

Efectos en la inteligencia emocional de niños escolares del programa “El juego de las emociones”

Effects on the emotional intelligence of school children of the program "The game of emotions".

Karla Vanesa **Bautista-González**
Blanca Ivet **Chávez-Soto**

Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Zaragoza Campus III Tlaxcala
Ex Fábrica De San Manuel S/N, Col. San Manuel Entre Corregidora y Camino A
Zautla, San Miguel Contla, Santa Cruz Tlaxcala.
MÉXICO

Correos electrónicos: karlavanesabg@gmail.com
blanca.chavez@zaragoza.unam.mx
Tel. (+52) 555623 0588

Artículo recibido: 9 de noviembre de 2022; aceptado: 28 de noviembre de 2022.

RESUMEN

La inteligencia emocional (IE) es una capacidad esencial en las personas para manejar sus sentimientos en distintas situaciones. El objetivo de este trabajo fue evaluar los efectos de un programa psicoeducativo diseñado para mejorar la IE en niños de primaria en el retorno a clases presenciales después del confinamiento por la pandemia de COVID-19. Es un estudio cuantitativo con un diseño cuasiexperimental, con un pre test y un post test. Participaron seis niños de sexto de primaria con bajos niveles de IE. Se emplearon el Test de Inteligencia emocional y el programa “El juego de las emociones: aprendo a conocerme”. Los resultados mostraron que al terminar la intervención los niños incrementaron significativamente su IE ($p= 0.043$, $\alpha 0.05$). Se concluye que el programa de intervención logró incrementar las habilidades emocionales en los niños por lo que es importante incorporar este tipo de estrategias en los estudiantes de educación primaria.

ABSTRACT

Emotional intelligence is a line of research that has been on the rise in recent years. Emotional intelligence (EI) is an essential ability in people to manage their feelings in different situations. The objective of this work was to evaluate the effects of a psychoeducational program designed to improve EI in primary school children on their return to face-to-face classes after confinement due to the COVID-19 pandemic. It is a quantitative study, with a quasi-experimental design, with a pre-test and a post-test. Six sixth grade children with low levels of EI participated. The Emotional Intelligence Test and the program "The game of emotions: I learn to know myself" were used. The results showed that at the end of the intervention the children significantly increased their EI ($p= 0.043$, $\alpha 0.05$). It is concluded that the intervention program was able to increase emotional skills in children, so it is important to incorporate this type of strategy in primary school students.

Palabras clave: Inteligencia emocional, programa psicoeducativo, estudiantes de primaria, manejo de emociones

Key words: Emotional intelligence, psychoeducational program, psychoeducational program, primary school students, emotion management

El COVID-19 y la Salud Mental en la infancia

Ante la emergencia sanitaria provocada por la pandemia de COVID-19 distintos investigadores coincidieron en que las estrategias adoptadas por los gobiernos para prevenir el contagio fueron drásticas al cambiar el estilo de vida de las personas, las medidas de higiene como el lavado continuo de manos y limpieza de superficies, el uso de mascarillas, el distanciamiento social y el confinamiento, aunado con el miedo a enfermar tuvieron repercusiones en la esfera psicológica de los individuos al provocar distintos sentimientos como miedo, tristeza, ansiedad, pensamientos suicidas, entre otros (Ruíz-Frutos & Gómez Salgado, 2021).

Lo descrito anteriormente, se evidenció en un estudio realizado por López-Martínez y Serrano-Ibáñez (2022) al encontrar en nueve artículos que evaluaron el impacto de la pandemia en distintos sectores de la población de los países iberoamericanos datos que mostraron incrementos en la sintomatología ansiosa, depresiva, soledad e ideación suicida lo cual con llevó a que las personas solicitaran una mayor cantidad de atención psicológica. Al respecto, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, S/F) reconoció que el miedo, la preocupación y el estrés son respuestas normales ante los momentos de incertidumbre o en situaciones de cambios, por lo que es comprensible que durante la pandemia las personas expresaran estos sentimientos.

Cabe mencionar que, en esta nueva realidad, una de las poblaciones más vulnerables han sido los niños, quienes experimentaron diversas situaciones como el cierre de las escuelas, el aprendizaje a través de nuevas modalidades y la exposición a una gran cantidad de información a través de distintos medios, lo cual afectó sus rutinas. Al respecto Paricio y Velasco (2020) realizaron una revisión bibliográfica de 27 documentos que se enfocaron en analizar los efectos de la pandemia en la población infante-juvenil en los que se detectó que dentro de las principales repercusiones del COVID-19 en los niños fueron el incremento de los problemas conductuales y emocionales.

En México, Chávez et al. (2021; 2022) a través de una encuesta digital diseñada para que los padres de familia reportaran los cambios emocionales de sus hijos durante el confinamiento por la pandemia se encontró que hubo una mayor cantidad de sintomatología depresiva, ansiosa y problemas conductuales. Por esta razón, distintos organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud y la OPS han

reconocido la importancia de brindar apoyo psicológico a la población infantil a través de propuesta psicoeducativas que les ayuden al manejo de sus emociones y por ende se favorezcan sus competencias resilientes (Paricio & Velasco, 2020).

Inteligencia emocional

En la vida diaria se experimentan diversas emociones ante las situaciones cotidianas, en este sentido la respuesta propia de las emociones hace referencia a procesos multidimensionales de tipo neurofisiológico, motor y cognitivo que permiten una adaptación a estímulos ambientales, guían nuestras decisiones en todo momento y son parte de la inteligencia (Bisquerra, 2003, Vivas et al., 2007).

Para autores como Cholí, (2005) las emociones básicas se identifican con mayor facilidad y estas son: alegría, tristeza, enojo, sorpresa, miedo y asco, pero de estas surgen otras más complejas, las cuales son importantes conocer y manejar, de esta necesidad surgió el concepto de inteligencia emocional (IE) el cual fue definido por Salovey y Mayer (1997) como la habilidad personal que permite la percepción de los sentimientos y emociones de forma adecuada, al entender y regular las emociones propias y reconocer las de los demás. Además, estos autores indicaron que la inteligencia emocional incluye la expresión de las emociones, la comunicación verbal y no verbal, así como la regulación, habilidades que ayudan a dirigir el comportamiento de las personas y a la resolución de los problemas. De esta manera el modelo propuesto tiene cuatro factores importantes:

- **Percepción emocional:** Considera tres habilidades, la identificación de las emociones propias y ajenas, la expresión de las emociones a través de la comunicación verbal y no verbal, capacidad para reconocer las emociones verdaderas.
- **Integración emocional:** Es la habilidad para experimentar sentimientos que activan los procesos cognitivos: memoria, razonamiento, pensamiento crítico y creativo, así como la toma de decisiones.
- **Comprensión emocional:** Se divide en cuatro habilidades como la comprensión de la emoción, etiquetar y reconocer las palabras concretas, comprensión de emociones complejas y ambivalentes, así como reconocer la transición entre las emociones.
- **Regulación emocional:** Capacidad para

controlar las emociones, al moderar los sentimientos negativos y potencializar los positivos.

Por otro lado, Goleman (2008) consideró a la inteligencia emocional como el raciocinio que ayuda al manejo de los estados de ánimo que presentan las relaciones con el entorno y la persona misma. Igualmente, identificó los componentes que integran la inteligencia emocional, los cuales son el autoconocimiento emocional (saber expresar los sentimientos), autocontrol emocional (manejar los impulsos), auto-motivación (impulsa a alcanzar metas), empatía (compartir sentimientos con otras personas) y relaciones interpersonales (vincularse de manera efectiva). En esta clasificación se agregaron factores sociales, pues la IE no solo es una habilidad personal, sino colectiva, debido a que esta capacidad facilita las relaciones sociales, al empatizar con los demás, de manera que será sinónimo de vida y estilos de convivencia. Además, para Fernández-Berrocal y Ramos (2002) la inteligencia emocional, se desarrolla a partir de tres procesos:

- **Percibir:** se refiere a reconocer las emociones que se experimentan.
- **Comprender:** permite integrar los sentimientos a los pensamientos.
- **Regular:** dirigir y manejar las emociones de forma positiva, lo cual ayuda actuar de forma adecuada ante las situaciones.

A partir de este proceso, se entiende que la IE, es el factor que permite sobrellevar las situaciones de la vida diaria, al favorecer su correcto manejo ante los demás.

Otro autor importante que ha contribuido en el área de la inteligencia emocional es Bar-On (1997) quien proporcionó un modelo que está compuesto por varios componentes: el intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y del estado de ánimo en general. Por lo que esta propuesta destacó un conjunto detallado de habilidades personales, sociales y emocionales que intervienen en la adaptación y afrontamiento de las distintas demandas del medio ambiente.

En cuanto al modelo propuesto por Vallés & Vallés (1999) se visualiza a la inteligencia emocional como una cadena de habilidades que ayudan al ajuste del individuo, por medio de los siguientes aspectos: conocerse así mismo, automotivarse, tolerar la frustración, llegar a acuerdos razonables, identificación de situaciones positivas y negativas, optimismo,

controlar pensamientos y autoverbalizaciones para dirigir el comportamiento, defenderse de las situaciones mediante el diálogo, escuchar activamente, entre otras, que permiten adaptarse a nuevas situaciones de la vida cotidiana.

Para Gallardo (2006) y Carrillo et al. (2018) es claro que el desarrollo de la inteligencia emocional es evolutivo, es decir que el niño a través de su maduración neuronal tiene la capacidad para entender las emociones, pero el estar inmerso en un ambiente sociocultural le permite mantener contacto con otras personas que serán significativas en su vida, lo que le ayuda a su desarrollo socioemocional. Este mismo autor señaló que, debido a la estructura social actual, tanto del ambiente familiar como escolar, hace que se dificulte la enseñanza y apropiación de la capacidad afectiva en los infantes. Por esta razón, distintos autores como Sánchez-Gómez et al. (2020, 2021), Ruíz-Núñez (2019) han reconocido la importancia de fomentar la IE en niños porque estas habilidades les ayudarán a manejar de una forma óptima las exigencias de su contexto sociocultural.

Programas enfocados a mejorar la inteligencia emocional

Mejorar las habilidades emocionales a través de programas de intervención psicoeducativos se ha planteado como una prioridad en los últimos años, debido a que las competencias que desarrollan los infantes son necesarias para la convivencia y adaptación a su entorno. Para Sánchez-Gómez et al. (2021) el trabajar con niños que viven en situaciones vulnerables es indispensable porque estas condiciones tienen efectos negativos en su vida, pero también reconocieron que pese a estas circunstancias coexisten los factores protectores como la IE. En un estudio realizado con niños de entre seis y doce años que pertenecían a familias vulnerables y los cuales participaron durante 13 sesiones en un programa de intervención para mejorar la inteligencia emocional, que estaba constituido por cuatro módulos con los siguientes temas: 1. Percepción y expresión emocional (Autoconocimiento); 2. Utilización de emociones; 3. Comprensión emocional; y, 4. Regulación emocional. Se planteó que el programa mostrará implicaciones prácticas en el grupo de participantes al mejorar la adaptación del grupo ante situaciones de riesgo.

Por otro lado, Ruíz-Núñez y Buselas-Herreras (2019) diseñaron una propuesta de intervención para desarrollar las competencias socioemocionales y morales en un grupo de niños de 6 a 12 años. Se crearon

doce sesiones en las cuales se consideraron actividades para trabajar el agradecimiento, el saber perdonar, el manejo de emociones, identificación de situaciones que los hacían sentir cómodos e incómodos y la reconciliación. Con esta iniciativa se pretende que los niños adquieran estrategias que les ayuden en distintas esferas de su vida.

Sánchez- Gómez et al. (2020) realizaron una propuesta para trabajar la IE en adolescentes y de esta manera disminuir la ansiedad, la intervención educativa se diseñó a través de 18 sesiones y contenía actividades que se basaron en los modelos de Bar-On, Salovey y Mayer. Los temas sugeridos para el trabajo fueron el autoconcepto, autoestima y autoconocimiento, expresión emocional y autoconciencia, identificación, comprensión, utilización y gestión emocionales, empatía y relaciones interpersonales, gestión de estrés, asertividad y toma de decisiones. Se espera con este programa favorecer las destrezas emocionales en los niños y de esta forma ayudarlos a gestionar de mejor forma sus sentimientos.

En México, Chávez (2010) realizó una propuesta para trabajar con temas de inteligencia emocional en niños de preescolar a través de la revisión documental y con la consulta del programa de competencias establecido por la Secretaría de Educación Pública (SEP), de esta manera diseñó una serie de estrategias didácticas para que el docente dentro de su aula favoreciera la IE en los infantes, cabe mencionar que esta iniciativa no se realizó en las escuelas y sólo se conformó de forma teórica.

Por su parte, en un estudio realizado en México con estudiantes sobresalientes de educación primaria se diseñó un programa de intervención para favorecer la inteligencia emocional al considerar que es una variable que es capaz de ayudar al desarrollo de otras áreas del individuo, de tal forma que al finalizar la intervención se encontró que en los 13 niños que participaron se dieron incrementos en las variables de razonamiento perceptual, la inteligencia general evaluada con la prueba WISC IV, en el autoconcepto académico y en la inteligencia emocional, además disminuyó la conducta antisocial en los estudiantes, lo anterior demostró la efectividad de la intervención psicoeducativa en esta muestra de niños (González, 2017).

Finalmente, se debe mencionar que en un estudio sistemático con 12 artículos que contenían programas para favorecer la inteligencia emocional se han encontrado como beneficios el desarrollo personal y que se favorecen las relaciones entre sus pares

(Vergaray et al., 2021). Pese a esta evidencia, es importante mencionar que algunos de los programas sólo se han quedado como propuestas de intervención y no se conocen completamente sus resultados (Chávez, 2010; Sánchez-Gómez et al., 2020; 2021; Ruíz-Núñez & Buselas-Herreras, 2019).

Con base en lo expuesto con anterioridad, es pertinente recordar que actualmente existe en el mundo una situación de pandemia, que conllevó al confinamiento de las personas y con el retorno a la nueva normalidad surgieron otros retos como el incremento de las enfermedades emocionales en los niños y como se ha sugerido en los distintos estudios una forma de atenderlos es a través de intervenciones enfocadas en favorecer la IE.

Objetivo

La presente investigación forma parte del proyecto PAPIIT IN301921 y tuvo como objetivo evaluar los efectos de un programa psicoeducativo diseñado para mejorar la inteligencia emocional en niños de primaria en el retorno a clases presenciales después del confinamiento por la pandemia de COVID-19.

MÉTODO

El presente trabajo es de tipo cuantitativo, con un diseño cuasi experimental con un pre test y un post test (Kerlinger & Lee, 2001).

Participantes

Se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia. En el estudio participaron seis niños (una mujer y cinco hombres) con bajo nivel de inteligencia emocional de sexto grado de primaria, con un rango de edad de 11 a 12 años, quienes estaban inscritos en una escuela pública ubicada en el municipio de Apizaco, Tlaxcala, México.

Instrumentos

Las siguientes herramientas se emplearon para realizar el programa:

- **Consentimiento informado:** Documento informativo con los objetivos y la forma de trabajo, que fue firmado por los padres para que sus niños participaran en el programa.
- **Test de inteligencia emocional** (Vallés & Vallés, 2000): El instrumento está conformado por 45 reactivos que miden el coeficiente emocional de los estudiantes, se contesta con una escala tipo liker donde 1 es nunca, 2 algunas veces y 3 siempre y cuenta con una consistencia interna de 0.85 obtenido por una Alfa de Cronbach. La prueba evalúa las

siguientes competencias emocionales: autoconciencia, autocontrol, asertividad, habilidades sociales, empatía y motivación. Además, la suma total de la prueba es de 45 a 135 y permite reconocer tres niveles de IE: el primero corresponde al grupo bajo que son aquellos niños con puntuaciones entre 45 y 90, los promedio obtienen estimaciones que van de 91 a 114 y finalmente los altos se ubican con puntajes de 115 a 135.

- **Programa psicoeducativo El Juego de las Emociones: Aprendo a Conocerme.** Está conformado por cinco sesiones, que se realizaron una vez a la semana, con un tiempo aproximado de una hora con 30 minutos y tenían el propósito de mejorar la inteligencia emocional, los temas que se consideraron pertinentes fueron: identificación de emociones, reconocimiento de las emociones, empatía y manejo de emociones, para elaborarla se tomaron como marco de referencia los modelos de Bar-On (1997), Salovey y Mayer (1997).

Procedimiento

Para realizar la investigación se hizo lo siguiente:

La muestra total de alumnos de sexto grado fue de 67 niños (35 hombres y 32 mujeres) quienes contestaron el Test de inteligencia emocional (pre test) y con base en los resultados se encontró que 17 estudiantes obtuvieron puntuaciones altas, 32 dentro del promedio y 18 con bajos niveles. Posteriormente, se realizó una junta informativa con los padres de familia del grupo de alumnos con baja IE para invitarlos a participar en el programa psicoeducativo denominado "El juego de las emociones: aprendo a conocerme", se les explicó el objetivo y la información sobre las actividades que se realizarían con sus hijos y se les dio a firmar el consentimiento informado, a esta reunión acudieron seis padres de familia los cuales accedieron a que sus hijos asistieran a las sesiones.

Otro punto para resaltar es que para el diseño de las actividades se consideró el perfil de los niños con bajo nivel de inteligencia emocional, las propuestas de intervención basadas en favorecer las competencias de IE en niños (González, 2017; Sánchez-Gómez et al., 2020; 2021; Ruíz-Núñez & Buselas-Herrerías, 2019), así como los modelos teóricos de Bar-On (1997), Mayer y Salovey (1997). Las características del programa se presentan en la siguiente tabla:

Tabla 1.

Sesiones, objetivos y actividades del programa psicoeducativo

Sesiones	Objetivo	Actividades
1	Realizar actividades de integración que permitan la obtención de un agradable ambiente de trabajo entre el expositor y el grupo.	- El cartero
2	Reconocer emociones, síntomas físicos, psicológicos y eventos que las desencadenan en niños de primaria.	- Cortometraje - Memorama de emociones
3	Reconocer las emociones de los compañeros y personas que rodean a los niños de primaria	- Stop de emociones
4	Identificar el concepto, características y comportamientos de valores empáticos en niños de primaria.	- Me pongo en tus zapatos - Caja de las emociones
5	Desarrollar herramientas para el manejo y control de emociones en niños de primaria	- Cortometrajes - Mandalas

Nota: Elaboración propia.

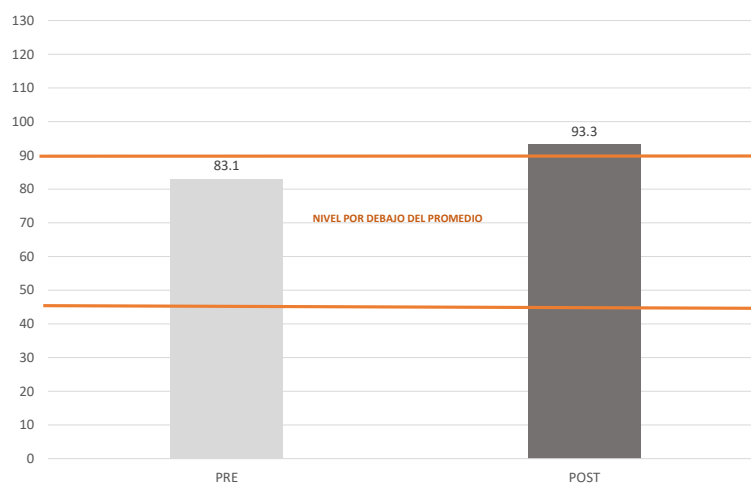
Cabe mencionar que a lo largo de la instrumentación del programa se emplearon distintos productos escritos que permitieron conocer lo que los estudiantes consideraron que aprendieron con las actividades y estos datos se presentan de forma cualitativa. Además, para determinar los efectos de la intervención psicoeducativa se aplicó nuevamente el Test de Inteligencia Emocional de Vallés y Vallés (post test) y los resultados de estos instrumentos se analizaron mediante una prueba no paramétrica de Wilcoxon.

RESULTADOS

Para determinar los cambios de los estudiantes, se realizó un pretest y un post test con las puntuaciones obtenidas del Test de Inteligencia Emocional (Vallés & Vallés, 2000). Estos datos se capturaron en el programa estadístico SPSS V. 22, posteriormente se realizó una prueba no paramétrica de Wilcoxon, la cual mostró que hubo incrementos significativos en los niveles de Inteligencia Emocional ($p= 0.043$, $\alpha 0.05$) en los participantes después de haber asistido a la intervención psicoeducativa (Figura 3).

Figura 3

Puntuaciones medias de la inteligencia emocional de los estudiantes antes y después del programa psicoeducativo



Nota: Elaboración propia.

Al analizar las subescalas, se encontraron incrementos en todas las dimensiones, autoconciencia ($p= 0.141$, $\alpha 0.05$), autocontrol ($p= 0.084$, $\alpha 0.05$), asertividad ($p= 0.206$, $\alpha 0.05$), habilidades sociales ($p= 0.557$, $\alpha 0.05$) y empatía ($p= 0.066$, $\alpha 0.05$), pero sólo fue significativo en la subescala de motivación ($p= 0.024$, $\alpha 0.05$). Estos datos sugirieron que los niños al finalizar el programa, fueron capaces de reconocer sus propios estados de ánimo, recursos e intuiciones bajo las que guían sus pensamientos y conductas, también lograron expresar de mejor forma sus deseos, se caracterizaron por ser más amables, francos, abiertos y directos en lo que quieren comunicar sin lastimar a los demás, así mismo desarrollaron herramientas para manejar y enfrentar situaciones complicadas actuando de una forma tranquila y resiliente, pero aún se sienten poco competentes de enfrentar situaciones complicadas (Figura 4).

Posteriormente, se hizo un análisis individual y se encontró que cinco de los seis participantes mostraron incrementos entre el nivel pretest y el post test al finalizar el programa psicoeducativo. Cabe indicar que el niño que mantuvo su misma puntuación, durante las sesiones se percibió con una conducta de rechazo hacia el programa pues se le notaba distraído, sin interés y en ocasiones enojado.

Los datos que se presentan en este apartado se tomaron de la evaluación que se realizó al final de cada una de las cinco sesiones programadas para el programa psicoeducativo a través de los productos escritos por los niños.

A continuación se describen de manera complementaria algunos comentarios de los estudiantes en cada una de las sesiones.

En la primera sesión se tuvo como objetivo realizar actividades de integración que permitieron un ambiente agradable de trabajo, por este motivo se llevó a cabo la tarea titulada "El cartero", en la cual los niños

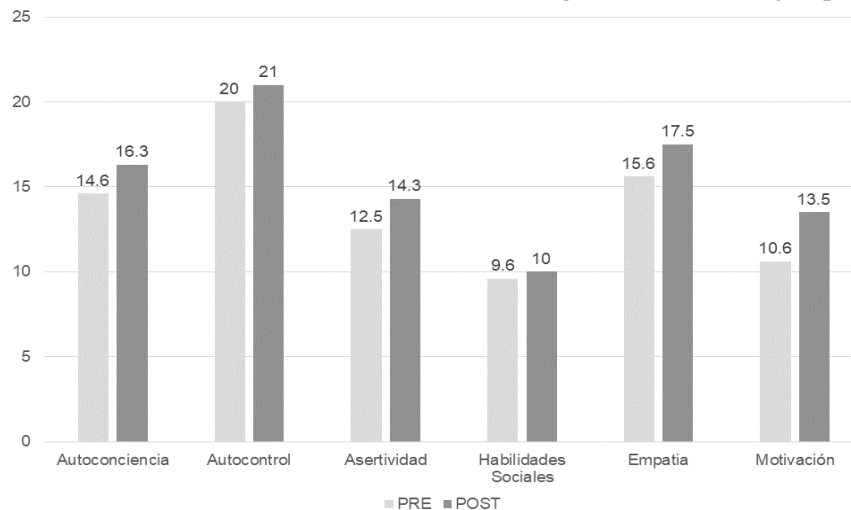
elaboraron y decoraron un sobre para después intercambiarlo con sus compañeros, se empleó una pelota para que cada participante compartiera sus experiencias y preguntas sobre las emociones (Ver Figura 5)

Al finalizar la sesión se solicitó a los participantes que indicaran los aprendizajes obtenidos y se encontró

que todos los alumnos lograron identificar lo que hace enojar a sus compañeros, coincidieron en que a la mayoría de las personas les genera felicidad lograr algo que desean, convivir con sus compañeros y familia, recibir regalos, jugar, entre otros eventos o experiencias y comprendieron que todas las personas tienen

Figura 4

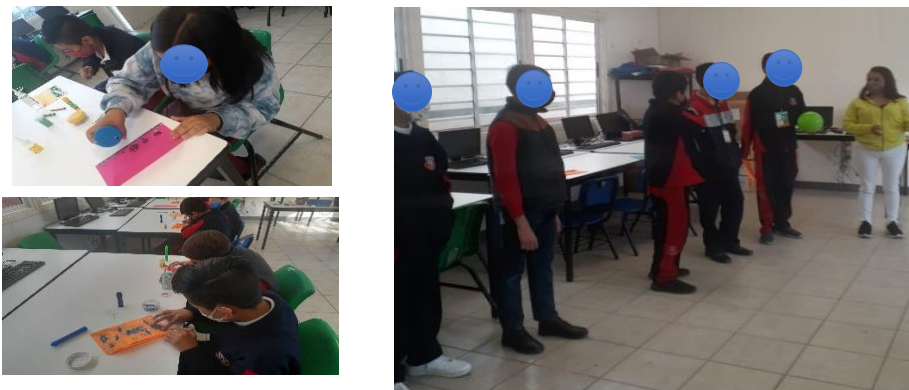
Gráfica con las puntuaciones medias de los estudiantes en las subescalas de la inteligencia emocional antes y después de participar en el taller.



Nota:Elaboración propia.

Figura 5

Fotografías de las actividades desarrolladas por los niños durante la sesión 1



Nota: Elaboración propia.

emociones y que, pese a que cada uno reacciona de distinta manera, hay coincidencias y síntomas propios de cada emoción. Lo anterior, se evidenció en los siguientes comentarios: uno de los niños indicó "Lo que me gustó fue cómo convivimos y decir nuestros sentimientos", otro indicó "Me gustó mucho este programa porque pude socializar con más compañeros"

La **sesión dos** ayudó a reconocer emociones, síntomas físicos, psicológicos y eventos que las desencadenaban para lo cual se proyectó el cortometraje "Emociones IntensaMente", después, se agrupó a los niños por equipos, se les proporcionó un globo que contenía segmentos de una tabla donde se describía una emoción y sus síntomas, lo rompieron

para completarla de acuerdo con las oraciones correspondientes. Esta sesión se evaluó con base en los aciertos obtenidos y se observó que todos los alumnos lograron identificar y diferenciar los síntomas, conductas y pensamientos de cada experiencia emocional.

Para la **tercera sesión** los estudiantes reconocieron las emociones de los compañeros y personas que les rodeaban, a través de una adaptación para el juego “Stop”, donde los pequeños “declaraban la guerra en

contra de su enemigo”. Cada uno de los alumnos representaba una emoción y quien perdiera debía compartir una experiencia, síntoma o pensamiento relacionado con algún aspecto emocional. Al finalizar la actividad, se solicitó a los participantes que escribieran una carta a Calamardo (personaje de la caricatura Bob esponja), donde reflejaron lo aprendido en la sesión, así como la importancia de conocer las emociones propias y las de otras personas (ver Figura 6).

Figura 6

Fotografías de las actividades realizadas con los niños en la sesión tres.



Nota: Elaboración propia.

Al analizar el contenido de las cartas se encontró que los comentarios se dirigieron en dos sentidos, el primero de ellos fue que les agradaban las actividades del programa, “*el programa es divertido*”, “*Me gusta venir porque puedo jugar con mis compañeros*” y “*Me pareció bueno el programa y me gustó porque salimos a jugar*”.

El segundo punto encontrado en los escritos fue que los niños reconocieron que las actividades les gustaron y estas les ayudaron a conocer las emociones de los demás, lo cual se reflejó en los siguientes comentarios:

- “*Es bueno y me gusta porque aprendo las emociones de otras personas*”, “*Me encantó: porque hago cosas que me gustan y me gustaría hacer slime por favor. (corazones).*”
- “*Las emociones son muy importantes y aquí puedo conocer a otros niños*”, *el programa me pareció excelente ya que ya voy a saber cómo controlar mis emociones conforme las vaya sintiendo. ¡Gracias!*”
- “*Aprendo a controlar las emociones y aprendo cosas nuevas, por lo que me parece bueno el programa*”, “*Me gustó el programa porque me divertí mucho y aprendí de las emociones*”.
- “*Me gusta el programa porque juego con personas diferentes y debo aprender a reconocer las emociones de los demás*”.

- “*El programa me gusta y me gusta tomarlo porque convivimos más y ahora sé que todos tenemos emociones diferentes*”.

Se debe mencionar que solo un niño indicó que: “*El programa es malo porque es aburrido, pero aprendí que siento cuando tengo emociones*”, pese a este comentario negativo reconoció que aprendió a conocer sus emociones.

Por su parte, el propósito de la **sesión 4** fue identificar el concepto, características y comportamientos de valores empáticos. Para ello, los estudiantes recortaron y decoraron un zapato (plantilla impresa) y redactaron un evento en el que sintieron una o varias emociones. Posteriormente, los niños intercambiaron sus dibujos y compartieron sus experiencias. Al terminar se realizó una reflexión sobre la importancia de “ponerse en los zapatos del otro”. La evaluación de la sesión consistía en un juego de “tripas de gato”, donde los alumnos debían unir los valores presentados con las descripciones correspondientes. Con esta actividad se observó que los niños indicaron que la sesión les gustó mucho con comentarios como los siguientes:

“*Me gustó porque a lo mejor puedo hacer amigos*”, “*Lo que me gustó fue la actividad de las emociones*”, “*Me gustó la sesión porque pudimos reconocer cómo nos sentimos en los “zapatos del otro”*”, “*Me gustó esta clase porque aprendí a cómo estaría en los*

zapatos de los otros y por todo me gustó", "Me sentí feliz y lo que me gusta más de este programa es cuando dibujamos", "Me gustó mucho esta sesión, espero volvamos a trabajar algo así"

Finalmente, la **sesión número 5**, estuvo destinada a desarrollar herramientas para el manejo y control de emociones, esto mediante la presentación de un cortometraje de resiliencia y técnicas de relajación como respiración y pintar mandalas. Las observaciones finales del programa proporcionadas por los niños fueron las siguientes.

- *El programa es muy bueno, me ayudó mucho a reconocer mis emociones y saber qué hacer cuando me siento triste, me pareció excelente, aprendí que debo controlar mis emociones, ocupó lo que me enseñaron y a veces no.*
- *Es bueno, aprendí a conocerme y usaré lo visto cuando me sienta triste o enojado*
- *Me encanta, aprendí cómo relajarme y qué hacer cuando me siento feliz.*
- *Divertido, aprendí sobre las emociones y cómo reaccionar en algún momento importante, lo recomiendo.*
- *Bien, aprendí sobre las emociones, sé qué hacer cuando me enoje. Me gustaron las actividades.*
- *Me encantó, usaré lo que aprendí cuando me sienta triste, muy genial, aprendí a controlar mis emociones, usaré lo que aprendí en toda mi vida. Gracias por enseñar.*

DISCUSIÓN

La presente investigación resultó importante porque el programa psicoeducativo "El juego de las emociones: aprendo a conocerme", desarrollado con niños de sexto grado de primaria que presentaban bajos niveles de IE permitió verificar su efectividad ante el contexto de retorno a clases presenciales derivado de la pandemia por COVID-19. Al respecto, autores como Rodríguez (2001) reconocieron que la población infantil, es uno de los sectores de mayor vulnerabilidad y la pandemia afectó de forma negativa la dimensión emocional de los estudiantes (Paricio & Velasco, 2020). Por lo tanto, el objetivo de la presente investigación fue evaluar los efectos de un programa psicoeducativo diseñado para mejorar la inteligencia emocional en niños de primaria en el retorno a clases presenciales después del confinamiento por la pandemia de COVID-19.

Se debe mencionar que para seleccionar a la muestra de niños de sexto grado se aplicó el Test de Inteligencia Emocional de Vallés y Vallés (2000) a través del cual se detectó a un 27% de niños con bajos niveles de IE y un

73% se ubicó entre la estimación promedio y alta, lo anterior es interesante y coincide con lo reportado por Zela et al. (2022) al referir que pese a que durante la pandemia muchas familias tuvieron problemas emocionales como tristeza, enojo y preocupación, se ha observado que en el caso de la población infantil, ellos fueron capaces de reconocer sus emociones y actuar con base en la situación. Al respecto, estos datos se deben tomar con cautela debido a que como señalaron Gallardo (2006) y Carrillo et al. (2018) el desarrollo de la IE es evolutivo, en donde existe una combinación de procesos biológicos como la maduración neuronal que ayudan al niño a comprender las emociones y otros elementos socioculturales que favorecen la adquisición de las competencias para su mejor manejo ante situaciones cotidianas.

Por otro lado, es pertinente atender a los estudiantes que se encuentran en una situación de vulnerabilidad, como es el caso de los que presentan baja IE (Sánchez-Gómez et al., 2020, 2021; Ruíz-Núñez, 2019). De forma adicional, es preciso señalar que aun cuando se invitó a participar en el programa psicoeducativo a los 18 alumnos con bajo nivel de IE, sólo seis de los padres firmaron el consentimiento informado y con ellos se realizaron las actividades. En este sentido, cobra particular atención lo referido por Martí y Guzmán (2016) al reportar que la participación de madres y padres de familia en los entornos educativos es complicada, debido a que en ocasiones la interacción con los docentes es difícil y no se logran los acuerdos deseados para una mejor enseñanza.

En cuanto a los resultados encontrados durante las sesiones del programa psicoeducativo se encontró que cinco de los seis niños mostraron interés e indicaron que las actividades les agradaban, aprendieron a controlar sus emociones y a comunicarse con sus compañeros. Lo anterior, es similar a lo descrito por Rodríguez (2015) quien reportó que los niños después de participar en sesiones psicoeducativas para favorecer las competencias en la IE aprendieron a identificar con mayor facilidad sus emociones y respondieron de forma más eficaz ante las situaciones problemáticas escolares. Al respecto, González (2017); Höpfe et al. (2019), Motamedi et al. (2017) y Vivas (2003) plantearon que los estudiantes que participaron en programas para favorecer la Inteligencia emocional presentaron los siguientes cambios:

- Mayor motivación
- Fortaleció la relación entre compañeros

- Mejoró la capacidad de reflexionar
- Incrementó la memoria y la creatividad
- Fomentó el respeto y aumentó la escucha activa

Los datos cualitativos se confirmaron con los resultados cuantitativos obtenidos por el test de inteligencia emocional (Vallés & Vallés, 2000) al observar que de forma en general el puntaje en la IE incrementó, al igual que en cada una de las subescalas que fueron evaluadas por el instrumento. Al hacer un análisis más específico, se encontró que en cuatro de los seis alumnos su puntuación aumentó de nivel bajo a promedio, un niño se mantuvo con la misma estimación y un alumno incrementó diez puntos, pero continuó ubicado por debajo del promedio. Con base en estos resultados se sugiere que al finalizar el programa de intervención los estudiantes mostraron beneficios en sus habilidades emocionales, datos que coinciden con lo reportado por González (2017), Höpfe et al. (2019), Motamedi et al. (2017), Ortiz (2020) y Pedraglio (2019) quienes reportaron que los estudiantes que participaron en programas psicoeducativos mostraron una mejoría en el reconocimiento de sus emociones, también hubo cambios en cuanto a la forma de relacionarse con sus pares, lo cual sugiere que los participantes aprendieron a mediar situaciones problemáticas y esto ayuda a mantener una convivencia sana dentro de su entorno escolar.

Cabe mencionar que, en este caso el programa psicoeducativo denominado "El Juego de las Emociones: Aprendo a Conocerme" demostró resultados positivos en los participantes, con lo que se debe resaltar la importancia de brindar atención sobre el manejo de las emociones en las instituciones educativas para favorecer la calidad de vida de los estudiantes. Así mismo, es pertinente reconocer algunas de las limitaciones del estudio como: el empleo de una muestra de estudiantes reducida, la cantidad de sesiones y la poca participación de los padres de familia. Por lo que las sugerencias ante estas situaciones serían las siguientes: instrumentar el programa en una muestra mayor de alumnos, incrementar el número de sesiones y las actividades, además de verificar si a largo plazo las competencias emocionales adquiridas por los niños se continúan empleando en situaciones escolares y en la vida cotidiana. Otro reto es el promover la colaboración de los padres en las actividades escolares para favorecer la participación de los estudiantes en tareas

extraescolares.

En conclusión, la incorporación de actividades que ayuden al reconocimiento de las emociones dentro del aula escolar es indispensable, porque la educación no se debe centrar exclusivamente en los contenidos académicos o en la gestión de las habilidades cognitivas, debe favorecer distintas dimensiones como las afectivas y las competencias sociales, tal y como lo estableció la UNESCO (S/F) al referir que la educación transforma vidas, consolida la paz y es un derecho humano para todos. Por lo tanto, la instrucción debe ir acompañada de la calidad indispensable para alcanzar el desarrollo de todos los aspectos del ser humano y así propiciar una formación que les sirva para enfrentar los problemas cotidianos.

REFERENCIAS

- Bar-On R. (1997). *The emotional Quotient (EQ-I): A Test of Emotional Intelligence*. Toronto: Multi-Health Systems
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida, *RIE*, 21 (1), 7-43.
- Carrillo, A., Estévez, C. & Gómez- Medina, M. D. (2018). ¿Influyen las practicas educativas en el desarrollo de la inteligencia emocional de sus hijos? *International Journal of Developmental and educational Psychology*, 1 (1), 203-212. https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/10766/1/0214-9877_2018_1_1_203.pdf
- Chávez, N. B. (2010). *Estrategias para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños preescolares*. (Para obtener la licenciatura de psicología). México, Universidad Autónoma del estado de Hidalgo.
- Chávez, S. B. I., Grimaldo, S. E., García, M. A., Ramírez, B. G. I., González, A. M. R. & Castillo, G. A. (2021). Pandemia por COVID-19. Su influencia en los problemas emocionales en la infancia. *Psicología Educativa*, VIII, IX (1), 20-29.
- Chávez, S. B. I., Grimaldo, S. E., González, A. M. R. & Martínez, G. G. (2022). Perspectiva paterna de los efectos emocionales de la pandemia en niños. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*, 11 (26), 38-69. <https://doi.org/10.36677/rpsicologia.v11i26.19069>
- Choliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Universidad de Valencia.

- <https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>
- Fernández-Berrocal, P., & Pacheco, N. E. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de educación*, 29(1), 1-6. <https://doi.org/10.35362/rie2912869>
- Gallardo, V. P. (2007). El desarrollo emocional en la primaria (6-12 años). *Cuestiones Pedagógicas*, 18, 143-159. <https://institucional.us.es/revistas/cuestiones/18/09%20desarrollo%20emocional.pdf>
- Goleman, D. (2008). *La inteligencia emocional*. España: Kairós. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=s_ybDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT6&dq=inteligencia+emocional&ots=4enYKM2piS&sig=ENVUicDvmhXJHUzy1QWlum8Lgco#v=onepage&q=inteligencia%20emocional&f=false
- González, S. A. D. (2017). *Programa de Educación Emocional en alumnos con aptitud sobresaliente*. (Tesis de Maestría). México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Höppe, C., Hed, M. J. & Schütz, A. (2019). Improving emotion perception and emotion reevaluation through a web-based emotional intelligence training (WEIT) program for future leaders. *International Journal of Emotional Education*, 11, 2, 17-32. <https://eric.ed.gov/?q=Emotional+Intelligence+Program&id=EJ1236233>
- Kerlinger, F. & Lee, H. (2001). *Investigación del Comportamiento. Métodos de investigación en Ciencias Sociales*. México: McGraw-Hill.
- López-Martínez, A. & Serrano-Ibáñez, E. R. (2022). Impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental. *Escritos de Psicología*, 14 (2), 48-50. <https://doi.org/10.24310/espsiescpsi.v14i2.13935>
- Martín, C. J. & Guzmán, F. E. (2016). La participación de madres y padres de familia en la escuela: un divorcio de mutuo consentimiento. *Sinética Revista Electrónica de Educación*, 46 enero-junio, 1-23. <https://www.redalyc.org/pdf/998/99843455004.pdf>
- Motamedi, F., Ghobari, Bonad, B, Ahmad, Y., Mohsen, S. & Afrooz, G. A. (2017). Developing an Emotional Intelligence Program Training and Study Its Effectiveness on Emotional Intelligence of adolescents with emotional and Behavioral Problems than living in single parent families. *Journal of Education and Learning*, 6, 2, 101-110. <https://eric.ed.gov/?q=Emotional+Intelligence+Program&id=EJ1127364>
- Organización Panamericana de la Salud (S/F). Salud Mental y COVID 19. <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>
- Ortiz, L. (2020). *Propuesta de aprendizaje en Inteligencia emocional con niños de 7 a 9 años de edad del colegio Pablo VI*. [Tesis de grado]. UNIMINUTO Corporación Universitaria Minuto de Dios. https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/14842/1/TP_OrtizOrtizLeidyTatiana_2020.pdf
- Paricio, C. R. & Pando, V. M. F (2020). *Salud mental infantojuvenil y pandemia de COVID-19 en España: Cuestiones y Retos*.
- Pedraglio, C. (2019). *Inteligencia emocional y resiliencia en niños de 10 y 11 años de dos instituciones educativas estatales de lima*. [tesis de grado]. Universidad de lima scientia et praxis. https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/8800/Pedraglio_de_Cossio_Chira_In%3%a9s.pdf?Sequence=1&isallowed=y
- Rodríguez, J. (2001). Vulnerabilidad y grupos vulnerables: un marco de referencia conceptual mirando a los jóvenes. *Proyecto Regional de Población CELADE-FNUAP Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía (CELADE) - División de Población*. https://www.cepal.org/sites/default/files/publication/files/7150/S018659_es.pdf
- Rodríguez, L. (2015). *Desarrollo de la inteligencia emocional en los niños y niñas de pre jardín del jardín infantil de la uptc*. [Tesis de grado]. Universidad pedagógica y tecnológica de Colombia facultad de ciencias de la educación. <https://repositorio.uptc.edu.co/bitstream/001/1415/2/TGT-165.pdf>
- Ruíz-Frutos, C. & Gómez-Salgado, J. (2021). Efectos de la pandemia por COVID-19 en la salud mental

- de la población trabajadora. *Arch Prev Riesgo Laboral* 24 (1), 6-11.
<https://dx.doi.org/10.12961/aprl.2021.24.01.01>
- Ruíz-Núñez, S. E. & Buselas-Herrera, J. (2019). *Diseño de una propuesta de intervención para el desarrollo de las competencias socio-emocionales de agradecimiento y reconciliación en niños de 6 a 12 años* (Para obtener el grado de maestra). Universidad de Navarra, Pamplona
<https://dadun.unav.edu/handle/10171/58282>
- Salovey, P. & Mayer, J. (1997). *El modelo de inteligencia emocional*.
- Sánchez-Gómez, M., Oliver, A., Adelantado-Renau, M. & Bresó, E. (2020). Inteligencia emocional y ansiedad en adolescentes: una propuesta práctica en el aula. *Quaderns digitals: Revista de Nuevas Tecnologías y Sociedad*, 91,74-89.
<http://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/189065>
- Sánchez-Gómez, M., Roures, A., Flor-Arasil, P & Bresó, E. (2021). Propuesta de intervención para el desarrollo de la inteligencia emocional en menores en situación de riesgo y vulnerabilidad social. *Apuntes universitarios*, 11 (1), 194-213.
<https://doi.org/10.17162/au.v11i2.648>
- UNESCO (S/F). La educación transforma vidas.
<https://es.unesco.org/themes/education>
- Vallés, A. & Vallés, C. (2000). *Inteligencia emocional, aplicaciones educativas*. Madrid. EOS.
- Vergaray Solís, R. P., Farfán Pimentel, J. F., & Reynosa Navarro, E. (2021). Educación emocional en niños de primaria: una revisión sistemática. *Revista Científica Cultura, Comunicación y Desarrollo*, 6(2), 19-24.
<https://rccd.ucf.edu.cu/index.php/aes/article/view/288>
- Vivas, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 4 (2),0.
<https://www.redalyc.org/pdf/410/41040202.pdf>
- Vivas, M., Gallego, D. & González, B. (2007). *Educación las emociones*. Dykinson.
https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2016/05/libro_educar_emociones.pdf
- Zela, P. N. O., Chambi. C. N., Ticona, A. H. C. & Barrionuevo, V. J. F. (2022). Nivel de inteligencia emocional en niños y niñas de II ciclo de instituciones educativas de la zona rural durante la pandemia-Puno 2021. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencia de la Educación, Enero-Marzo*, 6, 22, 35-37.
<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i2.2.312>