta en práctica de esta propuesta de intervención.....	69
8. Evaluación.....	71
9. Puntos fuertes, limitaciones y orientaciones futuras del trabajo.....	73
10. Aportaciones finales.....	74
11. Referencias.....	76

12. Anexos.....	80
Anexo I.....	80
Anexo II.....	83
Anexo III.....	83
Anexo IV.....	84
Anexo V.....	85
Anexo VI.....	85
Anexo VII.....	86
Anexo VIII.....	87
Anexo IX.....	87
Anexo X.....	88

# ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Ejemplos de ítems del TMMS-24.....	34
Figura 2. Ejemplo de ítem de percepción emocional.....	35
Figura 3. Ejemplo de ítem de asimilación emocional.....	36
Figura 4. Ejemplo de ítem de comprensión emocional.....	36
Figura 5. Ejemplo de ítem de manejo emocional.....	37
Figura 6. Niño enfadado.....	80
Figura 7. Perro abandonado.....	80
Figura 8. Serpiente.....	81
Figura 9. Amor entre dos personas.....	81
Figura 10. Niña tiene asco a la verdura.....	82
Figura 11. Personas felices.....	82
Figura 12. Niña sorprendida.....	82
Figura 13. Panel de las emociones positivas.....	83
Figura 14. Panel de las emociones negativas.....	84

# ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Competencias generales.....	13
Tabla 2. Competencias específicas.....	15
Tabla 3. Presentación del grupo.....	51
Tabla 4. Descubriendo las emociones.....	52
Tabla 5. Charla formativa.....	53
Tabla 6. Explicación “Los paneles de las emociones”.....	54
Tabla 7. El inmigrante.....	55
Tabla 8. Árbol genealógico ilustrado.....	57
Tabla 9. Escudo familiar.....	58
Tabla 10. Carta de agradecimiento.....	60
Tabla 11. Escenas familiares.....	60
Tabla 12. ¿Naturalizamos?.....	62
Tabla 13. Recuerdos.....	62
Tabla 14. Estrategias I.....	63
Tabla 15. Situaciones emocionales.....	64
Tabla 16. Estrategias II.....	65
Tabla 17. Explicación “Nuestras normas”.....	66
Tabla 18. Líneas generacionales.....	67
Tabla 19. Asamblea.....	67
Tabla 20. Excursión.....	68
Tabla 21. Orientaciones para la educación no formal.....	70

## 1. Introducción

Por todos y todas es sabido que las personas tenemos la necesidad de expresar las emociones y los sentimientos que sentimos a lo largo de nuestra vida. Desde el momento en el que nacemos manifestamos cómo nos sentimos, ya sean sentimientos y emociones positivas o negativas o, al menos, eso deberíamos hacer. Superar los obstáculos de la vida, tener la autoestima alta, sentirnos orgullosos y orgullosas de nosotros mismos y mismas, tener un buen autoconcepto de sí mismo o misma o tener motivaciones son varias de las habilidades que podemos lograr trabajando la inteligencia emocional. Asimismo, para tenerla adecuada es importante desarrollar estas habilidades desde la infancia. Para ello recurriremos a autores como Salovey y Mayer (1990), Goleman (1995, 1996, 1998), Bisquerra (2000, 2009, 2011), Muñoz (2007) o Gardner (2005, 2013), entre otros.

A su vez, es necesario que los niños y niñas sepan que algunos de los patrones emocionales que tienen son propios, pero que otros los han heredado de sus antepasados. Es decir, deben tener una base mínima sobre la educación emocional sistémica y sobre sus aspectos principales. En este apartado también hablaremos sobre los comportamientos de riesgo cuyo origen está relacionado directamente con las emociones. Para explicar estos aspectos, nos basaremos en autores como Bisquerra (2003) o Traveset (2011).

Este trabajo de investigación trata sobre el buen desarrollo de la inteligencia emocional en menores y su unión con la educación emocional sistémica. Gracias a la inteligencia emocional podemos entender tanto los sentimientos y emociones que nosotros y nosotras sentimos como los que sienten los demás. Asimismo, tenemos la capacidad de tolerar las presiones y frustraciones que vivimos en el día a día, mejorar nuestro modo de trabajar en equipo y conseguir una actitud empática y social mediante la cual obtendremos más oportunidades de desarrollo personal.

La familia es un pilar imprescindible para que los niños y niñas crezcan con la inteligencia emocional desarrollada de manera adecuada. Para ello es imprescindible que los padres y las madres conozcan y gestionen sus emociones, como veremos a lo largo de este proyecto.

La educación emocional sistémica nos coloca en sintonía con nuestras raíces ya que la fuente principal de nuestras emociones es la herencia emocional familiar de cada uno o una. Todos y todas tenemos patrones emocionales propios y heredados y consideramos que es fundamental que los niños y niñas tengan consciencia de este dato lo antes posible, para que así puedan desarrollar mejor su inteligencia emocional y sepan gestionar sus emociones de manera más adecuada.

Este trabajo tiene dos objetivos. En primer lugar, explicar los conceptos de emoción, inteligencia e inteligencia emocional, para los cuales nos basaremos en las definiciones dadas por diferentes autores, así como hablar sobre la inteligencia emocional en la vida familiar y lo importante que es que los padres y las madres la tengan bien desarrollada para luego poder educar a sus hijos e hijas de forma apropiada, sobretodo en el ámbito emocional, tema principal que se trata en este proyecto. En segundo lugar, conseguir, mediante la educación emocional sistémica, que los y las menores entiendan de dónde vienen las emociones que tenemos.

Seguido, haremos una propuesta de intervención en la que participarán 6 niños y 6 niñas de la Asociación Allende Mundi junto con sus progenitores y progenitoras, cuyos fines principales serán conseguir que los y las menores desarrollen correctamente la inteligencia emocional, que haya una convivencia adecuada en el núcleo familiar y que los menores conozcan el origen de sus emociones. A su vez, mediante este trabajo queremos visibilizar la importancia del buen desarrollo de la inteligencia emocional de los niños y niñas ya que esa es la base para que estos tengan un buen futuro con un desarrollo personal adecuado. Después de explicar la propuesta de intervención, podremos encontrar un apartado donde mencionamos las orientaciones para la puesta en práctica de esta intervención que hemos propuesto. A continuación, encontraremos los criterios de evaluación del aprendizaje, de la intervención en sí y la autoevaluación que realizaríamos en caso de llevar a cabo la propuesta de intervención que proponemos.

Por último, este trabajo concluye con un apartado de puntos fuertes, limitaciones y orientaciones futuras del trabajo y con otro sobre aportaciones finales en la que comentamos la relación que existe entre la teoría y la propuesta de intervención que hemos hecho, lo que nos ha aportado el haber realizado este proyecto y los aspectos novedosos que aportamos nosotros a las ciencias de la educación y, en concreto, a la educación emocional.

## **2. Justificación**

El desarrollo de la inteligencia emocional y la educación emocional sistémica son aspectos notables en la vida de cualquier ser humano para su correcto desarrollo personal. El desarrollo adecuado de la inteligencia emocional en niños y niñas y el conocimiento por parte de estos y estas de los aspectos principales de la educación emocional sistémica, ayudan a los y las menores a saber expresar y regular las emociones que sienten en cada momento.

Se ha elegido este tema porque en la sociedad actual podemos ver que muchas personas no tienen la

inteligencia emocional desarrollada de forma correcta ya que, desde edad temprana, padecen depresión, ansiedad o no tienen la capacidad para gestionar adecuadamente sus sentimientos y emociones. Es por eso que es necesario que los niños y niñas crezcan desarrollando su inteligencia emocional adecuadamente para que en el futuro no padezcan las enfermedades mentales mencionadas anteriormente, puedan ser independientes y tengan la capacidad de gestionar y mostrar lo que sienten sin ningún tipo de coacción.

Existen programas de intervención sobre la inteligencia emocional como el realizado por Ambrona, López-Pérez y Márquez-González (2012) donde muestran los resultados positivos que tuvo la intervención que llevaron a cabo en niños y niñas de 6 años, distribuidos en dos grupos: control y experimental. La meta de este estudio fue comprobar la validez de la intervención que plantearon para aumentar la inteligencia emocional de estos y estas menores. Después de participar en la intervención, evaluaron los resultados y observaron que los niños y niñas del grupo experimental lograron puntuaciones más altas en las competencias que fueron evaluadas que los y las participantes del grupo control. Un año más tarde, volvieron a evaluar a estos y estas menores y vieron que todos y todas presentaron un aumento en sus habilidades. Aún así, los y las participantes pertenecientes al grupo experimental continuaban mostrando puntuaciones más altas que las del grupo control.

Por otra parte, también podemos encontrar programas de intervención donde se trate la educación emocional sistémica en niños y niñas, como el de Traveset (2011). Aunque debemos decir que este programa no ha sido llevado a la práctica por lo que desconocemos cuáles son sus resultados.

Una vez explicado esto, cabe decir que vemos necesario plantear una propuesta de intervención sobre el desarrollo de la inteligencia emocional en menores para actualizar el programa de intervención del que hemos hablado en el párrafo anterior, ya que disponemos de información actualizada sobre ese tema. A su vez, también vemos importante realizar una propuesta sobre la educación emocional sistémica para actualizar el programa propuesto por Traveset (2011) y para conseguir unos resultados en relación a este tema.

Por todo ello, hemos decidido proponer una única propuesta de intervención en la que se trabajen estos dos temas, ya que consideramos que estos temas están muy relacionados y que, por tanto, sería adecuado trabajarlos al mismo tiempo. Asimismo, gracias a esta propuesta de intervención, queremos evitar que haya personas con depresión, ansiedad o problemas para gestionar sus emociones debido a no tener la inteligencia emocional correctamente desarrollada.

### 3. Competencias relacionadas con el máster

Para entender de manera adecuada la relación que existe entre el Máster en Psicopedagogía y el presente Trabajo Fin de Máster (en adelante TFM) recurrimos a la guía docente de dicho máster publicada en la página web de la Universidad de Valladolid. En ella podemos encontrar las competencias generales (Tabla 1) y específicas (Tabla 2) que los alumnos y alumnas debemos adquirir a lo largo del máster y que debemos reflejar en el TFM que realicemos. Explicaremos la relación de cada competencia con este trabajo mediante dos tablas. En la primera de ellas aparecerán las relaciones de las competencias generales con este TFM y, por el contrario, en la segunda tabla podemos encontrar la relación que hay entre las competencias específicas y el presente trabajo.

#### 3.1 Competencias generales

**Tabla 1**

##### *Competencias generales*

Competencias generales	Relación con este TFM
G1. Resolver problemas en entornos nuevos o poco conocidos de forma autónoma y creativa y en contextos más amplios o multidisciplinares.	En el contexto familiar, desarrollar de manera adecuada la inteligencia emocional de niños y niñas ya que es en el seno familiar donde se asienta la base emocional, afectiva y social del o de la menor.
G2. Tomar decisiones a partir del análisis reflexivo de los problemas, aplicando los conocimientos y avances de la psicopedagogía con actitud crítica y hacer frente a la complejidad a partir de una información incompleta.	Analizar el desarrollo de la inteligencia emocional de los niños y niñas y el conocimiento de la educación emocional sistémica a partir de las diferentes actividades que podemos encontrar en la propuesta de intervención.
G3. Comunicar las decisiones profesionales y las conclusiones así como los conocimientos y razones últimas las sustentan a públicos especializados, de manera clara y sin ambigüedades.	Esta competencia es una de las más importantes para un psicopedagogo o psicopedagoga a la hora de trabajar con cualquier colectivo, ya que, cuanto más simple sea la información que tengamos y de cuanta más información dispongamos, mejores resultados conseguiremos y estos serán más claros.

	Es por ese motivo que, hemos explicado las actividades de manera clara y con ejemplos.
G4. Tomar conciencia de las creencias y estereotipos sobre la propia cultura y las otras culturas o grupos y de las implicaciones sobre su actuación profesional y potenciar el respeto de las diferencias individuales y sociales.	<p>En la Asociación Allende Mundi fomentan un modelo intercultural con un enfoque sistémico e inclusivo. Dicho modelo consiste en un plan educativo cuyo objetivo es mejorar las habilidades sociales de menores en riesgo de exclusión social.</p> <p>Por ello, esta asociación nos pareció la ideal en la que llevar a cabo nuestra propuesta de intervención, pues muchos de los usuarios y usuarias de esta entidad carecen de un buen desarrollo de la inteligencia emocional.</p>
G5. Responder y actuar de manera adecuada y profesional, teniendo en cuenta el código ético y deontológico de la profesión, en todos y cada uno de los procesos de intervención.	Elegimos realizar una serie de actividades dinámicas y participativas distribuidas en diferentes sesiones para que todos los y las menores se puedan ayudar entre ellos y ellas, con la colaboración de sus progenitores, en el correcto desarrollo de su inteligencia emocional y en el conocimiento del significado de la educación emocional sistémica.
G6. Actualizarse de manera permanente en las TIC para utilizarlas como instrumentos para el diseño y desarrollo de la práctica profesional.	Durante el desarrollo de este TFM, son varios los recursos TIC que hemos empleado. Entre ellos, podemos encontrar la herramienta Google Académico diseñada para aportarnos documentación científica sobre diferentes competencias.
G7. Implicarse en la propia formación permanente, reconocer los aspectos críticos que ha de mejorar en el ejercicio de la profesión adquiriendo independencia y autonomía como discente y responsabilizándose del desarrollo de sus habilidades para mantener e incrementar la competencia profesional.	Gracias a la realización del presente trabajo, hemos aumentado nuestro conocimiento sobre los temas aquí tratados. Es más, en el marco teórico se puede observar el análisis que se ha realizado en los diferentes conceptos relacionados con el desarrollo de la inteligencia emocional y con la educación emocional

	<p>sistémica, con la intención de conocer los antecedentes de cada uno de esos conceptos hasta llegar a una definición y unos conocimientos actuales.</p> <p>Además, la propuesta de intervención puede ser llevada a cabo cuando sea necesario con la intención de comprobar y reconocer los aspectos que se deben mejorar para realizar nuestra profesión de la mejor manera posible y para que la intervención propuesta ayude al mayor número de familias posible.</p> <p>Gracias a eso, tenemos la capacidad de aplicar cada uno de los conceptos que hemos adquirido durante el máster.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 3.2 Competencias específicas

**Tabla 2**

*Competencias específicas*

<b>Competencias específicas</b>	<b>Relación con este TFM</b>
<p>E1. Diagnosticar y evaluar las necesidades socioeducativas de las personas, grupos y organizaciones a partir de diferentes metodologías, instrumentos y técnicas, tomando en consideración las singularidades del contexto.</p>	<p>Este TFM analiza el nivel de desarrollo de inteligencia emocional de los niños y niñas y su conocimiento acerca de la educación emocional sistémica.</p> <p>Por otra parte, la conceptualización que se presenta precisa de una base teórica afianzada que la rebata.</p> <p>Para la realización de este TFM, nos hemos decantado por seleccionar una asociación cuyos usuarios están en riesgo de exclusión social y, por ende, es posible que carezcan tanto de la</p>

	<p>inteligencia emocional correctamente desarrollada como de unos conocimientos básicos sobre la educación emocional sistémica.</p> <p>Sin embargo, la propuesta de intervención presente en este trabajo también es posible implementarlo en las familias que lo necesiten una vez diagnosticado y evaluado las necesidades de esos núcleos familiares y después de llegar a la conclusión de que el problema que existe en esa familia es la carencia del desarrollo adecuado de la inteligencia emocional de los niños y niñas y/o el desconocimiento por parte de estos últimos de los aspectos básicos de la educación emocional sistémica.</p>
<p>E2. Asesorar y orientar a los profesionales de la educación y agentes socioeducativos en la organización, el diseño e implementación de procesos y experiencias de enseñanza-aprendizaje facilitando la atención a la diversidad y la igualdad de oportunidades.</p>	<p>Como psicopedagogos, tenemos el deber de aceptar nuestro rol y cómo este interviene en cualquier organización que trabaje con menores cuyos usuarios estén en riesgo de exclusión social.</p> <p>Por este motivo, en caso de llevar a la práctica la propuesta de intervención que presentamos en este TFM, dirigiríamos los resultados logrados a los coordinadores de la asociación. Junto a esto, también les mostraríamos las conclusiones que hubiéramos obtenido tras el cumplimiento de la propuesta de intervención.</p>
<p>E3. Aplicar los principios y fundamentos de la orientación al diseño de actuaciones favorecedoras del desarrollo personal y/o profesional de las personas.</p>	<p>Estos principios podrían ser simplificados en programar, diseñar, informar, ejecutar y evaluar, entre otros muchos.</p> <p>Para ello utilizamos una serie de actividades que pensamos que son dinámicas y eficientes para su puesta en marcha.</p>
<p>E4. Diseñar, implementar y evaluar prácticas</p>	<p>Otorgar a un grupo de menores en riesgo de</p>

<p>educativas, programas y servicios que den respuesta a las necesidades de las personas, organizaciones y colectivos específicos.</p>	<p>exclusión social la oportunidad de saber su nivel de desarrollo de la inteligencia emocional y sus conocimientos sobre la educación emocional sistémica, posibilita a los coordinadores de la asociación a poner en práctica un proyecto que responda de forma más eficiente a las necesidades de estas personas.</p>
<p>E5. Planificar, organizar e implementar servicios psicopedagógicos.</p>	<p>Llevar a la práctica la propuesta de intervención que proponemos.</p>
<p>E6. Aplicar los fundamentos y principios básicos de la gestión a la planificación de acciones de coordinación y liderazgo de equipos psicopedagógicos favoreciendo el trabajo en red entre los diferentes agentes e instituciones socioeducativas.</p>	<p>Todos los psicopedagogos tienen el deber de adaptarse al contexto en el que está trabajando para conseguir ayudar lo máximo posible a sus pacientes. Para llevar esto a cabo, debe basarse en la normativa vigente sabiendo de qué trata y manejándola de manera correcta.</p> <p>Las diferentes referencias bibliográficas de las que están compuestas este TFM, nos muestran los pocos programas de intervención existentes sobre el desarrollo de la inteligencia emocional y la educación emocional sistémica.</p>
<p>E7. Analizar, interpretar y proponer actuaciones, teniendo en cuenta las políticas educativas derivadas de un contexto social dinámico y en continua evolución.</p>	<p>Analizar el entorno de la asociación y, en consecuencia, proponer actividades adecuadas con el objetivo de que los y las menores desarrollen su inteligencia emocional de manera correcta y conozcan los aspectos principales de la educación emocional sistémica.</p>
<p>E8. Formular nuevas propuestas de mejora de la intervención psicopedagógica, fundamentadas en los resultados de la investigación psicopedagógica.</p>	<p>Saber la eficacia real de la propuesta de intervención presente en este trabajo, en caso de que se llevara a cabo. Si una vez puesto en práctica, observamos que esta propuesta no da los resultados esperados, formularíamos nuevas propuestas de mejora de la intervención psicopedagógica basadas en los resultados que obtendríamos de la intervención aquí presente, para ayudar todo lo posible a las familias en el</p>

	desarrollo de la inteligencia emocional de sus hijos e/o hijas y también para dar a conocer a estos y estas de la educación emocional sistémica y sus aspectos más destacados.
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 4. Objetivos del Trabajo Fin de Máster

Este TFM está compuesto de los siguientes dos objetivos:

1. Desde el punto de vista teórico, por un lado, instaurar una conceptualización actualizada de los conceptos emoción, aprendizaje emocional, inteligencia emocional, su importancia en la vida familiar y también del pensamiento sistémico y de la educación emocional sistémica. Por otro lado, analizar desde los postulados que la literatura nos ofrece, los principios claves de la educación emocional desde un enfoque sistémico.
2. Desde una perspectiva práctica, proponer una intervención dirigida a trabajar los postulados claves de la inteligencia emocional basada en un enfoque sistémico.

## 5. Conceptualización

Antes de explicar qué es la inteligencia emocional, vemos necesario exponer el significado del concepto de emoción y el de inteligencia. Para ello, recurriremos a las definiciones que dan varios autores respecto a estas palabras.

### 5.1 Concepto de emoción

Las emociones que tenemos las personas han ido cambiando durante el paso del tiempo de tal forma que han pasado de ser algo muy primario a ser algo más complejo, ya que incrementan el autoconocimiento y se consideran una función social básica en la sociedad actual, además de mantener su función de supervivencia. (Celeiro y Golobardes, 2014).

Hoy en día la sociedad se caracteriza tanto por la prisa constante con la que vivimos como por el consumismo y eso hace que nos sea muy difícil pararnos a escuchar y valorar lo que estamos sintiendo porque realizando este proceso no conseguimos resultados inmediatos, que es lo que queremos. Aún así, la mayoría de las veces, la persona que sobrevive es aquella que “sabe escuchar, gestionar y actuar de acuerdo con su conocimiento emocional” (Celeiro y Golobardes, 2014, p. 12).

La prisa constante que hemos mencionado en el párrafo anterior, hace que no escuchemos lo que estamos sintiendo en cada momento y, como consecuencia, no gestionamos de manera correcta lo

que nos sucede. De esta forma, cuando tenemos un problema o estamos viviendo una situación complicada, lo importante es hacer como que nada ha ocurrido y seguir con nuestra vida lo más pronto posible. Por tanto, confundir al corazón con mucho trabajo o con ninguno es la manera que tenemos de seguir con nuestra vida. Sin embargo, con esto lo único que logramos es transformar nuestras emociones en algo desconocido y “en algo que nos provoca miedo y descontrol” (Celeiro y Golobardes, 2014, p. 13).

Después de esta pequeña introducción sobre las emociones, pasamos a definir este concepto desde el punto de vista de varios autores.

Salovey, y Mayer (1990), en su artículo *Emotional Intelligence. Imagination, cognition and personality* definieron la emoción como “una respuesta organizada en la que intervienen factores psicológicos, cognitivos, motivadores y experienciales” (p. 189). Según Goleman (1995), la emoción se define como una palabra cuyo significado específico ha sido ignorado por psicólogos y filósofos durante más de un siglo. Sin embargo, este mismo autor en 1996 empezó a creer que era importante dividir la palabra 'emoción' en el lexema 'moción', término que proviene del verbo en latín 'movere' y que significa moverse, y en el prefijo 'e' el cual nos indica acción. Aparte de enseñar cómo está la palabra estructurada, no se atreve a definirlo de manera más exacta argumentando que este término tiene tantos significados como emociones pueden llegar a sentir las personas.

Si prestamos atención a Bisquerra (2000), define así lo que son las emociones:

Las emociones son reacciones a las informaciones (conocimiento) que recibimos en nuestras relaciones con el entorno. La intensidad de la reacción está en función de las evaluaciones subjetivas que realizamos sobre cómo la información recibida va a afectar a nuestro bienestar. En estas evaluaciones subjetivas intervienen conocimientos previos, creencias, objetivos personales, percepción del ambiente provocativo, etc. Una emoción depende de lo que es importante para nosotros y nosotras. Si la emoción es muy intensa, puede producir disfunciones intelectuales o trastornos emocionales (fobia, estrés, depresión). (Bisquerra, 2000, p. 63).

Para finalizar con la definición desde la perspectiva de diferentes autores, recurrimos a la Real Academia Española (2020) donde se puede observar que una emoción es una “alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”.

Continuando con el concepto de emoción, si nos fijamos en lo que comentan Henao y García (2009), durante la infancia, los niños y niñas comienzan a darse cuenta de las emociones que sienten y de lo que las causa. Al hablar sobre el desarrollo emocional, debemos tener en cuenta tres aspectos fundamentales: comprensión emocional, capacidad de regulación y empatía.

Respecto a la comprensión emocional, por un lado, esta tiene su inicio de desarrollo en los primeros años de la infancia. “Las características individuales de personalidad, la experiencia previa y las características del contexto que rodea al niño o a la niña fijan un patrón diferencial” (Henao y García, 2009, p. 790) para que el o la menor pueda hacer un análisis sobre las diferentes situaciones que vive y, también, para que él o ella sea capaz de precisar el nivel de dificultad emocional que conlleva una situación. La cultura nos favorece diferentes reglas para expresar las emociones y es por ese motivo que los niños y niñas empiezan a entender esas emociones mediante el “modelamiento y el aprendizaje vicario”. Por otro lado, dentro de la comprensión emocional podemos encontrar la comprensión de la ambivalencia emocional que podemos definir como “la capacidad que se adquiere para entender, conocer y discriminar la presencia de varias emociones que se oponen. Estas emociones pueden ser “positivas o negativas hacia una misma persona e incluso en una misma situación” (Henao y García, 2009, p. 790).

En cuanto a la regulación emocional, las diferentes situaciones que los y las menores viven durante los primeros años de su vida, dan la posibilidad de que, gracias al desarrollo de competencias, puedan regular las emociones que se generan en esas situaciones. El niño o niña tiene que saber por qué está sintiendo esa emoción y cuál debe ser la reacción más apropiada ante la situación que le está haciendo sentir esa emoción. En el momento en el que se evalúa una emoción ante una situación, el o la menor consigue un nivel de madurez lo suficientemente adecuado como para conocer el tipo de reacción que debe tener con las demás personas y las consecuencias de esas reacciones (Henao y García, 2005).

Finalmente, si hablamos de empatía, esta se define como “la capacidad que tiene una persona de entender una situación emocional de otra y de emitir respuestas relacionadas con el sentir de otras personas” (Henao y García, 2009, p. 792). “A medida que el niño o niña alcanza metas evolutivas”, él o ella “logra mayores niveles de análisis congruentes con relación a la comprensión de una situación, y cómo esta puede generar en otra persona diferentes manifestaciones conductuales” (Henao y García, 2009, p. 792). Las experiencias emocionales que el o la menor viva a lo largo de su infancia son las que va a emplear a la hora de evaluar la situación en la que se encuentra otra persona. A medida que él o ella viva más experiencias emocionales, logrará una mayor aptitud para entender tanto las diferentes reacciones que él o ella va a tener en el futuro como las que tendrán las demás personas. A su vez, también tendrá mayor capacidad para comprender el por qué de esas reacciones.

Una vez explicado esto, queremos hablar sobre las funciones de las emociones. Tal y como explica Palmero (2006) en su artículo *Emociones y salud*, hoy en día todos y todas sabemos que las personas tenemos emociones y que dichas emociones cumplen unas funciones concretas ya que tienen un papel fundamental y “definido” en las diferentes maneras de adaptarse a las que nos tenemos que enfrentar. Pero esto no siempre ha sido así. Dewey (1895) y Hebb (1949) dieron argumentos sobre las consecuencias desordenadas que tiene la emoción. Años después, Buss, Haselton, Shackelford, Bleske y Wakefield (1998), dijeron que en el pasado las emociones tuvieron una función importante, pero que ahora carecen de funciones. Aún así, la realidad es que las emociones tienen y siempre han tenido funciones. El motivo principal de esta afirmación tiene relación con “la propia supervivencia de lo que resulta útil” (Palmero, 2006, p. 9). Si en la actualidad las emociones están en el bagaje genético de varias especies, entre ellas la nuestra, es porque estas siguen siendo fundamentales en las formas que esas especies tienen de adaptarse, si no, la propia naturaleza, con el paso de los años, habría hecho desaparecer las emociones del bagaje genético de dichas especies (Palmero, 2006).

Aunque es cierto que cada emoción tiene unas funciones o unas respuestas del cuerpo concretas que después explicaremos, existe una función principal que la poseen todas las emociones. Esta es “la flexibilidad que aportan a las conductas de un organismo cuando éste se enfrenta a situaciones que exigen una solución más o menos drástica y útil” (Palmero, 2006, p. 9). De esta manera, aumenta la posibilidad que una persona tiene de tener éxito, de adaptación y de sobrevivir. Por último y antes de comentar las funciones concretas de cada emoción, cabe decir que uno de los puntos de vista más importantes para comprender las funciones de las emociones es “abordar su implicación adaptativa, delimitando cuáles son sus repercusiones, tanto positivas como negativas, en el funcionamiento biológico, psicológico y social de una persona” (Palmero, 2006, p. 10).

Para explicar las funciones específicas de las emociones o respuestas del cuerpo, recurriremos a Goleman (1996) y su libro *Inteligencia emocional*. En él explica que cada emoción que sentimos cumple un papel en nuestro repertorio emocional y añade que “la aparición de nuevos métodos para profundizar en el estudio del cuerpo y del cerebro confirma cada vez con mayor detalle la forma en que cada emoción predispone al cuerpo a un tipo diferente de respuesta” (Goleman, 1996, p. 26). Esas respuestas que el cuerpo tiene en cada emoción son las siguientes:

- **Enfado.** Incrementa el flujo sanguíneo que se dirige a las manos con la consecuencia de hacer más sencillo el golpear a una persona, por ejemplo; mediante el enfado también conseguimos que aumente nuestro ritmo cardíaco y el número de hormonas que producen la suficiente energía para emprender acciones con fuerza.

- **Miedo.** En este caso, la sangre desaparece del rostro y se dirige a la “músculatura esquelética larga” (Goleman, 1996, p. 26) beneficiando la huida. Al mismo momento, da la sensación de que el cuerpo se paraliza para evaluar si la mejor opción es ocultarse o no. “Las conexiones nerviosas de los centros emocionales del cerebro” (Goleman, 1996, p. 26) inician una respuesta hormonal poniendo al cuerpo en estado de alerta.
- **Felicidad.** Uno de los cambios biológicos más importantes que se crea gracias a esta emoción es “el aumento en la actividad de un centro cerebral que se encarga de inhibir los sentimientos negativos y de aquietar los estados que generan preocupación, al mismo tiempo que aumenta el caudal de energía disponible” (Goleman, 1996, p. 26). Cuando estamos felices, tenemos la sensación de tranquilidad y el cuerpo recupera de manera más rápida “la excitación biológica” (Goleman, 1996, p. 26) que producen las emociones inquietantes. Gracias a esa sensación de tranquilidad que tenemos, el cuerpo nos da “entusiasmos y disponibilidad” (Goleman, 1996, p. 27) para superar cualquier tarea que estemos realizando y para conseguir todos los objetivos que nos proponemos.
- **Amor.** Esta emoción junto con “los sentimientos de ternura y la satisfacción sexual activan el sistema nervioso parasimpático” (Goleman, 1996, p. 27). La pauta de reacción parasimpática incluye un conjunto de reacciones que compromete al cuerpo y mediante el cual conseguimos estar en calma y con satisfacción fomentando la convivencia.
- **Sorpresa.** Cuando sentimos esta emoción arqueamos las cejas incrementando así nuestro campo visual favoreciendo la entrada de más luz en nuestra retina. Gracias a este proceso, logramos tener más información sobre la situación inesperada y, de esta manera, se nos hace más fácil conocer exactamente lo que ocurre y decidir cuál es la acción más adecuada que debemos realizar.
- **Asco.** Mediante el gesto universal que hacemos cuando algo nos da asco, estamos insinuando “un intento primordial de cerrar las fosas nasales” (Goleman, 1996, p. 27) para prevenir un olor molesto o para eliminar una comida dañina.
- **Tristeza.** Su función primordial es ayudarnos a superar una pérdida que no se puede reparar. Cuando estamos tristes, nuestra energía y nuestro entusiasmo para realizar tareas cotidianas se reduce y, cuando esa tristeza está más cerca de la depresión, nuestro metabolismo corporal se vuelve más lento. “Este encierro introspectivo nos brinda así la oportunidad de llorar una pérdida o una esperanza frustrada, sopesar sus consecuencias y planificar, cuando la energía retorna, un nuevo comienzo” (Goleman, 1996, p. 27).

Después de explicar las funciones de las emociones desde el punto de vista de Goleman (1995), pasamos a hablar sobre los tipos de las mismas que él propone en su libro titulado *Inteligencia*

*Emocional*, mencionado anteriormente. Cabe decir que este autor solo habla de las emociones principales que él denomina “emociones primarias” (Goleman, 1995, p. 242). Asimismo, también debemos comentar en palabras de Goleman (1995) que “existen centenares de emociones y muchísimas más mezclas, variaciones, mutaciones y matices diferentes entre todas ellas. En realidad, existen más sutilezas en la emoción que palabras para describirlas” (p. 242). Según este autor, dentro de las emociones principales se encuentran las siguientes: ira, tristeza, miedo, alegría, amor, sorpresa, aversión y vergüenza.

En el interior de cada emoción, Goleman añade varios elementos de esas familias. Por ejemplo, junto a la tristeza podemos encontrar elementos como aflicción, desconsuelo o pesimismo. Por el contrario, junto a la sorpresa es posible que hallemos asombro, sobresalto o admiración.

Continuando con los tipos de emociones, recurrimos también a Torró, y Pozo (2010), autoras de *Psicología positiva y promoción de la salud mental. Emociones positivas y negativas*. En él comentan que las emociones según Lázarus pueden ser clasificadas como emociones positivas, emociones negativas y emociones ambiguas. La primera de ellas son la consecuencia de una evaluación benévola en relación al logro de metas o al acercamiento a ellas. Dentro de este tipo podemos encontrar emociones como alegría, orgullo, amor, afecto, felicidad o alivio. En cuanto a las emociones negativas, estas son la consecuencia de una evaluación adversa en relación a las metas que una persona posee. Por ejemplo, el miedo, la ira, la vergüenza, el asco, la tristeza o la envidia son ejemplos de emociones negativas. Por último, las emociones ambiguas tienen un estatus equívoco y pueden ser tanto positivas como negativas según las circunstancias de cada momento. Como ejemplo de estas podemos mencionar la sorpresa, la esperanza o la compasión (Torró y Pozo, 2010).

En estas dos clasificaciones se puede observar que, en la primera de estas, solo se clasifican las emociones mediante un tipo (“emociones primarias”). Sin embargo, en la segunda clasificación las emociones se distinguen en si son positivas, negativas o ambiguas. En este trabajo nos valdremos de esta última clasificación ya que nos parece la más fácil para que tanto los padres y las madres como sus hijos e hijas entiendan mejor las emociones que van a sentir a lo largo de la intervención. A su vez, consideramos que no es posible valernos de la primera clasificación ya que solo se distingue un tipo de emociones.

## **5.2. Concepto de inteligencia**

Después de explicar el concepto de emoción y antes de hablar sobre la inteligencia emocional,

hablaremos sobre el aprendizaje emocional, teniendo en cuenta el punto de vista de varios autores.

Existen dos hipótesis sobre la inteligencia. La primera de ellas cree que la inteligencia es una habilidad común singular que cualquiera tiene en mayor o menor magnitud. La segunda hipótesis señala que ésta puede calcularse con herramientas estandarizadas (Trujillo y Rivas, 2005). Unido a esto último, la necesidad que había a finales del siglo XIX “de medir las diferencias individuales en las habilidades intelectuales” (Mejía, 2013, p.11) fue lo que fomentó la investigación en el área de la inteligencia.

Tal y como menciona Mejía (2013) en su artículo llamado *Reseña teórica de la inteligencia emocional: modelos e instrumentos de medición*, en 1885, Galton, fundador de la psicología diferencial, veía la inteligencia como “una habilidad general que forma parte de todo tipo de actividad cognitiva, en mayor o menor proporción, que difiere de una persona a otra y, por tanto, determina el nivel general de inteligencia de cada sujeto” (Mejía, 2013, p. 12). El peso, la vista, la altura, la audición, la capacidad respiratoria, el tiempo de respuesta, etc. eran las dimensiones sensoriales que Galton utilizaba a la hora de evaluar la inteligencia de una persona. A su vez, el fundador de la psicología diferencial es conocido como “un pionero en la aplicación en las escalas de valoración y de cuestionarios, al igual que en la elaboración del método estadístico, para el análisis de las diferencias individuales” (Mejía, 2013, p. 12).

De las investigaciones realizadas por Galton, se consigue “una escala de siete intervalos de clasificación para el ser humano según sus capacidades” (Mejía, 2013, p. 12). Estos intervalos van desde la A hasta la G donde la A significa “apenas superior a la media” y, por el contrario, la G se define como “genio”. Galton defiende que la inteligencia se puede medir “sometiendo a los sujetos a pruebas, con las cuales se puede explorar las capacidades y el conocimiento” y añade que “el rendimiento obtenido en las pruebas define el nivel intelectual del individuo” (Mejía, 2013, p. 12).

A principios de la década de 1900, Binet comenta que la inteligencia es “la habilidad para tomar y mantener determinada dirección, como adaptabilidad a nuevas situaciones y habilidad para criticar los propios actos” (Binet, 1900, como se citó en Mejía, 2013, p. 12). Binet tenía como objetivo facilitar “un número-calidad” mediante el cual se pudiera conseguir un resultado que representara “el proceso evolutivo y el nivel intelectual alcanzado por un niño” (Binet, 1900, como se citó en Mejía, 2013, p. 12). La escala de inteligencia que propuso Binet está dirigida a menores de 3 a 12 años y mide los siguientes dominios:

1. La inteligencia pura y simple.
2. Los logros extracurriculares.

### 3. Los logros en el lenguaje y en el vocabulario.

En 1920, Thorndike habla en su artículo titulado *La inteligencia y sus usos* de tres tipos de inteligencia de los que no se había hablado hasta la fecha: la inteligencia abstracta, la inteligencia mecánica y la inteligencia social. La primera de ellas consiste en la capacidad para procesar símbolos e ideas. La inteligencia mecánica se define como la capacidad de comprender y manipular objetos y herramientas como barcos y armas. Por último, señala que la inteligencia social trata sobre la capacidad de intervenir con sabiduría en las relaciones entre personas (Thorndike, 1920, como se citó en Molero, Saiz, Esteban, 1998).

Thurstone (1938) propuso un modelo de inteligencia basado en el análisis de varios factores mediante el cual se pueden describir las siete características básicas que en aquella época pensaban que constituían la inteligencia. Esas siete características son las siguientes: comprensión verbal, fluidez verbal, fluidez numérica, fluidez espacial, memoria mecánica, captación y demostración (Thurstone, 1938, como se citó en Mejía, 2013).

En 1983 Howard Gardner propone la teoría de las inteligencias múltiples tal y como lo explica el propio autor varios años después:

En 1983 concluí que siete habilidades satisfacían estos criterios de modo razonable: lingüística, lógico-matemática, musical, espacial, corporal-quinestésica (como se ejemplificó con los atletas, bailarines y otros actores físicos), interpersonal (la habilidad para captar los estados de ánimo de los otros, las motivaciones y otros estados mentales), e intrapersonal (la habilidad para acceder a los sentimientos de uno mismo y recurrir a ellos para guiar el comportamiento). Las dos últimas juntas pueden considerarse como la base de la inteligencia emocional (aunque en mi versión se centran más en la cognición y el conocimiento que en los sentimientos). (...) En 1995, recogiendo nuevos datos que se ajustan a los criterios, añadí una octava inteligencia- la del naturalista, que permite el reconocimiento y categorización de objetos naturales (Gardner, 2005, p. 20).

Esta teoría es la primera que puso en duda la presencia de una única inteligencia y la que ha consolidado el desarrollo básico del concepto de inteligencia emocional (Mejía, 2013).

En 1985, Sternberg expuso su teoría sobre la inteligencia donde define esta como “actividad mental dirigida con el propósito de adaptación, selección y conformación de entornos del mundo real, relevantes en la vida de uno mismo” (Sternberg, 1985, como se citó en Mejía, 2013, p. 12). Dentro de esta teoría se destacan tres tipos de inteligencia:

- **Inteligencia analítica o abstracta:** está relacionada el “análisis, evaluación y comparación de la información” que se obtiene.
- **Inteligencia práctica:** hace referencia a la puesta en práctica de los aspectos aprendidos.
- **Inteligencia creativa:** habla de las probabilidades que existen de “encontrar soluciones originales, producir innovaciones y efectuar un descubrimiento” (Mejía, 2013, p. 12).

### 5.3 Concepto de inteligencia emocional

Antes de pasar a explicar el concepto de inteligencia emocional, vemos necesario hablar sobre la importancia del aprendizaje y de la capacidad de aprender sobre las emociones.

Por encima de las teorías previas que valoraban la cognición y la emoción como funciones totalmente individualistas, el aprendizaje empieza a ser observado como “una interacción sinérgica de elementos cognitivos, emocionales y fisiológicos en la que las emociones (...) se muestran como una parte muy importante y poderosa del proceso de adquisición de conocimiento” (Pekrun, 1992; LeDoux 2000a, 2000b; Dalgleish, 2004, como se citó en Elizondo, Rodríguez y Rodríguez, 2018, p. 4).

Las emociones se basan en un complicado sistema de zonas cerebrales, de las cuales varias están incluidas en el aprendizaje. Por este motivo, podemos mencionar que, cuando un niño o niña consigue un conocimiento inédito, la parte cognitiva y la parte emocional trabajan de manera correspondiente en su cerebro. Yendo más allá, la emoción hace de 'guía' para lograr ese aprendizaje, de manera que clasifica las experiencias como negativas o positivas. Unido a esto, “el cortex prefrontal es la zona cerebral en la que también se asientan las funciones ejecutivas, entre las que se incluyen la selección apropiada de estrategias de aprendizaje o la fijación de objetivos” (Fuster, 2008, como se citó en Elizondo, Rodríguez y Rodríguez, 2018, p. 4).

Está demostrado que las etapas emocionales negativas, manifestadas desde acontecimientos de estrés o miedo, favorecen una estimulación de la amígdala que resulta en un escape de “adrenalina, noradrenalina y glucocorticoides (cortisol)” (Elizondo, Rodríguez y Rodríguez, 2018, p. 5). De esta forma, la aparición de estas hormonas ocasiona, al mismo tiempo, una sucesión de imprevistos corporales, entre otros, el incremento del nivel de transpiración y de pulsaciones (Damasio, 1994; LeDoux, 2000a, como se citó en Elizondo, Rodríguez y Rodríguez, 2018). Asimismo, momentos de estrés fuerte poseen una consecuencia perjudicial “sobre el aprendizaje y la memoria, bloqueando el proceso cognitivo, y pudiendo suponer, si el estrés se prolonga en el tiempo, incluso el deterioro de

las neuronas del hipocampo, estructura que resulta esencial para adquirir conocimiento” (McEwen y Sapolsky, 1995; Cohen, Dellarco, Breiner, Helion, Heller, Rahdar, Pedersen, Chein, Dyke, Galvan y Casey, 2016, como se citó en Elizondo, Rodríguez y Rodríguez, 2018, p. 5).

Por tanto, podemos hacernos una idea, de las terribles consecuencias que tendrá en el aprendizaje sobre un o una menor en un ambiente de estrés o miedo originado por el acoso escolar o educadores agresivos. Es más, algunas ideas que están relacionadas tanto con promover la competitividad intensa como con el requisito inevitable de lograr el éxito, implican un motivo adicional de componentes estresantes en el niño o niña ( Elizondo, Rodríguez y Rodríguez, 2018).

Sin embargo, las etapas emocionales positivas estimulan los núcleos dopaminérgicos descargando dopamina que, al mismo tiempo, activa, en los ganglios basales, la creación de neuropéptidos. Así, existencia de estos neuromoduladores refuerza las sinapsis que aparezcan vivas en ese instante, beneficiando el aprendizaje (Wise, Spinder, De Wit, y Gerber, 1978; Wise, 1982, como se citó en Elizondo, Rodríguez y Rodríguez, 2018).

- Un ejemplo evidente de la función de las emociones en el logro de conocimiento es el llamado aprendizaje emocional, donde el aprendizaje se crea mediante la unión de un estímulo establecido con una emoción. De este modo, estos estímulos pasan de ser emocionalmente neutros a conseguir un interés emocional (Smith y Kosslyn, 2007, como se citó en Elizondo, Rodríguez y Rodríguez, 2018).

Podemos encontrar varios tipos de aprendizaje emocional como el condicionamiento clásico el cual Iván Pávlov (1927) fue el primero en mostrar. Este tipo se caracteriza por un estímulo neutro y otro con carga emocional que aparecen repetidamente hasta que llega el momento donde el primero fabrica de manera individual la experiencia emocional del último. Otro ejemplo del aprendizaje emocional es el llamado condicionamiento operante propuesto por Edward Thorndike (1934) que trata sobre el desarrollo basado en los efectos emocionales de nuevos problemas. Con otras palabras, si la emoción lograda es agradable, se reforzará la conectividad neuronal que haya detrás del evento vivido y el individuo intentará repetir el proceso con más asiduidad. Sin embargo, si la emoción que conseguimos es desagradable, la conectividad oculta se reforzará también, pero se procurará impedir el evento (Elizondo, Rodríguez y Rodríguez, 2018).

Existen otros ejemplos de aprendizaje emocional que no necesitan la existencia de una experiencia emocional. Estos ejemplos incluyen la instrucción donde se asigna significado emocional a estímulos que fueron neutro en un principio, a partir de información obtenida de otros seres

humanos; la observación donde el aprendizaje aparece al contemplar la respuesta emocional que poseen otros individuos ante diferentes estímulos y la exposición donde se expone una prioridad hacia los objetos, lugares o acontecimientos ocurridos en el núcleo familiar (Elizondo, Rodríguez y Rodríguez, 2018).

Por otro lado, conocer cómo influenciar en las emociones de uno mismo o misma o la denominada autorregulación emocional (Thompson, 1994; Gros, 2003, como se citó en Elizondo, Rodríguez y Rodríguez, 2018) es sabido que simboliza un elemento fundamental de la capacidad indispensable para interactuar con éxitos en momentos de estrés. A su vez, la autorregulación emocional se ha presentado como una destreza imprescindible para beneficiar un aprendizaje eficiente. Por una parte, porque las emociones pueden trabajar por encima de los procesos psicológicos encargados de enfocar el interés o de solucionar problemas (Cole, Martin y Dennis, 2004, como se citó en Elizondo, Rodríguez y Rodríguez, 2018), pero también porque la competencia de autocontrol de las tentaciones en menores, ha demostrado ser un potente indicador de éxito académico (Carlton y Winsler, 1999, como se citó en Elizondo, Rodríguez y Rodríguez, 2018).

Esta autorregulación emocional de la que estamos hablando, es una de las dimensiones que incluye la llamada inteligencia emocional (Salovey y Mayer, 1990, como se citó en Elizondo, Rodríguez y Rodríguez, 2018). Las investigaciones han comprobado que el desarrollo de esta clase de inteligencia, incrementa “la capacidad de aprendizaje del cerebro e incide muy positivamente en el rendimiento académico” (Goleman, 1996, como se citó en Elizondo, Rodríguez y Rodríguez, 2018, p. 6).

La motivación es otro factor que está fuertemente relacionado con las emociones y es fundamental para promover el aprendizaje. El motivo de esta relación es el reflejo de hasta dónde un individuo está dispuesto para concentrarse en las actividades físicas y mentales. La respuesta emocional establece la manera en que el cerebro decide si proceder sobre los acontecimientos o no. Por ello, podemos confirmar que los sistemas emocionales generan motivación y, en cierta forma, la conducta incitada y alimentada por esas emociones, favorecerá el aprendizaje (Elizondo, Rodríguez y Rodríguez, 2018).

Existen dos tipos de motivación: la motivación extrínseca y la motivación intrínseca (Biggs, 1999; López-Noguero, 2005, como se citó en Elizondo, Rodríguez y Rodríguez, 2018). La primera, se logra mediante acciones externas al ser humano. Por el contrario, la segunda, consiste en proposiciones simples para agrandar las necesidades y las aspiraciones que tiene uno mismo o misma (Elizondo, Rodríguez y Rodríguez, 2018).

Idealmente, se debe impulsar a los niños y niñas, desde edad temprana, a probar la satisfacción que produce el entendimiento de información que, del mismo modo, produce el aprendizaje, ya que después de experimentar una práctica emocional, posiblemente pretenda volver a realizarlo. El reto es descubrir cómo otorgar un objetivo al aprendizaje y cómo activar la motivación interna para aprender (Elizondo, Rodríguez y Rodríguez, 2018).

Una vez explicado todo esto, pasamos a hablar sobre el término de inteligencia emocional.

En 1990 Salovey, y Mayer, empezaron a usar este término definiéndolo como conjunto interno de la inteligencia social que incluye la habilidad de manejar las emociones y los sentimientos de uno mismo o misma y las ajenas, de diferenciarlo entre ellos y emplear esta información para orientar nuestros comportamientos y pensamientos. Estos dos autores fueron los primeros en emplear este término (Salovey y Mayer, 1990).

De hecho, son varios los autores que han investigado sobre la inteligencia emocional de forma banal hasta llegar a Gardner, que lo desarrolla de una manera más amplia. Ciertamente es que Gardner (2005) no utiliza el término 'inteligencia emocional', pero su participación en relación a las inteligencias múltiples está catalogada por muchos como la base sobre la que se asienta este concepto. Este autor propuso usar diferentes tipos de inteligencias (intrapersonal e interpersonal) para que el término "inteligencia emocional" dejara de depender únicamente en el cociente intelectual de la persona y pasara a transformarse en un aspecto que describiera verdaderamente el potencial que cada individuo tuviera (Gardner, 2005).

Goleman (1996) definió la inteligencia emocional como la habilidad de aceptar nuestros sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de regular de manera correcta las relaciones interpersonales. Más adelante, reformuló dicha definición y comentó que la inteligencia emocional es la habilidad para aceptar nuestros sentimientos y los ajenos, para motivarnos y manejar nuestras emociones en nosotros mismos y mismas y en los demás (Goleman, 1998). La tesis de este autor se basa en que lo que determina el éxito y la felicidad en la vida de una persona no es el cociente intelectual sino el manejo de las emociones (Muñoz, 2007).

Explicado esto, es común encontrar a varios autores diciendo que la unión de la inteligencia intrapersonal y la interpersonal de Gardner es lo mismo que la inteligencia emocional de Goleman. Lo cierto es que esto no es exactamente así. Goleman aclara lo siguiente respecto a este tema:

Aunque la descripción que hace Gardner de las inteligencias personales asigna gran importancia al proceso

de comprensión del juego de la emociones y a la capacidad de dominarlas, tanto él como sus colaboradores centran toda su atención en la faceta cognitiva del sentimiento, y no tratan de desempeñar el papel que desempeñan los sentimientos. De este modo, el vasto continente de la vida emocional que puede convertir nuestra vida interior y nuestras relaciones en algo sumamente complejo, apremiante y desconcertante, queda sin explorar y nos deja en la ignorancia, tanto para descubrir la inteligencia ya patente en las emociones como para averiguar la forma en que podemos hacerlas todavía más inteligentes (Goleman, 1995, p. 84).

De esta manera, Gardner (2013) en su artículo *Frequently asked questions. Multiple intelligences and related educational topics* declara que lo que diferencia su modelo de las inteligencias y el de Goleman es que este último habla sobre el tipo de conocimiento emocional que a este le parece correcto, mientras que el propio Gardner se ciñe a detallar una serie de constructos que cada persona pueda hacer de ellos.

Continuando con este apartado, debemos decir que varios autores han sugerido distintos modelos para definir la inteligencia emocional y tanto sus factores como sus elementos o componentes. En los siguientes párrafos abordaremos la clasificación que hicieron Salovey y Mayer (1990), la de Goleman (1995) y la que realizó Bisquerra (2009).

Salovey y Mayer (1990) propusieron un modelo mediante el cual se identifican cuatro factores de la inteligencia emocional. Dichos factores son los siguientes:

- **Percibir las emociones:** este es el primer paso para entender las emociones. En gran parte de los casos, esto implica comprender el lenguaje corporal y las expresiones faciales.
- **Razonamiento emocional:** el segundo paso trata sobre tener la habilidad para razonar con las emociones, es decir, emplear las emociones para fomentar el pensamiento y la actividad cognitiva.
- **Comprender las emociones:** en la mayoría de los casos, las emociones que sentimos tienen una amplia variedad de significados. Es por eso que es importante diferenciar las emociones que sentimos en cada momento.
- **Manejo de las emociones:** este factor es imprescindible ya que es fundamental tener la capacidad de manejar correctamente las emociones para tener una adecuada inteligencia emocional. Manejar nuestras emociones y responder apropiadamente a las de las demás personas, son dos factores importantes en la gestión de las emociones.

Goleman cree que la inteligencia emocional se constituye mediante los siguientes componentes:

- **Conciencia de uno mismo:** muestra lo necesario que es verse uno mismo y admitir nuestros sentimientos, crear un vocabulario de los sentimientos y ser consciente de las relaciones que existen entre los pensamientos, los sentimientos y las reacciones.

- **Toma de decisiones personales:** se trata de investigar nuestras acciones y reconocer sus efectos y conocer si una decisión está tomada por el pensamiento o por el sentimiento.
- **Autorregulación:** tiene como meta el manejo de nuestros estados e impulsos.
- **Manejar el estrés:** se fundamenta en aprender la importancia que posee realizar ejercicios tales como la imaginación guiada y los métodos de relajación.
- **Motivación:** dentro de este factor son fundamentales las tendencias emocionales que favorecen el logro de nuestras metas.
- **Empatía:** se refiere a entender los sentimientos y las preocupaciones del resto y aceptar su perspectiva, además de ser consciente de las diferentes maneras en que las personas sienten los sucesos ajenos.
- **Comunicación:** los objetivos de este componente son fomentar la aptitud de hablar de los sentimientos, aprender a escuchar y a hacer preguntas y diferenciar entre lo que alguien hace o comenta y sus propias reacciones.
- **Habilidades sociales:** se basa en la capacidad para introducir las respuestas que los demás desean.
- **Apertura:** trata sobre valorar la confianza que se tiene en las relaciones y saber cuándo uno puede hablar de los sentimientos profundos.
- **Intuición:** tiene relación tanto en detectar pautas en nuestra vida como en las reacciones emocionales que poseemos y aceptar pautas semejantes en los demás.
- **Autoaceptación:** lo importante de este componente es sentirse bien con nosotros mismos, reconocer nuestros puntos fuertes y debilidades y tener la capacidad de reírse de uno mismo.
- **Responsabilidad personal:** se basa en admitir la responsabilidad, reconocer los efectos colaterales de nuestras acciones y de las decisiones que tomamos y aceptar nuestros sentimientos y estados de ánimo.
- **Asertividad:** se refiere a comunicar nuestros intereses y sentimientos de manera educada.
- **Dinámica de grupo:** los objetivos de este componente son cooperación, saber en qué momento se puede mandar y cuándo se debe obedecer.
- **Solución de conflictos:** trata sobre aprender a jugar con los compañeros y compañeras, padres y madres y maestros y maestras sin hacer trampas (Goleman, 1995).

Por último, según Bisquerra los modelos de la inteligencia emocional se clasifica en tres grupos:

- **Modelos de capacidad o habilidades.** Se caracterizan por comprender la inteligencia emocional como una destreza mental relacionada con el proceso de la información que tiene fondo emocional. Estos modelos valoran la inteligencia emocional a través de tests que incluyen preguntas cuyas respuestas pueden ser correctas o incorrectas.

- **Modelos de rasgo.** Son aquellos que comprenden la inteligencia emocional como una marca de personalidad imprescindible para adecuarse al entorno en el que se maneja una persona y para que la vida le vaya lo mejor posible. Estos modelos calculan la inteligencia emocional con tests cuyas respuestas son subjetivas.
- **Modelos mixtos.** Este modelo es igual que el que Goleman propuso en 1996 donde se incluye todos los aspectos que no caben en el concepto denominado inteligencia académica (Bisquerra, 2009).

Como hemos podido comprobar, cada autor propone diferentes modelos o componentes para explicar lo que es la inteligencia emocional. Por una parte, Salovey y Mayer se centran en las emociones y los modelos que proponen para definir la inteligencia emocional tienen relación directa con estas. Por otra parte, Goleman desarrolla más su definición sobre el concepto y distingue diferentes componentes que construyen la inteligencia emocional. Por último, Bisquerra se centra en el modelo relacionado con la habilidad mental, en el modelo referido a los rasgos de personalidad y en un modelo mixto que está basado en los componentes que propuso Goleman.

Para continuar con este apartado, nos parece importante recurrir a un documento realizado en 2020 por Genebrozo, y Marny, profesores del CEP Nuestra Señora del Consuelo de Santiago de Surco (Perú). Dicho documento se titula *Tipos de emociones y pautas para controlar las emociones negativas* y en él podemos encontrar diferentes aspectos fundamentales de la inteligencia emocional como el autoconocimiento emocional, el autocontrol emocional, la automotivación, el reconocimiento de las emociones de los demás y las relaciones interpersonales.

En cuanto al autoconocimiento emocional, este habla sobre la consciencia propia de las emociones y sentimientos que tenemos y cómo nos influyen. Es primordial saber de qué forma esas emociones y esos sentimientos nos afecta a nuestra manera de comportarnos y a nuestras debilidades. Unido a esto, muchas personas se quedan impresionadas cuando descubren que se conocen poco a ellos mismos (Genebrozo y Marny, 2020).

Respecto al autocontrol emocional, del que después hablaremos desde el punto de vista de Goleman, nos da la oportunidad de pensar y controlar nuestros sentimientos y emociones. Este aspecto fundamental de la inteligencia emocional trata sobre la capacidad de saber localizar “las dinámicas emocionales” (Genebrozo y Marny, 2020, p. 10), conocer cuáles de estas son pasajeras y cuáles no y también en saber qué partes de una emoción tenemos la posibilidad de utilizar y de qué forma podemos interactuar con el ambiente para quitarle poder a la emoción que nos está dañando.

Si nos fijamos en la automotivación, dirigir las emociones hacia los objetivos que tengamos, nos ayuda a conservar la motivación. Si tenemos la capacidad de motivarnos a nosotros mismos para llegar a esas metas que sabemos que son buenos para nosotros y nosotras, podemos poner la atención en esos objetivos y dejar a un lado los obstáculos basados en el miedo a lo que pueda pasar (Genebrozo y Marny, 2020).

Centrándonos en el reconocimiento de las emociones de los demás, las relaciones con otras personas se apoyan en la adecuada interpretación “de las señales que los demás expresan de forma inconsciente, y que a menudo emiten de forma no verbal” (Genebrozo y Marny, 2020, p. 10). Si descubrimos esas emociones ajenas, podemos poseer la ayuda necesaria para crear vínculos “más estrechos y duraderos” (Genebrozo y Marny, 2020, p. 10) con los seres humanos con los que interactuamos.

Para finalizar con los aspectos fundamentales de la inteligencia emocional, tenemos las relaciones interpersonales que son imprescindibles para el completo desarrollo de una persona. Gracias a este tipo de relaciones, “el individuo obtiene importantes refuerzos sociales del entorno más inmediato que favorecen su adaptación al mismo” (Genebrozo y Marny, 2020, p. 11).

Una vez explicado tanto las definiciones como los modelos sobre la inteligencia emocional propuestos por diferentes autores, nos invade otra curiosidad: ¿es posible medir la inteligencia emocional? La respuesta es afirmativa. Existen varios métodos e instrumentos para medir la inteligencia emocional. Sobre los instrumentos de medición, concretamente podemos hablar de tres tipos de método: los cuestionarios de autodescripción, los test de competencias y el método de los informadores.

Los cuestionarios de autodescripción fue el primer instrumento que se creó para evaluar la inteligencia emocional del o de la participante y consiste en mencionar al o a la sujeto varias frases afirmativas relacionadas con “sus capacidades para percibir, atender, comprender, regular y manejar sus emociones” (Fernández y Extremera, 2005, p. 74) y él o ella deberá comunicar su grado de acuerdo o desacuerdo en relación con dichas frases. Gracias a las respuestas que de el o la participante, se podrá saber cuál es su 'índice de inteligencia emocional percibida'. Como ejemplo de este método podemos mencionar el Trait Meta-Mood Scale desarrollado por Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai en 1995 o el EQ-i creado por Bar-On en 1997. En España, se estableció una versión reducida del primer ejemplo llamado TMMS-24 (Figura 1). Este método tiene la misma estructura que el original y evalúa tres dimensiones a lo largo de 24 ítems: atención a los sentimientos, claridad emocional y reparación de las emociones. En la figura de abajo se puede

observar un ejemplo del TMMS-24 (Fernández y Extremera, 2005).

### Figura 1.

*Ejemplo de ítems del TMMS-24.*

TMMS										
<b>Instrucciones:</b> A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y decida la frecuencia con la que Ud. cree que se produce cada una de ellas marcando con una X en la casilla correspondiente										
1		2		3		4		5		
Nunca		Raramente		Algunas Veces		Con bastante frecuencia		Muy frecuentemente		
1	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas					1	2	3	4	5
2	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal					1	2	3	4	5
3	Presto mucha atención a cómo me siento					1	2	3	4	5

*Nota.* Adaptado de “La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey” (p. 75), por P. Fernández y N. Extremera, 2005, Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19(3).

Existen motivos por los que podemos pensar que los seres humanos no tenemos un concepto de nosotros mismos y mismas correctamente ajustado. Es más, en los cuestionarios de autodescripción aparecen preguntas cuyas respuestas están influenciadas por la sociedad de tal forma que la persona que realice estos cuestionarios responda lo que la sociedad quiere que responda y no lo que él o ella realmente piensa. También puede ocurrir que el o la participante responda lo que él o ella considera que es la mejor respuesta y no lo que verdaderamente cree. Es por eso que este instrumento facilita una valoración de las habilidades de inteligencia emocional que el o la sujeto posee en vez de ofrecer la puntuación real que él o ella tiene en cuanto a su capacidad emocional se refiere (Fernández y Extremera, 2005).

El test de competencias tiene como objetivo estimular a la persona que realiza el test a cumplir con diferentes tareas. Un ejemplo de test de competencia es el Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT), aunque anteriormente se desarrolló el Multifactor Emotional Intelligence Scale (MEIS). El MSCEIT es un instrumento que compone 141 ítems y que ha sido diseñado para medir los cuatro factores del modelo que propusieron Salovey y Mayer: percepción

emocional, asimilación de las emociones, comprensión emocional y manejo de las emociones. Los y las participantes deberán realizar ocho tareas emocionales relacionadas con las habilidades que aparecen en el modelo de Salovey y Mayer. El MSCEIT ofrece una puntuación total, pero, a su vez, también proporciona una puntuación en el área experiencial y otra en la área estratégica, las puntuaciones correspondientes a las cuatro habilidades del modelo y, por último, recoge las puntuaciones en cada una de las subescalas de esas habilidades (Fernández y Extremera, 2005).

Cada una de las habilidades de dicho modelo se evalúan mediante dos tareas. La percepción emocional es evaluada a través de tareas de percepción de rostros faciales y mediante fotografías (Figura 2). La asimilación de las emociones se mide gracias a la tarea de sensación y a la de facilitación (Figura 3). La comprensión emocional se evalúa utilizando una tarea de combinación de emociones y otra tarea de cambios o transformaciones emocionales (Figura 4). Para acabar, el manejo de las emociones se calcula a través de una tarea de manejo de emociones y otra de relaciones emocionales (Figura 5). A continuación, se podrán ver ejemplos de tareas de las cuatro habilidades que se evalúan con el MSCEIT (Fernández y Extremera, 2005).

## Figura 2

*Ejemplo de ítem de percepción emocional*

<b>MSCEIT</b>							
<b><i>Percepción emocional</i></b>							
							
<b>Instrucciones:</b> ¿En qué medida este rostro refleja las siguientes emociones?							
1. Nada de Felicidad	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; text-align: center;">1</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">2</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">3</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">4</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">5</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	Felicidad Extrema
1	2	3	4	5			
2. Nada de Miedo	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; text-align: center;">1</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">2</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">3</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">4</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">5</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	Miedo Extremo
1	2	3	4	5			

*Nota.* Adaptado de “La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey” (p. 77), por P. Fernández y N. Extremera, 2005, Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19(3).

**Figura 3***Ejemplo de ítem de asimilación emocional*

<b>MSCEIT</b>					
<b>Asimilación emocional</b>					
¿Qué estado de ánimo sería más útil sentir cuando estas resolviendo un problema complicado, como, por ejemplo, un ejercicio de matemática?					
	Nada útil			Útil	
a) Tensión	1	2	3	4	5
b) Tristeza	1	2	3	4	5
c) Alegría	1	2	3	4	5

*Nota.* Adaptado de “La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey” (p. 78), por P. Fernández y N. Extremera, 2005, Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19(3).

**Figura 4***Ejemplo de ítem de comprensión emocional*

<b>MSCEIT</b>	
<b>Comprensión emocional</b>	
Juan está nervioso y se siente aún más estresado cuando piensa en todas las tareas que le faltan aún por hacer. Cuando su jefe le trae más trabajo para realizar esa misma semana, en esos momentos Juan se siente _____.	
a) Saturado	
b) Deprimido	
c) Avergonzado	
d) Activado	

*Nota.* Adaptado de “La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey” (p. 80), por P. Fernández y N. Extremera, 2005, Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19(3).

**Figura 5***Ejemplo de ítem de manejo emocional*

<b>MSCEIT</b>				
<b>Manejo emocional</b>				
Luisa acaba de venir de sus vacaciones. Se siente relajada, animada y llena de energía. ¿En qué medida cada una de las siguientes acciones ayudarían a Luisa a mantener esas emociones?				
<b>Acción 1:</b> Luisa empezó a hacer una lista de las cosas que tenía que hacer				
1. Muy ineficaz	2. Algo ineficaz	3. Neutral	4. Algo eficaz	5. Muy eficaz
<b>Acción 2:</b> Empezó a pensar sobre a dónde iría en sus próximas vacaciones				
1. Muy ineficaz	2. Algo ineficaz	3. Neutral	4. Algo eficaz	5. Muy eficaz
<b>Acción 3:</b> Luisa decidió que lo mejor era ignorar esos sentimientos				
1. Muy ineficaz	2. Algo ineficaz	3. Neutral	4. Algo eficaz	5. Muy eficaz
<b>Acción 4:</b> Llamó a una amiga para contarle lo bien que se lo había pasado durante sus vacaciones				
1. Muy ineficaz	2. Algo ineficaz	3. Neutral	4. Algo eficaz	5. Muy eficaz

*Nota.* Adaptado de “La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey” (p. 80), por P. Fernández y N. Extremera, 2005, Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19(3).

Los test de competencias también tienen algún inconveniente al igual que los cuestionarios de autodescripción. En este caso, algunas subescalas de las cuatro habilidades tienen limitaciones psicométricas. Por otra parte, este método tampoco consigue proporcionar una evaluación real de las habilidades de inteligencia emocional que posee el o la participante (Fernández y Extremera, 2005).

Finalmente, el método de los informadores requiere a una tercera persona mediante quien se va a evaluar los niveles de inteligencia emocional de la persona a la que se le está evaluando este aspecto. Esa tercera persona debe ser alguien cercano al sujeto evaluado y su función será confirmar o negar algunas afirmaciones relacionadas con dicho sujeto. Este método nos proporciona la evaluación de “inteligencia emocional interpersonal” desde el punto de vista de un observador externo o externa, pero, a su vez, cercano al sujeto a evaluar (Mejía, 2013).

## 5.4 La inteligencia emocional en la vida familiar

La inteligencia emocional en la familia tiene relación con la capacidad de distinguir, entender y evaluar las emociones en el contexto familiar. Desde el momento en el que empezamos a relacionarnos con otros seres humanos, comenzamos a percatarnos de la dificultad que existe cuando nos comunicamos con otras personas.

Muñoz (2007) comenta en su artículo *Inteligencia Emocional: el secreto para una familia feliz* que el primer paso para el aprendizaje de la inteligencia emocional y para que esta sea buena en el entorno familiar es el autoconocimiento, es decir, ser consciente de los deseos y motivaciones que tenemos, los modos en los que reaccionamos ante las diferentes situaciones que se dan en la vida familiar, los sentimientos y emociones que nos invaden en el día a día y tanto los momentos felices que vivimos como los de lucha y desasosiego. El conocimiento de nuestras debilidades y nuestros puntos fuertes nos da una mayor capacidad para ser dueño de nuestros impulsos.

Hay veces en las que recordamos experiencias del pasado cuando vamos a educar a niños y niñas. Es por ello que es necesario ser consciente de la influencia que nos provoca estos hechos ya que es la clave para conseguir guiarlos correctamente durante el proceso de maduración. De esta forma, no desarrollaremos patrones educativos que se contradigan con lo que queremos transmitir, para así no repetir estilos que detestábamos cuando éramos pequeños (Muñoz, 2007).

Tal y como Muñoz (2007) menciona en el artículo mencionado previamente, varios autores han mencionado lo importante que es conocerse a uno mismo como pieza primordial para ser capaz de ofrecer lo mejor en el vínculo con los demás. Asimismo, este entendimiento debe ser potenciado con lo que nos contribuye la relación con otras personas ya que somos lo que observamos en nosotros mismos y nosotras mismas y aquello que difundimos a las personas de nuestro entorno.

Si hablamos de la influencia que tienen las emociones en la familia, debemos decir que durante varias décadas tanto las emociones como los sentimientos estuvieron en un segundo plano porque se consideraban menos importantes que los saberes racionales. Sin embargo, hoy en día las emociones cobran un mayor protagonismo ya que se consideran más importantes que cualquier otra competencia humana (Muñoz, 2007).

Unido a esto, Muñoz (2007) menciona que el autocontrol de Goleman sugiere aceptar, guiar y orientar las intensas reacciones emocionales. La meta de este componente radica en apoyarse en un ambiente emocional en el cual las emociones no se traduzcan en un comportamiento odiado. Por ello, el desarrollo de autocontrol trata sobre tener en cuenta la emoción que estamos examinando,

dar un nombre a esa emoción, aceptar el sentimiento e integrarlo como parte de nosotros mismos y aprovechar su energía para elaborar una conducta deseada.

Conocer y gestionar las emociones es fundamental para poder generar salud emocional en los niños y niñas ofreciéndoles un apoyo emocional constante y fijo sobre el que construir su madurez evolutiva (Muñoz, 2007).

Bowlby, dijo que, para que haya bienestar infantil, el afecto saludable a los padres y las madres es primordial. De tal manera, los padres y las madres que se muestran habilidosos y habilidosas en la regulación de sus emociones y delicados y delicadas a las necesidades de sus hijos e hijas, aportan de forma positiva a constituir en ellos y ellas una percepción de seguridad y recurrirán a sus progenitores cuando se encuentren mal o cuando necesiten atención, amor y consuelo (cit. en Muñoz, 2007). Por esta razón podemos decir que la familia es el cimiento de la educación emocional ya que es en el núcleo familiar el lugar donde se conciben los principios del desarrollo emocional, afectivo y social del o de la menor.

Elias, Tobias, y Friedlander (1999), en su libro llamado *Educación con inteligencia emocional* comentan que para capacitar a los hijos e hijas de cara al futuro, es necesario que los padres y madres les ayuden a desarrollar un concepto de ellos mismos y mismas que sea positivo y fuerte. Junto a eso, también es preciso que les ayuden a fomentar la autodisciplina, la autoconfianza, la inteligencia social y la emocional y la responsabilidad. Para llevar esto a cabo, se necesita vivir en un hogar donde se valore el respeto por los sentimientos de las demás personas ya que, en ocasiones, los niños y las niñas no saben si realmente se les están respetando o no porque hay cosas que los adultos suelen decir sin emplear correctamente la inteligencia emocional.

Por último, mostraremos diez consejos para aplicar la inteligencia emocional en la familia de tal manera que los niños y niñas la desarrollen adecuadamente desde pequeños. Cabe decir que algunos de estos consejos ya los hemos mencionado anteriormente al explicar lo importante que es la inteligencia emocional en el núcleo familiar.

1. **Identifica tus emociones.** Aprende a reconocer las reflexiones, las impresiones y acciones que producen esas emociones.
2. **No juzgues tus emociones ni las ajenas.** Son lo innato en las personas, por eso lo conveniente es dejarlas estar y permitir que circulen.
3. **No frenes tus emociones ni las ajenas.** Debes dejar que continúen su trayectoria natural para que puedas controlarlas y no te controlen.
4. **Crea un clima de confianza.** Así podrás compartir con tu familia tus estados emocionales

sin ningún tipo de temor ni vergüenza.

5. **Cuida de tu autoestima y de la de tu círculo familiar.** Elude las comparaciones, las etiquetas y las opiniones. Cada ser humano tiene una forma de ser y ninguna es mejor o peor que otra.
6. **Promueve el entretenimiento y las funciones en la familia.** El buen humor produce seguridad y un ambiente válido.
7. **No limites en muestras de cariño y afecto.** Estas son emociones positivas y deben exponerse.
8. **Emplea la buena comunicación.** Para ello debes centrarte en la asertividad, empatía y escucha activa.
9. **Intenta realizar actividades en familia.** Es beneficioso algún hábito que se haga una vez a la semana o una vez al mes en la cual se practique alguna actividad o hobby que guste a toda la familia.
10. **Cuídate a ti mismo y cuida de los tuyos.** Es parte fundamental para tener una inteligencia emocional adecuada (Rodríguez, 2014).

## 5.5 El pensamiento sistémico

Para hablar sobre el pensamiento sistémico, nos basaremos en el libro *Introducción al Pensamiento Sistémico: Recursos Esenciales para la Creatividad y la Resolución de Problemas* de O'Connor y McDermott (1998). Según estos dos autores, el pensamiento sistémico está considerado como un pensamiento circular. Con esto queremos decir que está ligado con un sistema que da la posibilidad, mediante bucles de retroalimentación, un cambio continuo. La retroalimentación es un transporte de dos sentidos, “por eso el pensamiento en función de la retroalimentación es un pensamiento en círculos” (O'Connor y McDermott, 1998, p. 53). Podemos encontrar los procesos de retroalimentación en todas las personas. Sin retroalimentación no tenemos ningún sistema.

O'Connor y McDermott (1998) clasifican en dos clases los bucles de retroalimentación: retroalimentación de refuerzo y retroalimentación de compensación. La primera de estas ocurre cuando los cambios que se han asentado en el sistema se provocan para ocasionar constantemente cambios en el mismo sentido. Por el contrario, la segunda clase se da cuando los cambios creados en el sistema se niegan al cambio inicial e intentan paliar las consecuencias. Todos los sistemas poseen diferentes metas. Estas metas fijan una disconformidad entre el lugar en el que se encuentra el sistema y el lugar en el que quiere permanecer.

Como se posee un prototipo sobre causas y efectos, en ocasiones se interviene sin ningún tipo de

reparo ni de retroalimentación. En los bucles de pensamiento, la retroalimentación necesita un periodo más largo para concluirse, ya que cuanto más enrevesado sea el sistema, más tiempo necesitará para finalizarse (O'Connor y McDermott, 1998).

Por otra parte y continuando con el pensamiento sistémico, los modelos mentales son “nuestras ideas generales, que dan forma a nuestros pensamientos y nuestros actos y nos llevan a esperar determinados resultados. Son nuestras teorías al uso, que se basan principalmente en la observación y en la experiencia, aunque siempre salpicadas de la sabiduría recibida y de una pizca de esperanza. Son los mecanismos que han funcionado en el pasado y que, por tanto, esperamos que funcionen en el futuro. (...). Conforman nuestras creencias a medida que las aplicamos a nuestra vida real. Puede que no los mencionemos, pero sí que lo practiquemos” (O'Connor y McDermott, 1998, p. 90).

Los modelos mentales parten del intercambio cultural y social y de los pensamientos que entendemos como fundamentales cuando somos pequeños y pequeñas. Después, a medida que vamos creciendo, continuamos sembrándolos, moldeándolos y alimentándolos, según las experiencias que vivimos, en base a cuatro maneras: descarte, cimentación, alteración y propagación (O'Connor y McDermott, 1998).

Según O'Connor y McDermott (1998) el **descarte** es un procedimiento mediante el cual se elige la información que perciben nuestros sentidos y al que nos dirigimos para crear nuestros pensamientos. Al descartar información, es como si esta hubiera desaparecido y, por tanto, somos capaces de conservar los modelos mentales propios, después de haberlos creado.

La **cimentación** nos empuja a observar aspectos que no se hallan en ningún lugar ya que no existen. Por ese motivo, los modelos mentales dan respuesta a una aparente necesidad de evidencia (O'Connor y McDermott, 1998).

En la **alteración**, el proceso consiste en transformar la práctica, incrementando unas zonas y rebajando otras. De esta forma, volviéndola a analizar, tendremos la capacidad de sostener nuestros pensamientos preestablecidos (O'Connor y McDermott, 1998).

La **propagación** es otra de las formas que empleamos para conservar los modelos mentales propios, ya que transformamos nuestra práctica en característico en un conjunto de experiencias. Esto nos puede conducir a “tomar como representativo un ejemplo equivocado, generalizarlo a otros muchos ejemplos y negarnos después a aceptar cualquier prueba de lo contrario” (O'Connor y McDermott, 1998, p. 97).

El pensamiento sistémico nos somete a prueba con varios de los modelos mentales que tenemos: el pensamiento de que sumando las partes conseguimos el todo, el pensamiento de que es posible criticar la conducta de un ser humano sin tener en cuenta cuál es su sistema. Por lo tanto, se prescinde de que “un principio fundamental del pensamiento sistémico es que la estructura de un sistema da lugar a su comportamiento” (O’Connor y McDermott, 1998, p. 106). Es la organización del sistema la que establece los efectos. Para lograr unas consecuencias más agradables, se tiene que transformar la organización de ese sistema. Para finalizar, gracias al pensamiento sistémico podemos reconsiderar cuáles son nuestros pensamientos de causa y efecto (O’Connor y McDermott, 1998).

Para continuar, vemos necesario hablar sobre las características del pensamiento sistémico, según García, P. (sin fecha) que son las siguientes:

- Enfatiza la observación del todo y no de sus partes.
- Es un lenguaje circular en vez de lineal.
- Tiene un conjunto de reglas precisas que reducen las ambigüedades y los problemas de comunicación.
- Contiene herramientas visuales para observar el comportamiento del modelo.
- Abre una ventana en nuestro pensamiento que convierte las percepciones individuales en imágenes explícitas que dan sentido a los puntos de vista de cada persona involucrada.

En cuanto a la metodología del pensamiento sistémico, este consta de los siguientes pasos:

- **La mirada general:** la edificación de un prototipo global en el cual se detecten de forma universal la conducta del sistema.
- **Recuento del corto y largo plazo:** el pensamiento sistémico fabrica un prototipo que puede exponer la conducta que conduce al éxito en un corto plazo. A su vez, también puede mostrar si tiene participaciones positivas o negativas a largo plazo que impulsa a mover ambos modelos para lograr el mayor resultado.
- **Estudio de los sistemas dinámicos complejos e interdependientes:** mediante instrumentos especializados, el pensamiento sistémico fabrica prototipos concretos para los acontecimientos bajo supervisión para comprender sus componentes sin abandonar la mirada general.
- Estudio de los componentes ponderables y no ponderables: los prototipos del pensamiento sistémico promueven el uso adecuado de señales cualitativas y cuantitativas a través de los exámenes de situación y su incorporación en la conducta general (EcuRed, sin fecha).

Por último, queremos comentar que, cuando tenemos un problema, solemos buscar el motivo de este en las situaciones que hemos vivido recientemente. Sin embargo, si empleamos el pensamiento sistémico, nos daremos cuenta de que, en realidad, el origen de dicho problema puede estar en uno o varios sistemas mayores que están interconectados y que no solemos distinguir. Como consecuencia, no solemos resolver nuestros problemas del todo de tal forma que es posible que reaparezcan en el futuro. Para que no nos ocurra esto, tenemos que revisar a menudo cuáles son nuestros propósitos vitales, nuestros principios y nuestros objetivos a medio y largo plazo. Si vemos nuestro día a día como si fuera un sistema, veremos todo lo que nos ocurre y nos rodea desde una nueva perspectiva.

## **5.6 La educación emocional sistémica**

Desde el enfoque sistémico del que hemos hablado en el apartado anterior, la educación emocional de un niño o una niña no consiste solo en aprender técnicas y aptitudes para reconocer y manejar las emociones ya que las emociones están en todo momento asociadas a un contexto. Lo mismo ocurre con los sentimientos. La educación emocional sistémica nos coloca en sintonía con nuestras raíces y con el sistema de relaciones al que pertenecemos.

Como menciona Traveset (2011) en su artículo titulado *Programa de educación emocional, desde un enfoque sistémico*, la fuente principal de nuestras emociones es nuestra herencia emocional familiar. Es decir, además de los determinados patrones emocionales que un niño o niña tiene propios, hay otros que hereda de su padre y su madre, de sus abuelos y abuelas y de demás antepasados. A su vez, tenemos que tener en cuenta una de las dimensiones que mostró Bert Hellinger: la dimensión transgeneracional. Esta dimensión contiene información emocional sobre nuestras raíces y nuestra cultura. Es una dimensión muy profunda y puede resultar agresiva para el o la menor al no ser consciente de las raíces emocionales que ha heredado de sus antepasados, generando así problemas de rechazo, falta de reconocimiento o exclusiones. Por el contrario, la dimensión transgeneracional también puede generar sentimientos de pertenencia y admiración. La meta de esta dimensión es facilitar el entendimiento de nuestras emociones, respetar las de los demás y que el niño o niña identifique cuáles son los patrones emocionales heredados y cuáles son propios.

Hellinger contempló tres dimensiones más: la intergeneracional, la intrageneracional y la intrapersonal. La primera de estas tiene relación con el o la menor y su padre y su madre. Concretamente el lugar que ocupa el niño o niña y los vínculos que tiene establecidos con su familia

de origen ya que serán las primeras impresiones que tendrá del mundo y de la forma de relacionarnos. Entre padres e hijos e hijas hay un desequilibrio natural ya que los primeros transmiten la vida a los segundos. Es por eso que los hijos e hijas tienen una necesidad de compensar a sus progenitores por haberles dado la vida. Una forma de compensar eso es reconocer y agradecer lo que se ha recibido. La dimensión intergeneracional también nos marca emocionalmente de manera intensa, al igual que la transgeneracional. El objetivo de esta dimensión es observar cómo los y las menores viven la vida y saber lo que esta les está dando. El agradecimiento será el sentimiento de fondo que se deberá trabajar (Traveset, 2011).

Respecto a la dimensión intrageneracional, esta tiene relación con los iguales, la fidelidad a la generación y al contexto histórico. Los sentimientos que tiene esta dimensión son el compañerismo y la identidad colectiva. Conciencia de grupo, de comunidad y más allá del individuo. Por último, en cuanto a la dimensión intrapersonal, el individuo es visto como un sistema físico, emocional, mental y espiritual. Los objetivos son visualizar cómo la persona ha incorporado los vínculos y las interacciones, saber de qué técnicas internas dispone, en qué periodo progresivo se halla y qué aptitudes ha creado para vivir. Debemos observar cuáles son los sentimientos de fondo que prevalecen que pueden ser confianza/desconfianza, autonomía/dependencia, culpabilidad, iniciativa, ansia de superación o confusión, entre otros (Traveset, 2011).

Según Traveset (2011), es necesario comprender que la interacción entre las respuestas emocionales y los sentimientos es fruto de las imágenes internas que hemos construido a lo largo de nuestra vida. Por tanto, una reacción emocional es consecuencia de las representaciones mentales que han activado un sistema específico del cerebro. Esta parte del cuerpo actúa de manera sistémica y compleja ya que todo está conectado entre sí, por lo que educar las emociones es una tarea complicada.

Formamos parte de un sistema familiar, de una cultura y un país determinado, pero, a su vez, también es necesario transmitir a los y las menores que somos habitantes de un planeta, hijos e hijas de la tierra y que, como tal, debemos tener responsabilidad y solidaridad con los demás hijos e hijas de la tierra. Cada sistema familiar es un mundo con sus creencias, valores y emociones que han sido tejidas a lo largo de la historia de ese sistema familiar. Estos aspectos influyen en muchas de las decisiones que tomamos ya que los éxitos, fracasos y desgracias que nos ocurren nos acompañan siempre. Por tanto, podríamos decir que un niño o niña no hereda solo el patrimonio material, sino también todas aquellas configuraciones simbólicas que ha ido configurando su familia (Traveset, 2011).

Cada persona es un nudo en el entramado de vínculos de los sistemas a los que pertenece. Por ese motivo, estamos rodeados de vínculos que construimos en base a la forma que tenemos de establecer nuestras relaciones. A la vez, los vínculos son la base del desarrollo de la empatía y de la seguridad de una persona. De tal modo que tienen una gran influencia en la manera que tenemos de ver la vida. El o la menor va construyendo así el sentimiento de ser amparado, recibido y de ser importante para otra persona (Traveset, 2011).

Para entender mejor la relación entre educación y emociones, Traveset (2011) comenta que podemos imaginar que la educación de una persona es la representación que cada cual se hace del mundo, teniendo en cuenta la comunicación oral y no oral, los sentimientos y las emociones, las ideas, los pensamientos y también la historia familiar y la cultura a la que pertenece. Por este motivo, una gran cantidad de información puede producir en la persona y, en este caso, en el niño o niña carencias y desórdenes que afectarán a su desarrollo y a su aprendizaje.

Por tanto, la educación emocional sistémica pretende ayudar al o a la menor a tomar la vida tal y como le ha llegado, atravesar las crisis vitales de la mejor forma posible, dar herramientas para crear puentes entre las emociones y el pensamiento y generar un estado de consciencia más global e integrador de su realidad (Traveset, 2011).

Desde una perspectiva psicopedagógica, tradicionalmente se le ha dado muy poca importancia a las emociones. En la actualidad, a pesar del avance tecnológico, existe una gran dificultad para controlar los impulsos más primarios y esto tiene relación directa con las emociones. La sociedad no ha dado importancia a las emociones y, por eso, a día de hoy, podemos ver jóvenes con depresiones, estrés, problemas de alimentación, suicidios, fracaso escolar o desmotivación. Por eso, es importante afrontar estos comportamientos emocionalmente destructivos considerando las emociones como una parte fundamental de estos problemas (Traveset, 2011).

Según Bisquerra (2003), los comportamientos considerados de riesgo no se suelen dar de forma aislada, “se da un co-ocurrencia de comportamientos problemáticos” (p. 10). Por poner un ejemplo sobre este tema, el 28% de los estudiantes de secundaria que se incluyen en el comportamiento antisocial, el 54% de ellos y ellas son consumidores de alcohol y el 34% informan que tienen depresión o se han planteado el suicidio. “Un 30% de los jóvenes entre 14-17 años se implican en comportamientos de multi-riesgo” (Bisquerra, 2003, p. 10). Hurrelmann (2011), comenta que el estrés en la adolescencia es el problema más grave que está relacionado con el consumo de drogas, la delincuencia, el fracaso escolar y la baja autoestima, entre otros (Hurrelmann, 2011, como se citó en Bisquerra, 2003). Si la familia, la escuela y la comunidad no potencian adecuadamente el

desarrollo de comportamientos saludables, es posible que la presión del grupo pueda ocasionar algún exceso en los jóvenes ya que existen evidencias las cuales demuestran que “las competencias emocionales constituyen un factor importante de prevención” (Bisquerra, 2003, p. 10).

Durante los últimos años, la investigación psicopedagógica ha mostrado interés en los factores de riesgo. Sin embargo, hay estudios recientes que también prestan atención a los factores protectores. En cuanto a los de riesgo, estos se pueden clasificar en cinco clases: individuo, familia, grupo de iguales, escuela y comunidad. Dentro de los factores relacionados con las características individuales podemos encontrar los retrasos en el desarrollo o las dificultades emocionales, entre otros. Sobre los referidos a la familia destacamos el nivel socioeconómico bajo, el desorden en la estructura familiar y los problemas entre los miembros de la familia. Si hablamos de los factores en el grupo de iguales, tenemos que mencionar “el rechazo de los compañeros, la presión negativa del grupo y modelos negativos de los iguales” (Bisquerra, 2003, p. 11). Los factores de riesgo que puede haber en el colegio son el fracaso escolar, la estancia en escuelas improductivas y el desagrado. Para finalizar, los factores relacionados con la comunidad son, por ejemplo, la desocupación, la delincuencia y el desorden social (Bisquerra, 2003).

Sobre los factores protectores mencionados anteriormente, de momento, no hay mucha información. Lo que sí se sabe es que existen dos clases sobre este tipo de factor: personales y ambientales. Las particularidades de una persona joven que son aptas para los factores protectores son competencias sociales y emocionales como autoestima, habilidades sociales, autoeficacia o habilidades de comunicación efectiva. Por el contrario, los factores ambientales son conducta adecuada de los padres y madres, responsabilidad firme con por lo menos un adulto y actividades sociales. Sin embargo, en 2001, Burak comenta que existen dos clases de este tipo de factor: de amplio espectro y específicos (Burak, 2001, como se citó en Páramo, 2011). Dentro de la primera clase de los factores protectores podemos encontrar familia con una comunicación interpersonal adecuada, locus de control interno fundado correctamente, alta autoestima y buen nivel de resiliencia. En cuanto a los factores protectores específicos, tenemos uso del cinturón de seguridad y no fumar, entre otros (Páramo, 2011).

Por todo ello, es importante prevenir y crear bienestar desde la infancia. Hay certeza de que las personas jóvenes que poseen más bienestar personal tienen menos probabilidades de que se enreden en conductas de riesgo. El reconocimiento tanto de los factores de riesgo como de los protectores tiene responsabilidades importantes para la educación emocional. Por una parte, la conceptualización “para la prevención efectiva y el desarrollo de competencias socio-emocionales debe centrarse en la disminución de los factores de riesgo y en la potenciación de los factores

protectores” (Bisquerra, 2003, p. 11). Por otra parte, de esta manera, se puede incurrir un único programa en varios aspectos. A su vez, “la prevención efectiva y el desarrollo de competencias emocionales” (Bisquerra, 2003, p. 11) tendría que introducir intervenciones dirigidas al individuo y a los diferentes entornos en lo que participa como la familia, los iguales, la escuela o la comunidad. Por último, podemos confirmar que demasiados de los problemas que dañan a la sociedad de hoy en día poseen un motivo emocional. Es necesario que haya cambios en la respuesta emocional que otorgamos a las situaciones para evitar algunas conductas de riesgo. La educación emocional puede ser una solución a este problema. (Bisquerra, 2003).

## **6. Propuesta de intervención**

### **6.1 Introducción**

Esta propuesta de intervención consiste en la realización de una serie de actividades distribuidas en 8 sesiones con dos objetivos. Por una parte, conseguir que los y las menores sepan que algunos de los patrones emocionales que tienen son propios y que otros son heredados de sus antepasados. Por otro lado, esta intervención también tiene como meta que los padres y las madres eduquen emocionalmente a sus hijos e hijas de una forma adecuada para que estos crezcan teniendo la inteligencia emocional correctamente desarrollada.

Cabe decir que los niños y niñas son los principales destinatarios y destinatarias de esta intervención ya que ellos y ellas participarán en todas las actividades, es decir, realizarán los ejercicios en los que se trabaja la educación emocional sistémica y en los que se trabaja el desarrollo de la inteligencia emocional. Por el contrario, los adultos únicamente participarán en las actividades relacionadas con el desarrollo adecuado de la inteligencia emocional ya que ellos y ellas ya saben que tienen patrones emocionales propios y otros que son heredados de sus antepasados, pero necesitan realizar los ejercicios sobre la inteligencia emocional para poder ayudar a sus hijos e hijas a que desarrollen correctamente la inteligencia emocional para, en el futuro, sepan gestionar adecuadamente sus emociones y no tengan dificultades a la hora de solucionar los problemas que puedan tener. En cuanto a los y las menores, en las actividades participarán niños y niñas de entre 7 y 10 años.

Antes de explicar en qué consiste cada sesión, hablaremos sobre los destinatarios, las características comunes de las familias con la inteligencia emocional correctamente desarrollada, los objetivos de esta propuesta de intervención, la metodología que vamos a emplear y una explicación sobre las actividades que los y las participantes van a realizar donde diremos el horario de las sesiones, los

lugares donde se van a llevar a cabo y las dos partes en las que está compuesta la explicación de cada sesión.

## **6.2 Destinatarios y destinatarias**

Para llevar a cabo esta propuesta de intervención contaremos con 6 niños y 6 niñas de la Asociación Allende Mundi y sus respectivos progenitores y progenitoras. Esta asociación, que está situada en el barrio La Rondilla de Valladolid, “pretende impulsar un nuevo modelo de convivencia intercultural con un enfoque sistémico, innovador, inclusivo e interdisciplinar a través de la participación de las personas en actividades educativas, culturales y deportivas “ (Allende Mundi Asociación, 2018).

En Allende Mundi elaboran y desarrollan diferentes programas dirigidos a remunerar las necesidades educativas y sociales que poseen los niños y las niñas. Entre esos programas se encuentran la hora de estudio y el taller de habilidades sociales. En esta primera, los usuarios y usuarias de la asociación se dirigen a las dos salas de estudio para estudiar y hacer las tareas de las asignaturas troncales que les envían en el colegio o instituto. Disponen de una hora y media para hacer esta actividad. Durante ese tiempo, los y las menores pueden preguntar a los trabajadores de la asociación cualquier duda que tengan relacionado con el tema que estén estudiando o con los deberes que deban realizar. En cuanto al taller de habilidades sociales, este se produce todos los martes y consiste en jugar a diferentes juegos o realizar diferentes actividades entre todos los usuarios y usuarias y entre todos los trabajadores y trabajadoras de la asociación. El objetivo de este taller es que los y las menores desarrollen sus habilidades sociales a través del juego.

## **6.3 Características comunes**

Las familias que tienen la inteligencia emocional desarrollada adecuadamente poseen las siguientes características comunes:

- Los miembros del núcleo familiar son capaces de expresar las emociones que sienten.
- Entienden las emociones ajenas.
- Entre ellos y ellas poseen una comunicación y una confianza adecuada.
- Se apoyan entre sí.
- No se juzgan, ni se critican ni se etiquetan.
- Desatan afecto y bienestar.

Una de las metas de este trabajo es que, al final de la intervención, las familias consigan todas estas

características.

#### **6.4. Objetivos principales**

Esta propuesta de intervención consta de dos objetivos principales que son los siguientes:

- Conseguir que los y las menores sepan que tienen patrones emocionales propios y heredados.
- Educación emocional adecuada por parte de los padres y las madres a sus hijos e hijas.

En las actividades podremos encontrar los objetivos específicos de cada una de ellas.

#### **6.5 Metodología**

La propuesta de intervención consta de 8 sesiones en las cuales se realizarán diferentes actividades con dos objetivos: conseguir que los niños y niñas sepan que todas las personas tenemos patrones emocionales propios y patrones emocionales heredados de nuestros antepasados y fomentar el desarrollo adecuado de la inteligencia emocional de los y las menores con la ayuda y colaboración de sus progenitores.

Es fundamental que los niños y niñas acudan a todas las sesiones ya que, por una parte, consideramos que participar en todas ellas es lo que ayudará a que entiendan de dónde vienen algunos de los patrones emocionales que tienen y a que tengan la correcta gestión de los sentimientos y emociones que vayan a sentir a lo largo de sus vidas.

También consideramos importante la participación de los progenitores y progenitoras de las 12 familias en las actividades en las que se trabaje el correcto desarrollo de la inteligencia emocional de los y las menores ya que su colaboración y participación será esencial para el cumplimiento de ese objetivo.

Los dos tipos de sesiones se caracterizarán por la igualdad, es decir, todos los y las participantes, incluidos los profesionales que van a impartir dichas sesiones (una psicóloga y un psicólogo), serán tratados de la misma manera para que todos y todas se puedan sentir cómodos y no haya una autoridad por parte de los profesionales. Estas sesiones también se van a caracterizar por la búsqueda de la comodidad de todos y todas donde se creará un ambiente de confianza y respeto, por la reflexión propia que cada uno o una va a poder hacer en sus casas al finalizar cada sesión y que comentarán en la asamblea que se realizará en la penúltima sesión y por la motivación de los

profesionales que tratarán de transmitir a todos los y las participantes. Unido a esto, cabe decir que el psicólogo estará presente únicamente en una sesión ya que durante la misma los y las participantes estarán en todo momento divididos en dos grupos.

Por último y una vez explicado todo esto, podemos decir que la metodología que se empleará en esta propuesta de intervención será participativa y activa ya que la implicación y participación de todos y todas será un requisito fundamental para el correcto desarrollo de la misma.

## 6.6 Sesiones

En este apartado mostraremos las actividades que se llevarán a la práctica en las sesiones. Junto a esto, debemos decir que la explicación de cada actividad tendrá la misma estructura, siendo esta la siguiente:

- Nombre de la actividad.
- Objetivos específicos.
- Materiales.
- Duración.
- Desarrollo.

Antes de pasar a las actividades, cabe decir que las sesiones se realizarán los martes y los jueves en las instalaciones de la Asociación Allende Mundi durante cuatro semanas de 17:30h a 19:00h, excepto la última sesión en la que se realizará una excursión durante toda la tarde.

En cuanto a las instalaciones se refiere, las actividades se realizarán en una de las salas de la Asociación Allende Mundi, menos en las que se necesite mesas y sillas que se harán en la sala de estudio ya que es el único lugar de la asociación que tiene mesas y sillas y no solo sillas. También debemos decir que en la sesión en la que el grupo se divide en dos (adultos y menores), una parte del grupo se quedará en la sala donde se llevarán a cabo la mayoría de las actividades y la otra parte del grupo, por el contrario, irá a otra sala de la asociación con características similares a esa.

La explicación de cada sesión está compuesta por dos partes. En la primera se resumirá de forma breve las actividades que se van a realizar en dichas sesiones y, en la segunda parte, se explicará cada actividad de manera más detallada mediante tablas.

Por último, queremos aclarar que, cuando en las tablas que explican cada actividad ponemos que los

y las participantes se sientan en las sillas formando un círculo, queremos decir que lo hacemos de este modo para que, durante la actividad, todos y todas se puedan ver y nadie de la espalda a nadie.

Una vez explicado todo esto, pasamos a describir en qué va a consistir cada sesión:

## Sesión 1

Antes de empezar con la explicación de la sesión, debemos decir que a la misma tendrán que acudir los adultos y sus hijos e hijas por ser la primera sesión de la intervención y porque trabajarán la inteligencia emocional.

En esta primera sesión se hará la presentación de todos los y las participantes de esta propuesta de intervención junto con el de la psicóloga (Tabla 3). Después se realizará una actividad mediante la cual tanto los adultos como los menores serán conscientes de las diferentes emociones que tienen y sienten (Tabla 4). A continuación, la profesional hará una pequeña charla formativa dirigida a los adultos y a los niños y niñas en la que explicará de forma sencilla lo que es la inteligencia emocional y la importancia que tiene que los niños y niñas sepan cómo se sienten e identifiquen esas emociones poniéndole nombre. Finalmente, se dirigirá a los y las menores y les hablará sobre la educación emocional sistémica (Tabla 5).

Cabe decir que en esta última parte de la sesión los adultos tienen la libertad de decidir si se quedan a escuchar la charla sobre la educación emocional sistémica o si, por el contrario, prefieren irse y volver después a por sus hijos e hijas ya que en las actividades relacionadas con este tema solo deben estar obligatoriamente los niños y niñas.

### **Tabla 3**

#### *Presentación del grupo*

<b>PRESENTACIÓN DEL GRUPO</b>
Objetivos específicos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentarse uno mismo o misma.</li> <li>- Conocer a los compañeros y compañeras de intervención.</li> </ul>
Materiales: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sillas.</li> </ul>
Duración: 35 minutos.
Desarrollo: <p>Todos los participantes (padres, madres, hijos, hijas y la psicóloga) se dirigirán a una de las salas</p>

de la Asociación Allende Mundi y se sentarán en las sillas formando un círculo. A continuación, la profesional, sin moverse de su sitio, se presentará diciendo su nombre y una cosa que le guste. Por ejemplo: “Me llamo Patricia y me gusta bailar”. Cuando la psicóloga acabe de presentarse, será el turno de la persona que esté sentada a su izquierda que deberá hacer lo mismo que la profesional: presentarse diciendo su nombre y algo que le guste. La actividad continuará así sucesivamente hasta que todos los participantes de la intervención se hayan presentado. Cabe decir que, si alguno de los progenitores o de los menores desea realizar una pequeña representación sobre lo que le guste, se le dará la oportunidad de hacerlo.

Una vez hecho esto, la psicóloga señalará a diferentes participantes y el resto tendrán que intentar acordarse del nombre de la persona señalada y de lo que él o ella habrá dicho que le gusta. De esta forma, todos los asistentes empezarán a conocer a sus compañeros y compañeras.

**Tabla 4***Descubriendo las emociones*

<b>DESCUBRIENDO LAS EMOCIONES</b>
<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mostrar las emociones de los niños sabiendo la reacción que tienen en las situaciones de su día a día.</li> </ul>
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sillas.</li> <li>- Cuaderno.</li> <li>- Bolígrafo.</li> </ul>
<p>Duración: 15 minutos.</p>
<p>Desarrollo:</p> <p>En esta actividad los participantes también se sentarán en las sillas formando un círculo. A continuación, la psicóloga mostrará diferentes imágenes y, tanto los adultos como los menores, deberán expresar la emoción que sienten al ver cada una de las fotografías y por qué sienten esa emoción (porque les recuerda a alguien o a algún acontecimiento...). La profesional irá anotando en un cuaderno las emociones que los asistentes sienten con cada una de las imágenes (ver imágenes en anexo I).</p>

**Tabla 5**

*Charla formativa***CHARLA FORMATIVA****Objetivos específicos:**

- Generar las diferentes emociones.
- Concienciar del control de las emociones.

**Materiales:**

- Proyector digital.
- Ordenador.
- Sillas.

**Duración:** 40 minutos.

**Desarrollo:**

Los y las participantes de esta propuesta de intervención junto con la psicóloga irán a la sala de estudio de la asociación. Cada uno de ellos y ellas se sentará en una mesa y, a continuación, la psicóloga se dispondrá a iniciar la charla formativa que durará 30 minutos. En dicha charla la profesional primero explicará qué son las emociones utilizando las imágenes de la actividad anterior y haciendo referencia a lo que los adultos y los y las menores han expresado al ver cada una de esas fotografías. A continuación, de forma sencilla dirá el significado de inteligencia emocional y la importancia que tiene que los niños y niñas la desarrollen adecuadamente desde pequeños. Seguido, informará de lo fundamental que es para todos los miembros de la familia, pero en especial, para los hijos e hijas que ellos y ellas sepan cómo se sienten en cada momento e identifiquen esas emociones poniéndole nombre. Por último, la psicóloga se dirigirá a los y las menores y les explicará el significado y los aspectos principales de la educación emocional sistémica (ver guion de la charla en anexo II). Como hemos comentado anteriormente, los adultos tendrán la posibilidad de decidir si se quedan a escuchar la charla relacionada con la educación emocional sistémica o si prefieren irse y volver después para el turno de preguntas.

Una vez acabada la charla, los y las participantes tendrán 10 minutos para preguntar a la profesional las dudas que les hayan podido surgir.

**Sesión 2**

Al igual que en la sesión anterior, a esta también deberán acudir todos los y las participantes para trabajar la inteligencia emocional, pero unicamente la primera media hora ya que durante la hora restante se hará una actividad relacionada con la educación emocional sistémica.

Para comenzar la profesional explicará en qué consiste la actividad que tanto los progenitores como sus hijos e hijas deberán llevar a cabo en casa. Esta actividad se llama “El panel de las emociones” (Tabla 6). A continuación, los menores crearán en la sala durante la sesión los dos paneles que van a necesitar para poder realizar la actividad en casa. Para finalizar, los y las menores harán un ejercicio cuyo objetivo es que identifiquen el lugar y el espacio donde viven junto con las necesidades básicas y la necesidad de vínculos que tienen (Tabla 7). En esta última actividad, los adultos también tendrán la opción de quedarse a ver cómo sus hijos e hijas realizan la actividad o irse y volver después a por ellos y ellas, al igual que en la primera sesión.

**Tabla 6**

*Explicación “Los paneles de las emociones”*

<b>EXPLICACIÓN “LOS PANELES DE LAS EMOCIONES”</b>
Objetivos específicos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover la comunicación en el ámbito familiar.</li> <li>- Fomentar la expresión de las emociones.</li> </ul>
Materiales para la realización de la actividad en casa: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Panel positivo.</li> <li>- Panel negativo.</li> <li>- Un bolígrafo.</li> </ul>
Materiales para la realización de los paneles: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mesas.</li> <li>- Sillas.</li> <li>- Cartulinas.</li> <li>- Rotuladores.</li> <li>- Pinturas.</li> <li>- Lápices.</li> <li>- Bolígrafos.</li> <li>- Tijeras.</li> <li>- Pegamento.</li> <li>- Cualquier otro material que los y las participantes creen necesario.</li> </ul>
Duración de la explicación: 10 minutos.
Duración de la creación de los paneles: 20 minutos.
Desarrollo: La psicóloga explicará en qué consiste la actividad llamada “Los paneles de las emociones”.

En esta actividad, cada familia tendrá en casa dos paneles, uno positivo y otro negativo, que los hijos y/o hijas crearán en esta sesión. En el panel de las emociones positivas, los miembros de la familia irán plasmando las emociones de este tipo que han sentido a lo largo del día. Por el contrario, en el panel de las emociones negativas, los adultos y los menores deberán expresar las emociones malas que han tenido durante el día. En dichos paneles todos los miembros del núcleo familiar van a poder hacer, de manera anónima o poniendo sus nombres, dibujos, describir situaciones y todo aquello que se les ocurra sobre lo que cada día les haya hecho tener alguna emoción, ya sea positiva o negativa (para observar un ejemplo de los paneles, ver anexo III).

La elaboración del panel será diaria para que las familias vean que a lo largo del día pueden sentir diferentes tipos de emociones y que es importante saber regularlas para tener un correcto desarrollo personal. Por ese motivo, en los paneles deberán poner a fecha antes de escribir cualquier cosa.

Una vez finalizada la explicación de la actividad, los niños y niñas procederán a crear los paneles para poder realizar esta actividad en casa.

Cabe decir que las familias deberán hacer esta actividad en sus hogares durante las semanas que dure la intervención. Al final de la misma, la profesional evaluará el progreso que las diferentes familias han tenido a lo largo de estas semanas en cuanto al desarrollo de la inteligencia emocional de los y las menores y decidirá si, una vez terminado la actuación, los y las participantes del mismo deben continuar o no realizando esta actividad en casa.

## Tabla 7

### *El inmigrante*

<b>EL INMIGRANTE</b>
<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer cuáles son nuestras necesidades básicas.</li> <li>- Identificar el lugar y el espacio donde vivimos.</li> <li>- Ser consciente de la necesidad de vínculo que nos aúna a todos.</li> <li>- Dar a conocer diferentes países y sus respectivas culturas.</li> </ul>
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sillas.</li> </ul>

Duración: 60 minutos.

Desarrollo:

Esta actividad está dirigida a los niños y las niñas ya que pertenece a las actividades relacionadas con la educación emocional sistémica.

Los y las menores se sentarán en las sillas formando un círculo junto con la psicóloga y ella les pedirá que imaginen que son inmigrantes que han ido a vivir a un país extranjero al que nunca habían ido. Los niños y niñas harán una lluvia de ideas sobre lo que necesitan para hacer ese viaje y para la supervivencia en el país. Después, la profesional hará un paralelismo con el nacimiento de un bebé en la familia donde enfatizará la base de los primeros vínculos fundamentales de un ser humano que, a su vez, también es la base de los vínculos iniciales que necesita una persona cuando se va a vivir a otro país: alojamiento, comida, higiene, afecto...

Seguido, la psicóloga preguntará a los y las menores qué otro tipo de necesidades tendrán como inmigrantes una vez tengan las necesidades básicas cubiertas y ellos y ellas volverán a hacer una lluvia de ideas. A continuación, la profesional seguirá con el paralelismo que ha iniciado anteriormente y dirá que el bebé ha crecido y que ahora es un niño o niña que necesita que le guíen, le dejen explorar el espacio, le valoren y le digan lo que puede hacer y lo que no.

Pasándolo al caso del inmigrante, una vez que él o ella tenga cubiertas las necesidades básicas, necesitará saber el idioma del país, las costumbres, las tradiciones, qué lugar tiene en su entorno y qué se espera de él o ella. Por último, la psicóloga preguntará dos cuestiones a los y las menores:

- ¿Qué sentimientos puede tener una persona que siente que sus necesidades básicas están cubiertas desde que nació?
- ¿Qué sentimientos puede tener una persona que siente que no ha tenido las necesidades básicas cubiertas?

Por turnos, los niños y niñas responderán a estas dos preguntas.

Al finalizar la sesión, la profesional pedirá a los niños y niñas que para la próxima sesión pregunten a sus padres por las personas que componen su familia más cercana (abuelos y abuelas, tíos y tías y primos y primas) y les dirá que intenten traer fotografías de esos familiares (fotografías de la máxima cantidad de familiares posible). También les pedirá que pregunten a sus progenitores por anécdotas o por información interesante y curiosa sobre esos antepasados. Toda la información que los menores consigan deberán anotarla en un folio para llevarlo a la próxima sesión.

### Sesión 3

A esta sesión solo irán los y las menores ya que la actividad que van a realizar está relacionada con la educación emocional sistémica. Harán un árbol genealógico para que aprendan de dónde vienen (Tabla 68. El objetivo de esta actividad es que cada niño y niña plasme en el papel el orden de jerarquía de su sistema familiar. Dicho árbol será ilustrado para hacer la actividad más amena, es decir, cada menor deberá pegaren el árbol genealógico una fotografía de cada miembro de su familia. Finalmente, los participantes tendrán varios minutos para comentar alguna anécdota de sus familiares.

**Tabla 8**

*Árbol genealógico ilustrado*

<b>ÁRBOL GENEALÓGICO ILUSTRADO</b>
<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saber qué es un árbol genealógico y hacer correctamente el de la familia.</li> <li>- Identificar el lugar y el espacio donde vivimos.</li> <li>- Percibir mediante fotografías la historia familiar.</li> </ul>
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mesas.</li> <li>- Sillas.</li> <li>- Cartulinas.</li> <li>- Lápices.</li> <li>- Gomas de borrar.</li> <li>- Rotuladores.</li> <li>- Fotografías de familiares.</li> <li>- Barras de pegamento.</li> </ul>
<p>Duración: 45 minutos.</p>
<p>Desarrollo:</p> <p>Los y las menores junto con la psicóloga irán a la sala de estudios de la asociación. La profesional les explicará en 15 minutos qué es un árbol genealógico y cómo se hace. Después les pedirá que saquen el folio donde apuntaron toda la información que sus familiares les contaron sobre sus antepasados. A continuación, la psicóloga les dirá que hagan, en la cartulina que les habrá repartido previamente, su propio árbol genealógico con la información que les habrán dado sus padres. En el árbol genealógico que cada menor realice tendrá que aparecer tres generaciones, contando la de ellos y ellas. Tendrán media hora para realizarlo.</p>

Mientras los niños y niñas estén haciendo dicho árbol, la profesional les pedirá que les preste las fotografías que sus familiares les han dado para fotocopiarlas e insertarlas en el árbol genealógico. Una vez acabado el árbol, la psicóloga repartirá las fotocopias que ha hecho y les devolverá las imágenes originales a sus propietarios. A continuación, los menores tendrán 15 minutos para recortar y pegar su fotografía y la de cada familiar debajo de los nombres de estos. Al acabar, los participantes repasarán el árbol con un rotulador del color que quieran para que este sea más vistoso.

Por último, cuando todos y todas hayan acabado de pegar todas las imágenes en el árbol genealógico, la profesional les dará media hora para que, quien desee, comente algo que les haya sorprendido de alguno de sus antepasados y les preguntará si alguno de ellos y/o ellas quiere contar alguna anécdota curiosa o graciosa que sus familiares les han podido comentar de sus antepasados.

## Sesión 4

A esta sesión acudirán, a modo de excepción, tanto los adultos como los niños y niñas para trabajar la educación emocional sistémica. Para llevar eso a cabo realizarán un escudo familiar cuyo objetivo es que vean de dónde vienen y la herencia genética, psicológica y social que tienen (Tabla 9).

### **Tabla 9**

#### *Escudo familiar*

<b>ESCUDO FAMILIAR</b>
<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saber de dónde venimos.</li> <li>- Tener consciencia de que tenemos herencia genética, psicológica y social.</li> </ul>
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sillas.</li> <li>- Mesas.</li> <li>- Cartulinas.</li> <li>- Lápices.</li> <li>- Gomas de borrar.</li> </ul>
<p>Duración: 1 hora y 30 minutos.</p>
<p>Desarrollo:</p> <p>Los y las menores junto con la psicóloga irán a la sala de estudios de la asociación. Una vez allí,</p>

cada uno de ellos y ellas se sentará en una silla. Después, la profesional les preguntará si alguna vez se han parado a pensar en sus apellidos y les dirá que es ahí donde están los orígenes y la procedencia del sistema familiar de cada uno de ellos ya que los apellidos están cargados de historia. A continuación, la psicóloga repartirá una cartulina a cada miembro de la familia y pedirá a los niños y niñas que escriban en ella sus dos primeros apellidos en mayúscula. Por el contrario, los padres tendrán que escribir, también en mayúscula, solo su primer apellido. Después, individualmente escribirán debajo de sus apellidos las cualidades que cada uno crea que posee. Cuando hayan acabado, es posible que existan coincidencias en las cualidades que ha escrito el bloque familiar. En ese momento, la psicóloga intervendrá en la actividad para explicar a los y las menores que esas coincidencias que hay entre lo que los adultos y lo que ellos y ellas han escrito son los patrones emocionales heredados que tienen de sus antepasados, en este caso, de sus padres o de sus madres. Sin embargo, las cualidades en las que no hayan coincidido con ninguno de los dos progenitores, son los patrones emocionales que ellos y ellas tienen propios.

Para dar un final a la actividad, realizarán una segunda tarea que consistirá en que cada menor piense en las tres cualidades con las que más se identifica basándose tanto en las que sus padres y madres han escrito en la cartulina como las que ellos mismos y mismas han escrito. Una vez sepan cuáles son esas tres cualidades, deberán visualizar cómo sería su escudo familiar teniendo en cuenta las cualidades elegidas, imaginando un dibujo para cada cualidad. Por último, en el momento en el que hayan visualizado cómo sería ese escudo, la profesional les dará un folio con un escudo en blanco de tres cuadrantes, dos del mismo tamaño y el tercero un poco más grande. En cada cuadrante deberán dibujar el dibujo que han imaginado para cada cualidad siendo en el cuadrante mas grande donde el niño o niña deberá plasmar la cualidad con la que más se identifique. Cuando finalicen de dibujar el escudo familiar, lo guardarán para llevárselo a casa.

## Sesión 5

Debemos decir que a esta sesión irán solo los y las menores por el tema que se va a trabajar, como en las dos últimas sesiones. Primero, cada niño y niña escribirá una carta de agradecimiento a su padre y a su madre cuyo objetivo será que reconozcan y se den cuenta de todo lo que están recibiendo de él y de ella (Tabla 10). A continuación, realizarán un role-playing sobre escenas familiares que pueden ocurrir en cualquier momento del día (Tabla 11). En esta representación tendrán que visibilizar la empatía que tienen entre ellos y ellas en la ficción para que sean conscientes de la importancia que tiene tener empatía entre todos los miembros del núcleo familiar.

### **Tabla 10**

*Carta de agradecimiento*

<b>CARTA DE AGRADECIMIENTO</b>
<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Agradecer a los padres lo que se está recibiendo de ellos.</li> <li>- Reconocer los aspectos que nos han aportado las generaciones anteriores mediante el agradecimiento y la admiración.</li> </ul>
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mesas.</li> <li>- Sillas.</li> <li>- Folios.</li> <li>- Bolígrafos.</li> </ul>
<p>Duración: 45 minutos.</p>
<p>Desarrollo:</p> <p>Los niños y niñas junto con la psicóloga permanecerán en la sala de estudios y la profesional les pedirá que escriban en 10 minutos una carta a su padre y a su madre contándoles lo que sienten por ellos y lo que han aprendido y recibido de él y de ella. Después, en el tiempo restante leerán, por turnos, la carta que han escrito en voz alta. Para finalizar, la psicóloga pedirá a los menores que entreguen la carta a su padres y a sus madres para que ellos y ellas sepan lo mucho que les quieren y para que observen las reacciones que los adultos tienen al leerla. Y en la próxima sesión preguntará a los niños que les a parecido la carta a su familia.</p>

**Tabla 11***Escenas familiares*

<b>ESCENAS FAMILIARES</b>
<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender a saber ponerse en el lugar de los demás.</li> </ul>
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sillas.</li> <li>- Diferentes objetos que cada grupo pueda necesitar a la hora de realizar el role-playing.</li> </ul>
<p>Duración: 45 minutos.</p>
<p>Desarrollo:</p> <p>Para dar comienzo a esta primera actividad, todos y todas se sentarán en las sillas formando un medio círculo para que se puedan hacer las representaciones frente a los compañeros y compañeras. A continuación, la psicóloga explicará, en 5 minutos y de forma muy básica, lo que</p>

significa la empatía. Una vez explicado, se formarán grupos de cinco personas y cada grupo deberá preparar y posteriormente representar un role-playing, de 2-3 minutos, sobre situaciones del día a día en la que aparezcan miembros de al menos dos generaciones de un mismo sistema familiar (para ver ejemplos sobre este tema, mirar anexo IV). En esa representación también deberán visibilizar la empatía que tienen los diferentes miembros de la familia entre ellos y ellas para que se den cuenta de la importancia que también tiene que todos los miembros del núcleo familiar tengan empatía entre ellos mismos y mismas para solucionar adecuadamente los conflictos que se puedan crear en la familia. Los grupos tendrán 15 minutos para preparar el role-playing y 20 minutos para que lo representen ante sus compañeros y compañeras y ante la psicóloga.

Cabe decir que, después de cada representación, la psicóloga expresará su opinión sobre el role-playing y mencionará en qué momentos del mismo se podía observar que los miembros del grupo han tenido empatía con lo que les ocurría a sus compañeros y compañeras en la ficción. Por último, en los 10 minutos de sesión restantes, los niños y niñas expresarán cómo se han sentido al llevar a cabo el role-playing y comentarán brevemente lo que han aprendido sobre la importancia que tiene tener empatía entre todos los miembros de la familia.

## Sesión 6

Primero debemos decir que a esta sesión deberán acudir tanto los niños y niñas como sus padres y madres ya que trabajarán la inteligencia emocional. Eso sí, a lo largo de toda esta sesión los progenitores y progenitoras estarán separados de sus hijos e hijas de tal manera que los adultos realizarán la sesión con un psicólogo y, por su parte, los y las menores llevarán a cabo la sesión con la psicóloga con la que realizan todas las sesiones. En la sesión de los padres y las madres, primero se realizará la actividad “¿Naturalizamos?” (Tabla 12). A continuación, harán la actividad “Recuerdos” (Tabla 13) y se finalizará con la muestra del psicólogo de varias estrategias que podrán utilizar en las diferentes situaciones que tengan en el día a día (Tabla 14).

Por el contrario, en la sesión de los niños y niñas primero se llevará a cabo la actividad “Situaciones emocionales” (Tabla 15) junto a su puesta en común y después la psicóloga les enseñará las mismas estrategias que se mostrarán a los adultos, pero adaptadas a los y las menores (Tabla 16).

Padres y madres:

### **Tabla 12**

*¿Naturalizamos?*

## ¿NATURALIZAMOS?

### Objetivos específicos:

- Promover la comunicación en el ámbito familiar.
- Fomentar la expresión de las emociones.
- Informar a los adultos sobre las emociones y hacerles saber que es bueno expresarlas.
- Concienciar sobre la importancia que tiene la regulación de las

emociones en diferentes

momentos de la vida.

- Enseñar a los padres y las madres a que expresen e identifiquen tanto los sentimientos y las emociones que ellos y ellas sienten como los sentimientos y emociones que sienten los demás.

### Materiales:

- Sillas.
- Folios con la misma situación.

Duración: 40 minutos.

### Desarrollo:

Los adultos junto con el psicólogo se sentarán en las sillas formando un círculo. A continuación, el profesional repartirá un folio a cada progenitor o progenitora en la que aparecerá una situación, la misma para todos y todas (para saber qué situación es, ver anexo V). Se les dará 10 minutos para que lean dicha situación y para que piensen qué emociones están siendo reprimidas, en qué momento de la situación se están reprimiendo y cómo actuarían ellos y ellas con el fin de naturalizar esas emociones. Una vez pasados los 10 minutos, se hará una puesta en común de 20 minutos en la cual cada persona dirá lo que ha estado pensando. Para acabar, el psicólogo explicará, en los 10 minutos restantes, la situación y las emociones negativas que se están reprimiendo y hablará brevemente sobre la importancia que tiene no reprimir ninguna emoción, sean positivas o negativas.

## Tabla 13

### *Recuerdos*

## RECUERDOS

### Objetivos específicos:

- Promover la comunicación en el ámbito familiar.
- Fomentar la expresión de las emociones.
- Informar a los adultos sobre las emociones y hacerles saber que es bueno expresarlas.

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concienciar sobre la importancia que tiene la regulación de las emociones en diferentes momentos de la vida.</li> <li>- Enseñar a los padres y las madres a que expresen e identifiquen tanto los sentimientos y las emociones que ellos y ellas sienten como los sentimientos y emociones que sienten los demás.</li> </ul>
<b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sillas.</li> </ul>
<b>Duración:</b> 40 minutos.
<b>Desarrollo:</b> <p>En esta actividad serán los y las participantes quienes pongan ejemplos de situaciones que han vivido y en las que hayan reprimido alguna emoción negativa. Para ello, se sentarán en las sillas formando un círculo y, por turnos, explicarán sus vivencias. Después de que cada persona cuente una situación en la que haya reprimido alguna emoción negativa, tendrá que decir cómo actuaron ante esa situación y cómo creen que deberían de haber actuado con el fin de no reprimir ninguna emoción, basándose en lo que ha aprendido hasta ahora sobre ese tema. Cabe decir que después de la intervención de cada progenitor o progenitora, será turno del psicólogo quien hablará brevemente sobre la situación que ha vivido cada participante desde el punto de vista psicológico.</p>

**Tabla 14***Estrategias I*

<b>ESTRATEGIAS I</b>
<b>Objetivos específicos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover la comunicación en el ámbito familiar.</li> <li>- Hacer partícipe a los padres y madres de las estrategias para conseguir una adecuada comunicación con sus hijos e/o hijas.</li> <li>- Fomentar la expresión de las emociones.</li> <li>- Informar a los adultos sobre las emociones y hacerles saber que es bueno expresarlas.</li> <li>- Enseñar a los padres y las madres a que expresen e identifiquen tanto los sentimientos y las emociones que ellos y ellas sienten como los sentimientos y emociones que sienten los demás.</li> </ul>
<b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sillas.</li> <li>- Proyector digital.</li> <li>- Ordenador.</li> </ul>

Duración: 10 minutos.

Desarrollo:

Para finalizar la sesión, el psicólogo enseñará y explicará diferentes estrategias para que los adultos puedan utilizarlas en las diferentes situaciones que se puedan tener en el día a día con el objetivo de no reprimir nunca ningún tipo de emoción (para saber cuáles son esas estrategias, ver anexo VI). Durante esta pequeña charla, los y las participantes podrán preguntar cualquier duda que puedan tener.

Hijos e hijas:

### Tabla 15

#### *Situaciones emocionales*

## SITUACIONES EMOCIONALES

Objetivos específicos:

- Promover la comunicación en el ámbito familiar.
- Fomentar la expresión de las emociones.
- Informar a los niños y niñas sobre las emociones y hacerles saber que es bueno expresarlas.
- Concienciar sobre la importancia que tiene la regulación de las emociones en diferentes momentos de la vida.
- Enseñar a los y las menores a que expresen e identifiquen tanto los sentimientos y las emociones que ellos y ellas sienten como los sentimientos y emociones que sienten los demás.

Materiales:

- Sillas.
- Folios con diferentes situaciones.

Duración: 1h y 20 minutos.

Desarrollo:

Para dar comienzo a esta actividad, los y las menores junto con la psicóloga se sentarán en las sillas formando un círculo. A continuación, la profesional repartirá a todos los niños y niñas un folio en la que aparecerá una situación, la misma para todos y todas (para saber la situación, ver anexo VII). Ellos y ellas tendrán 10 minutos para leer la situación y contar las veces en las que los y las protagonistas de la situación sienten una emoción negativa, ya sea visible o esté oculta y cuáles son dichas emociones. Una vez pasado ese tiempo, se hará una puesta en común de 15 minutos en la cual cada niño y niña dirá el número de veces que cree que los y las protagonistas sienten una emoción negativa y también comentarán cuáles son esas emociones negativas.

Después de la intervención de cada menor, será el turno de la psicóloga quien en 5 minutos mencionará el número de veces en las que los y las protagonistas sienten una emoción negativa, cuáles de esas son visibles y cuáles no y dirá cuáles son todas esas emociones. Seguido, los y las participantes tendrán 10 minutos para preguntar todas las dudas que les puedan surgir después de haber hecho esta actividad. A continuación, la psicóloga repartirá a los y las menores otro folio con una situación diferente y harán lo mismo que han hecho con la situación anterior. De esta forma, al finalizar la actividad, los niños y niñas serán capaces de identificar las diferentes emociones que sienten y sabrán que no deben reprimir ninguna de esas emociones.

**Tabla 16***Estrategias II*

<b>ESTRATEGIAS II</b>	
Objetivos específicos:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover la comunicación en el ámbito familiar.</li> <li>- Hacer partícipe a los niños y niñas de las estrategias para conseguir una adecuada comunicación con sus padres y madres.</li> <li>- Fomentar la expresión de las emociones.</li> <li>- Informar a los niños y niñas sobre las emociones y hacerles saber que es bueno expresarlas.</li> <li>- Enseñar a los y las menores a que expresen e identifiquen tanto los sentimientos y las emociones que ellos y ellas sienten como los sentimientos y emociones que sienten los demás.</li> </ul>
Materiales:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sillas.</li> <li>- Proyector digital.</li> <li>- Ordenador.</li> </ul>
Duración:	10 minutos.
Desarrollo:	<p>Para dar por finalizada la sesión, la igual que en la sesión de los adultos, la psicóloga mostrará y explicará diferentes estrategias para que los niños y niñas puedan utilizar en distintas situaciones del día a día con el fin de que nunca repriman ningún tipo de emoción (para saber qué estrategias se van a explicar, ver anexo VIII). Durante esta pequeña charla, los y las participantes podrán preguntar las dudas que les puedan surgir. Cabe decir que la explicación que la psicóloga realizará sobre las estrategias será adaptada al vocabulario de los y las menores.</p>

## Sesión 7

Antes de empezar a explicar la sesión, tenemos que decir que a la misma deberán acudir tanto los adultos como los y las menores. Aún así, los padres y las madres se podrán ausentar, si quieren, durante la actividad “Líneas generacionales” ya que tratará sobre la educación emocional sistémica y, por tanto, irá dirigida únicamente a los niños y niñas. La sesión empezará con la explicación por parte de la psicóloga de un ejercicio llamada “Nuestras normas” que todos los miembros del núcleo familiar deberán hacer en casa (Tabla 17). A continuación, será el momento de trabajar la educación emocional sistémica en la que los y las menores harán una actividad sobre las líneas generacionales (Tabla 18). Para acabar, tendrán que volver a la asociación para continuar con la sesión todos juntos y juntas realizando una asamblea donde cada participante comentará lo aprendido en las sesiones en las que ha participado (Tabla 19).

**Tabla 17**

*Explicación “Nuestras normas”*

<b>EXPLICACIÓN “NUESTRAS NORMAS”</b>
<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover la comunicación en el ámbito familiar.</li> <li>- Fomentar la expresión de las emociones.</li> </ul>
<p>Materiales para la realización de la actividad en casa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cartulinas.</li> <li>- Bolígrafos.</li> <li>- Lápices.</li> <li>- Rotuladores.</li> <li>- Pinturas.</li> <li>- Cualquier otro material que los y las participantes creen necesario.</li> </ul>
<p>Duración de la explicación: 10 minutos.</p>
<p>Desarrollo:</p> <p>Para dar comienzo a la sesión, todos los y las participantes se sentarán en las sillas formando un círculo. A continuación, la psicóloga explicará la actividad llamada “Nuestras normas” que tendrán que hacer en casa. Para realizar la misma, entre todos los miembros de la familia deberán crear una lista de normas con el fin de conseguir tener una convivencia adecuada entre todos y todas, teniendo en cuenta lo que habrán aprendido sobre la inteligencia emocional en las actividades que habrán hecho hasta la fecha. Para hacer esa lista podrán utilizar todos los materiales que crean</p>

necesarios como, por ejemplo, cartulina o rotuladores.

**Tabla 18**

*Líneas generacionales*

<b>LÍNEAS GENERACIONALES</b>
<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer los aspectos que nos han aportado las generaciones anteriores mediante el agradecimiento y la admiración.</li> </ul>
<p>Materiales: no se necesitan</p>
<p>Duración: 30 minutos.</p>
<p>Desarrollo:</p> <p>La psicóloga pedirá a los niños que formen una fila uno detrás de otro y les dirá a las niñas que hagan lo mismo al lado de sus compañeros. Una vez estén las dos filas formadas, la profesional distinguirá cuatro generaciones diferentes en cada fila de tal forma que dos niños y dos niñas harán de bisabuelos y bisabuelas, otros dos niños y otras dos niñas serán abuelos y abuelas, un niño se hará pasar por un padre y una niña se hará pasar por una madre y, por último, el menor y la menor restante harán de él mismo y de ella misma. Después, cada participante deberá explicar cómo se siente desde la generación que le ha tocado y seguido tendrá que decir a sus compañeros o compañeras de fila algo que agradecen y algo que admiran de la generación correspondiente. Por ejemplo, la niña que tenga que hacer de ella misma, deberá decir a las dos compañeras que hacen de bisabuelas lo que ella agradece y lo que admira de esa generación. Después, hará lo mismo con las dos compañeras que hacen de abuelas y con la que hace de madre. Esto mismo tendrán que realizar todos los y las participantes. De esta manera, todos los y las menores sabrán qué actos importantes ha hecho cada generación en su época como luchar en una guerra, entre otros.</p>

**Tabla 19**

*Asamblea*

<b>ASAMBLEA</b>
<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover la comunicación en el ámbito familiar.</li> <li>- Fomentar la expresión de las emociones.</li> <li>- Informar a los miembros de la familia sobre las emociones y hacerles saber que es bueno</li> </ul>

expresarlas.
Materiales: - Sillas.
Duración: 45 minutos.
Desarrollo: Todos los y las participantes se sentarán en las sillas formando un círculo. A continuación, realizarán una asamblea en la que la psicóloga pedirá a cada uno de ellos y ellas que compartan con el grupo, por turnos, lo que han aprendido durante la intervención, cómo se han sentido en las diferentes actividades y alguna curiosidad o anécdota que quieran contar. Cabe decir que los adultos hablarán únicamente sobre lo que han aprendido y cómo se han sentido en las actividades en las que han participado ya que no han realizado toda la intervención como sí lo han hecho sus hijos e hijas.

## Sesión 8

Para acabar la intervención, se hará una excursión al Parque Ambiental del PRAE con la meta de comentar las experiencias que han vivido a lo largo de las sesiones y comprobar cómo va el desarrollo de las relaciones entre todos los miembros de las diferentes familias (Tabla 20).

**Tabla 20**

### *Excursión*

<b>EXCURSIÓN</b>
Objetivos específicos: - Observar si los y las menores han desarrollado su inteligencia emocional de manera adecuada. - Analizar si los niños y niñas han aprendido de dónde vienen ellos y sus emociones.
Materiales: no se necesitan.
Duración: Toda la tarde.
Desarrollo: Para dar por finalizada esta intervención, realizaremos una excursión al Parque Ambiental del PRAE. Allí hablaremos sobre las experiencias vividas durante las siete sesiones y se harán juegos para los niños y niñas. Tanto la psicóloga como el psicólogo que estuvo en la sesión seis preguntarán a los y las participantes que tal llevan todas las actividades que han tenido que hacer en casa durante estas semanas y les recomendarán que, aunque la intervención se haya acabado, sigan poniendo en práctica esas actividades ya que son de ayuda para tener una convivencia

adecuada. Además, esta excursión nos servirá para ver el desarrollo de las relaciones entre los miembros de las diferentes familias.

## **7. Orientaciones para la puesta en práctica de esta propuesta de intervención**

Una vez explicada la propuesta de intervención que hemos planteado, vemos importante realizar varias orientaciones que se deberán de tener en cuenta en la puesta en práctica de esta propuesta de intervención, ya que esto ayudará a los psicopedagogos y psicopedagogas a implementar dicha intervención en las familias.

Por una parte, vemos necesario instaurar el enfoque sistémico en los centros de psicopedagogía ya que en su interior podemos ver la relación de la sociedad y su repercusión directa. Luhmann desde la década de los 60 se ha interesado en exponer una teoría que consiga comprender la sociedad, basándose en teorías que ya existían en esa época como la de Weber o la de Durkheim (Cortés, 2009).

“Luhmann parte de entender la sociedad como conjunto de sistemas, los cuales se definen en su diferencia con su entorno, es decir, cada sistema tiene su propio entorno y esto es lo que permite su diferenciación de otros” (Cortés, 2009, p. 110). Este autor inserta dos conceptos para desarrollar su teoría. El primero de ellos explica que los sistemas están constituidos de comunicaciones y los individuos son parte de la sociedad. El segundo y último consiste en entender que el sistema no necesita introducir nada de fuera porque él mismo se va reproduciendo, por lo que podemos decir que el sistema se transforma en independiente (Cortés, 2009).

La comunicación en la teoría de Luhmann es la clave a desarrollar. La comunicación es un sistema que está presente cuando se comprende la desemejanza que existe entre “una información que se ha producido y las razones que se tienen para participar de dicha información y se da de acuerdo a las diferentes interacciones que se den dentro del sistema” (Cortés, 2009, p. 11).

Por todo esto consideramos que el enfoque sistémico se debería implementar en los centros de psicopedagogía, ya que, desde esta perspectiva, la sociedad está compuesta por un conjunto de sistemas donde cada uno de ellos tiene su propio entorno.

Por otra parte, también creemos que es fundamental que los niños y niñas conozcan el origen de los

aprendizajes, es decir, deben entender que detrás de cada conocimiento ha habido varias personas que han estado durante bastantes años investigando sobre ese tema hasta llegar a una conclusión y que, a su vez, hay conceptos o aprendizajes que están relacionados unos con otros. No existen conocimientos independientes, todo tiene relación con otras cosas y una idea te puede llevar a otra.

Unido a esto, también hay que comprender la importancia que tiene relacionar los acontecimientos históricos para explicar un fenómeno, ya que, de esta forma, se entenderá mejor lo que se quiere explicar porque se ponen ejemplos de lo que ya ha ocurrido en el pasado.

Por último, las emociones tienen un papel importante en el aprendizaje. Por eso, cuando un o una menor aprende algo inédito, la parte cognitiva y la parte emocional del cerebro trabajan de manera conjunta, como hemos mencionado anteriormente. Es por este motivo que, cuando un niño o una niña supera los retos que posee a la hora de conseguir conocimiento nuevo, esto le da felicidad, ya que observa que mejora tanto su aprendizaje como las relaciones con los compañeros y compañeras del centro psicopedagógico.

En la tabla de abajo (Tabla 21) podemos ver detalladamente las orientaciones para la educación no formal que hemos introducido en la propuesta de intervención planteada, que es nuestra principal aportación en este trabajo.

**Tabla 21**

*Orientaciones para la educación no formal*

<b>ORIENTACIONES PARA LA EDUCACIÓN NO FORMAL</b>
Programación distribuida en ocho sesiones.
Organización de espacios dentro de un mismo centro.
Progreso en la mejora de la inteligencia emocional.
Progreso en la mejora de la educación emocional sistémica.
Propuesta de intervención en la que se trabaja la inteligencia emocional y la educación emocional sistémica al mismo tiempo.
Actividades dinámicas en las que aprendes mientras te diviertes.
Actividades participativas.
Actividades para realizar en casa cuyas explicaciones se dan en las sesiones.
Actividad para trabajar la empatía mediante el role-playing.
Actividad en la que los niños y niñas podrán conocer y poner cara a sus antepasados más cercanos gracias a un árbol genealógico ilustrado que deberán hacer.
Actividad en la que los y las profesionales dan estrategias tanto a los adultos como a los y las

menores para que no repriman sus emociones.
Asamblea realizada en la penúltima sesión donde cada participante va a tener la oportunidad de comentar las reflexiones que ha hecho al finalizar cada una de las sesiones.
Actividad final que consiste en realizar una excursión donde los psicólogos y psicólogas podrán comprobar si los niños y niñas han podido desarrollar su inteligencia emocional adecuadamente durante las sesiones de la propuesta de intervención y si han aprendido los aspectos principales de la educación emocional sistémica.
Explicación de cada sesión compuesta por dos partes: resumen breve de las actividades y explicación más detallada de las mismas a través de tablas.
Sesiones caracterizadas por la igualdad, la búsqueda de la comodidad de todos y todas, la confianza, el respeto, la reflexión propia y la motivación.
Propuesta de intervención dirigida a niños y niñas en riesgo de exclusión social.

## 8. Evaluación

Comenzamos este apartado diciendo que no hemos hecho ninguna evaluación de la propuesta de intervención ya que esta no ha sido llevada a la práctica. Aún así, comentaremos cuáles serían los criterios de evaluación que tendríamos en cuenta en cuanto al aprendizaje, a la intervención en sí y a la autoevaluación de los propios niños y niñas.

Para empezar, en cuanto a los criterios de evaluación del aprendizaje, debemos decir que estos están divididos en dos partes. Por un lado, tenemos los criterios referidos al buen desarrollo de la inteligencia emocional y, por otro lado, contamos con los que están relacionados con la educación emocional sistémica. Antes de pasar a los criterios, debemos decir que, mediante estos, consideramos que, junto al aprendizaje, también estamos evaluando a la psicóloga o psicólogo que dirija la intervención y a los participantes de la misma ya que, al evaluar el aprendizaje, también estás evaluando el trabajo del o de la profesional y los resultados conseguidos donde, en este caso, se estaría evaluando a los y las menores y a sus padres y madres.

Dicho esto, pasamos a comentar los criterios de evaluación del aprendizaje en los que nos basaríamos en caso de que lleváramos a cabo esta intervención:

### Referidos al buen desarrollo de la inteligencia emocional

- Capacidad para conseguir que los niños y niñas adquieran las competencias emocionales ajustadas a su nivel de desarrollo madurativo.
- Capacidad para promover la comunicación en el ámbito familiar.
- Capacidad para hacer participe tanto a los padres y madres como a los hijos e hijas de las estrategias para conseguir una adecuada comunicación entre ellos y ellas.

- Grado de fomento de la expresión de las emociones.
- Capacidad para informar a los miembros de la familia sobre las emociones y hacerles saber que es bueno expresarlas.
- Grado de concienciar sobre la importancia que tiene la regulación de las emociones en diferentes momentos de la vida.
- Grado de adquisición de herramientas para la correcta regulación de las emociones.
- Capacidad para enseñar a todos los miembros de la familia a que expresen e identifiquen tanto los sentimientos y las emociones que ellos y ellas sienten como los sentimientos y emociones que sienten los demás.

### Respecto a la educación emocional sistémica

- Grado de conocimiento que tenemos patrones emocionales propios y patrones emocionales heredados.
- Capacidad de identificar el lugar y el espacio donde vivimos.
- Grado de conocimiento sobre cuáles son nuestras necesidades básicas.
- Grado de consciencia de la necesidad de vínculo que todos y todas tenemos.
- Capacidad para saber de dónde venimos.
- Grado de consciencia sobre la herencia genética, psicológica y social que tenemos.
- Capacidad para saber qué es un árbol genealógico y hacer correctamente el de tu familia.
- Capacidad de percibir mediante fotografías la historia familiar.
- Capacidad para agradecer a los padres y a las madres lo que se está recibiendo de ellos.
- Capacidad para reconocer los aspectos que nos han aportado las generaciones anteriores mediante el agradecimiento y la admiración.

Para continuar con la evaluación, en cuanto a la intervención, se realizará una evaluación inicial y una evaluación final mediante un test que los y las participantes deberán responder tanto al inicio de la intervención como al final de la misma (ver test en anexo IX). El objetivo es comprobar si los niños y niñas que han participado en este proyecto han comenzado a desarrollar su inteligencia emocional de manera adecuada con la colaboración de sus padres y madres y si comprendido y aprendido los aspectos principales de la educación emocional sistémica. Es decir, comprobaremos si la propuesta de intervención que hemos presentado es efectiva o no.

Por último, hablamos sobre los criterios de evaluación de la autoevaluación que deberán hacer los niños y niñas que participen en esta intervención. Dicha autoevaluación consta de ocho afirmaciones que los y las menores deberán confirmar o desmentir en base al grado de acuerdo que

tengan marcando con una X el número correspondiente entre el 0 y el 3 donde 0 es “no estoy nada de acuerdo” y 3 es “estoy totalmente de acuerdo” (ver autoevaluación en anexo X). Una vez que los niños y niñas realicen la autoevaluación, se analizarán los resultados y se sacarán las conclusiones pertinentes.

## **9. Puntos fuertes, limitaciones y orientaciones futuras del trabajo**

En este apartado, comentaremos los puntos fuertes, las limitaciones y las orientaciones futuras del presente trabajo. En cuanto a los puntos fuertes se refiere, consideramos que la propuesta de intervención que hemos planteado es la clave y lo más importante de este TFM ya que creemos que es una propuesta dinámica y eficaz mediante la cual los niños y niñas desarrollarán su inteligencia emocional de manera adecuada y conocerán cuáles son las bases de la educación emocional sistémica. También pensamos que la conceptualización que hemos realizado es amplia y esta adaptada al nivel que se pide en un trabajo de este tipo porque explicamos en profundidad diferentes aspectos de los dos temas principales de este TFM: la inteligencia emocional y la educación emocional sistémica.

Dentro de la inteligencia emocional, hacemos un recorrido histórico sobre el concepto de emoción, el de inteligencia y el de la propia inteligencia emocional. A su vez, también hablamos sobre la importancia del aprendizaje y de la capacidad de aprender de las emociones, es decir, el aprendizaje emocional. Por último, comentamos las diferentes herramientas que existen para medir la inteligencia emocional y lo fundamental que es la familia en el correcto desarrollo de esta en los y las menores.

Por otro lado, en cuanto a la educación emocional sistémica, hemos comenzado hablando sobre el pensamiento sistémico ya que es la base que se encuentra detrás de este tema. Después de la introducción que hemos realizado sobre el pensamiento sistémico, hemos explicado los aspectos principales de la educación emocional sistémica y la relación directa que hay entre los comportamientos de riesgo y las emociones.

Si comentamos las limitaciones de este trabajo, debemos decir que la limitación más importante que hemos tenido ha sido el no haber podido llevar a la práctica la propuesta de intervención planteada ya que, por este motivo, desconocemos si esta es realmente eficaz como creemos o si, por el contrario, necesita ser mejorada. Otra de las limitaciones con la que nos hemos encontrado ha sido la dificultad que hemos tenido en algunas ocasiones para encontrar información actual y

“académica” sobre los diferentes temas sobre los que hablamos en el apartado de conceptualización. Aún así y a pesar de las dificultades, consideramos que hemos realizado un marco teórico adecuado al nivel que se pide en un máster.

Para finalizar, en cuanto a las orientaciones futuras del trabajo, por una parte, nos gustaría tener la oportunidad de poder llevar a cabo la propuesta de intervención para comprobar si es eficiente o no y para ver en primera persona cómo los niños y niñas comienzan a desarrollar su inteligencia emocional de manera adecuada con la colaboración de sus padres y madres y con la ayuda de esta intervención. Por otra parte, cabe decir que, en un futuro, también nos gustaría que fuera posible indagar más sobre todos los conceptos de los que hemos hablado en los diferentes apartados de la conceptualización para aprender más sobre estos temas y para poseer una mayor formación dentro del mundo de la psicopedagogía.

## **10. Aportaciones finales**

Para concluir este trabajo, me gustaría comentar la relación que hay entre el marco teórico y la propuesta de intervención que he hecho, así como las aportaciones que me ha dado el trabajo al haberlo realizado y las aportaciones que he hecho al tema de la educación emocional.

En cuanto a lo primero, debo decir que todas las actividades que aparecen en la propuesta de intervención están relacionadas con lo que he expuesto en la conceptualización ya que mediante dichas actividades se trabaja el correcto desarrollo de la inteligencia emocional de los niños y niñas y la educación emocional sistémica, los dos temas principales de este trabajo.

He tenido en cuenta especialmente el apartado que he dedicado en la conceptualización a la inteligencia emocional en la vida familiar para plantear diferentes actividades mediante las cuales los y las menores, con la colaboración de sus padres y sus madres, logren desarrollar adecuadamente su inteligencia emocional. A su vez, me he basado en el apartado en el que he hablado sobre la educación emocional sistémica para proponer actividades relacionadas con ese tema con el fin de que los niños y niñas sepan que algunos de los patrones emocionales que tenemos son propios y que otros, por el contrario, son heredados de nuestros antepasados.

Continúo explicando lo que me ha aportado a mí este trabajo, es decir, qué he aprendido mientras realizaba este proyecto. Por una parte, me he dado cuenta de lo fundamental que es la implicación de los padres y las madres en el buen desarrollo de la inteligencia emocional de sus hijos y/o hijas y

que, para ello, es importante que los adultos se preocupen por el bienestar de sus hijos e hijas ya que eso ayuda a que estos desarrollen mejor su inteligencia emocional. Unido a esto, me atrevería a decir que son de gran ayuda las actividades que hemos propuesto para que todos los miembros de la familia realicen en casa con el objetivo de conseguir una convivencia adecuada y también como una ayuda extra para que los y las menores puedan desarrollar correctamente su inteligencia emocional.

Por otra parte, he aprendido lo importante que es que los niños y niñas sepan que algunos de los patrones emocionales que tienen son propios y que otros son heredados de sus antepasados. De esta manera, entenderán de dónde vienen las diferentes emociones que sienten. También he aprendido la importancia que tiene que los y las menores sepan de dónde vienen y conozcan a sus antepasados más cercanos, aunque sea a través de una fotografía, para que estén al corriente de cuál es su historia familiar y, a raíz de ahí, puedan conocerse mejor a sí mismos y mismas con la consecuencia de poder desarrollar mejor su inteligencia emocional.

Para finalizar, considero que lo principal que he aportado a la educación emocional es la propuesta de intervención que he planteado, ya que creo que es innovadora y efectiva para que los niños y niñas desarrollen su inteligencia emocional de manera correcta, con la participación de sus padres y madres. A su vez, también pienso que la propuesta de intervención que he realizado es adecuada para hacer saber a los y las menores que tienen patrones emocionales propios y heredados y para que conozcan su historia familiar y sepan de dónde vienen. Cabe decir que las actividades propuestas están estructuradas de manera adecuada para que se puedan entender fácilmente y que estas son dinámicas y participativas, por lo que los niños y niñas se divertirán mientras aprenden.

Sin embargo, por desgracia, no podemos hablar sobre los resultados que ofrece esta propuesta de intervención ya que, de momento, esta no ha podido ser llevada a la práctica. Por este motivo, nos gustaría en un futuro poder llevarla a cabo para comprobar si realmente es eficaz o no y, en caso de que no lo sea, mejorar todas las actividades necesarias con el fin de que de resultados positivos.

## 11. Referencias

Allende Mundi Asociación. (2018). *¿Quiénes somos?*.

[http://asociacionallendemundi.blogspot.com/p/quienes-somos\\_14.html](http://asociacionallendemundi.blogspot.com/p/quienes-somos_14.html)

Ambrona, T., López-Pérez, B. y Márquez-González, M. (2012). *Eficacia de un programa de educación emocional breve para incrementar la competencia emocional de niños de educación primaria*. Revista Española de Orientación y Psicopedagogía, vol. 23, núm. 1, 2012, 39-49.

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. Revista de Investigación Educativa, vol. 21, núm, 1, 2003, 10-12.

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Editorial Síntesis.

Bisquerra, R. (Coord.). (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower.

Castro, M. A. (2018). *Niña sorprendida*. [Figura]. <https://lamenteesmaravillosa.com/la-sorpresa-una-emocion-fugaz-e-inesperada/>

Celeiro, S. y Golobardes, M. (2014). *Inteligencia emocional para niños. Guía práctica para padres y educadores*. Grupo Planeta Spain: Click Ediciones.

Cortés, L. A. (2009). *La escuela, una organización sistémica*. Iberoamericana. Institución Universitaria, vol. 11, núm. 1, 2009, 110-111.

EcuRed. (sin fecha). *Pensamiento sistémico*. [https://www.ecured.cu/Pensamiento\\_sist%C3%A9mico#:~:text=El%20pensamiento%20sist%C3%A9mico%20es%20la,%C3%A9ste%20y%20de%20manera%20inconexa.](https://www.ecured.cu/Pensamiento_sist%C3%A9mico#:~:text=El%20pensamiento%20sist%C3%A9mico%20es%20la,%C3%A9ste%20y%20de%20manera%20inconexa.)

Elizondo, A., Rodríguez, I. y Rodríguez, J. V. (2018). *La importancia de la emoción en el aprendizaje: Propuestas para mejorar la motivación de los estudiantes*. Cuaderno de Pedagogía Universitaria, vol. 15, núm. 29, 2018, 4-6.

Fernández, P. y Extremera, N. (2005). *Ejemplo de items del TMMS-24*. [Figura]. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>

- Fernández, P. y Extremera, N. (2005). *Ejemplo de ítem de percepción emocional*. [Figura].  
<https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>
- Fernández, P. y Extremera, N. (2005). *Ejemplo de ítem de asimilación emocional*. [Figura].  
<https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>
- Fernández, P. y Extremera, N. (2005). *Ejemplo de ítem de comprensión emocional*. [Figura].  
<https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>
- Fernández, P. y Extremera, N. (2005). *Ejemplo de ítem de manejo emocional*. [Figura].  
<https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>
- Fernández, P. y Extremera, N. (2005). *La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey*. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, vol. 19, núm. 3, 2005, 63-81.
- Ferner, P. (2015). *Cómo Controlar las Emociones: 10 Técnicas que funcionan*.  
<https://habilidadesocial.com/como-controlar-las-emociones/>
- García, C. (sin fecha). *Niño enfadado*. [Figura]. <https://edukame.com/seis-pasos-para-calmar-el-enfado-de-los-ninos>
- García, P. (sin fecha). *Pensamiento sistémico*.  
<https://www.monografias.com/trabajos37/pensamiento-sistemico/pensamiento-sistemico.shtml>
- Gardner, H. (2005). *La teoría de las inteligencias múltiples*. Universidad Complutense de Madrid: Revista de Psicología y Educación.
- Gardner, H. (2013). *Frequently asked questions. Multiple intelligences and related educational topics*. <https://howardgardner.com/faq/>
- Garrido, J. M. (2013). *Inteligencia emocional. Guía práctica para la familia*.  
<https://psicopedia.org/1093/inteligencia-emocional-guia-practica-para-la-familia/>
- Genebrozo, S. y Marny, E. (2020). *Tipos de emociones y pautas para controlar las emociones negativas*. <http://repositorio.agustinos.pe/bitstream/agustinos/524/1/clase%20manejo%20de%20emociones%201%20er%20grado.%20sec..pdf>
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós, S. A.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós, S. A.

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

Guzmán, A. (2018). *Serpiente*. [Figura]. <https://news.culturacolectiva.com/ciencia/la-serpiente-mas-venenosa-del-mundo/>

Henao, G. C. y García, M. C. (2009). *Interacción familiar y desarrollo emocional en niños y niñas*. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, vol. 7, núm. 2, 2009, 789-793.

Mejía, J. J. (2013). *Reseña teórica de la inteligencia emocional: modelos e instrumentos de medición*. Revista Científica, vol. 1, núm. 17, 2013, 11-19.

Molero, C., Saiz, E. & Esteban, C. (1998). *Revisión histórica del concepto de inteligencia: una aproximación a la inteligencia emocional*. Bogotá: Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 30, núm. 1, 1998, 11-30.

Muñoz, C. (2007). *Inteligencia Emocional: el secreto para una familia feliz*. Comunidad de Madrid.

O'Connor, J. y McDermott, I. (1998). *Introducción al Pensamiento Sistémico: Recursos Esenciales para la Creatividad y la Resolución de Problemas*. Barcelona: Ediciones Urano, S. A.

Palmero, F. (2006). *Emociones y salud*. Revista de Psicología de la Salud, 18 (1), 2006, 8-10. Universitat Jaume I de Castellón.

Páramo, M. A. (2011). *Factores de Riesgo y Factores de Protección en la Adolescencia: Análisis de Contenido a través de Grupos de Discusión*. Terapia Psicológica, vol. 29, núm. 1, 2011, 85-95.

Pascual, J. A. (2019). *Perro abandonado*. [Figura].

<https://computerhoy.com/noticias/motor/carreteras-perros-abandonados-477419>

Real Academia Española. (2020). *Emoción*. <https://dle.rae.es/w=emoci%C3%B3n>

Rodríguez, C. (2014). *Inteligencia emocional en la familia: Educación emocional en la familia*. <https://educayaprende.com/inteligencia-emocional-en-la-familia/>

Rodríguez Navarro, H. (2020). *Innovando en educación desde el origen: enfoque del curriculum escolar desde el pensamiento sistémico*. Octaedro. En Prensa.

- Rull, A. (2018). *Amor entre dos personas*. [Figura]. <https://www.elperiodico.com/es/ser-feliz/20180629/trucos-recuperar-amor-ruptura-divorcio-6905741>
- Russek, S. (sin fecha). *Personas felices*. [Figura]. <http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/felicidad.html>
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). *Emotional Intelligence. Imagination, cognition and personality*, 9 (3), 185-211. Baywood Publishing.
- Serrano-Rosa, I. (2019). *Niña tiene asco a la verdura*. [Figura]. <https://www.elmundo.es/vida-sana/mente/2019/10/18/5da83f42fdddff426c8b45ac.html>
- Suchman, E. (1967). *Evaluative Research: Principles and Practice in Public Service and Social Action Programs*. Russell Sage Foundation.
- Torío, S., Peña, J. y Rodríguez, M<sup>a</sup>.C. (2008). *Estilos educativos parentales: Revisión bibliográfica y reformulación teórica*. Teoría de la Educación. Revista interuniversitaria, vol. 20, 151-178. <file:///C:/Users/noeli/Desktop/M%C3%A1ster%20Psicopedagog%C3%ADa/TFM/Estilos%20educativos%20parentales.pdf>
- Torró, I. y Pozo, T. (2010). Psicología Positiva y promoción de la salud mental. Emociones positivas y negativas en I. Torró y T. Pozo Editor (Ed.), *Aplicaciones Educativas de la Psicología Positiva* (1 ed., Vol. 1, p. 132). Generalitat valenciana: Conselleria d'Educació.
- Traveset, M. (2011). *Programa de educación emocional, desde un enfoque sistémico*. [file:///C:/Users/noeli/Downloads/EDUCACION%20EMOCIONAL%20SIST%20C3%89MICA%20\(1\)enviado%20por%20pepi.pdf](file:///C:/Users/noeli/Downloads/EDUCACION%20EMOCIONAL%20SIST%20C3%89MICA%20(1)enviado%20por%20pepi.pdf)
- Trujillo, M. M. y Rivas, L. A. (2005). *Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional*. Revista de Ciencias Administrativas y Sociales. Universidad Nacional de Colombia: Innovar.

## 12. Anexos

### Anexo I

Estas son las imágenes que se mostrarán a los participantes en la actividad “Descubriendo las emociones” para que estos expresen la emoción que le hace sentir cada una de las fotografías:

#### **Figura 6**

*Niño enfadado*



*Nota.* Adaptado de “Seis pasos para calmar el enfado de los niños” [Fotografía], por C. García, sin fecha, Edúkame (<https://edukame.com/seis-pasos-para-calmar-el-enfado-de-los-ninos>).

#### **Figura 7**

*Perro abandonado*



*Nota.* Adaptado de “Cuidado, estas son las seis carreteras con más perros abandonados” [Fotografía], por J. A. Pascual, 2019, Computer Hoy (<https://computerhoy.com/noticias/motor/carreteras-perros-abandonados-477419>).

## Figura 8

*Serpiente*



*Nota.* Adaptado de “Bandy-Bandy: la serpiente más venenosa de Australia” [Fotografía], por A. Guzmán, 2018, CC News (<https://news.culturacolectiva.com/ciencia/la-serpiente-mas-venenosa-del-mundo/>).

## Figura 9

*Amor entre dos personas*



*Nota.* Adaptado de “Segunda oportunidad al amor: 8 trucos para reconquistar a tu pareja” [Fotografía], por A. Rull, 2018, elPeriódico (<https://www.elperiodico.com/es/ser-feliz/20180629/trucos-recuperar-amor-ruptura-divorcio-6905741> ).

## Figura 10

*Niña tiene asco a la verdura*



*Nota.* Adaptado de “¿Por qué nos dan asco algunos alimentos?” [Fotografía], por I. Serrano-Rosa, 2019, El Mundo (<https://www.elmundo.es/vida-sana/mente/2019/10/18/5da83f42fdddff426c8b45ac.html>).

### Figura 11

*Personas felices*



*Nota.* Adaptado de “¿Qué es la felicidad?” [Fotografía], por S. Russek, sin fecha, Conocimiento y Bienestar Emocional (<http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/felicidad.html>).

### Figura 12

*Niña sorprendida*



*Nota.* Adaptado de “La sorpresa: una emoción fugaz e inesperada” [Fotografía], por M. A. Castro, 2018, La mente es maravillosa (<https://lamenteesmaravillosa.com/la-sorpresa-una-emocion-fugaz-e-inesperada/>).

## Anexo II

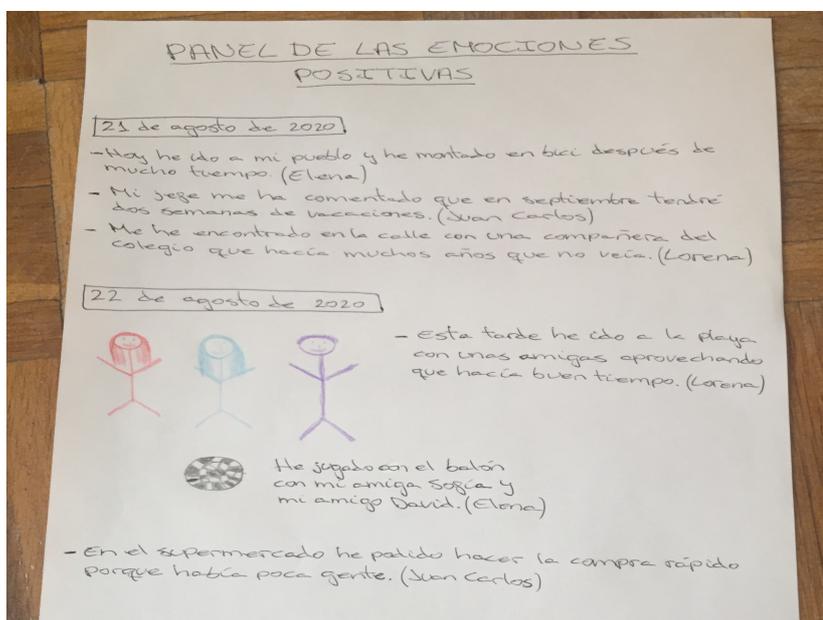
Guion de la charla formativa:

- Emociones (adultos y menores).
  - Explicar qué son las emociones. Para ello, utilizar las imágenes de la actividad anterior (anexo I) y hacer referencia a lo que comenten los y las participantes al observar dichas fotografías.
- Inteligencia emocional (adultos y menores).
  - ¿Qué es?
  - Importancia que los y las menores la desarrollen adecuadamente desde pequeños.
  - Imprescindible que todos los miembros de la familia reconozcan siempre sus emociones.
- Educación emocional sistémica (solo menores).
  - ¿Qué es?
  - Aspectos principales.
- Turno de preguntas (adultos y menores).

## Anexo III

### Figura 13.

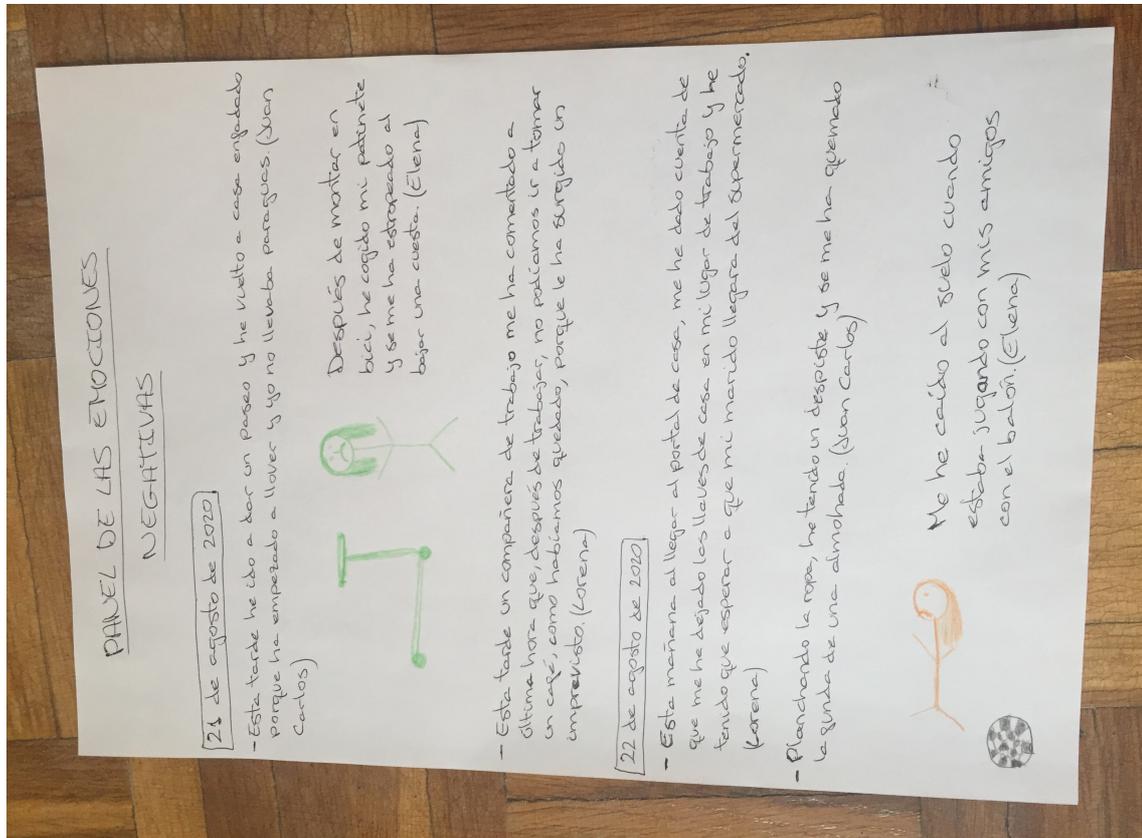
*Panel de las emociones positivas*



## Elaboración propia

Figura 14.

## Panel de las emociones negativas



Elaboración propia

Anexo IV

Ejemplos de situaciones familiares del día a día:

- Pelea entre dos primos por un juego en el que la madre de uno de ellos y el abuelo de los dos habla con los primos para solucionar el problema. Uno de los niños echa la culpa al otro por haber hecho trampas. Este comenta que no sabía jugar muy bien a ese juego y que por eso ha cometido ese error, pero que en ningún momento quiso hacer trampas.
- Padre echa la bronca a su hija por tardar mucho en comer. La niña le dice que no le gusta la comida que tiene que cenar ese día.
- Dos hermanas discuten por el ordenador. Una de ellas reprocha a la otra el estar horas con él y no dejarle usarlo. La madre habla con las dos para llegar a un acuerdo sobre cuándo utiliza el ordenador cada una de ellas.

## Anexo V

Situación a analizar por los adultos en la actividad “¿Naturalizamos?”:

Pablo y Susana se casaron hace cinco años. Todo les iba bien en la vida ya que tenían trabajo y buena salud. Tres años después del enlace, tuvieron una hija a la que llamaron Andrea. El matrimonio estaba ilusionado con el nacimiento de la niña y todo les seguía yendo bien hasta que hace siete meses Pablo se quedó sin trabajo por el cierre de la empresa en la que trabajaba. Fue en ese momento cuando comenzaron los problemas. No llegaban a fin de mes solo con el sueldo de Susana y tenían miedo de que les quitaran la casa por no poder pagarla.

Un día, los tres salieron a dar un paseo y se encontraron con un amigo de la familia al que hacía bastantes años que no veían porque este se había ido una temporada a vivir a otra ciudad. El amigo preguntó al matrimonio que tal estaban y qué había sido de sus vidas durante los años que él no vivía en la ciudad. Susana, sonriente, le contestó diciendo que estaban muy bien y muy contentos con el nacimiento de su hija y que todo les estaba yendo bien. El amigo se alegró de escuchar esa noticia, les felicitó por el nacimiento de Andrea y les contó que tal había estado él durante estos años. Después, se despidieron y el matrimonio siguió dando un paseo junto a su hija como si realmente todo les estuviera yendo bien y no tuvieran problemas.

Cuando llegaron a casa, Susana le comentó a su marido que ya no podía más con esta situación y que tenían que pedir ayuda para poder llegar a fin de mes ya que el único ingreso que entraba en casa era su sueldo y con ese dinero no tenían suficiente para cubrir todos los gastos mensuales. Pablo le contestó diciendo que al día siguiente por la mañana sin ir más lejos empezaría a buscar ayuda en asociaciones para poder conseguir comida e iría al banco para ver si le podían dar un préstamo. A la mujer le pareció bien la decisión que tomó su marido, pero, aparte de eso, consideró que también era necesario pedir ayuda psicológica para los dos ya que la situación que estaban viviendo les causaba estrés, agobio y ansiedad.

## Anexo VI

Estrategias para no reprimir las emociones:

1. **Investiga por qué estás sintiendo una emoción u otra.** Saber el motivo verdadero de tus emociones, te ayudará a arreglar tus problemas.

2. **Desvía tu atención a un pensamiento neutral.** Consiste en separarte de la emoción negativa, teniendo pensamientos neutrales para eludir dar importancia a esa emoción negativa.
3. **Haz el esfuerzo de intentar acordarte de los éxitos que has tenido y de cuáles son tus puntos fuertes.** Trata sobre reflexionar sobre el acontecimiento que te ha provocado esa emoción, pero disminuyendo la parte negativa.
4. **Céntrate en pensar en un futuro cercano.** Centrarse en pensar en un futuro más cercano, es eficiente para conservar el autocontrol.
5. **Permítete dejar una preocupación para más tarde.** Permitirte posponer una preocupación, ayuda a que la emoción vuelva con menor intensidad.
6. **Reflexiona sobre la situación más negativa que te puede ocurrir.** Pensar en el peor acontecimiento que te puede suceder, te ayudará a dar distintos niveles de importancia a los problemas y conservar el control.
7. **Descansa para recobrar el autocontrol.** El autocontrol se va agotando. Es por eso que debes saber cuándo estás perdiendo el autocontrol y eludir más acontecimientos emocionales mientras te repones.
8. **Si todo va mal, mírate en un espejo.** Según estudios, cuando tienes más consciencia de lo que estás realizando, posees más habilidad para manejar tus emociones. Por ese motivo, es una solución más efectiva para que tengas una perspectiva más objetiva de ver lo que estás haciendo.
9. **Haz meditación a menudo.** Hacer meditación de manera habitual, disminuye la ansiedad y ayuda a evitar los pensamientos negativos.
10. **Redacta un diario sobre tus sentimientos y emociones.** Escribir un diario expresando tus emociones, te ayudará a disminuir la reclamación de pensamientos negativos (Forner, 2015).

## Anexo VII

Situación a analizar por los y las menores en la actividad “Situaciones emocionales”:

Samuel tiene 8 años y está en el parque jugando al escondite con sus amigos, pero está triste porque unas horas antes, en casa, se le ha roto su juguete favorito mientras jugaba con su hermano. Es por eso que no presta mucha atención mientras juega con sus amigos, pero intenta cumplir todas las normas del juego para que estos no le echen la bronca. En un momento durante el juego, uno de ellos le reprocha a Samuel haber hecho trampas, pero este niega haberlas hecho y dice que el error que ha cometido no ha sido a propósito.

## Anexo VIII

Estrategias para no reprimir las emociones:

En este anexo diremos únicamente cuáles son las estrategias que se les darán a los y las menores para que las empleen en su día a día, pero no las explicaremos ya que son las mismas que hemos puesto en el anexo VI, pero adaptadas al lenguaje de los niños y niñas para que ellos y ellas las entiendan mejor.

1. Debes encontrar el motivo por el que estás sintiendo esa emoción.
2. Piensa en algo que no te produzca una emoción negativa.
3. Acuérdate de tus virtudes y de las cosas que has hecho bien.
4. Piensa en un futuro cercano.
5. Deja las preocupaciones para después.
6. Piensa en qué es lo peor que te puede ocurrir.
7. Descansa para recuperar la capacidad de controlar tus emociones.
8. Cuando todo vaya mal, mírate en un espejo.
9. Medita varias veces al día.
10. Escribe un diario expresando tus sentimientos y tus emociones.

## Anexo IX

Test de evaluación inicial y evaluación final. Tanto los adultos como los niños y niñas deberán responder a este test antes de participar en la propuesta de intervención que hemos planteado y después de realizar la misma. Cabe decir que podemos encontrar dos test, uno sobre la inteligencia emocional que deberán rellenar todos los y las participantes y otro relacionado con la educación emocional sistémica que solo tendrán que hacer los y las menores.

### TEST INTELIGENCIA EMOCIONAL

Redondea la respuesta correcta:

1. ¿Tienes problemas a la hora de expresar tus emociones?  
a) Siempre.    b) Bastantes veces.    c) En ocasiones.    d) Nunca.
2. Cuando haces algo mal, ¿te criticas a ti mismo o misma?  
a) Siempre.    b) Bastantes veces.    c) En ocasiones.    d) Nunca.
3. Cuando estás estresado o estresada, ¿cómo lo llevas?

- a) Muy bien, sé controlar el estrés.
  - b) Bastante bien, la mayoría de las veces soy capaz de manejar el estrés.
  - c) Regular, en ocasiones siento que no soy capaz de poder con todo.
  - d) Mal, me bloqueo muy a menudo.
4. ¿Tienes dificultad para manifestar tus sentimientos a las personas que te rodean?
- a) Mucha.
  - b) Bastante.
  - c) Poca.
  - d) Ninguna.
5. ¿Cómo reaccionarías ante un cambio inesperado supuestamente negativo?
- a) Con ilusión ya que siempre podemos aprender de los desafíos.
  - b) Con la esperanza de que todo suceda de manera adecuada.
  - c) Con miedo de que ocurra algún acontecimiento perjudicial.
6. Sueles pararte un instante y pensar el motivo por el que sientes una emoción u otra?
- a) Siempre.
  - b) Bastantes veces.
  - c) En ocasiones.
  - d) Nunca.

### TEST EDUCACIÓN EMOCIONAL SISTÉMICA

Redondea la respuesta correcta:

1. ¿Sabes quienes son tus antepasados?
- a) Sí, sé quienes son.
  - b) No conozco esta información.
2. ¿Eres consciente de que algunas de las emociones que sueles sentir son heredadas de tus antepasados?
- a) Sí, sé que tenemos patrones emocionales propios y heredados.
  - b) No, sé poco o nada sobre ese tema.
3. Cuando un familiar o amigo está triste, ¿soy capaz de ponerme en su lugar y ayudarle
- a) Siempre.
  - b) Bastantes veces.
  - c) En ocasiones.
  - d) Nunca.
4. ¿Sueles dar las gracias a tu padre y a tu madre por todo lo que has aprendido y recibido de él y de ella?
- a) Siempre.
  - b) Bastantes veces.
  - c) En ocasiones.
  - d) Nunca.

### Anexo X

## **AUTOEVALUACIÓN**

Instrucciones: Marca el número correspondiente entre el 0 y el 3 dependiendo del grado de acuerdo que tengas sobre las afirmaciones que aparecen abajo. Para realizar este cuestionario, tienes que tener en cuenta el significado de cada número: 0=no estoy nada de acuerdo, 1=no estoy de acuerdo,

2=estoy de acuerdo y 3=estoy totalmente de acuerdo.

He asistido a todas las sesiones de la intervención.	0	1	2	3
He realizado en casa todas las actividades que nos enviaba la psicóloga.	0	1	2	3
He prestado atención cada vez que la psicóloga explicaba una actividad.	0	1	2	3
He respetado los turnos de palabra de tal forma que, cuando alguien hablaba, yo he permanecido en silencio.	0	1	2	3
He preguntado a la psicóloga todas las dudas que he tenido durante las sesiones.	0	1	2	3
He entendido que las personas tenemos algunos patrones emocionales propios y otros heredados.	0	1	2	3
He aprendido de dónde vengo y cuál es mi historia familiar.	0	1	2	3
Sé realizar correctamente el árbol genealógico de mi familia.	0	1	2	3