

CAPÍTULO I.

**PLANTEAMIENTO Y
JUSTIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA
INSTITUCIONAL**

Este capítulo tiene como objetivo definir el problema de la Práctica Institucional, destacando su relevancia y justificación dentro del ámbito académico y profesional. A través de un análisis detallado de la literatura existente y de la identificación de las brechas en el conocimiento, se busca fundamentar la importancia de abordar esta problemática.

1.1. Planteamiento del problema

Los niños/as de la Fundación Renacer donde se realizó la PI, provienen de familias disfuncionales o de escasos recursos; por lo que suelen enfrentar desafíos en el manejo de sus emociones debido a diversos factores. Una de las principales causas es la falta de comunicación en el hogar. Muchos niños/as temen expresar sus emociones debido al miedo a la reacción de los adultos, lo que puede llevarlos a reprimir sus sentimientos y dificultar su capacidad para comunicarse de manera efectiva.

Además, estos niños/as pueden manifestar problemas de conducta, como la falta de control de impulsos, desobediencia, ansiedad, etc. Esto puede estar relacionado con conflictos familiares o la ausencia de figuras de apego estables. La pérdida de seres queridos, ya sea un padre, madre u otro familiar cercano, puede dejarlos con carencias afectivas y una sensación de inseguridad.

La falta de atención en el hogar también contribuye a estos problemas. Muchos padres o tutores trabajan todo el día para mantener a sus familias, lo que deja a los niños/as con poco apoyo emocional y supervisión. Esta falta de atención puede dificultar su capacidad para aprender y desarrollar habilidades sociales adecuadas.

Por ello, es importante abordar la inteligencia emocional como también la resiliencia en estos niños/as. Promover habilidades como la expresión emocional saludable, la autoestima, la adaptabilidad, el optimismo puede ayudarles a enfrentar mejor los desafíos de la vida y reducir la probabilidad de desarrollar conductas autodestructivas, especialmente en situaciones de alto estrés. Por otro lado, el brindarles herramientas para manejar sus emociones de manera constructiva y el fomentar relaciones sociales positivas puede marcar una gran diferencia en su bienestar emocional y su capacidad para enfrentar el futuro con confianza.

Creer en una familia en la que los padres o cuidadores no aprendieron en su vida a reconocer y gestionar sus emociones, a comunicarse asertivamente, a respetar, entender al otro en lugar de juzgar, criticarlo, manipular, es complicado y puede dejar graves secuelas

en la vida adulta de las personas. Los niños/as que viven en familias con conductas disfuncionales aprenden a defenderse del dolor que esto les genera con estrategias que también son poco funcionales como evitación, hostilidad, victimizarse, aislarse y no sentir. (Gracia Courel, 2021)

Glen (1974), afirma que. Las familias en situaciones económicas precarias durante la gran depresión experimentaron dificultades para satisfacer las necesidades básicas de sus hijos, lo que llevó a la manifestación de diversas conductas problemáticas en los niños/as. Además. Observa que la falta de recursos económicos y la tensión familiar, resultante pueden contribuir a la timidez, la agresión y la impulsividad en los niños, así como a otros problemas de comportamiento y adaptación social.

La apertura de la Fundación Renacer fue el 30 de agosto del 2019, en el barrio San Luis iniciando las clases al día siguiente, para atender de manera gratuita a niños/as que quieran desarrollar sus capacidades en diferentes áreas, además de formarse con valores en este centro recreativo, informó la encargada de la Fundación.

Este Centro recreativo ayuda a niños/as entre los 6 a 14 años que quieran realizar actividades de baile, arte, deporte y teatro en los turnos de la mañana como de la tarde.

Se les dará distintos talleres gratuitos en ramas como: artes manuales, artes escénicas, deporte, ciencias, literatura en diferentes salas donde podrán explotar sus habilidades.

Estas instalaciones tienen la capacidad para trabajar con 120 niños/as en cada turno, cuentan con diferentes salas como ser la de baile, pintura, teatro, un pequeño cine y canchas para practicar deportes como el básquet o el fútbol.

La Fundación Renacer se dedica a ayudar a niños/as de diferentes barrios, principalmente de familias con estatus socioeconómico medio y bajo. Para facilitar su participación, la fundación ofrece servicios de transporte para recoger como también dejar a los niño/as en sus hogares. Se operan dos turnos diarios, actualmente abarca las edades de 6 a 14 años. Durante su estadía, se les brinda la oportunidad de fortalecer valores y recibir apoyo pedagógico.

La idea de esta Fundación nace de la señora Remedios Martínez, que busca cambiar la realidad de muchos niños/as de escasos recursos de la ciudad de Tarija, “de vivir y disfrutar su niñez”. Este proyecto busca inculcar valores, aprendizajes y desarrollar

habilidades en distintas áreas para que los niños/as puedan tener un futuro lleno de oportunidades.

Martínez fundadora de la Fundación Renacer, comenta lo siguiente, “Este proyecto lo hice, porque yo viví la pobreza de los niños y quiero darles la oportunidad a ellos de que su niñez sea diferente”. Asimismo, indicó que la finalidad de este centro es prevenir que los niños vivan en las calles, cayendo en vicios como el alcohol, las drogas, la delincuencia, o trabajando en las calles; “Se busca que vivan la niñez que merecen”.

Los centros que brindan ayuda a niños/as en situación de vulnerabilidad son fundamentales en nuestra sociedad, ya que brindan un apoyo crucial a aquellos que provienen de hogares con recursos limitados. A menudo, los padres no pueden satisfacer todas sus necesidades básicas, como materiales escolares o alimentación, lo que puede obstaculizar su educación y desarrollo de valores positivos. Por ello, este trabajo tiene como objetivo ofrecer apoyo psicológico para fortalecer la inteligencia emocional y la resiliencia en los niños/as.

Por esta razón, la propuesta del Programa representa una valiosa colaboración para fortalecer las emociones, fomentar la superación en cada niño/a que enfrenta diversas situaciones. El apoyo psicológico es un proceso de atención y cuidado dirigido a personas en situación de vulnerabilidad, con el fin de aliviar su sufrimiento y brindarles apoyo para restaurar el equilibrio emocional como también psicológico. Las situaciones de vulnerabilidad pueden incluir procesos de afrontamiento, duelo, asimilación de sucesos vitales y la gestión de demandas externas que afectan el equilibrio emocional del individuo.

El apoyo psicológico en niño/as es una intervención crucial que busca promover el bienestar emocional, mental en la población infantil. Consiste en proporcionar un espacio seguro, empático donde los niños/as puedan expresar sus emociones, resolver conflictos internos y aprender habilidades de afrontamiento saludables. Este tipo de apoyo se basa en la comprensión de las necesidades emocionales, cognitivas únicas de cada niño/as, adaptando las estrategias terapéuticas a su desarrollo como contexto individual. A través del apoyo psicológico, se pretende fortalecer la autoestima, mejorar las relaciones interpersonales y prevenir el desarrollo de problemas emocionales más graves en el futuro.

En el contexto de la PI es fundamental reconocer la importancia de promover la inteligencia emocional y la resiliencia en niños/as. La inteligencia emocional les

proporciona las habilidades necesarias para comprender, manejar sus propias emociones, así como para relacionarse de manera efectiva con los demás. Esto les permite construir relaciones saludables, resolver conflictos de manera constructiva y tomar decisiones informadas sobre su bienestar emocional.

Además, la resiliencia es esencial para ayudar a los niños/as a enfrentar, y superar los desafíos que puedan surgir en sus vidas. La capacidad de recuperarse de las adversidades, adaptarse al cambio manteniendo una actitud positiva frente a las dificultades es fundamental para su desarrollo emocional y social. La resiliencia les brinda la fortaleza necesaria para afrontar situaciones estresantes o traumáticas, les permite seguir adelante con confianza y determinación.

En el contexto de la PI, es importante implementar estrategias, programas que fomenten tanto la inteligencia emocional como la resiliencia en los niños/as. Esto puede incluir actividades educativas, programas de entrenamiento en habilidades sociales, emocionales, así como la creación de un entorno de apoyo que promueva la expresión emocional y el desarrollo de la autoestima.

Al priorizar la inteligencia emocional y la resiliencia en los niños/as dentro de la PI, podemos contribuir significativamente a su bienestar emocional, social y académico. Además, estamos sentando las bases para que se conviertan en adultos emocionalmente inteligentes, capaces de enfrentar los desafíos de la vida con confianza.

“Cuanto más avanzamos por la vida, tanto más lo invade toda la inteligencia emocional, una colección de habilidades que nos ayudan a manejar con más eficacia los trastornos que se nos presentan. Y cuanto más consciente es uno de sus propios actos, más hábil se vuelve en dirigirlos. Si reprimimos la ansiedad o la irritabilidad, por ejemplo, esas emociones pueden seguir controlándonos; mientras que, si somos conscientes de las mismas, nos volvemos más dueños de la situación.”(Goleman, 1995, p. 24).

Ese es un extracto de su libro "La Inteligencia Emocional", donde Goleman resalta la importancia de ser conscientes de nuestras propias emociones desde edades tempranas para poder manejarlas de manera efectiva a lo largo de la vida.

A Nivel internacional existen diversos trabajos de investigación, como también programas aplicados a niños/as sobre el tema de inteligencia emocional. Elsa Gabriela Mich (2020) de Guatemala, desarrolló un programa llamado, "Herramientas de coaching

educativo para ayudar a niños/as a gestionar sus emociones",) se centró en abordar el tema de la gestión emocional a través de un cuestionario, entrevistas con profesores y observaciones directas de los niños/as. Los resultados del cuestionario revelaron que las emociones predominantes en los niños/as eran alegría, inseguridad, ira, enojo, amor y tristeza. Tras la implementación de 12 sesiones del programa, se observó un cambio positivo en los niños/as. La aplicación adecuada de las herramientas del coaching educativo demostró ser efectiva en la gestión de las emociones de los preescolares, lo que resultó en mejoras perceptibles en el ambiente del aula. Es crucial que los docentes tengan la libertad de elegir las herramientas que mejor se adapten a las necesidades individuales de sus estudiantes y de su grupo, así como aplicarlas de manera constante y oportuna para maximizar su impacto.

Así también el “Programa de Promoción en Resiliencia para niños de 8 a 11 años de la Escuela Paulo VI”, implementado en Cuenca, Ecuador, por Vargas Sanmartín y Sucoshañay Pasantez (2016), tenía como objetivo desarrollar habilidades resilientes en los niños para que pudieran enfrentar las adversidades utilizando sus propios recursos. Para evaluar el impacto del programa, se utilizó la Escala de Resiliencia Escolar (E.R.E). La muestra consistió en 29 niños, de los cuales 12 se ubicaron en el nivel medio y 17 en el nivel bajo de resiliencia. Los resultados posteriores a la implementación del programa superaron las expectativas, ya que el nivel de resiliencia de los participantes de entre 8 y 11 años aumentó a niveles medio y alto. Además, se observaron otras conclusiones relevantes, como la edad en la que los niños fortalecen más fácilmente su capacidad resiliente, identificada en los 10 años, y la disparidad de género en el desarrollo de esta capacidad, siendo menos desarrollada en el género femenino.

A nivel nacional, se ejecutó el Programa para el fortalecimiento de la inteligencia emocional en estudiantes de 10 a 12 años de la unidad educativa “Amoretti” de la ciudad de La Paz por Lizeth Aracely Jira Ramos el año 2020. Los resultados mostraron un considerable incremento del nivel de inteligencia emocional de los estudiantes participantes de este programa, tomando en cuenta que en la prueba diagnóstica se evidenció un valor bajo tanto a nivel general como en cada una de sus áreas (Autoconciencia emocional, autocontrol emocional, auto motivación, empatía y habilidades sociales). Este hallazgo inicial motivó a la implementación de los talleres del programa para el fortalecimiento de la

inteligencia emocional, misma que dio como resultado una notoria mejoría en los valores de la prueba que fue aplicada luego de dichos talleres.

En conclusión, el programa para el fortalecimiento de la Inteligencia Emocional en estudiantes de 10 a 12 años de la Unidad Educativa “Amoretti” de la ciudad de La Paz fue exitoso, debido a que toda la población participante incrementó su nivel de inteligencia emocional. De igual modo se evidenció un notable crecimiento en cada una de las categorías de la inteligencia emocional: Autoconciencia emocional, autocontrol emocional, auto motivación, empatía y habilidades sociales. Asimismo, se constato un cambio comportamental positivo en los estudiantes en cuanto al manejo y expresión de sus emociones y la de sus compañeros, que a su vez fue un factor determinante para la mejora en la convivencia entre compañeros, demostrando con esto la importancia de la inteligencia emocional en el bienestar psicológico y social de los niños, niñas y del ser humano.

A nivel local, se desarrolló una Práctica Institucional (P.I.) se desarrolló con el objetivo de mejorar la Inteligencia Emocional mediante apoyo psicológico, estuvo dirigida a adolescentes de 15 a 17 años en el "Hogar Moisés Navajas" de Tarija.

Durante 216 sesiones, se aplicó una metodología activo-participativa, utilizando técnicas didácticas, dinámicas grupales, lluvia de ideas y juegos lúdicos. Los talleres se basaron en un Programa de Inteligencia Emocional diseñado para las adolescentes participantes, adaptado a su edad y contexto vivencial.

Para medir el impacto del programa, se realizó una evaluación antes y después de su implementación. Los resultados iniciales mostraron que todas las participantes tenían un nivel "por mejorar" en inteligencia emocional, evidenciando dificultades en comprender, controlar y modificar sus emociones e impulsos. Tras la intervención psicológica, se observó una mejora significativa en estas áreas, lo que les permite ahora manejar sus emociones de manera más efectiva.

Esto ha contribuido positivamente a la construcción de su personalidad y su entorno social, fomentando la autoconciencia emocional, la habilidad asertiva, la empatía y el control de impulsos. Se reconoce la necesidad de continuar fortaleciendo estos aspectos para prepararlas adecuadamente para su reintegración en la sociedad al salir del hogar, lo que contribuirá a su desarrollo integral (Carrasco,2019).

1.2.- Justificación

La implementación de un programa de fortalecimiento de la inteligencia emocional y resiliencia en niños/as de 9 a 11 años de la Institución Renacer de Tarija se fundamenta en la necesidad crítica de apoyar su desarrollo integral durante la infancia. Esta etapa es crucial en el desarrollo humano, pues en ella se forjan las bases emocionales como cognitivas que moldearán la vida adulta. En contextos de familias disfuncionales o de escasos recursos, los niños/as enfrentan desafíos adicionales que pueden obstaculizar su crecimiento emocional y su capacidad para enfrentar adversidades. Estos desafíos incluyen, entre otros, la falta de apoyo emocional, recursos materiales insuficientes, la ausencia de modelos positivos, lo que impacta negativamente en su bienestar psicológico y social.

Conscientes de esta realidad, proponemos la implementación de un programa de fortalecimiento de la inteligencia emocional y resiliencia dirigido a niños/as de 9 a 11 años en la Fundación Renacer. Los niños/as provenientes de entornos desfavorecidos o familias disfuncionales están en mayor riesgo de desarrollar dificultades emocionales de adaptación. La intervención es crucial para dotar a estos niños/as de habilidades emocionales y herramientas de afrontamiento que les permitan manejar de manera efectiva el estrés, regular sus emociones y desarrollar una actitud resiliente ante las dificultades.

El objetivo principal de este programa es proporcionar a los niños/as las competencias necesarias para mejorar su bienestar emocional como social. Esto incluye la promoción de la autoestima, la confianza en sí mismos, el fortalecimiento de las relaciones interpersonales, tanto en el ámbito escolar como en el familiar. El programa se fundamenta en teorías e investigaciones sobre inteligencia emocional como de resiliencia que han demostrado su eficacia en la promoción del bienestar psicológico y adaptación positiva en niños/as.

El programa se llevó a cabo mediante sesiones diarias que incluían actividades lúdicas, dinámicas de grupo, ejercicios de reflexión, técnicas de mindfulness adaptadas a la edad de los participantes. Estas metodologías están diseñadas para ser accesibles, efectivas, promoviendo un ambiente de aprendizaje seguro, positivo que fomente el desarrollo emocional y la resiliencia.

En resumen, la implementación de este programa presenta una oportunidad invaluable para brindar apoyo psicológico y fortalecer la inteligencia emocional como la

resiliencia en una población vulnerable de niños/as de 9 a 11 años de la Fundación Renacer de la ciudad de Tarija. Al invertir en su desarrollo emocional, no solo estamos mejorando su calidad de vida presente, sino también sentando las bases para un futuro más prometedor, equitativo, tanto para ellos como para la sociedad en su conjunto. Esta intervención es un paso esencial para mitigar los efectos negativos de las circunstancias adversas y promover una infancia más saludable

CAPÍTULO II.
CARACTERÍSTICAS Y
OBJETIVOS DE LA INSTITUCIÓN

2.1. Historia de la Fundación Renacer

La historia de la Fundación Renacer se origina en el sueño de la señora Remedios Martínez. Al haber crecido en un entorno con ciertas necesidades, visualizó la creación de un espacio que pudiera brindar apoyo y oportunidades a niños/as en situación de vulnerabilidad. Con esta visión, gracias a las donaciones y el apoyo de la comunidad, la Fundación Renacer fue fundada en el barrio San Luis. La inauguración oficial de la Institución tuvo lugar el 31 de agosto de 2019, a las 9:00 am.

Desde su apertura, la Fundación Renacer ha proporcionado un espacio acogedor para aproximadamente 120 niños/as, ofreciendo servicios por la mañana como por la tarde. La fundación se dedica a apoyar a niños/as de escasos recursos, entre los 6 a 14 años de edad, provenientes de los barrios más vulnerables de la región. La inscripción en la Institución es gratuita, lo que permite que los niños/as tengan acceso a los recursos y servicios necesarios para su desarrollo integral.

2.2.- Características y objetivos de la Institución

La Fundación Renacer de Tarija cuenta con un amplio complejo, diseñado para acoger a niños/as en situación vulnerable. Es un proyecto que nace de un sueño que se hizo realidad con el fin de brindar ayuda oportuna a los niños/as de escasos recursos. Es una Fundación sin fines de lucro de Tarija; se mantiene gracias a donaciones voluntarias de individuos y empresas particulares.

El trabajo de la Fundación se basa en un enfoque de derechos en la atención a la niñez, que implica cubrir las áreas del desarrollo humano. La meta es brindar oportunidades de crecimiento, esparcimiento y desarrollo de la creatividad a niñas/as en edad escolar (6 a 14 años), fortaleciendo su desarrollo integral a través de una metodología de trabajo interactivo y lúdico, complementando con la práctica de buen trato, fomentando la participación y liderazgo.

Estas instalaciones tienen la capacidad para trabajar con 120 niños en cada turno, cuentan con diferentes salas como ser la de baile, pintura, teatro, un pequeño cine, canchas para practicar deportes como el básquet o el fútbol, realizando apoyo psicológico y seguimiento de los niños/as. (Choque, comunicación personal 2023).

2.2.1.- Misión de la Institución

La Fundación Renacer de la ciudad de Tarija brinda apoyo integral a niños/as provenientes de entornos de escasos recursos, con el objetivo de ayudarles a descubrir y desarrollar todo su potencial. “Creemos firmemente en la importancia de proporcionarles herramientas educativas, emocionales, sociales que les permitan abrir nuevos caminos y mejorar su calidad de vida. A través de programas innovadores, un equipo comprometido, buscamos empoderar a estos niños/as para que puedan superar obstáculos, alcanzar sus metas y convertirse en agentes de cambio positivo en sus comunidades”.

2.2.2.- Visión de la Institución

La misión de la Fundación Renacer en la ciudad de Tarija es cultivar, nutrir las vocaciones de los niños/as, brindándoles las herramientas necesarias para que se destaquen en aquello que les apasiona. El compromiso es fomentar un ambiente en el que cada niño/a pueda explorar, desarrollar sus talentos únicos, promoviendo así su crecimiento personal y su contribución positiva a la sociedad. Trabaja incansablemente para inspirar, empoderar a la infancia de Tarija, guiándolos hacia un futuro lleno de oportunidades y realización personal.

2.3. Objetivos de la Institución

Objetivo General

“Proporcionar un entorno seguro y protegido que promueve el bienestar físico, psicológico y social de nuestros niños, comprometiendo a cultivar valores humanos y espirituales sólidos, preparando a los niños para enfrentar los desafíos de la vida con resiliencia, empatía y ética”.

2.4. Objetivos Estratégicos

Objetivo Estratégico 1

Elevar la autoestima de los niños que forman parte de la Fundación Renacer.

Objetivo Estratégico 2

Brindar diversos talleres ocupacionales a los niños

Objetivo Estratégico 3

Que sean ellos mismos quienes descubran sus capacidades y habilidades.

2.5. Estructura de la Fundación

La Fundación Renacer de la ciudad de Tarija, tiene la siguiente estructura organizacional.



Administradora

- Realiza la convocatoria a pasantes, trabajos dirigidos y voluntarios.
- Organiza procesos de capacitación continua.
- Organiza reuniones de planificación, seguimiento y monitoreo con el personal designado.
- Planifica procesos administrativos y ejecuta el presupuesto designado.
- Realiza informes técnicos y administrativos de la ejecución presupuestaria.

Psicóloga

- Efectúa la evaluación psicológica de niños/as, que necesiten apoyo psicológico.
- Realiza seguimiento y reporte mensual de los casos de evaluación psicológica.
- Redacta informes mensuales de planificación y de avance de tareas designadas.
- Lleva acabo convocatorias a niños/as para asistir a la Fundación Renacer.
- Realiza talleres para los padres de familia.

Profesoras en el área de tareas

- Elaboran e implementan planes educativos en las áreas de lenguaje, matemáticas y habilidades cognoscitivas, para niños y niñas de 6 a 14 años de edad.
- Identifican y derivan, si corresponde, casos de problemas de aprendizaje en niños y niñas.
- Evalúan el proceso académico de los niños.
- Fomentan la práctica activa en las tareas.
- Mantienen un ambiente positivo y seguro para comunicarse con los padres sobre el desempeño de sus hijos.

- Inspiran y motivan a los niños/as a alcanzar sus metas educativas.

Profesor en el área del deporte

- Organiza actividades deportivas y juegos.
- Enseña técnicas y habilidades específicas de diferentes deportes.
- Supervisa el progreso físico y el rendimiento de los niños.
- Fomenta el trabajo en equipo y la cooperación entre los niños.
- Adapta las actividades para incluir a estudiantes con diferentes niveles de habilidades.
- Promueve la participación en actividades físicas dentro y fuera de la fundación.

Voluntarios

- Apoyan en el ámbito pedagógico a los niños.
- Apoyan en el bienestar emocional de los niños.
- Brindan compañía y afecto a los niños.
- Ayudan en tareas administrativas y logísticas.
- Contribuyen al desarrollo integral de los niños mediante actividades enriquecedoras.

2.6.- Ubicación de la fundación Renacer

La ubicación actual de la Fundación Renacer se encuentra en el Barrio San Luis, a media cuadra del Karting de la ciudad de Tarija.



CAPÍTULO III.

**OBJETIVOS GENERALES Y
ESPECÍFICOS DE LA PRÁCTICA
INSTITUCIONAL.**

3.1. OBJETIVO GENERAL

- Implementar el Programa de apoyo psicológico para fortalecer la inteligencia emocional y resiliencia en niños/as de 9 a 11 años en la “Fundación Renacer”, Tarija gestión 2023.

3.2.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Diagnosticar el nivel de la inteligencia emocional y resiliencia que presentan los niños/as de la fundación.
- Elaborar y aplicar un programa para el fortalecimiento de la Inteligencia Emocional y resiliencia en los niños/as de 9 a 11 años de edad de la Fundación Renacer “Yo desprendo miedos y construyo fortalezas”
- Evaluar el impacto de los resultados de la aplicación del programa de intervención para el fortalecimiento de la inteligencia emocional y resiliencia, aplicando un post test a los niños/as de 9 a 11 años de la Fundación Renacer en la, Ciudad de Tarija.

CAPÍTULO IV
MARCO TEÓRICO

En el presente capítulo se expone todo el sustento teórico con relación al tema de estudio, se describen todos los conceptos y las teorías que existen sobre la inteligencia emocional y resiliencia en niños/as de 9 a 11 años, que son las variables a trabajar en la Práctica Institucional, cuya importancia reside en comprender la realidad en la que se encuentran los niños/as de familias disfuncionales y en estado de vulnerabilidad,

4.1. Apoyo psicológico

"El apoyo psicológico consiste en la ayuda ofrecida a una persona por parte de un profesional capacitado, con el objetivo de que pueda enfrentar de manera más adecuada un problema o situación que le genera malestar emocional" (Moreno y Martínez, 2021, p. 89).

Esta definición concisa destaca que el apoyo psicológico implica la asistencia brindada por un profesional a una persona que atraviesa una situación problemática o de malestar emocional, con el fin de que pueda afrontarla de mejor manera.

“El apoyo psicológico infantil es un proceso de intervención profesional que tiene como objetivo principal brindar asistencia emocional y promover el desarrollo saludable de los niños que atraviesan situaciones de crisis, estrés o dificultades psicológicas, mediante técnicas y estrategias terapéuticas adaptadas a su edad y necesidades, con el fin de fortalecer sus recursos de afrontamiento y favorecer su bienestar integral” (Rodríguez y Martínez, 2021, p.117).

Los autores Rodríguez-Sacristán y Martínez destacan que el apoyo psicológico infantil es un proceso de intervención profesional diseñado específicamente para brindar asistencia emocional y promover el desarrollo saludable de los niños que enfrentan crisis, estrés o dificultades psicológicas. Además, enfatizan el uso de técnicas y estrategias terapéuticas adaptadas a la edad y necesidades de los niños, con el objetivo de fortalecer sus recursos de afrontamiento y favorecer su bienestar integral.

4.2. Desarrollo del concepto de inteligencia emocional

En la década de los ochenta, los psicólogos y científicos cognitivos comenzaron a examinar cómo la emoción interactúa con el pensamiento y viceversa. Ellos estudiaron cómo el humor puede ayudar e influir en la memoria autobiográfica y en el juicio personal (Salovey, 2001).

El término inteligencia emocional fue introducido por Salovey y Mayer (1990), quienes la definieron como la habilidad para controlar los sentimientos y emociones de uno

mismo y de otros, discriminar entre ellos y usar esta información para guiar las acciones y el pensamiento. Luego, en un segundo momento la describieron como una habilidad mental, demostrando que la emoción y cognición pueden ser combinadas para realizar sofisticados procesamientos de información. Unos años después Goleman popularizó el constructo, captando el interés de los medios de comunicación, del público y de investigadores. Después de esto, educadores y psicólogos comenzaron a consultar y escribir sobre este constructo.

Fernandez y Mestre (2007), menciona que a inicios de 1990 y 1995, no se le dio importancia al término inteligencia emocional y fueron años con poca investigación. Como se mencionó anteriormente, la popularidad se le atribuye a Goleman, pero él también generó una diversificación teórica sobre el constructo, ya que provocó el uso de un mismo término para diferentes aspectos. Debido a esto, los autores originales Mayer y Salovey redactaron un libro dos años después, acerca de lo que es la inteligencia emocional. También aparecieron críticos hacia el término, mencionando que era un constructo elusivo. Sin embargo, entre el 2001 y el 2005, el constructo se consolidó con evidencias de validez predictiva y manuales que aportan mayor clarificación sobre la inteligencia emocional y un instrumento de medida de referencia, el Mayer Salovey – Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT). Asimismo, comenzaron a aparecer trabajos sobre la validación del constructo de IE y se hicieron otros estudios de validez predictiva del instrumento.

4.2.1.- Concepto de la Inteligencia Emocional

"La inteligencia emocional implica la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud; la habilidad para acceder y generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual" (Salovey y Mayer, 2008, p.504).

En estas citas, Salovey, uno de los pioneros en el concepto de inteligencia emocional junto con Mayer, la define como un conjunto de habilidades para percibir, comprender, regular y utilizar las emociones de manera efectiva. Además, resalta la importancia de la inteligencia emocional para el éxito en la vida, al igual que las habilidades cognitivas tradicionalmente evaluadas.

Según Goleman D. (2012), existe un principio rector para la inteligencia emocional que es sumamente sencillo de captar: cuanto más intenso es el sentimiento, más dominante se vuelve sobre el pensamiento. La furia ciega, por ejemplo, puede llevarnos a manifestar expresiones verbales o acciones de las que luego nos arrepentimos profundamente. O el miedo puede paralizarnos. Al mismo tiempo, cuando somos conscientes de nuestros sentimientos acerca de algo, podemos afrontarlos y manejarlos en forma más adaptativa. (p.68).

Según Goleman D. (2012), las habilidades que configuran la inteligencia emocional, aunque pueden considerarse en parte innatas, también son capacidades que podemos aprender a lo largo de la vida, sobre todo durante la etapa formativa de la niñez y la adolescencia. Esta última constatación resulta crucial: la inteligencia emocional se puede enseñar a los niños, proporcionándoles un sólido cimiento para toda la vida (p.68).

Según Ruiz y Benítez (2012), La inteligencia emocional es la habilidad para tomar conciencia de las emociones propias y ajenas, y la capacidad para regularlas hacia uno mismo y hacia los demás. Esta habilidad se basa en la toma de conciencia de las propias emociones, comprendiendo y dando nombre a cada una de ellas, de tal manera que le permita al individuo utilizar ese conocimiento para direccionar la propia conducta. También es fundamental la habilidad para controlar y regular emociones, con la finalidad de facilitar el pensamiento y lograr un comportamiento armónico y adaptativo para no dañar a los demás (p.20).

Ruiz y Benítez (2012), La inteligencia emocional es un complemento muy importante para el buen desarrollo cognitivo, pues permite un mejor manejo de las emociones. Esto significa una mejor calidad de vida, tanto para la persona como para quienes lo rodean, ya que un buen manejo emocional facilita la adecuada interacción social y el logro de objetivos. En el ámbito educativo, se ha demostrado que un buen nivel de inteligencia emocional permite un mejor desempeño académico, mejor concentración, mejor comportamiento y una personalidad más equilibrada. (p.20).

En este concepto, los autores Ruiz Alva y Benítez Muñoz definen la inteligencia emocional como la habilidad para tomar conciencia de las propias emociones y las de los demás, y la capacidad para regularlas de manera apropiada. Destacan la importancia de reconocer, comprender y nombrar las emociones, así como la habilidad para controlarlas y

regularlas con el fin de facilitar el pensamiento, la conducta adaptativa y las relaciones interpersonales.

Además, enfatizan que la inteligencia emocional es un complemento valioso para el desarrollo cognitivo, ya que permite un mejor manejo de las emociones, lo que conduce a una mejor calidad de vida, interacciones sociales más adecuadas y un mejor desempeño académico, concentración y equilibrio personal, especialmente en el ámbito educativo.

Esta definición resalta los componentes esenciales de la inteligencia emocional, su importancia para el desarrollo integral y su relevancia en el contexto educativo, según la perspectiva de estos autores especializados en el tema.

4.2.2. Estructura de la inteligencia emocional según Mayer y Salovey

Según el modelo de habilidades de inteligencia emocional propuesto por Mayer y Salovey (2016), la estructura de la inteligencia emocional se compone de cuatro ramas o habilidades principales, organizadas de manera jerárquica:

1. Percepción emocional:

- Habilidad para percibir e identificar emociones en uno mismo, en otras personas, a través de la expresión facial, tono de voz y lenguaje no verbal.
- Es la rama más básica y constituye el nivel más bajo de la inteligencia emocional.

2. Facilitación emocional del pensamiento:

- Habilidad para generar, utilizar y sentir las emociones necesarias para comunicar sentimientos o utilizarlos en otros procesos cognitivos.
- Las emociones priorizan el pensamiento y se emplean para facilitar el razonamiento.

3. Comprensión emocional:

- Habilidad para etiquetar y comprender las señales emocionales, los encadenamientos entre emociones y las causas y consecuencias de las mismas.
- Implica conocer el significado de las emociones, saber cómo se relacionan unas con otras y poder razonar sobre ellas.

4. Regulación emocional:

- Habilidad para regular y manejar las emociones propias y ajenas, intensificando o disminuyendo los sentimientos según su funcionalidad.

- Es la rama más compleja e incluye estrategias de afrontamiento ante emociones negativas.

Estas cuatro ramas están ordenadas de manera ascendente, donde la percepción emocional es la habilidad más básica, y la regulación emocional es la más compleja, requiriendo haber desarrollado las habilidades previas.

El modelo plantea que estas habilidades se desarrollan de manera progresiva a lo largo del ciclo vital, comenzando por la percepción emocional en la infancia y culminando con la regulación emocional en la edad adulta.

4.2.3. Las dimensiones que conforman la inteligencia emocional según Daniel

Goleman

Según Goleman (1995), uno de los principales divulgadores del concepto de inteligencia emocional, las dimensiones o componentes que conforman la inteligencia emocional son las siguientes:

- **Autorregulación emocional:** Se refiere a la habilidad para controlar y redirigir impulsos y emociones perturbadoras. Implica mantener patrones de honestidad e integridad, asumiendo la responsabilidad por los actos. Permite afrontar adecuadamente situaciones de estrés, ansiedad o enojo sin dejarse abrumar.
- **Motivación:** Consiste en utilizar las preferencias más profundas para encauzar las emociones hacia el logro de objetivos. Incluye la capacidad de motivarse a uno mismo y ser perseverante ante los contratiempos. Implica un compromiso y esfuerzo por alcanzar la excelencia en el cumplimiento de responsabilidades.
- **Empatía:** Es la habilidad para captar las señales emocionales de los demás, entender sus perspectivas y cultivar una conexión interpersonal. Implica sintonizar con las necesidades y sentimientos ajenos, fomentando su desarrollo. Permite construir relaciones basadas en la comprensión mutua.
- **Habilidades sociales:** Se refiere a la capacidad para manejar relaciones y construir redes de apoyo. Incluye habilidades para comunicarse de manera efectiva, persuadir e inspirar a otros. Implica la habilidad para resolver conflictos y trabajar en equipo hacia una visión compartida.

Goleman enfatiza que estas dimensiones son habilidades que se pueden aprender y desarrollar a lo largo de la vida. Además, destaca que la inteligencia emocional es un factor clave para el éxito no solo en el ámbito personal, sino también en el laboral y social.

4.2.3.1. Cómo reconocer las emociones en el ser humano y en los niños según Daniel Goleman

Según Goleman, (1995), reconoce que las emociones tanto en uno mismo como en los demás es una habilidad fundamental de la inteligencia emocional. A continuación, se describen algunas formas de reconocer las emociones en los seres humanos y específicamente en los niños.

En los seres humanos en general, Goleman (1995) señala que "las emociones se reflejan en los gestos faciales, los movimientos del cuerpo y el tono de voz" (p. 96). Además, menciona que "las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar" (p. 12), por lo que es importante prestar atención a las reacciones conductuales y fisiológicas.

En cuanto a los niños, Goleman (2012) menciona que "los infantes desde muy temprana edad pueden leer las expresiones faciales de sus cuidadores" (p. 207). Asimismo, indica que "los niños perciben y responden a las emociones de sus padres y educadores mediante la sintonía emocional" (p. 209).

Para reconocer las emociones en los niños, Goleman (1995) recomienda "observar con atención las señales no verbales, como las expresiones faciales, los movimientos corporales y el tono de voz" (p. 278). Además, sugiere "prestar atención a los cambios en el comportamiento, como el aislamiento, la agresividad o la falta de concentración, que pueden indicar emociones subyacentes" (p. 279).

Daniel Goleman enfatiza la importancia de estar atentos a las expresiones faciales, movimientos corporales, tono de voz, reacciones conductuales y fisiológicas para reconocer las emociones tanto en adultos como en niños.

Según Daniel Goleman, los niños suelen presentar y experimentar una amplia gama de emociones, tanto positivas como negativas. A continuación, se mencionan algunas de las emociones más comunes que los niños pueden expresar:

Emociones positivas:

Alegría: "La alegría se manifiesta en una sonrisa amplia, una risa bulliciosa o un brillo en los ojos" (Goleman D., 1995, p.279).

Entusiasmo: "El entusiasmo se expresa en una energía desbordante y una actitud alegre y emocionada" (Goleman D., 1995, p.280).

Emociones negativas:

Miedo: "El miedo se refleja en una expresión de ojos muy abiertos, las cejas arqueadas, la boca abierta y las comisuras de los labios retraídos hacia atrás" (Goleman, 1995, p. 280).

Tristeza: "La tristeza se manifiesta en un rostro caído, las comisuras de los labios hacia abajo y, a menudo, llanto" (Goleman, 1995, p. 280).

Enojo: "El enojo se expresa con el ceño fruncido, los ojos entornados, las aletas de la nariz dilatadas y la boca apretada" (Goleman, 1995, p. 280).

Frustración: "La frustración puede llevar a pataletas, berrinches o arrebatos de ira".

Goleman enfatiza que "los niños experimentan emociones intensas, pero carecen de la capacidad para regularlas", lo que resalta la importancia de ayudarles a reconocer y manejar sus emociones desde edades tempranas. (Goleman, 2012, p. 210).

4.2.4.- Las dimensiones de la inteligencia emocional según César Ruiz

Ruiz (2018) estudioso y divulgador del tema de la inteligencia emocional, propone un modelo que la define como un conjunto de habilidades y competencias que nos permiten comprender, gestionar y expresar nuestras emociones, así como comprender y empatizar con las emociones de los demás.

A diferencia del modelo de Goleman, que se centra en cinco dimensiones, Ruiz propone un modelo con seis dimensiones:

Autoconciencia emocional: La capacidad de reconocer y comprender nuestras propias emociones, así como nuestras fortalezas y debilidades.

Autorregulación emocional: La capacidad de gestionar nuestras emociones de forma eficaz, adaptándolas a la situación y expresándolas de forma adecuada.

Auto motivación: La capacidad de motivarnos a nosotros mismos para alcanzar nuestros objetivos, incluso ante las dificultades.

Empatía: La capacidad de comprender y compartir las emociones de los demás, poniéndonos en su lugar.

Habilidades sociales: La capacidad de relacionarnos con los demás de forma eficaz, construyendo relaciones positivas y trabajando en equipo.

Bienestar emocional: La capacidad de mantener un estado de ánimo positivo y saludable, gestionando el estrés y desarrollando la resiliencia.

Ruiz enfatiza que la inteligencia emocional no es un rasgo innato, sino que puede aprenderse y desarrollarse a lo largo de la vida. A través de entrenamiento y práctica, podemos mejorar nuestras habilidades en cada una de las dimensiones de la inteligencia emocional, lo que nos permitirá mejorar nuestras relaciones personales, nuestro rendimiento laboral y nuestro bienestar general.

En resumen, el modelo de inteligencia emocional de César Ruiz nos ofrece una visión completa y práctica de esta importante habilidad, proporcionándonos un marco para comprenderla, desarrollarla y aplicarla en nuestra vida diaria.

4.2.5. Beneficios de la Inteligencia emocional

Goleman (2006) destaca numerosos beneficios de desarrollar esta habilidad tanto en el ámbito escolar como personal:

En el ámbito escolar:

Mejora el rendimiento académico: Los estudiantes con mayor inteligencia emocional suelen tener un mejor rendimiento académico debido a que manejan el estrés y la ansiedad ante los exámenes de manera más efectiva. Se mantienen motivados y enfocados en sus estudios, organizan su tiempo y sus tareas de manera eficiente, superan las dificultades y los fracasos de forma más resiliente.

Fomenta un mejor clima escolar: La inteligencia emocional contribuye a crear un ambiente escolar más positivo y respetuoso, ya que permite a los estudiantes desarrollar habilidades de comunicación y resolución de conflictos, empatizar con sus compañeros y comprender sus emociones, practicar la escucha activa y el asertividad, prevenir el acoso escolar y promover la inclusión.

Mejora la salud mental de los estudiantes: La inteligencia emocional ayuda a los estudiantes a desarrollar mecanismos saludables para afrontar las emociones difíciles, lo que contribuye a, reducir los niveles de estrés, ansiedad y depresión, aumentar la

autoestima y la confianza en sí mismos, desarrollar una mayor autoconciencia y autocontrol, promover hábitos de vida saludable como en el ámbito personal.

Mejora las relaciones interpersonales: La inteligencia emocional nos permite establecer relaciones más sanas y duraderas con los demás, ya que nos ayuda a: Comunicarnos de forma efectiva y asertiva, empatizar con las personas que nos rodean, resolver conflictos de manera pacífica, construir relaciones basadas en la confianza y el respeto.

Aumenta la felicidad y el bienestar: La inteligencia emocional nos permite gestionar nuestras emociones de forma positiva, lo que contribuye a: Reducir los niveles de estrés y ansiedad, aumentar la autoestima y la confianza en sí mismos, desarrollar una mayor resiliencia ante las dificultades, disfrutar de una vida más plena y satisfactoria.

Mejora el rendimiento laboral: La inteligencia emocional nos permite desarrollar habilidades esenciales para el éxito en el trabajo, como, liderazgo efectivo, trabajo en equipo, adaptabilidad al cambio, toma de decisiones acertadas.

Promueve el éxito personal: La inteligencia emocional nos permite alcanzar nuestras metas y objetivos personales, ya que nos ayuda a: Motivarnos y mantenernos enfocados, Superar los obstáculos y las dificultades, desarrollar una mayor confianza en nuestras capacidades y alcanzar nuestro máximo potencial.

En resumen, Daniel Goleman considera que la inteligencia emocional es una habilidad fundamental para el éxito tanto en el ámbito escolar como personal. Desarrollar nuestra inteligencia emocional nos permite mejorar nuestro bienestar, nuestras relaciones y nuestro rendimiento en todos los aspectos de la vida.

4.3. Conceptos de Resiliencia

Según Masten (2014) La resiliencia se refiere a patrones de adaptación positiva en el contexto de adversidades o amenazas significativas al desarrollo. Los estudios de resiliencia se centran en comprender los procesos que subyacen a una adaptación exitosa, a pesar de las experiencias de amenazas significativas para la adaptación o el desarrollo. La resiliencia emerge de interacciones complejas entre los sistemas adaptativos internos de un individuo y las características protectoras y de riesgo en su entorno familiar, comunitario y cultural (p. 6).

La resiliencia es la capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso ser transformado positivamente por ellas. Es un proceso que resulta de la combinación entre factores de riesgo y factores protectores, tanto internos como externos al individuo. (Grotberg, 1995, p.9)

La resiliencia según Luthar (2000) menciona que es un proceso dinámico que comprende la adaptación positiva dentro del contexto de una adversidad significativa. Implica una exposición sustancial al riesgo, manifestaciones de ajuste positivo, competencia a pesar de las circunstancias adversas.

La resiliencia distingue dos componentes: la resistencia frente a la destrucción, que es la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión, y la capacidad de forjar un comportamiento vital positivo pese a las circunstancias difíciles (Vanistendael, 1994, p. 26).

La resiliencia es la capacidad de sobreponerse, soportar las penas y enmendarse uno mismo. Proponen siete resiliencias o factores protectores internos los cuales son: introspección, independencia, capacidad de relacionarse, iniciativa, humor, creatividad y moralidad. (Wolin y Wolin, 1993, p77).

Saavedra (2008), define la resiliencia como " la capacidad de los seres humanos para superar los efectos deformantes de la adversidad, para salir fortalecidos y transformados positivamente por tales experiencias" (p.23). Según el autor, la resiliencia implica la conjunción de factores internos y externos que permiten a una persona, grupo o comunidad, prevenir, minimizar o superar los efectos nocivos de las adversidades.

Además, Saavedra (2008) plantea que la resiliencia se manifiesta en diferentes ámbitos: individual, familiar, comunitario y sociocultural. En el ámbito individual, involucra características personales como la autoestima, la introspección, la independencia, entre otras. En el ámbito familiar, se refiere a la dinámica y recursos de la familia para enfrentar las dificultades. En el comunitario, implica las redes sociales e instituciones que brindan apoyo. Y en el sociocultural, abarca los valores, creencias y significados culturales que influyen en la forma de afrontar las adversidades.

4.3.1. Factores protectores, factores de riesgo de la resiliencia

Saavedra (2008), plantea que la resiliencia se construye a partir de la interacción entre múltiples factores de riesgo y factores protectores, que operan en distintos niveles: individual, familiar, comunitario y sociocultural.

Factores Protectores:

A nivel individual, identifica como protectores la autoestima positiva, autonomía, empatía, humor y creatividad. Señala que estos atributos personales favorecen el afrontamiento efectivo de las adversidades.

En el ámbito familiar, uno de los principales protectores es la formación de una relación emocional estable y confiable con al menos un adulto importante en la vida del niño, un ambiente educativo estable y la presencia de modelos adecuados de resolución de conflictos dentro de la familia.

A nivel comunitario, las redes de apoyo social, la integración comunitaria y el acceso a servicios e instituciones de salud y educación constituyen importantes factores protectores.

En el plano sociocultural, los valores, creencias y significados culturales que promueven la cohesión, solidaridad y respeto actúan como protectores ante situaciones adversas.

Factores de Riesgo:

En el nivel individual, Saavedra (2008) identifica como factores de riesgo las dificultades en el desarrollo, problemas de conducta, baja autoestima y escasas habilidades sociales.

En la familia, la desintegración, los conflictos crónicos, los ambientes inseguros y los estilos de crianza poco adecuados representan importantes factores de riesgo.

A nivel comunitario, los contextos de pobreza, marginalidad, inseguridad, violencia y falta de acceso a servicios básicos incrementan el riesgo.

En el plano sociocultural, los valores y creencias que promueven la discriminación, la inequidad y la intolerancia son factores de riesgo.

Saavedra (2008) enfatiza que la resiliencia emerge de la compleja interacción entre estos múltiples factores y destaca la importancia de promover los factores protectores en los distintos niveles para favorecer el desarrollo de la capacidad resilientes.

4.3.2. Pilares de la Resiliencia

Según Saavedra (2008), los pilares fundamentales de la resiliencia son:

Introspección: Es la capacidad de observarse a sí mismo, analizar las propias emociones, pensamientos y conductas. Implica el autoconocimiento y la autorreflexión.

Independencia: Se refiere a la habilidad para establecer límites entre uno mismo y los entornos adversos, manteniendo la propia identidad y cierto distanciamiento emocional frente a las circunstancias negativas.

Capacidad de relacionarse: Es la habilidad para establecer vínculos cercanos y satisfactorios con otras personas, equilibrando las propias necesidades con las de los demás.

Iniciativa: Implica la tendencia a exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes, ejerciendo control sobre los problemas.

Humor: Es la capacidad de encontrar lo cómico en la propia tragedia, manteniendo una perspectiva positiva ante la adversidad.

Creatividad: Se refiere a la capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y la desesperanza.

Moralidad: Implica la conciencia ética, la capacidad de discriminar entre lo bueno y lo malo, y comprometerse con valores sociales.

Saavedra señala que estos siete pilares o resiliencias son fundamentales para afrontar y superar las adversidades, generando transformaciones positivas en la vida de las personas.

Grotberg (1995) planteó el modelo de tres componentes fundamentales para promover la resiliencia en niños y jóvenes:

Yo Tengo (Externos):

- Personas que me apoyan incondicionalmente
- Personas que me ponen límites para aprender a evitar peligros
- Personas que me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder
- Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro.

Yo Soy (Fuerzas Internas):

- Una persona por la que otros sienten aprecio y cariño.
- Feliz cuando hago algo bueno para los demás
- Respetuoso de mí mismo y del prójimo

- Responsable de mis actos.

Yo Puedo (Habilidades Interpersonales y de Resolución de Conflictos):

- Hablar de cosas que me asustan
- Buscar la manera de resolver mis problemas
- Contrólame cuando tengo ganas de hacer algo peligroso
- Encontrar el modo de divertirme sin dañar a otros.

Este modelo de las tres fuentes de resiliencia "Yo Tengo, Yo Soy, Yo Puedo" propuesto por Grotberg ha sido muy influyente y citado en numerosos trabajos sobre el desarrollo de la resiliencia en niños y adolescentes.

4.3.3. Tipos de resiliencia según Saavedra

Saavedra (2008), existen diferentes tipos de resiliencia:

Resiliencia individual: Se refiere a las capacidades personales que permiten afrontar y sobreponerse a la adversidad, como la autoestima, la introspección, la independencia, la iniciativa, el humor y la creatividad.

Resiliencia familiar: Implica los procesos y dinámicas al interior de la familia que brindan recursos para enfrentar las dificultades, como el vínculo afectivo seguro, la cohesión, la comunicación y los modelos de resolución de conflictos.

Resiliencia comunitaria: Comprende las redes de apoyo social, la integración comunitaria y el acceso a servicios e instituciones que favorecen la superación de adversidades a nivel colectivo.

Resiliencia sociocultural: Abarca los valores, creencias y significados culturales que influyen en la forma en que individuos, familias y comunidades afrontan y les dan sentido a las situaciones adversas.

4.3.4. Factores que promueven la resiliencia

La resiliencia es una capacidad esencial para superar adversidades y prosperar en circunstancias difíciles. Según Saavedra (2008), varios factores juegan un papel crucial en el desarrollo y mantenimiento de la resiliencia. Estos factores se pueden clasificar en cuatro grandes categorías: características individuales, relaciones sociales, competencias emocionales y factores contextuales.

1. Características Individuales

Autoestima: La autoestima, o la valoración positiva de uno mismo, son fundamentales para enfrentar los desafíos. Una alta autoestima permite a los individuos confiar en sus habilidades y capacidades, lo cual es crucial para superar obstáculos y persistir ante las dificultades.

Autonomía: La autonomía se refiere a la capacidad de tomar decisiones independientes y confiar en el propio juicio. Las personas autónomas son más propensas a actuar de manera proactiva y a buscar soluciones a los problemas que enfrentan, en lugar de depender de otros para resolver sus dificultades.

Sentido de Propósito: Tener un sentido de propósito implica tener metas claras y un sentido de dirección en la vida. Este sentido de propósito proporciona motivación y una razón para perseverar incluso en situaciones difíciles. Saavedra (2008) enfatiza que el propósito ayuda a los individuos a mantener la esperanza y la determinación.

2. Relaciones Sociales

Red de Apoyo: Una red de apoyo sólida, que incluye amigos, familiares y compañeros de trabajo, es crucial para la resiliencia. Estas relaciones proporcionan apoyo emocional, consejos prácticos y una sensación de pertenencia que puede ser reconfortante en tiempos de estrés.

Conexión con la Comunidad: La participación en actividades comunitarias y la conexión con la comunidad local refuerzan el sentido de pertenencia y apoyo social. La comunidad puede ofrecer recursos adicionales y oportunidades para interactuar con otros, lo que puede ayudar a mitigar el impacto de las adversidades personales.

3. Competencias Emocionales

Regulación Emocional: La capacidad de manejar y expresar las emociones de manera adecuada es un componente clave de la resiliencia. Las personas que pueden regular sus emociones son más capaces de mantener la calma y la claridad mental durante situaciones de estrés, lo que les permite tomar decisiones más efectivas y adaptativas.

Optimismo: Mantener una perspectiva positiva frente a las dificultades es esencial para la resiliencia. El optimismo no implica ignorar los problemas, sino abordar las situaciones adversas con la convicción de que se pueden superar y que el futuro puede ser

mejor. Saavedra (2008) señala que el optimismo está asociado con una mayor capacidad para encontrar soluciones creativas y mantener la motivación.

4. Factores Contextuales

Acceso a Recursos: La disponibilidad de recursos como educación, servicios de salud, empleo y vivienda segura es fundamental para la resiliencia. Estos recursos proporcionan el apoyo necesario para afrontar y recuperarse de las adversidades. Saavedra destaca que las personas con mayor acceso a recursos tienden a tener más herramientas para manejar el estrés y reconstruir sus vidas después de una crisis.

Ambiente Seguro: Vivir en un entorno libre de violencia y amenazas es esencial para el desarrollo de la resiliencia. Un ambiente seguro permite a los individuos concentrarse en sus objetivos y en su crecimiento personal sin la constante preocupación por su seguridad física y emocional.

4.3.5. Factores individuales asociados a la resiliencia

Existen bastantes características de personalidad relacionadas a la resiliencia. Entre estas, destacan el auto concepto positivo, la inteligencia, autonomía, autocontrol, inteligencia emocional, habilidades de comunicación y el sentido del humor (Tapia et al., 2012).

Se han encontrado tres componentes personales que son fundamentales: la empatía, el autocontrol y auto eficacia; y la creatividad. No obstante, los autores indican que al hablar de resiliencia también se deben considerar los factores protectores en el ambiente y los factores de riesgo (Lemos, Krumm, Gutiérrez y Arán, 2016).

En cuanto a la familia, se considera que es un soporte social que disminuye los efectos negativos del estrés y que promueve habilidades para sobreponerse a situaciones estresantes. Los factores protectores que provee la familia son la cohesión familiar, la ausencia de psicopatología parental, la ausencia de discusiones familiares y haber contado en la infancia con un adulto por lo menos que cumpla el rol de apoyo social. Asimismo, la presencia de ambos padres, la relación positiva entre los padres y una buena relación con los padres son factores que brindan soporte a una persona que pasa por situaciones amenazantes (Seccombe, 2000; Grossman y Tierney, 1998; Werner y Smith, 1982).

Con relación al apoyo social, las relaciones interpersonales favorecen en la reducción del impacto de una situación amenazante; las redes de apoyo que se forman entre

amigos son una variable importante para la promoción de la resiliencia, incluso estas pueden compensar carencias familiares (Masten, 2001; Wolkow y Ferguson, 2001).

Con relación al apoyo social, las relaciones interpersonales favorecen en la reducción del impacto de una situación amenazante; las redes de apoyo que se forman entre amigos son una variable importante para la promoción de la resiliencia, incluso estas pueden compensar carencias familiares (Masten, 2001; Wolkow y Ferguson, 2001).

Maddi (2002) y Maddi y Khoshaba (2005) explicaron tres actitudes que permiten transformar la situación estresante en una oportunidad de crecimiento. En primer lugar, el compromiso, que es implicarse con las personas y acercarse a ellas. En segundo lugar, el control, que tiene que ver con la idea de luchar frente a las adversidades en lugar de tomar una actitud pasiva o impotente frente a ellas; y, por último, el reto hace referencia a asumir que en la vida hay momentos estresantes y que hay que aprender de éstos, en lugar de vivir evitando las posibles amenazas.

También indicaron que para esto es necesario contar con acciones resistentes de afrontamiento, apoyo social y auto cuidado. El afrontamiento resistente hace referencia a no evitar los problemas existentes sino tratarlos como circunstancias que deben resolverse; el apoyo social resistente implica una interacción en la que se da y recibe ayuda en lugar de actuar de forma sobreprotectora; y, finalmente, el auto cuidado resistente implica mantener la energía para que se den el afrontamiento y el apoyo social (Maddi, 1998; 2002, p. 66).

4.4.- Relación entre inteligencia emocional y resiliencia

En México se realizó una investigación sobre la resiliencia y sus componentes como indicadores de la inteligencia emocional en niños/as entre los 11 y 13 años, se planteó como hipótesis que la resiliencia y sus factores estaban estrechamente relacionados con la inteligencia emocional y sus componentes, presentando una correlación de $r = .70$ con una significancia bilateral de $.001$ en una muestra de 70 personas. Esta correlación es altamente significativa, es decir, que la relación es fuerte y se evidenció que al desarrollar o fortalecer una de las variables la otra también se afectaba positivamente; en esta investigación, la asertividad y el humor fueron las variables con menor correlación. Asimismo, en cuanto al género, se encontró una correlación de $r = .64$ en el caso de los hombres y $r = .74$ en las mujeres, lo cual evidencia que las mujeres desarrollan niveles más altos de resiliencia que los hombres (De la Vega, 2011).

Otra investigación desarrollada en España sobre la resiliencia en adolescentes comprendidos entre las 15 y 18 años y su relación con la inteligencia emocional en una muestra de 147 participantes, se demostró que existe una correlación positiva significativa entre la resiliencia y dos componentes de la inteligencia emocional, la comprensión y regulación emocional, con valores entre $r = .43$ y $r = .57$ respectivamente (Morán, 2015). Estas investigaciones evidencian la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional y su vinculación con el desarrollo de la resiliencia. Por esta razón se considera necesario intervenir desde edades tempranas para desarrollar las capacidades de reconocer, comprender, manejar y tolerar emociones, así como el poder sobreponerse a las adversidades que se presenten durante la adolescencia y adultez.

CAPÍTULO V

METODOLOGÍA

La metodología implementada en esta práctica institucional se enmarcó en un enfoque cualitativo, el cual permitió una comprensión profunda del fenómeno estudiado a través de la interpretación de las perspectivas de los participantes y su interacción en el contexto natural. El alcance de la PI fue descriptivo e interpretativo, con el propósito de detallar las características, comportamientos y experiencias observadas durante el proceso. En esta sección, además, se realiza una descripción sistematizada de las diferentes fases que comprendió la PI: fase 1 de aproximación a la población, fase 2 de diagnóstico, fase 3 de intervención y fase 4 de evaluación final. A continuación, se exponen los métodos, técnicas, instrumentos y materiales seleccionados conforme a los objetivos planteados y al contexto particular de cada fase, los cuales rigieron el desarrollo del estudio y permitieron recabar los datos necesarios para una adecuada interpretación.

5.1. Descripción sistematizada de la PI

Fase 1: Aproximación a la población (establecimiento del rapport)

En la fase 1 de la Práctica Institucional, se realizó la aproximación a la población, es decir el establecimiento del rapport. Esta etapa inicial fue crucial para ganar la confianza de los niños/as creando un ambiente de seguridad. Para el cual, se llevaron a cabo visitas preliminares. Además, a través de actividades lúdicas y dinámicas grupales, se promovió una interacción positiva. Este proceso facilitó una comprensión más profunda de las necesidades y características de la población, sentando las bases para una intervención efectiva y personalizada en las fases subsecuentes del programa.

Fase 2: Diagnóstico

En esta fase se buscó recabar la información necesaria y relevante sobre la inteligencia emocional y resiliencia en los niños/as de la Fundación Renacer. Para esto se siguió los siguientes pasos.

Aplicación de los test

- Test conociendo mis emociones. (Cesar Ruiz Alva)
- Escala de Resiliencia Escolar (E.R.E)

Una vez administrados los instrumentos y obtenida la información necesaria se procedió a:

- Revisión de los instrumentos
- Elaboración del diagnóstico de los niños/as.

Fase 3: Intervención

Posterior mente se inicio con la implementación del programa, fortaleciendo las áreas a trabajar:

Dimensiones de la Inteligencia emocional:

Relaciones Interpersonales: (Socialización)

Relación Intrapersonal: (Autoestima)

Adaptabilidad: (Solución de Problemas)

Estado de Ánimo I: (Felicidad- Optimismo)

Estado de Ánimo II: (Manejo de la Emoción)

Dimensiones de la Resiliencia:

D1: Identidad - Autoestima (yo soy - estoy)

D2: Redes - Modelos (yo tengo)

D3: Aprendizaje - Generatividad (yo puedo)

D4: Recursos internos

D5: Recursos Externos

Fase 4: Evaluación final

Por último se obtuvieron los resultados finales de la aplicación del programa en la PI

5.2. Características de la población beneficiaria

La población beneficiaria de nuestro programa propuesto representa un grupo valioso, cuyo potencial está latente, pero a menudo eclipsado por desafíos económicos y dinámicas familiares complejas. Compuesta principalmente por niños/as procedentes de familias con dificultades económicas y entornos disfuncionales, esta población enfrenta la realidad de vivir al día sus propios desafíos y luchas.

Residen en una variedad de áreas, desde los centros urbanos hasta las periferias, reflejando la diversidad de contextos en los que se encuentran. Muchos son criados por padres solteros o en hogares donde la presencia de la figura materna o paterna es limitada, confiando en la ayuda de abuelos u otros familiares cercanos para su cuidado y crianza.

Dentro de este entorno, se evidencian problemas de autoestima, motivación y conductas impulsivas entre los niños/as, reflejando las tensiones emocionales y las limitaciones educativas que enfrentan. La falta de tiempo de los padres, debido a sus compromisos laborales, a menudo deja a los niños/as solos para enfrentar sus tareas escolares, lo que puede conducir a dificultades adicionales en el ámbito educativo.

Sin embargo, a pesar de estos desafíos, a través de este programa se busca transformar el miedo en fortaleza, brindando apoyo emocional, educativo y comunitario para ayudar a estos niños/as a superar obstáculos y alcanzar su máximo potencial.

5.3. Métodos, técnicas, instrumentos y materiales implementados en la PI

5.3.1. Métodos

Método Empírico

Para poner en marcha el programa en la práctica institucional se utilizó el método empírico. Este método es un enfoque de investigación que se basa en la experiencia, la observación directa y la experimentación para adquirir conocimientos. Además implica la recopilación de datos a través de la observación, la medición y la experimentación, con el fin de formular, probar y revisar teorías. El conocimiento empírico se fundamenta en la evidencia obtenida a partir de la realidad observable y se utiliza para explicar y predecir fenómenos, (Hernández y Mendoza, 2019, p. 46).

Método - Activo participativo

La principal meta de la educación es crear hombres que sean capaces de hacer cosas nuevas, no simplemente repetir lo que otras generaciones han hecho; hombres que sean creativos, inventores y descubridores. La segunda meta de la educación es formar mentes que puedan criticar, verificar y no aceptar todo lo que se les ofrece (Piaget, 1973, p. 96).

Piaget sostiene que el aprendizaje se construye mediante la participación activa del estudiante en el proceso educativo, a través de la experimentación, la investigación y la resolución de problemas. Esta metodología fomenta el desarrollo del pensamiento crítico, la creatividad y la autonomía del alumno.

Método Expositivo

“El método expositivo es un modelo didáctico centrado en el profesor, que consiste básicamente en la exposición oral de temas por parte de este, apoyado en recursos didácticos que facilitan la transmisión de la información y la comprensión por parte del alumno” (Díaz Barriga, F. y Hernández Rojas, G., 2010, p.120).

En este método, el docente es el principal transmisor de conocimientos y el alumno adquiere un papel más pasivo y receptivo de la información proporcionada.

Este método está centrado básicamente en la comunicación unidireccional del profesor con el alumno. El profesor enseña, mostrando los contenidos a aprender,

exponiéndolos, para que el alumno los aprenda mediante la escucha atenta y la toma de notas.

5.3.2. Técnicas

Encuesta

La encuesta es ampliamente utilizada como procedimiento de investigación, ya que permite obtener y elaborar datos de modo rápido y eficaz.

Observación no Participativa

Es aquella en la que el investigador selecciona datos desde afuera, sin intervenir en el grupo social.

Suena elemental, pero vale la pena recordar que la observación no participante es igual de importante que todas las técnicas empleadas en las investigaciones cualitativas ya que es una herramienta esencial para la buena gestión de un proyecto.

No se trata de observar desde afuera; el objetivo es hacerlo para darle sentido a la información que recopilamos al analizar comportamientos, actitudes, interacciones y acontecimientos.

Juego de Roles:

En el juego de roles sociales se establecen las bases para el desarrollo psicológico de la personalidad del niño/as, en específico en lo que se refiere a tener en cuenta la perspectiva del otro, establecer vínculos afectivos con los otros en la interacción comunicativa y tomar en cuenta el efecto de las decisiones en el otro.

5.3.3. Instrumentos

- **Aplicación de los test**
 - Test conociendo mis emociones. (Cesar Ruiz Alva)
 - Escala de resiliencia R.E.R

Test conociendo mis emociones

El objetivo del test es evaluar la inteligencia emocional de los niños/as mediante diferentes áreas, es decir relaciones interpersonales, interpersonal, socialización, evalúa la autoestima, el auto concepto y auto percepción del niño.

Autor Ps Cesar Ruiz Alva

Se aplica a niños/as del tercer grado de primaria hasta el primer grado de secundaria (edades promedio de 7 a 12 años).

Su forma de aplicación es colectiva de hasta de 20 participantes, pero puede ampliarse a más niños/as, con apoyo de un asistente. También se administra individualmente, si el caso lo requiere. El propósito de la prueba, es evaluar la Inteligencia Emocional de los niños/as a fin de identificar a aquellos que requieren de una oportuna intervención Psicopedagógica y psicológica.

Áreas a medir

Relaciones interpersonales: (Socialización)

Relación intrapersonal: (Autoestima)

Adaptabilidad: (Solución de Problemas)

Estado de ánimo I: (Felicidad- Optimismo)

Estado de ánimo II: (Manejo de la Emoción)

Valoración:

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
---------	--------------	---------------	------------	-------

Material de aplicación

Cuadernillo impreso de la Prueba (Incluye las instrucciones)

Lápiz Faber N°02

Plantilla de corrección

Baremo

Duración de 15 a 20 minutos

Validez:

Los resultados indican la existencia de un solo factor común a cada una de las áreas, lo cual permite explicar el 65.10% de validez total que correspondería a la inteligencia emocional. En tal sentido, se puede afirmar que la prueba “Conociendo mis emociones” (inteligencia emocional- para niño) tiene validez de constructo.

Confiabilidad:

El análisis de la Confiabilidad de las escalas y de la prueba en general se realizó mediante el estudio de la Confiabilidad de la Consistencia Interna a través del Coeficiente ALFA de Cronbach obteniéndose coeficientes de Confiabilidad superiores al criterio de 0.70.

El coeficiente de Confiabilidad de la prueba completa fue de 0.86 considerado como bueno, lo cual indica que el Test Conociendo mis emociones es una medida confiable.

Escala de Resiliencia Escolar (E.R.E)

La escala de resiliencia E.R.E es un instrumento dirigido al contexto escolar, que abarca las edades entre los 9 y 14 años. Su estructura y contenidos se basan en la escala SV - RES de Saavedra y Villalta, que está dirigida a las personas entre los 15 y 65 años.

Se validó en el año 2009 y explora tres niveles propios del “Yo” de una persona, dos internos y uno externo: el yo soy - estoy, yo tengo y yo puedo. De igual forma, evalúa las siguientes dimensiones:

Área a medir

D1: Identidad - Autoestima (yo soy - estoy)

D2: Redes - Modelos (yo tengo)

D3: Aprendizaje - Generatividad (yo puedo)

D4: Recursos Internos

D5: Recursos Externos

El clasificar esta escala en dimensiones o áreas tiene como ventaja la posibilidad de diferenciar los aspectos fuertes y débiles que presenta una persona y que muchas veces permanecen ocultos tras un puntaje global de resiliencia. Con ello, se abre la posibilidad de intervenir más certeramente en las áreas bajas y apoyarse en las fortalezas del sujeto.

Para la aplicación de la misma se elaboró una ficha técnica con las siguientes características:

Ficha técnica del Instrumento

Tipos de Instrumento:		Escala
Rango de edades para la aplicación:		9 a 14 años. Requiere saber leer y Escribir
Formato:		En papel, dos carillas.
Administración:		Auto administrado individual o colectivo
Tiempo de Administración:		20 minutos
Ítems:		27 ítems con 5 alterativas cada uno.
Puntaje:		Muy en desacuerdo: 1 En Desacuerdo: 2 Indiferente: 3 De acuerdo: 4 Muy de acuerdo: 5
Puntaje Máximo:		Puntaje mínimo: 135 puntos. 27 puntos.
Validez.		Coefficiente Pesaron $r = 0,78$
Confiabilidad:		Alfa de Cronbach = 0,88

5.4. Contra parte Institucional

La Fundación Renacer brindó diversos recursos y apoyos fundamentales para el desarrollo del programa. La Fundación proporcionó material de escritorio, acceso a diferentes aulas y espacios, como la cancha y el ambiente físico de un aula específica. Además, ofrecieron cursos de capacitación orientados al bienestar espiritual y personal, así como asesoramiento continuo. Estos recursos fueron esenciales para la implementación exitosa del programa "Yo desprendo miedos y construyo fortalezas".

5.5. Cronograma

Este programa fue diseñado específicamente para abordar las necesidades emocionales y de adaptación de los niños/as. Se desarrolló desde el 6 de febrero de 2023 hasta el 13 de julio del mismo año. Las actividades se organizaron en diversas dimensiones

clave, tales como aproximación a la población, diagnóstico, intervención, socialización, autoestima, adaptabilidad y solución de problemas, estado de ánimo, manejo de emociones, identidad, redes, aprendizaje generativo, recursos internos y externos, como también la evaluación final. Cada una de estas dimensiones comprende actividades específicas que se distribuyeron a lo largo del período mencionado, con el objetivo de abordar de manera integral los distintos aspectos de la resiliencia y el bienestar emocional de los niños/as participantes. Este enfoque sistemático pretendía proporcionar un soporte sólido y efectivo para el desarrollo de la Inteligencia Emocional, y de la capacidad de los niños/as para enfrentar adversidades, promoviendo así su bienestar general y su crecimiento personal.

DIMENSIONES	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO
APROXIMACIÓN LA POBLACIÓN	■	■	■			
DIAGNÓSTICO	■	■	■			
INTERVENCIÓN						
Área de la Inteligencia emocional						
Socialización	■	■	■			
Autoestima	■	■	■	■	■	
Adaptabilidad-Solución de Problemas		■	■	■		
Estado de Ánimo I Felicidad-Optimismo				■	■	■
Estado de ánimo II Manejo de emociones				■	■	■
Aéreas de la Resiliencia						
Identidad-Autoestima				■	■	■
Redes-Modelo				■	■	■
Aprendizaje-Generatividad				■	■	■
Recursos Internos					■	■
Recursos Externos					■	■
Evaluación final						■

CAPÍTULO VI.

**RESULTADOS, PRESENTACIÓN
Y SISTEMATIZACIÓN DEL
PROCESO DE INTERVENCIÓN E
INFORME TÉCNICO DE LA
INSTITUCIÓN**

En este capítulo se presentan y sistematizan los resultados obtenidos durante el proceso de Intervención en la Fundación Renacer. La estructura de este capítulo se organiza en función de los objetivos específicos planteados en la práctica institucional.

El primer objetivo se centra en diagnosticar el nivel de inteligencia emocional y resiliencia de los niños/as de 9 a 11 años de la Fundación Renacer. En esta sección, se incluyen los cuadros, que ilustran los resultados del diagnóstico inicial, así como una interpretación detallada de estos resultados.

El segundo objetivo consiste en la elaboración y aplicación del programa "Yo desprendo miedos y construyo fortalezas", diseñado para fortalecer la inteligencia emocional y resiliencia de los niños/as. En esta parte se describe el proceso de implementación del programa, las actividades realizadas y las técnicas empleadas.

Finalmente, el tercer objetivo se enfoca en evaluar el impacto de los resultados de la aplicación del programa de Intervención mediante un post-test. En esta sección se comparan los niveles de inteligencia emocional y resiliencia obtenidos antes, como después de la Intervención, destacando los cambios observados y la efectividad del programa. Los resultados se presentan través de tablas, acompañados de un análisis.

Esta estructura permite una comprensión clara y detallada del impacto del programa de intervención y la evolución de los participantes a lo largo del estudio.

6.1 Primer Objetivo

- Diagnosticar el nivel de inteligencia emocional y resiliencia que presentan los niños/as de la Fundación

Una vez aplicados los instrumentos de recolección de la información, se procedió a su correspondiente el análisis e interpretación de los mismos. Por cuanto, la información obtenida muestra la situación real en cuanto a la inteligencia emocional y resiliencia de estos niños/as.

A continuación, se muestran las características del grupo de estudio tomando en cuenta su edad y sexo.

Tabla 1

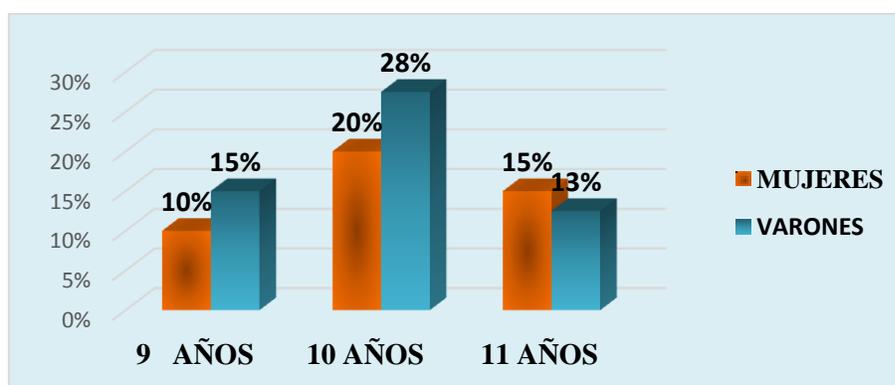
Edad y Sexo de los Participantes del Programa

EDAD	SEXO				TOTAL	
	MUJERES		VARONES			
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
9 AÑOS	4	10%	6	15%	10	25%
10 AÑOS	8	20%	11	28%	19	48%
11 AÑOS	6	15%	5	13%	11	28%
TOTAL	18	45%	22	55%	40	100%

Fuente: Elaboración propia.

Figura 1

Edad y Sexo de los participantes



Fuente: Elaboración propia.

En la tabla N°1 se muestra que el grupo etéreo con más número de participantes en el programa son los niños/as de 10 años de edad, ya que constituyen el 48% de la población total. Los niños cuyas edades corresponden a 11 años, conforman el segundo grupo mayoritario con una población del 28% del total y, por último, tenemos a los niños de 9 años con una participación del 25% del total de la población.

Por otro lado, cabe destacar que el 55% la población general corresponde al sexo masculino y un 45% se encuentra el sexo femenino.

Estos datos indican claramente que nuestro grupo de estudio son los niños entre los 9 a 11 años teniendo como una población más grande a los niños de 10 y de 11 años ya que

una mayoría de los niños que asisten a la Fundación Renacer de la ciudad de Tarija se encuentran entre estas edades.

6.1.1. Resultados de la Evaluación Inicial de la Inteligencia Emocional

En los siguientes cuadros se presentan las frecuencias y porcentajes de los niños en los diferentes rangos, escalas y criterios de puntuación del instrumento “Conociendo mis emociones” de Ruiz C. (2004), los mismos corresponden a la etapa de diagnóstico en el cual se evidencia el estado real de las emociones de estos niños/as.

Tabla 2
Coficiente Total de Inteligencia Emocional

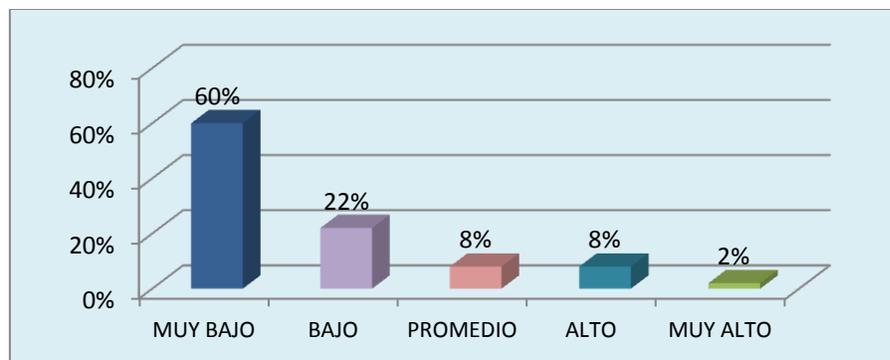
NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BAJO	24	60%
BAJO	9	22%
PROMEDIO	3	8%
ALTO	3	8%
MUY ALTO	1	2%
TOTAL	40	100%

Nota: Test de conociendo mis emociones.

Fuente: Elaboración propia.

Figura 2

Coficiente total de inteligencia emocional



Fuente: Elaboración propia.

Como se observa en la tabla N°2 podemos ver que en nuestro grupo de estudio el 60% de la población se encuentra en un nivel “Muy Bajo”, es decir que son personas que tienen dificultades significativas para identificar, comprender y gestionar sus propias emociones, así como para reconocer y responder adecuadamente a las emociones de los demás. Esto puede afectar negativamente diversos aspectos de su vida, incluyendo las relaciones personales y el bienestar general.

Seguidamente, un 22% de niños/as tienen un nivel “Bajo” lo que implica que son personas que tienen dificultades significativas para comprender, manejar y expresar sus emociones, así como para reconocer y responder adecuadamente a las emociones de los demás. Esto puede tener diversas repercusiones en su vida personal.

Finalmente, un 8% presentan un nivel “Promedio y Alto” respectivamente, lo cual da a entender que son personas con capacidad para reconocer, comprender y gestionar sus propias emociones, así como para reconocer e influir en las emociones de los demás.

En síntesis, se puede manifestar que gran parte de la población de estudio, presenta un nivel muy bajo de coeficiente de inteligencia emocional.

Tabla 3

Relaciones Interpersonales – Socialización

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BAJO	6	15%
BAJO	7	18%
PROMEDIO	18	45%
ALTO	8	20%
MUY ALTO	1	2%
TOTAL	40	100%

Nota: Test de conociendo mis emociones.

Fuente: Elaboración propia.

Al observar la tabla N°3 se puede evidenciar que el 45% de la población está en un nivel “Promedio” este se refiere a cómo una persona, con habilidades sociales medianamente desarrolladas, interactúa y se relaciona con los demás en su vida cotidiana. Este nivel se caracteriza por la capacidad de mantener conexiones significativas con amigos, familiares y colegas, aunque puede haber áreas para mejorar.

Seguido por el 20% de niños/as con un nivel “Alto”, lo cual indica que son personas que poseen habilidades excepcionales para interactuar, comunicar y relacionarse con los demás de manera efectiva y positiva. Este nivel se caracteriza por una capacidad avanzada para construir y mantener relaciones sólidas y significativas, en el ámbito personal.

Sin embargo, un 18% de la población de estudio tiene el nivel “Bajo”, lo cual se caracteriza por dificultades significativas para interactuar de manera efectiva con los demás, lo que puede impactar negativamente en su vida personal. Las personas con un nivel bajo en esta área pueden enfrentar desafíos al establecer y mantener relaciones, comunicarse de manera clara y resolver conflictos.

Por consiguiente, se puede concluir que un porcentaje significativo de niños/as tiene un nivel promedio de relaciones interpersonales y de socialización con los demás y su entorno.

Tabla 4
Relaciones Interpersonales – Autoestima

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BAJO	7	18%
BAJO	21	52%
PROMEDIO	10	25%
ALTO	2	5%
MUY ALTO	0	0%
TOTAL	40	100%

Nota: Test de conociendo mis emociones.

Fuente: Elaboración propia.

La tabla N° 4, refiere la dimensión de autoestima muestra que un 52% del total de la población se encuentra en un nivel “Bajo”, lo que significa que son personas que tienen una percepción negativa de su propio valor y habilidades, afectando su capacidad para interactuar y relacionarse efectivamente con los demás.

Por otra parte, un 25% se encuentra en un nivel promedio; generalmente implica tener una opinión equilibrada y realista de uno mismo, con un sentido de valía personal y confianza en las propias capacidades, pero sin llegar a la arrogancia o la autocomplacencia

excesiva. Sin embargo, es importante recordar que la autoestima puede fluctuar a lo largo del tiempo y que es posible trabajar para fortalecerla si uno así lo desea.

Finalmente, el 18% de niños/as presentan un nivel de autoestima “Muy Bajo”, lo cual supone una percepción negativa y poco saludable de uno mismo. Son personas que tienden a tener una opinión desfavorable de sus propias habilidades, apariencia física y valía personal. Esto puede manifestarse en una serie de comportamientos y actitudes, como la autocrítica constante, la falta de confianza en sí mismas, la evitación de desafíos, la dependencia excesiva de la aprobación de los demás y la tendencia a compararse negativamente con los demás.

En síntesis, se puede expresar que gran parte de la población de estudio presenta un bajo nivel de autoestima, lo cual dificulta sus relaciones interpersonales con los demás, ya que no tienen la habilidad para valorarse y ser conscientes de sí mismos.

Tabla 5
Adaptabilidad – Solución de Problemas

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BAJO	21	53%
BAJO	13	33%
PROMEDIO	4	10%
ALTO	1	3%
MUY ALTO	1	3%
TOTAL	40	100%

Nota: Test de conociendo mis emociones.

Fuente: Elaboración propia.

Según los resultados de la tabla N°5, referido a la adaptabilidad y solución de problemas, un 53% de la población de estudio presenta un nivel “Muy Bajo”, lo que significa que son personas que tienen dificultad para adaptarse a nuevas situaciones que es fundamental para resolver problemas de manera efectiva, Dado que los problemas a menudo surgen de cambios o situaciones inesperadas, puede tener consecuencias graves y duraderas en diversos aspectos de la vida de una persona, incluyendo su rendimiento académico, relaciones interpersonales y bienestar general.

Asimismo, se observa que el 33% de los niños/as presentan un nivel “Bajo”; en tal sentido, un nivel bajo de adaptabilidad y habilidades de solución de problemas puede afectar significativamente el desempeño personal y social.

Sin embargo, otro porcentaje a analizar es la presencia de un 10% de la población de estudio que tiene un nivel “Promedio” de adaptabilidad y habilidades de solución de problemas; lo que implica que son personas que poseen una competencia moderada en estos aspectos, capacidad de manejar cambios y resolver problemas de manera más efectiva. Dicha situación contribuirá a un mayor bienestar y éxito en diversos aspectos de la vida.

Tabla 6
Estado de Ánimo I Felicidad - Optimismo

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BAJO	9	23%
BAJO	20	50%
PROMEDIO	8	20%
ALTO	2	5%
MUY ALTO	1	2%
TOTAL	40	100%

Nota: Test de conociendo mis emociones.

Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo al análisis de la tabla N°6 sobre el estado de ánimo I, que se basa en la felicidad y optimismo, el 50% de la población total se encuentra en un nivel “Bajo”; es decir que significa que son personas que experimentan de manera frecuente emociones negativas, falta de satisfacción en la vida y una visión pesimista sobre el futuro, este estado puede tener una serie de implicaciones importantes en la salud mental, el bienestar general y la calidad de vida.

En segundo lugar, el 23% de la población de estudio presenta un nivel “Muy bajo” lo que supone una situación crítica en la que estos niños experimentan de manera

persistente emociones negativas, falta de satisfacción con la vida y una visión extremadamente pesimista del futuro. Este estado puede tener consecuencias graves para la salud mental y física, y afecta significativamente la calidad de vida y las relaciones interpersonales.

Por último, un 20% de niños/as están en nivel “Promedio”, lo cual indica que son personas que tienen una perspectiva emocional y mental equilibrada, por lo que, aunque puede haber altibajos ocasionales, generalmente, pueden mantener un estado emocional estable y una visión moderadamente positiva de la vida.

A manera de conclusión, se puede manifestar que los niños/as de la Fundación en su mayoría presentan un nivel bajo de adaptabilidad para la solución de problemas.

Tabla 7

Estado de Ánimo II Manejo de la Emoción

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BAJO	8	20%
BAJO	22	55%
PROMEDIO	8	20%
ALTO	2	5%
MUY ALTO	0	0%
TOTAL	40	100%

Nota: Test de conociendo mis emociones.

Fuente: Elaboración propia.

Los resultados de la tabla N°7, sobre la dimensión estado de ánimo II en base al manejo de las emociones, muestra que el 55% tiene un nivel “Bajo”, lo cual indica que los niños/as presentan una dificultad significativa para regular y manejar las emociones de manera saludable y efectiva. Este estado puede afectar diversas áreas de la vida, incluyendo la salud mental, las relaciones interpersonales y el rendimiento en actividades diarias.

Por otra parte, el 20% de niños/as exhiben un nivel “Muy bajo”, lo que implica que son personas que ante una situación difícil experimentan una profunda tristeza,

desesperanza o falta de motivación, afectando negativamente su capacidad para gestionar y responder adecuadamente a sus emociones.

Sin embargo, en similar porcentaje, el 20% de los niños/as presentan un nivel “Promedio” lo cual implica que la persona, generalmente, se siente estable y capaz de manejar sus emociones de manera efectiva, aunque puede experimentar altibajos ocasionales.

Por consiguiente, a manera de síntesis, presentan un nivel estado de ánimo bajo en el manejo de emociones. Los niños/as en varias ocasiones no logran enfrentarse de manera positiva a situaciones emocionalmente difíciles para resolver los problemas.

6.1.2. Resultados de la Evaluación Inicial de la Resiliencia.

El test de Resiliencia contiene 27 ítems y fue aplicado a 40 niños entre 9 a 11 años de la fundación Renacer de la ciudad de Tarija. A continuación, se realiza un análisis de las 5 dimensiones que evalúa del test:

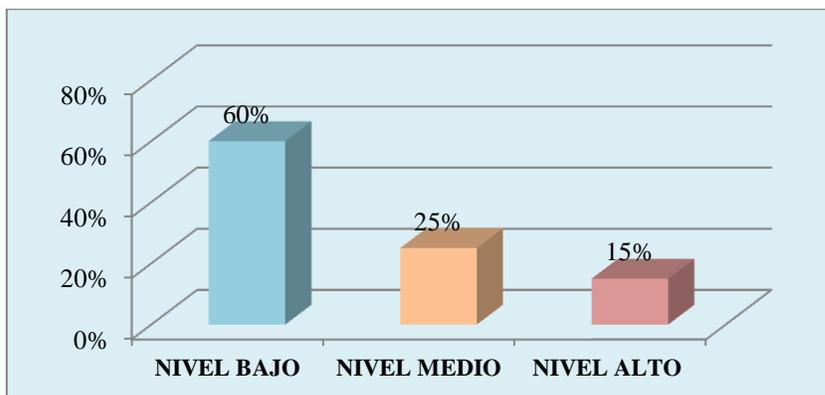
Tabla 8
Escala de Resiliencia General

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NIVEL BAJO	24	60%
NIVEL MEDIO	10	25%
NIVEL ALTO	6	15%
TOTAL	40	100%

Nota: Escala de resiliencia escolar (E.R.E).

Fuente: Elaboración propia.

Figura 8
Escala de Resiliencia General



Fuente: Elaboración propia

La distribución de los niveles de resiliencia entre los participantes revela que la mayoría de los niños/as, un 60% se encuentran en un nivel bajo de resiliencia. Esto implica dificultades para afrontar y superar desafíos de manera efectiva, son carentes de estrategias de afrontamiento, tienen dificultad para recuperarse de la adversidad, baja autoestima y autoconfianza, reflejando comportamientos de evitación. La alta prevalencia de niveles bajos de resiliencia sugiere que estos niños pueden enfrentar dificultades significativas para manejar el estrés y recuperarse de situaciones adversas. Este es un hallazgo crítico, ya que la resiliencia es un componente esencial de la inteligencia emocional y del bienestar psicológico general.

Frente a ello, un 25% de los niños muestra un nivel medio de resiliencia, significa que son personas que poseen una capacidad moderada para afrontar y recuperarse de situaciones adversas o estresantes. Aunque no son completamente inmunes a los desafíos, las personas con este nivel de resiliencia tienden a manejar los altibajos de la vida con una combinación de estrategias efectivas y áreas donde podrían mejorar.

Sin embargo, es preciso hacer notar que el restante 15% de niños/as presentan un nivel alto de resiliencia, lo cual implica una capacidad excepcional para adaptarse y recuperarse de situaciones adversas, traumas, estrés y desafíos. Las personas con alta resiliencia no solo superan estos obstáculos, sino que también pueden salir fortalecidas de ellos.

En consecuencia, a partir de los resultados obtenidos se puede concluir que gran parte de la población de estudio presenta un nivel bajo de resiliencia, estos datos indican una necesidad urgente de intervenciones específicas para mejorar la resiliencia en la mayoría de los niños de la Fundación Renacer.

Tabla 9
Identidad Autoestima

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
BAJO	24	60%
MEDIO	10	25%
ALTO	6	15%
TOTAL	40	100%

Nota: Escala de resiliencia escolar (E.R.E).

Fuente: Elaboración propia.

Según los resultados de la tabla N° 9 referidos a la identidad autoestima, se observa que el 60% de los niños demuestra un “bajo” nivel, lo cual implica que una persona tiene dificultades para reconocer su propio valor, confiar en sus habilidades y mantener una imagen positiva de sí misma. Esto puede afectar diversas áreas de su vida, incluyendo su bienestar emocional, relaciones interpersonales y desempeño en actividades cotidianas.

Por otra parte, el 25% de los niños/as presenta un nivel “Medio” de identidad de autoestima, supone que una persona posee una valoración equilibrada pero no completamente sólida de sí misma. Estas personas, generalmente, se sienten bien consigo mismas y reconocen sus fortalezas y logros, aunque pueden tener algunas dudas o inseguridades en determinadas áreas.

Finalmente, el restante 15% tiene un nivel “Alto” de identidad de autoestima, significa una fuerte y positiva percepción de uno mismo, una confianza en las propias habilidades y un sentido claro de propósito y valores. Las personas con alta autoestima suelen enfrentar la vida con optimismo, resiliencia y una capacidad de relacionarse saludablemente con los demás.

En síntesis, a partir de los resultados obtenidos, se evidencia que gran parte de la población de estudio tiene un bajo nivel de identidad de autoestima, con baja percepción de sí mismos y en su mayoría no desarrollaron su valor personal.

Tabla 10
Redes Modelos

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
BAJO	33	83%
MEDIO	4	10%
ALTO	3	7%
TOTAL	40	100%

Nota: Escala de resiliencia escolar (E.R.E).

Fuente: Elaboración propia.

En el cuadro N°10 se muestran los resultados referidos a redes modelos, según el cual se puede observar que el 83% de los niños tienen un nivel “Bajo”. Esto implica que una persona tiene acceso limitado o carece de sistemas de apoyo y recursos que podrían ayudarla a enfrentar y superar los desafíos de la vida de manera más efectiva.

Asimismo, el 10% de niños/as tienen un nivel “Medio” de redes modelos, lo cual indica una presencia y funcionalidad intermedia de los sistemas de apoyo y recursos sociales que influyen en la capacidad de una persona para superar la adversidad. Esto sugiere que la persona puede tener acceso a algunas fuentes de apoyo y recursos, pero es posible que no estén completamente desarrollados o utilizados de manera óptima.

Frente a ello, el restante 7% presenta un nivel “Alto” de redes modelos de resiliencia, lo que implica una presencia sólida y funcional de sistemas de apoyo y recursos sociales que influyen positivamente en la capacidad de una persona para superar la adversidad. Esto sugiere que la persona tiene acceso a una amplia gama de fuentes de apoyo y recursos que pueden ayudarla a enfrentar y superar desafíos difíciles con éxito.

A manera de síntesis, se puede expresar que la población de estudio en su mayoría tiene un nivel bajo de redes modelos de resiliencia, con una baja frecuencia de interacción y apoyo social en su entorno. La falta de conexiones sólidas puede afectar su bienestar emocional y su capacidad para afrontar situaciones difíciles.

Tabla 11
Aprendizaje Generativo

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
BAJO	32	80%
MEDIO	7	18%
ALTO	1	2%
TOTAL	40	100%

Nota: Escala de resiliencia escolar (E.R.E).

Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo al análisis de los resultados de la tabla N° 11 referido al aprendizaje generativo, se observa que el 80% de los niños tienen un nivel “Bajo”, lo cual significa que son personas que ante una situación tiene dificultades para generar respuestas adaptativas y constructivas frente a la adversidad. Es así que la dificultad de generar respuestas adaptativas y constructivas frente a la adversidad puede tener graves implicaciones para el bienestar emocional y la capacidad de recuperación de una persona o grupo.

Entre tanto, el 18% presenta un nivel “Medio” de aprendizaje generativo que implica una capacidad intermedia para adquirir habilidades resilientes de manera activa y creativa; además, indica que la persona está en proceso de adquirir estas habilidades, pero aún no las ha dominado por completo.

Frente a ello, un restante 3% de niños/as presentan el nivel “Alto” de aprendizaje generativo, lo cual indica un alto grado de habilidad para adquirir, comprender y aplicar creativamente las habilidades y conceptos relacionados con la resiliencia para afrontar diferentes situaciones.

A manera de conclusión, la mayoría de la población de estudio tiene un nivel bajo de aprendizaje generativo de resiliencia; es decir, son niños/as con dificultades para expresar sus emociones con su entorno social.

Tabla 12

Recursos Internos

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
BAJO	30	75%
MEDIO	6	15%
ALTO	4	10%
TOTAL	40	100%

Nota: Escala de resiliencia escolar (E.R.E).

Fuente: Elaboración propia.

En los resultados de la tabla N°12 se puede observar que un 75% de los niños/as se encuentra en un nivel “Bajo” con relación a la dimensión de recursos internos de resiliencia. Tal situación implica que una persona tiene escasos recursos psicológicos, emocionales o cognitivos para hacer frente a la adversidad y recuperarse de experiencias difíciles; es decir, son personas con falta de habilidades, herramientas y recursos psicológicos, emocionales y cognitivos para hacer frente de manera efectiva a la adversidad y recuperarse de experiencias difíciles. Esto puede tener implicaciones para el bienestar emocional y la capacidad de recuperación de la persona

El otro 15% de la población de estudio tiene un nivel “Medio” de recursos internos; son niños/as que tiene una cantidad moderada de habilidades, herramientas y recursos psicológicos, emocionales y cognitivos para enfrentar la adversidad y recuperarse de experiencias difíciles.

Por último, el 10% tiene un nivel “Alto” de recursos internos de resiliencia, significa que poseen una amplia gama de habilidades y recursos para enfrentar la adversidad y recuperarse de experiencias difíciles. Esto le permite enfrentar desafíos con confianza, adaptabilidad y determinación, y contribuir de manera positiva al bienestar propio y de los demás.

En conclusión, a partir de los datos analizados la mayoría de los niños/as tienen un nivel bajo de recursos internos, reflejado en una escasez de recursos internos lo que puede incluir habilidades, capacidades y autoconfianza, que conlleva a tener dificultades para afrontar situaciones difíciles y para manejar el estrés.

Tabla 13

Recursos Externos

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
BAJO	29	73%
MEDIO	6	15%
ALTO	5	12%
TOTAL	40	100%

Nota: Escala de resiliencia escolar (E.R.E).

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla N° 13, se observa que el 73% de los niños tiene un nivel “Bajo” en la dimensión de recursos externos, indica que una persona cuenta con limitados o insuficientes apoyos, redes sociales y recursos externos que podrían ayudarla a enfrentar y superar la adversidad.

Asimismo, el otro 15% de la población de estudio muestra un nivel “Medio” de recursos externos de resiliencia, implica que una persona cuenta con una cantidad moderada de apoyos, redes sociales y recursos externos que podrían ayudarla a enfrentar y superar la adversidad. Aunque puede haber limitaciones en la disponibilidad o accesibilidad de estos recursos, la persona tiene la capacidad de adaptarse y hacer frente a situaciones difíciles utilizando tanto recursos internos como externos.

Finalmente, el restante 12% tiene un nivel “Alto” de recursos externos de resiliencia, es decir, que una persona tiene acceso a una amplia gama de apoyos, redes sociales y recursos externos que pueden ayudarla a enfrentar y superar la adversidad de manera efectiva.

A manera de síntesis, señalar que gran parte de la población de estudio tiene un nivel bajo de recursos externos de resiliencia; es decir, los niños tienen una disponibilidad limitada de recursos externos, apoyo social y oportunidades educativas. Estos pueden dificultar su capacidad para afrontar desafíos y buscar oportunidades de crecimiento.

6.2. Segundo Objetivo

- Elaborar y aplicar un programa para el fortalecimiento de la inteligencia emocional y resiliencia en los niños/as de 9 a 11 años de edad de la Fundación Renacer “Yo desprendo miedos y construyo fortalezas”.

El segundo objetivo de la práctica institucional se centra en la elaboración y aplicación de un programa titulado "Yo desprendo miedos y construyo fortalezas", con el propósito de fortalecer la inteligencia emocional y la resiliencia en los niños/as de 9 a 11 años de la Fundación Renacer. Este programa tiene como meta mejorar las habilidades emocionales de los niños, permitiéndoles identificar, comprender, manejar sus emociones de manera efectiva. Asimismo, busca desarrollar su capacidad para enfrentar, superar adversidades, promoviendo una actitud resiliente. Al mejorar la inteligencia emocional y la resiliencia, el programa pretende proporcionar a los niños las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos de la vida con mayor confianza y seguridad, contribuyendo a su bienestar emocional y crecimiento personal.

Sesión N° 1

Aproximación a la población (rapport)

Nombre: Canasta revuelta

Objetivo: Integración grupal, conexión interpersonal

Material:

- Sillas

Duración: 30 min

Desarrollo:

Se hizo un círculo con las sillas y los niños se sentaron en ellas, de modo que falte una, para que uno de los niños se quede en el centro. El niño ubicado en el centro tiene que decir una característica personal de las personas que están sentadas, por ejemplo, " Todos tienen pantalones vaqueros; de manera que utilizaban pantalones vaqueros deban cambiarse de silla, y la persona en el centro debía tratar de sentarse en una de las sillas.

Nombre: Aplicación del pre-test (conociendo mis emociones)

Objetivo: Evaluar la inteligencia emocional que presentan los niños.

Material:

- Cuestionario a aplicar
- Lápices

Duración: 30 min

Desarrollo: Se entregó los cuestionarios a los niños como también los lápices.

Nombre: Aplicación de pre-test Escala de resiliencia escolar (R.E.R)

Objetivo: Evaluar el nivel de resiliencia que presentan los niños y niñas

Material:

- Cuestionario
- Lápices

Duración: 30min

Desarrollo: Se proporciono los cuestionarios a los niños como también los lápices.

Sesión N° 2

Nombre: Ahora sí ya te entiendo

Objetivo:

- Comprender las emociones en nosotros y en los demás reconociendo causas.
- Desarrollar el interés por el bienestar de los otros

Materiales:

- Hojas blancas
- Hojas de colores
- Bolígrafos

Duración: 120 minutos aproximadamente

Desarrollo:

Para comenzar la actividad se pido a los niños/as que formaran grupos de cuatro para realizar una dramatización que representara situaciones donde una persona se sienta mal, es decir triste o rechazada. A cada grupo se le concedió un tiempo para organizarse y pensar una historia o una situación en donde reflejara estos sentimientos. Una vez que los grupos estaban listos, comenzaron las dramatizaciones.

Las dramatizaciones estaban reflejadas a las vivencias de los niños en su ambiente familiar como social, al terminar se pidió a los niños que formen un círculo, y a cada grupo se pidió que explicara el porqué de la historia dramatizada.

Cierre: Se realizó una reflexión sobre la importancia de la empatía entre compañeros la cual facilito la relación entre todos, porque al entender al compañero enriquece los vínculos de amistad.

Observaciones:

En esta actividad se pudo observar que los niños/as fueron capaces de reconocer las distintas realidades que cada uno vive en su hogar. Se evidenció que algunos compartían

situaciones similares al explicar y reflexionar sobre sus vivencias. Algunos niños se identificaron profundamente y llegaron a llorar al contar su historia o la situación que en algún momento les hizo sentir mal.

Sesión N°3

Nombre: Expresión emocional

Objetivo:

- Socialización
- Reproducir diferentes emociones a través de la imaginación y creatividad, desarrollando el trabajo en equipo.

Materiales:

- Fichas de acontecimiento
- Ficha A
- Ficha B

Duración: 90 Minutos aproximadamente

Desarrollo:

Para esta actividad se utilizó dos tipos de fichas. Fichas A de situaciones: Estas fichas contenían diversas situaciones cotidianas, como: Perder un paraguas, lavar los platos, salir de vacaciones, ir a la escuela, no tener vacaciones, que pierda tu equipo favorito. Fichas B de emociones, indicaban cómo debían expresarse las situaciones: De manera cómica, forma escandalosa, con tristeza, con miedo y llorando.

Los niños se dividieron en pequeños grupos y se pidió que uno de cada grupo elija una ficha al azar, una de situación y una ficha de emoción. El niño debía representar la situación elegida expresando la emoción indicada, los demás del grupo debían adivinar tanto la situación como la emoción representada. La actividad finalizó cuando cada uno del grupo pasara al frente.

Cierre:

Se realizó una reflexión sobre la importancia de las habilidades sociales que se fundamentan en la amistad, colaboración, cooperación y trabajo en grupo.

Observaciones:

Esta actividad nos ayudó a fomentar la creatividad, la expresión emocional y la empatía entre los niños/as cada vez trabajan mejor en equipo y logran expresar sus

emociones con mayor facilidad, pero existen aun niños/as con miedo y vergüenza aun así participaron en la actividad.

Sesión N°4

Nombre: Llegó el correo

Objetivo:

- Socialización
- Reconocer lo positivo de uno mismo y de los demás, fortaleciendo los vínculos sociales de amistad

Material:

- Hojas de colores
- Marcadores
- Lápices de colores
- Bolígrafos
- Sobres

Duración: 120 min

Desarrollo:

Los niños/as se sentaron formando un círculo y se les entregó a cada uno un sobre y una hoja a color. Se les pidió que escriban en la hoja de color un recuerdo, un defecto o características que no les gusten de sí mismos, y qué les gustaría cambiar. Luego, colocaron la lista dentro del sobre y lo cerraron. En el exterior del sobre, escribieron con marcador su nombre. Una vez que todos los niños terminaron, pasaron el sobre al niño de su derecha. El niño que recibió el sobre escribió tres cualidades o virtudes que conocía de la persona dueña del sobre, en el exterior del mismo. El juego finalizó cuando el sobre regresó a manos de su dueño. La finalidad de esta dinámica fue mostrar a cada uno que, si bien tienen defectos, también poseen virtudes. Además, permite darse cuenta de que una acción puede reflejar inseguridad, tristeza o miedo en una persona, y que podemos ayudar a cambiar su pensamiento y estado de ánimo. De esta forma, la persona se sentirá mejor, y también nos beneficiará a nosotros al ayudar a mejorar el ambiente.

Cierre: Al terminar la actividad se reflexionó sobre los valores, y la importancia de reconocer las virtudes que poseen todas las personas. Así también, se mostro la

importancia de las habilidades sociales que se fundamentan en el trabajo en grupo para poder reconocer los aspectos positivos de los demás.

Observaciones:

Se pudo observar que algunos de los niños/as participantes presentaban dificultades o problemas de autoestima. Sin embargo, al finalizar la actividad, en la que cada niño recibió un sobre con frases positivas escritas por sus compañeros sobre sus virtudes y cualidades, se evidencia un cambio en su actitud.

Sesión N°5

Nombre: Laberinto ciegas

Objetivo:

- Fortalecer las relaciones interpersonales
- Mejorar la confianza
- Trabajo en equipo

Material:

- Una pañoleta
- Cinta aislante

Duración: 90 minutos

Desarrollo:

Se dividieron los participantes en dos grupos. El dinamizador trazó un laberinto en el suelo con cinta aislante. Al finalizar, se explicó a cada participante que debían elegir a un miembro de su equipo para ingresar al laberinto con los ojos vendados, mientras los demás del equipo lo guiarían hacia la salida. El equipo que completara el recorrido más rápido ganaría. Al terminar, se realizaron preguntas al niño que entró al laberinto, indagando sobre sus sensaciones y pensamientos.

Cierre: Posteriormente, se llevó a cabo una breve reflexión sobre los posibles beneficios de esta dinámica, que sería la comunicación y confianza.

Observaciones:

En esta actividad, los niños/as se mostraron muy entusiasmados y todos querían participar en el laberinto. Se pudo observar el miedo del niño que entró primero al laberinto, ya que tenía temor de moverse dentro del mismo.

Después de que el primer grupo realizó la actividad, el segundo grupo trató de reconocer los errores cometidos por el anterior, llegando a la conclusión de que los niños/as pueden identificar y mejorar su comunicación a partir de la observación de las experiencias previas.

Esta dinámica permitió evidenciar que los niños/as son capaces de aprender de los aciertos y desaciertos de sus compañeros, lo cual les brinda herramientas para optimizar sus habilidades comunicativas y de trabajo en equipo. Además, se constató el entusiasmo y la disposición de los participantes para involucrarse en actividades lúdicas que impliquen retos y la superación de miedos o temores.

Sesión N°6

Nombre: Sueños arriba

Objetivo:

- Fortalecer la reflexión y la visualización de metas
- Proporcionar la autoexploración y el desarrollo de la autoestima

Material:

- Globos
- Sillas

Duración: 90 min

Desarrollo:

Los niños se sentaron en sillas formando un círculo; luego se distribuyó globos a cada uno. Después, se les indicó que cerraran los ojos y comiencen a inflar el globo mientras reflexionaban sobre los sueños que tuviesen. Una vez inflados los globos, los ataron y se les pidió que se pusieran de pie. Se les instruyó que lanzaran los globos hacia arriba lo más alto posible, se les mencionó que no debían salir del círculo formado por las sillas. En caso de que alguien lo hiciera se levantaría el globo y la persona debía abandonar el círculo. Esta dinámica fomenta la reflexión sobre metas y aspiraciones, así como la coordinación y el trabajo en equipo.

Cierre: Terminada la actividad se preguntó a los niños ¿Cómo se sintieron? ¿Cuándo se les reventó el globo? Se realizó una pequeña reflexión acerca de la emoción que experimentaron en ese momento, y los sueños que ellos tenían.

Observaciones:

Durante esta actividad, se observará que los niños/as experimenten sentimientos de miedo y tristeza. Sin embargo, también mostraron un gran deseo de crecer y superarse. La dinámica realizada les brindo un espacio para desahogarse y expresar aquellas situaciones difíciles que vivían en sus hogares o las circunstancias adversas por las que atravesaban, ya que al pasar al frente y contarnos sus sueños y como se sintieron al haberse reventado su globo.

Esta actividad fomento una comunicación abierta y sincera, permitiendo que los niños/as desarrollen empatía y comprendieran que no estaban solos en sus experiencias.

Sesión N°7

Nombre: Paseo por el bosque

Objetivo:

- Fomentar la auto motivación mediante el descubrimiento de las cualidades propias.
- Estimular los valores positivos de los demás.
- Mejorar la confianza y comunicación en grupo.

Materiales:

- Hojas bond
- Fotocopia modelo del árbol
- Lápices, colores, bolígrafos

Duración: 120 minutos aproximadamente.

Desarrollo:

Se pidió a los niños que dibujaran un árbol con sus raíces, ramas y frutos; en la cuales escribirían, "en las raíces escribirán las cualidades y capacidades que tienen; en las ramas las cosas positivas y en los frutos los éxitos realizados" Una vez que terminaron sus dibujos se realizó el juego titulado "paseo por el bosque". Se comenzó diciendo a los niños que se dividan en dos grupos: Uno formó un círculo pequeño en el interior y otro, un círculo grande alrededor, sujetando cada uno su dibujo contra el pecho, de modo que los niños pudieran ver. Al sonar la música el círculo pequeño giraba hacia la derecha y el círculo grande, hacia la izquierda; cuando la música se detenía los niños que se quedaban frente a frente formaban parejas. Cada niño leía las cualidades escritas en su dibujo de su compañero. Al leer debía cambiar la perspectiva: por ejemplo, si en el dibujo decía "Yo soy bueno", el compañero decía " Tu eres buena" mencionando primero el nombre del

compañero "María tú eres buena", el tiempo de interacción de cada pareja fue de 5 minutos para compartir sus cualidades y características positivas. Ambos miembros de la pareja tuvieron la oportunidad de leer y escuchar.

Esta actividad permitió que los niños escuchen afirmaciones positivas sobre sí mismos por sus compañeros, fomentando la autoestima y el reconocimiento mutuo de cualidades.

Cierre: Se realizó una reflexión sobre lo importante de reforzar las cualidades, el optimismo y las cosas positivas.

Observación:

En esta actividad, los niños/as experimentaron una mezcla de nerviosismo y alegría. En el momento que su compañero mencionaba su nombre para resaltar sus cualidades de forma pública. Se generaban diversas reacciones.

Inicialmente, algunos niños/as se mostraron nerviosos ante la situación de ser el centro de atención. Sin embargo, al escuchar a sus compañeros mencionar aspectos positivos sobre ellos, como "eres buena", "eres estudioso", resaltando sus virtudes y habilidades se pudo observar una expresión de orgullo y felicidad en sus rostros.

Sesión N°8

Nombre: El arca de Noé y nuestros Animales Interiores

Objetivo:

- Fomentar la autoconciencia y la expresión personal.
- Reforzar la idea de que cada individuo es único y valioso.
- Promover la empatía y la comprensión de las diferencias individuales.

Materiales:

- Fichas con nombres de animales domésticos
- Fichas con nombres de animales salvajes
- Bolígrafos

Duración: 120 minutos aproximadamente

Desarrollo:

Se comienza la sesión relatando la historia del Arca de Noé, enfatizado la diversidad de los animales y como cada uno tenía un lugar especial en el arca.

Posteriormente se mostro a los niños fichas con imágenes de animales domésticos y

salvajes. Se pidió a los niños que escojan el animal con el que más se identifiquen, ya sea por su personalidad o características. Cada niño reflexionara sobre por qué eligió ese animal en particular y que características comparte con él. Por turnos, cada niño explico su elección al resto del grupo. Se les pidió que respondan a las siguientes preguntas: ¿Por qué elegiste este animal? ¿Que características de este animal sientes que te identifican? Mientras que cada niño habla, el resto del grupo escucho atentamente, practicando el respeto y la empatía.

Cierre: Al finalizar las presentaciones, se realizo una refección grupal sobre como las cualidades y personalidades únicas de cada uno los hacen especiales, al igual que los animalitos en el Arca de Noé.

Observaciones:

Los niños/as se mostraron entusiasmados y divertidos. Al tener la oportunidad de elegir sus animales favoritos, cada uno realizó su elección basándose en características con las que se sentían identificados o que simplemente les agradaban.

Por ejemplo, una de las niñas mencionó que le gustaba el gato porque son cariñosos, tiernos y suelen dormir mucho, cualidad que ella también reconoció en sí misma, expresando: "Yo duermo mucho a veces". Estas asociaciones personales entre los rasgos de los animales y sus propias cualidades fueron frecuentes durante la actividad.

Esta dinámica lúdica permitió que los niños/as comprendieran que, al igual que los animales, cada uno de ellos posee características únicas y especiales que los hacen ser personas diferentes e irrepetibles.

Sesión N°9

Nombre: Valiente

Objetivo:

- Demostrar a los niños/as que es normal tener miedo y que depende de uno mismo tener valor.

Material:

- El cuento de la flor
- Hojas
- Colores

Duración: 90 minutos

Desarrollo:

Los niños se sentaron en círculo y se les leyó el siguiente cuento:

“La flor tímida”

Una vez una florecilla que estuvo cerrada durante mucho tiempo, temía abrirse y que la vieran por dentro. No podéis imaginar el temor que sentía tan solo con pensar que la verían sus hermanas, ellas que eran tan hermosas. Pero los rayos del sol anunciaban que ya había acabado el invierno. Muy pronto el rey del cielo comienza a llamar a la puerta de la flor: “Pom, pom, pom”, Diciendo:

-Despierta, despierta, ábrete preciosa, ya se ha acabado el sueño de invierno.

Nuestra florecilla también recibió la llamada del rey del cielo, sus rayos la acariciaron haciéndole cosquillas, y no tuvo más remedio que despertarse, quiso abrirse para agradar al sol, pero cuando estaba intentándolo recordó su miedo y volvió a cerrarse. El sol que conocía muy bien el despertar de las flores, tuvo más paciencia con ella que con ninguna. Cada ratito le susurraba: -“Ábrete, ábrete, pequeña”, a lo que ella contestaba con un rotundo No.”-Bueno, entonces dime ¿qué te pasa?”- preguntó el sol; -La florecilla escondida, le contestó con mucha timidez: - “Tengo miedo de no ser cómo los demás; de que no me quieran”. En ese momento, el sol alumbrado, descubrió que estaba llena de lágrimas por dentro. Un resplandor dorado secó las gotitas desprendidas de la flor, mientras el sol le decía: - “Todas las flores padecen el mismo miedo que tú: desde la más grande hasta la más pequeñita teme abrirse al mundo, le asusta abrirse al mundo, le asusta crecer. Sin embargo, cuando la Diosa Primavera que se aposenta en su seno le pide que se abran y alegren a todas las criaturas, todas abren sus pétalos para cantar la canción del existir, y todas son bellísimas porque dan lo que tienen”.

Entonces la florecilla se atrevió a mirarse por dentro, y escuchó la voz de la primavera que le latía muy hondo: -“Ábrete, crece y alegra la vida cantando mi canción”. La flor así lo hizo, en un abrir de hojas pasó del miedo a la alegría, siendo otra bella flor de la naturaleza.

Una vez leído el cuento se les dio el dibujo de una flor, el cual debían colorear imaginándose como estará ahora la flor del cuento.

Cierre: Al finalizar con esta actividad descubrimos que cada uno de nosotros tenemos valor. Aunque seamos diferentes, todos tenemos miedos, aun así tenemos que esforzarnos por ser felices y hacer felices a los demás.

Observaciones:

Durante la actividad "Valiente", en la cual se narró la historia de una flor que sintió miedo de abrirse, los niños/as lograron empalazar profundamente con el relato. A través de esta dinámica, reconocieron que al igual que la flor, ellos también experimentan temores en diversas situaciones y que tener miedo no es malo.

Sin embargo, el mensaje central de la historia les permitió comprender que vencer esos miedos es algo positivo y necesario para su crecimiento personal. Los niños/as interiorizaron que, así como la flor debía armarse de valor para florecer, ellos también deben enfrentar sus propios temores para seguir avanzando.

Sesión N°10

Nombre: El semáforo de las emociones

Objetivo:

- Aprender a regular las emociones asociando los colores del semáforo con diferentes estados emociones y la conducta

Material:

- Cartulinas
- Hojas de colores
- Colores, marcadores y bolígrafos

Duración: 120 min

Desarrollo:

Se inicio la sesión explicando a los niños el concepto del “Semáforo de las Emocionas”. Se les indico que, al igual que un semáforo regula el tráfico, podemos usar los colores para entender y manejar nuestras emociones. Se presento las reglas de la actividad
ROJO: Representa emociones intensas o situaciones que requieren detenerse y calmarse, como ‘por ejemplo cuando sentimos mucha rabia, nos ponemos nerviosos y queremos gritar
AMARILLO: Indica precaución, momento para reflexionar sobre lo que se siente y buscar soluciones.
VERDE: Simboliza emociones positivas o el momento de actuar de manera constructiva, eligiendo la mejor solución.

Se dividió a los niños en grupos pequeños, cada grupo recibió cartulinas de colores rojo, amarillo y verde. Se pidió que escriban en cada color, Rojo: Emociones fuertes que han experimentado recientemente. Amarillo: Estrategias para calmarse y pensar. Verde: Acciones positivas que pueden tomar cuando se sientan bien. Después, los grupos comparten sus “semáforos” con el resto de del salón.

Cierre: Se reflexión sobre la importancia de controlar las emociones. Es primordial trabajar en este aspecto, porque si ponemos de nuestra parte será posible controlar la emoción.

Observaciones:

Durante la actividad se pudo fomentar la participación activa y la reflexión sobre las propias emociones y las de los demás. También se observó que los niños lograron reconocer la importancia de reconocer nuestros estados emocionales y cómo podemos manejarlos de manera saludable.

Sesión N°11

Nombre: Las nubes y los soles de nuestra vida

Objetivo:

- Mejorar el nivel de autocontrol
- Controlar el nivel de frustración buscando soluciones positivas que nos hacen sentir bien.

Materiales:

- Fichas con dibujos de cuatro nubes
- Dibujos de soles de cartulina amarilla
- Pegamento, marcadores y bolígrafos

Duración: 120 Minutos

Desarrollo:

Para comenzar la actividad “Se les presentó la lámina con dibujos de cuatro nubes con rayos y deben relacionar las nubes con los momentos negativos y cuando encuentren la solución pondrán el sol sobre la nube”. Se comenzó la actividad recordando el semáforo de las emociones y lo importante de tranquilizarnos y pensar antes de actuar; seguidamente, se les dio unas fotocopias con cuatro nubes con rayos y relacionaron estas nubes con los momentos en los cuales se sintieron frustrados (inferiores, menospreciados, humillados,

comparados, ridiculizados). Los niños comenzaron a escribir dentro de las nubes una situación cuando estuvieron enojados, por ejemplo: “Mi hermano dice que soy un torpe”; luego pensaron una solución adecuada y al encontrarla pusieron encima de la nube un sol feliz, por ejemplo: dejó de llorar por haberme llamado torpe y le explico que no soy un torpe y yo soy solo un niño. Fue interesante cuando cada niño buscaba una solución adecuada para un mal momento, pero sin acudir a golpes, paletas ni gritos.

Los niños aprendieron a tranquilizarse y buscar la mejor solución cuando nos invade el enojo y no actuar impulsivamente.

Cierre: Se realizó una reflexión sobre la importancia de controlar nuestras emociones y buscar soluciones positivas que nos hagan sentir bien.

Observaciones:

En esta actividad los niños se mostraron muy concentrados al buscar soluciones de cada situación que ellos enfrentaban.

Sesión N°12

Nombre: El costurero emocional

Objetivo:

- Trabajar las relaciones interpersonales
- Comprender lo que es la empatía

Material:

- Una caja
- Aguja echas de mondadientes
- Rollos de hilos de diferente color
- Hojas de papel
- Tijeras
- Rotuladores

Duración: 120 min

Desarrollo:

A cada niño se le entregó una hoja de papel y unas tijeras. Con ellas, recortaron un corazón. Al terminar, se les pidió que pensaran en una situación que los hizo sentir mal o si tenían algún problema con alguien. Después, se les indico que rompieran el corazón. Luego, se les pidió que corten el corazón por la mitad. A continuación, se les mostró el

'costurero emocional'. Se les invitó a elegir un hilo de cualquier color de la caja de emociones y una aguja, y se les pidió que cosieran su corazón de papel roto. Durante esta actividad, se reprodujo música suave.

Cierre: Al finalizar, reflexionamos sobre el significado del hilo y la aguja, y lo que han experimentado. El hilo representa valores como la honestidad y la paciencia, mientras que la aguja representa el comportamiento en las relaciones humanas. A veces duele, porque no siempre podemos hacer lo que queremos en ciertas situaciones.

Observaciones:

Durante la reflexión sobre una situación que los hizo sentir mal, se observó que algunos niños se concentraron profundamente, mostrando una conexión emocional con la actividad. El acto simbólico de romper el corazón de papel pareció tener un impacto emocional en varios niños, algunos mostraron expresiones de sorpresa o tristeza. Al final, varios niños expresaron que la actividad les ayudó a procesar situaciones difíciles.

Sesión N°13

Nombre: El hilo emocional

Objetivo:

- Reconocer las emociones, pasivamente y con calma.

Material:

- Lana

Duración: 120 minutos

Desarrollo:

Todos los niños se sentaron en un círculo y se le entregó una bola de hilo de color visto a uno de los niños. Los niños fueron pasándose la bolandehilo aleatoriamente la, expresando al mismo tiempo la emoción que les provocaba la qperonananla que pasaron la bola de hilo.

A media que se pasaban la bola de hilo esta se iba desenrollando quedando al final un entramado de emociones. Por último, la bola de hilo se enrollaba de nuevo, mencionando algo que no les gustaba que les dijeran.

Cierre: Al finalizar se realizó una reflexión sobre la importancia de reconocer las emociones, y pensar las acciones con calma.

Observaciones:

Durante la actividad, se han observado que algunos niños han reflexionado cuidadosamente antes de expresar sus emociones. Esta actividad ha permitido a los niños explorar y expresar sus emociones de una manera visual y tangible, fortaleciendo los lazos dentro del grupo.

Sesión N°14

Nombre: Emociones al aire

Objetivo:

- Reconocer sus metas y alegrías

Material:

- Hojas
- Globos
- Lápices

Duración: 120 minutos

Desarrollo:

Se pidió a los niños que escriban en un papel un sueño, un miedo, una ilusión y una meta. Una vez que todos escribieran sus pensamientos, se les entregó un globo a cada uno, donde introdujeron su papelito. Luego, se gritó “emociones al aire”, y los niños lanzaron los globos en todas direcciones al ritmo de una canción de fondo. Debían evitar que los globos caigan al suelo. Cuando la música se detuvo, cada niño se quedó con un globo que debía explotar. Finalmente, leyeron en voz alta las notas de cada globo.

Cierre: Al concluir la actividad, se reflexionó sobre los sueños, las alegrías y las emociones de cada niño, reconociendo similitudes y diferencias en sus sueños y emociones.

Observaciones:

Los niños en esta actividad se animaron mucho, se observó que incluso los niños más tímidos se han animado a participar activamente, formando un ambiente de empatía y comprensión mutua en los niños.

Sesión N°15

Nombre: El mundo de la alegría y la tristeza

Objetivo:

- Reconocer emociones mediante la música

Material:

- Música

Duración: 120 minutos**Desarrollo:**

En la sala se ubicó dos lugares principales, cada uno en un extremo del aula: el mundo de la alegría y el mundo de la tristeza.

Los niños formaron un círculo al centro, y se les indicó que al lado derecho esta la alegría y al lado izquierdo la tristeza. Cuando la música empezó a sonar ellos debían escucharla y reflexionar; al terminar la música se les pidió que se pongan de pie y se dirijan al mundo de las emociones mencionadas que ellos sintieron con la música. Canciones utilizadas fueron:

- Salta. Tequila
- Waka waka. Shakira
- I gotta feeling. The Black-Eyed Peas.
- Marc Anthony. Vivir mi Vida.
- James Blunt. You re Beautiful.
- Whitney Houston. I Will Always Love You.
- La Oreja de Van Gogh. Jueves.

Cierre: Al finalizar se realizó una pequeña reflexión acerca de la actividad.**Observaciones:**

Los niños se mostraron contentos y pensativos al escuchar las diferentes músicas, observado una reflexión en sus rostros.

Sesión N°16**Nombre:** Construimos nuestras emociones**Objetivo:**

- Reconocer sus propias emociones

Material:

- Globos
- Harina,
- Marcadores
- Una botella
- Lana

- Pegamento

Duración: 120 minutos

Desarrollo:

Se comenzó explicando a los niños la actividad a realizar. Se organizó grupos de 4 a 5 niños, y se les entregó los materiales, para que con ellos crearan sus emociones poniendo al globo harina y dibujando en ellas las expresiones. Se brindó ayuda a aquellos que tuvieron dificultades.

Cierre: Se realizó una conversación sobre las emociones que cada uno construyó y la creatividad de cada uno.

Observaciones:

En esta actividad los niños estuvieron contentos al poder crear sus propias emociones de una manera divertida.

Sesión N°17

Nombre: Todos somos distintos

Objetivo:

- Quitar estereotipos y etiquetas respecto de la apariencia de las personas, aceptando la diversidad y trabajando los prejuicios.

Material:

- Imágenes de personas jóvenes, ancianos, adultos, bebés, etc. En esta actividad es importante realizar una clasificación de las imágenes en las que se puede observar personas de cabello castaño, altas, bajas, robustas, etc.

Duración: 120 minutos

Desarrollo:

Se colocó las imágenes sobre una mesa grande y todos los niños formaron un círculo alrededor de esta. Se les pidió que escojan una imagen al azar. Luego se instruyó a cada uno, de forma individual y de modo reflexivo, que intente hallar al menos 2 características que encuentre similares entre la imagen elegida y él. Si fuese necesario, el niño podría escribir en un cuaderno.

También se pudo pedir al niño que encuentre más similitudes, así como también que encuentre al menos 2 diferencias.

Cierre: Se reflexionó y se dio a conocer las definiciones de la empatía, las etiquetas, las apariencias y prejuicios.

Observaciones:

Se observo que existen aun los prejuicios en los niños por la apariencia de cada uno, pero después de haberse realizado la reflexión se pudo lograr diferentes cambios en las actitudes de los niños.

Sesión N°18

Nombre: La varita mágica

Objetivo:

- Conocer las diferentes emociones a través de la expresión.
- Reproducir por medio de la expresión gestual las emociones.

Materiales:

- Lámina de dibujos plastificada de caras de emociones
- Bolsa sorpresa
- Varita mágica

Duración: 20 minutos aproximadamente

Desarrollo:

Para comenzar la actividad se dio la siguiente consigna “Soy un mago con el poder de transformar el estado emocional de las niños/as gracias a mi varita mágica”. Así deberán cambiar su expresión facial y corporal, en función de lo que indique la lámina tras la consigna “Tris, tras, trus... estaremos todos...” Se comenzó la dinámica, presentando a una niña que fue una maga con una varita mágica y los demás niños fueron el público. La niña tenía una bolsa sorpresa de colores, dentro de la bolsa había dibujos plastificados de varias emociones (felicidad, tristeza, miedo, enojo, sorpresa, llanto, alegría y vergüenza); la niña invitó a un niño a sacar una emoción, por ejemplo, la cara de sorpresa. Cuando la niña dijo las palabras mágicas y tocó con la varita mágica a los niños que fueron el público, todas las niñas y los niños colocaron caras de sorpresa y cada vez que sacaba una emoción de la bolsa los niños la expresaban con los gestos faciales. Luego de realizar esta dinámica formando un círculo y al azar sacaron un dibujo de una emoción y se les preguntó ¿cuándo te sentiste así?, cada niño explicó un momento en el cual se sintió triste, enojado, feliz, sorprendido y de miedo, dependiendo a la emoción que sacó el niño o la niña; los demás

niños escucharon con atención y algunos se identificaron con su compañero. Las niñas y los niños mediante estas dinámicas aprendieron a conocer varias emociones y poder expresarlas con los gestos faciales.

Cierre: Se realizó una reflexión explicando que existen diferentes emociones, cada una de las emociones refleja nuestro mundo interno y lo que sucede a nuestro alrededor, y permiten conocernos mejor.

Observaciones:

Se observó que los niños participaron activamente en la dinámica, mostrando interés y entusiasmo al sacar las emociones de la bolsa y expresarlas con gestos faciales.

Los niños fueron capaces de identificar y representar diversas emociones como felicidad, tristeza, miedo, enojo, sorpresa, llanto, alegría y vergüenza, lo que demuestra una buena comprensión de las mismas.

La actividad fomentó la creatividad de los niños, ya que una niña hizo de maga y utilizó una varita mágica para "transformar" las emociones, lo cual captó la atención de los demás.

Sesión N°19

Nombre: Cada oveja con su pareja

Objetivo:

- Conocer las diferentes emociones y aceptar las propias emociones sean positivas o negativas
- Asociar las emociones con su expresión no verbal.

Materiales:

- Fotocopias de dibujos con emociones,
- Dibujos con imágenes de emociones,
- Hojas de instrucciones y tarjetas para cada alumno.
- Marcadores
- Lápices
- Gomas

Duración: 120 minutos

Desarrollo:

Para comenzar la actividad se dio la siguiente consigna “Veamos si saben distinguir de qué emoción se trata fijándonos en las expresiones faciales y gestos; vamos a escribir el nombre de la emoción debajo de cada dibujo”. Se comenzó la actividad mostrando unos dibujos de emociones, para que los niños/as las puedan nombrar y reconocerlas. Cada niño/a dijo un nombre de una emoción, algunos niños no sabían el nombre y no participaron, se les explicó que todas las personas expresamos emociones con gestos faciales o verbalmente. Luego se colocó un papeógrafo en la pared con dibujos de varias emociones, debían sacar una ficha con el nombre de una emoción y colocarlo en el dibujo de la emoción que correspondía. Cada niño salió al frente, sacó una ficha y colocó el nombre de la emoción, algunas niños/as tuvieron dificultad y no podían nombrar a las emociones poco frecuentes y se les ayudó con todos los niños/as a ponerle el nombre a la emoción. Una vez que todas las emociones tenían nombre, se volvieron a recordar todas las emociones con las láminas de dibujos, para que cada niño/a conociera y aprendiera a nombrar cada una de las emociones. Para reforzar lo aprendido se les repartió unas hojas con dibujos de emociones y los niños/as escribieron debajo de cada dibujo, el nombre de la emoción que correspondía. La sesión se terminó con un juego llamado “Vamos a hacer el payaso”; cada niño/a escogía una ficha y realizaba diferentes gestos de la cara, para que los demás niños adivinaran qué emoción estaba representando.

En esta sesión algunos niños no podían nombrar algunas emociones, pero con las actividades y dinámicas, lograron poner el nombre a la emoción; así la mayoría de los niños/as aprendieron a conocer las emociones y nombrarlas.

Cierre: Se realizó una reflexión al final de taller enseñándoles que las emociones son reacciones que sentimos por lo que es primordial conocerlas para poder identificarlas y expresarlas, sean estas tanto positivas como negativas.

Observaciones:

La mayoría de los niños/as mostraron un gran interés y curiosidad al comenzar la actividad. Estaban atentos a las explicaciones y participaban activamente al observar los dibujos de las emociones.

Algunos niños/as tuvieron dificultades para nombrar las emociones menos comunes, lo cual es comprensible. Sin embargo, con la ayuda de sus compañeros y del facilitador, lograron reconocer y nombrar todas las emociones presentadas.

La mayoría participó activamente en el proceso de sacar las fichas y colocar el nombre de la emoción correspondiente en los dibujos. Aquellos que inicialmente no sabían el nombre de una emoción se quedaron sin participar, pero con el tiempo y el apoyo del grupo, comenzaron a involucrarse más

Sesión N°20

Nombre: El árbol de la empatía

Objetivo:

- Que los niños/as aprendan que es la empatía

Material:

- Un pliegue de hoja von
- Marcadores
- Pegamento

Duración: 120 minutos

Desarrollo:

Se le dio a cada niño/a un pliegue de papel sabana y se les pidió que dibujen un árbol en toda la hoja. En el tronco debían escribir su nombre y después realizar manzanas de papel, alrededor de unos 10. Cuando terminaron, se les dijo algunos ejemplos sobre empatía, y ellos escribieron frases cortas en las manzanas de papel y las pegaron al árbol. Si el niño no sabía escribir se utilizó imágenes.

Cierre: Se realizó una pequeña retroalimentación sobre del autoconocimiento y sobre la empatía.

Observaciones:

La mayoría de los niños/as participó activamente en la actividad, mostrando creatividad al dibujar sus árboles y decorar las manzanas de papel. Esta parte de la actividad permitió a los niños expresarse artísticamente y personalizar su trabajo.

Al escuchar ejemplos sobre empatía, los niños pudieron reflexionar sobre sus propias experiencias y expresar sus ideas a través de frases o imágenes. Esto indicó un buen nivel de comprensión y reflexión sobre el concepto de empatía.

Sesión N°21

Nombre: En busca de la emoción pérdida

Objetivo:

- Reconocer las emociones

Material:

- Fichas de las distintas emociones.

Duración: 120 minutos**Desarrollo:**

La actividad se comenzó dividiendo a los niños/as en dos grupos. A cada grupo se le distribuyó una serie de fichas de emociones, tales como miedo, tristeza, alegría, felicidad, frustración y enojo. Ambos grupos recibieron fichas con las mismas emociones; por ejemplo, si el grupo 1 tenía la ficha de tristeza, el grupo 2 también la tenía.

Se explicó a los niños que debían representar la emoción asignada de manera gestual y corporal mientras caminaban por toda la sala. Los niños/as del grupo 1 debían caminar expresando la emoción que les tocó (tristes, enojados, felices, etc.), mientras que los niños del grupo 2 debían observar y buscar a los miembros del grupo 1 que representaban la misma emoción que tenían ellos.

Esta actividad promovió la expresión de emociones de manera no verbal y la interacción entre los niños/as, ayudándoles a reconocer y empalmar con diferentes estados emocionales.

Cierre: Se realizó una pequeña reflexión sobre la comunicación, el poder desenvolverse y la importancia del reconocimiento de las emociones.

Observaciones:

La actividad combinó elementos lúdicos con el aprendizaje, haciendo que los niños/as se divirtieran mientras aprendían a expresar y reconocer diferentes emociones. Esto ayudó a mantener su interés y compromiso a lo largo de la actividad.

Se observó que algunos niños/as inicialmente tuvieron dificultades para encontrar a sus pares con la misma emoción, pero mostraron flexibilidad y perseverancia al volver a asignar las fichas y repetir el proceso hasta lograrlo.

Los niños/as demostraron una gran capacidad de observación y atención al buscar a sus compañeros con la misma emoción. Esto indicó que estaban comprometidos y concentrados en la tarea.

Sesión N°22

Nombre: Código común

Objetivo:

- Reforzar la identidad de los niños/as
- Fortalecer la recuperación y apreciación de valores personales
- Propiciar la expresión de necesidades

Material:

- Hoja boom y
- Marcadores de colores

Duración: 120 minutos

Desarrollo:

Se repartió a cada niño/a una hoja de papel y se les proporcionaron materiales de dibujo (lápices, marcadores, etc.). Se les pidió a los niños/as que dibujen la silueta de una de sus manos en cada hoja. Luego, se solicitó a los niños que escribieran dentro de la silueta de una mano lo que necesitan de los demás para sentirse cómodos y seguros en el espacio del grupo. Esto puede incluir cosas como:

"Que no se rían de lo que digo o hago."

"Que me escuchen atentos y callados."

"Que no me molesten ni me digan apodosos."

Los niños utilizaron el espacio común de la sala para realizar esta actividad, asegurándose de que todos tuvieran suficiente espacio para trabajar cómodamente.

Después de escribir sus necesidades, los niños/as compartieron sus hojas con el grupo. Aunque se compartió información que suele ser difícil de contar, esto permitió a los niños/as expresar sus sentimientos y necesidades de manera abierta y honesta.

Cierre: Antes de finalizar reflexionaremos sobre la importancia de auto conocerse y valorarse así mismo.

Observaciones:

Los niños/as fueron creativos al dibujar la silueta de sus manos y decorar sus hojas. Esto les permitió expresarse artísticamente, lo cual aumentó su interés y compromiso con la actividad.

Al escribir sobre lo que necesitan para sentirse cómodos y seguros, los niños/as fueron honestos y abiertos. Compartieron sentimientos y experiencias personales que a menudo son difíciles de expresar, lo cual mostró un alto nivel de confianza en el grupo.

Sesión N°23

Nombre: Manos Unidas por el Grupo

Objetivo:

- Reforzar la identificación de los niños/as, la recuperación y apreciación de valores personales
- Propiciar la expresión de necesidades.
- Desarrollar habilidades de comunicación y reflexión en grupo.
- Fomentar un ambiente de apoyo y respeto mutuo.

Material:

- Hojas
- Marcadores de colores
- Dos hojas sabanas
- Tijeras

Duración: 120 minutos

Desarrollo:

Se proporciono a cada niño/a una hoja y se les pidió que dibujasen la silueta de una de sus manos con el material disponible.

Se solicitó a los niños/as que escribieran dentro de la silueta de su mano lo que estaban dispuestos a ofrecer al grupo para que sus compañeros se sientan cómodos y seguros. Por ejemplo:

"No burlarme de lo que me cuentan mis compañeros."

"Apoyar a mis compañeros cuando se sientan tristes."

"Aprender sobre nuestras vivencias y respetarlas."

Una vez que terminaron de escribir sus compromisos, los niños/as pegaron sus manos en una hoja de papel sábana grande, formando un mural colectivo.

Cierre: Al finalizar se llevó a cabo una conversación y reflexión grupal sobre la importancia del apoyo y la comunicación mutua. Los niños/as compartieron sus

compromisos y discutieron cómo estas acciones pueden contribuir a crear un ambiente seguro y acogedor para todos.

Observaciones:

Al escribir sus compromisos, los niños/as fueron honestos y abiertos. Compartieron sentimientos y promesas personales, lo que reflejó su deseo de contribuir positivamente al grupo. La actividad fomentó la empatía entre los niños/as. Al escuchar los compromisos de sus compañeros, demostraron comprensión y respeto hacia las necesidades y sentimientos de los demás.

Sesión N°24

Nombre: Mapa corporal de emociones

Objetivo:

- Trabajar la conciencia de sí mismo/a y el auto cuidado.
- Identificar las emociones, sobre todo las aflictivas, como el miedo, el dolor emocional, la tristeza y la rabia.
- Facilitar la expresión y modulación de sentimientos, emociones y empatía.
- Identificar y ubicar las emociones en el cuerpo.

Material:

- Papel sabana grande
- Material de dibujo (lápices, marcadores, crayones)
- Proyector para la película

Duración: 120 minutos

Desarrollo:

Se entregó a cada niño/a un pedazo grande de papel sábana. Se les solicitó que dibujen la silueta de su cuerpo como deseen representarla. Una vez terminado se proyectó la película "Intensamente" para introducir el tema de las emociones. Después, se realizó una breve exposición sobre los sentimientos más comunes como el enojo, tristeza, alegría y preocupación. Se enfatizó que no existen emociones "buenas" o "malas", sino que todas son parte natural de la experiencia humana.

Posteriormente, se les pidió a los niños/as que mencionen en voz alta las emociones, tanto positivas como negativas, que experimentaron con mayor frecuencia durante la película.

Al terminar la película se solicitó a los niños/as que ubiquen las emociones identificadas en la silueta de su cuerpo que habían dibujado. Se les preguntó: "¿Dónde crees que has sentido el enojo, la rabia, la tristeza, la culpa, la alegría, etc.?" Los niños/as coloraron o etiquetaron las áreas correspondientes a cada emoción, ya sea dentro de la figura, en el margen o en la superficie del cuerpo dibujado.

Una vez que todos terminaron, se invitó a los niños/as a compartir sus mapas corporales de emociones con el grupo, respetando a quienes prefirieron no hacerlo. Se observó similitudes y diferencias en cómo cada uno vive.

Cierre: Para finalizar, los niños/as expresaron sus emociones, compartiendo similitudes con vivencias en su hogar o entorno social. Se reflexionó sobre la importancia de reconocer y manejar saludablemente todas las emociones.

Observaciones:

Los niños/as se mostraron entusiasmados al crear sus propias representaciones corporales.

La película "Intensamente" resultó ser un excelente punto de partida para la discusión sobre emociones.

Algunos niños/as expresaron sorpresas al darse cuenta de dónde sienten físicamente ciertas emociones.

Se observa una mayor apertura para hablar sobre emociones a medida que avanzó la actividad.

La actividad fomentó la empatía entre los participantes al compartir sus experiencias emocionales.

Esta actividad permitió a los niños/as explorar y visualizar sus emociones de manera creativa, fomentando la conciencia emocional y la expresión personal.

Sesión N°25

Nombre: Metáfora de la burbuja

Objetivo:

- Fortalecer la autoestima y la percepción del propio control y auto cuidado.

Material:

- Papel sabana
- Marcadores

Duración: 120 minutos

Desarrollo:

Se inició la sesión pidiendo a los niños/as que tomen el dibujo de su silueta previamente realizado, donde habían representado sus emociones. Y se les solicitó que cierren los ojos e imaginen una burbuja que rodea completamente su cuerpo. Se enfatizó que cada burbuja es individual. Se formuló preguntas para estimular la imaginación sobre las características de la burbuja como ser:

¿De qué color es tu burbuja?

¿Tiene un solo color o varios?

¿Es brillante, opaca?

¿De qué parece estar hecha?

¿Está quieta o se mueve?

Los niños/as abrieron los ojos y dibujaron burbuja alrededor de su silueta en el papel sábana, decorándola a su gusto. Se explicó el concepto de la burbuja como espacio vital y protector de emociones.

Se generó una discusión grupal sobre qué puede romper o lastimar la burbuja, anotando las respuestas en un paleógrafo. Se introdujo el concepto de violencia, adaptando el lenguaje al nivel de comprensión de los niños/as, luego se invitó a los niños/as a modificar el dibujo de su burbuja para hacerla "más fuerte".

Se recopilaron ideas sobre cómo proteger la burbuja, guiando la discusión hacia conceptos de resiliencia y asertividad.

Algunos de los niños/as compartieron sus trabajos y reflexiones.

Cierre: La actividad promovió exitosamente la reflexión sobre temas como discriminación, exclusión e intolerancia. Los niños demostraron una mayor comprensión de cómo identificar y manejar situaciones de violencia, así como la importancia de cuidar su espacio personal y emocional.

Esta sesión ha permitido a los participantes explorar de manera creativa y segura conceptos complejos relacionados con la violencia y el autocuidado, fomentando habilidades de autoprotección y resiliencia.

Observaciones:

Los niños/as se mostraron entusiasmados al imaginar y crear sus burbujas personales.

Durante la discusión sobre violencia, se observó una comprensión gradual del concepto.

Varios participantes compartieron experiencias personales de manera abierta y reflexiva.

Se notó un aumento en la conciencia de los niños/as sobre la importancia del autocuidado y la protección emocional.

Sesión N°26

Nombre: Collage de las emociones

Objetivo:

- Reconocer y asociar las emociones a situaciones, interacciones, gestos y palabras.

Material:

- Revistas para recortar o recortes de revistas.
- Tijeras.
- Pegamento.
- Rollo de papel seda.
- Pliegos de cartulina de diferentes colores.
- Rotuladores.
- Hojas

Duración: 120 minutos

Desarrollo:

Se dividió en grupos pequeños y se entregó un pliegue de cartulina y hojas bond a todos los niños/as de los grupos y solicitó a los niños/as que recorten imágenes, palabras y situaciones que representen las emociones de alegría, tristeza, nerviosismo, miedo, tranquilidad y preocupación. Al terminar se explicó que las emociones son algo que podemos aprender a manejar, enfatizando la posibilidad de transitar de una emoción a otra. Se generó una discusión grupal sobre cómo se puede pasar de un estado emocional a otro, utilizando preguntas como:

"¿Cómo puede un niño pasar de estar enfadado a relajado?"

"¿Qué creen que ocurre para pasar de la tristeza a la alegría?"

"¿Pueden dar un ejemplo de alguien que estuvo nervioso y luego se relajó?"

Los niños/as escribieron situaciones personales junto a cada emoción representada en su collage. Se invitó a reflexionar sobre cómo habían logrado cambiar estas emociones en el pasado, pidiendo que representen estas estrategias con símbolos o dibujos.

Los participantes compartieron sus trabajos con el grupo, siendo apoyados para transmitir sus experiencias de manera efectiva.

Cierre: La actividad concluyó con una reflexión grupal sobre la diversidad de experiencias emocionales y las diferentes formas de manejarlas. Se enfatizó la importancia de escuchar sin juzgar y se valora la apertura de los participantes al compartir sus experiencias personales.

Esta sesión permitió a los niños/as explorar y visualizar el complejo mundo de las emociones, fomentando la autoconciencia y el desarrollo de habilidades para el manejo emocional.

Observaciones:

Los niños mostraron gran creatividad al seleccionar imágenes y palabras para representar emociones.

Durante la discusión, se observó un aumento en la comprensión de cómo las acciones personales pueden influir en los estados emocionales.

Algunos participantes compartieron historias emotivas, lo que requiere una escucha atenta y sin juicios por parte del facilitador.

Se notó un incremento en la capacidad de los niños/as para identificar y verbalizar sus estrategias de manejo emocional.

Sesión N°27

Nombre: Manejo de la rabia

Objetivo:

- Legitimar la rabia como emoción propia de los seres humanos y descubrir formas de expresarla.
- Diferenciar entre sentirla y actuarla

Material:

- Paleógrafo pegado en el muro o pizarrón dividido en dos columnas.

Marcadores de color

Duración: 120 minutos

Desarrollo:

Se mostró ante el grupo un cartel con la imagen de una persona que representaba la rabia y se dio unos segundos para que lo pudieran observar.

Preguntándoles qué creen que el cartel quiere transmitir y se abrió una discusión grupal al respecto. Se guió la discusión hacia las siguientes ideas:

- “La emoción más automática que puede sentir un ser humano es la rabia”.

-“La rabia aparece frecuentemente en la vida, a menudo como resultado de emociones reprimidas”.

-“La rabia no solo representa enojo acumulado, sino que también oculta otras emociones más difíciles de reconocer o aceptar, ya sea por ser dolorosas o porque nos hacen sentir vulnerables”.

Se señaló las emociones ilustradas alrededor de la rabia en el cartel y se pidió que las mencionen en voz alta. Se explicó que culturalmente, muchas emociones no son permitidas o son castigadas desde una edad temprana, lo que puede convertirlas en rabia y, eventualmente, en violencia.

Después de terminar con la discusión, en el paleógrafo, se hizo una tabla con dos columnas: "Emociones (lo que se siente)" y "Conducta o acción (lo que se hace)". Se pidió a los niños/as ejemplos de cada una y su correspondiente acción.

Se utilizó la analogía de la olla de presión para explicar cómo las emociones se acumulan y pueden explotar si no se liberan adecuadamente.

Se les dio una hoja de papel del color que elijan y se pidió que escriban todas las emociones revisadas, incluyendo el enojo, y que crean que han estado guardadas en su corazón, que piensen en las desventajas de guardar las emociones o ignorarlas. Posteriormente se preguntó qué puede pasar si la rabia se acumula y sale de golpe.

En la parte inversa de la hoja, se pidió que escriban maneras seguras de expresar la rabia de forma constructiva. Algunas posibles respuestas incluyen escribir una carta, hacer deporte, conversar con alguien, expresar sus sentimientos sin herir, esperar a que disminuya la intensidad de la rabia, y respirar profundamente.

Cierre: Después de la actividad se reflexionó sobre la importancia de controlar la rabia.

Observaciones:

Variedad de emociones mostradas por los niños/as al hablar de la rabia y otras emociones reprimidas, como tristeza, alivio o incomodidad. Dificultad para identificar o nombrar emociones en algunos niños.

Reflexiones sobre las desventajas de actuar como una olla de presión y los riesgos de liberar la rabia sin control. Propuestas de formas seguras y constructivas de expresar la rabia.

Sesión N°28

Nombre: El ánimo

Objetivo:

- Concientizar que cada problema tiene una solución y escuchar a otros compañeros para darles alternativas de solución suele ser agradable y esperanzador

Material;

- Papel
- Lápiz.
- Caja

Duración: 120 minutos

Desarrollo:

Se pidió a los niños/as que se sentaran en círculo. A cada uno se le entregó un papel y un lápiz. Se les pidió que escribieran alguna cosa personales que no le contarían a nadie. Podían hacerlo de forma que no se reconociera su letra, por ejemplo, escribiendo con la mano izquierda. Una vez que terminaran, debían poner su papel en una caja.

Luego, los papeles se mezclaron y se repartió al azar entre los niños/as. Por turnos, cada niño leyó en voz alta el papel que le había tocado y propuso alguna solución para el problema descrito. La solución fue discutida entre todos.

Esta actividad ayudó a que los niños/as olvidaran sus miedos y vieran que todos los problemas tienen una solución. En la hoja de papel, los niños/as debían escribir sobre cosas personales que pensaban que no tenían solución.

Cierre: Realizar una reflexión acerca de los problemas y que existe siempre una solución o salida.

Observaciones:

Algunos niños/as sintieron alivio al expresar sus problemas, aunque de manera anónima. Esto puede reducir el estrés y la ansiedad asociados a mantener sus preocupaciones en secreto.

Al escuchar los problemas de otros niños/as, muchos desarrollaron una mayor empatía y comprensión hacia sus compañeros. Esto puede fortalecer el sentido de comunidad y apoyo mutuo.

Sesión N°29

Nombre: Momentos felices y tristes

Objetivo:

- Expresar sentimientos de forma abierta y equilibrada, dándoles la importancia que merecen.

Material:

- Ficha con cara feliz y cara triste
- Material de escritorio

Duración: 120 minutos

Desarrollo:

Se repartió una ficha a cada niño/a y dentro de la cara feliz escribieron todas las cosas que les hacen sentir bien (por ejemplo, jugar con sus amigos, sacar buenas notas...).

Así mismo, dentro de la cara triste registraron aquellas situaciones que les hacen sentir mal (enfadarse con un amigo, que se rían de ellos...).

Cuando terminaron, los niños/as que querían compartieron algunas de sus ideas, y las comentamos en sala. No se obligo a los niños/as a compartir lo que han escrito (puede que el ejercicio les haya servido para plasmar algo personal). Simplemente les animamos a participar.

Cierre: Al terminar, se conversó sobre las capacidades de cada uno y a cómo perder el miedo.

Observaciones:

Los niños/as participaron activamente y se sintieron aliviados después de la actividad.

Sesión N°30

Nombre: El entierro del no puedo

Objetivo:

- Fomentar en los niños la fe en sus propias capacidades, y el deseo de superación.

Material:

- papel y material para escribir.
- Dos cajas, una de ellas metálica y apta para quemar algo dentro, y otra decorada y con un gran "2023" en su parte frontal.

Duración: 120 minutos**Desarrollo:**

Se escribió en la pizarra frases como "no puedo hacerlo", "no soy capaz", "no sabré hacerlo", etc. Es decir, frases que decimos ante situaciones difíciles y que nos llevan a rendirnos. Se reflexiono con los niños/as estas y otras frases similares, y sobre si nos ayudan o resulta un estorbo.

Se llevo a la conclusión de que estas frases sólo consiguen desanimarnos y nos propusimos no volver a utilizarlas ante nuestros problemas. Además, se destacó la importancia de enfrentarnos a problemas adecuados a nuestras capacidades.

Por otro lado, y estando todavía tan reciente el nuevo año, se elaboró una lista de propósitos para cumplir, basándonos en nuestras posibilidades y creyendo en nosotros mismos.

Cada niño/a escribió en dos trozos de papel diferentes propósitos de año nuevo y una frase de desánimo. (Por ejemplo: "Me portaré mejor en clase" y "No puedo sacar mejores calificaciones". Los propósitos se introdujeron en la caja decorada, y los "no puedo" en la caja metálica. La caja decorada se cerró y guardo en un lugar bien expuesto en la sala. A continuación, se salió al patio y se quemó dentro de la caja metálica todas las negativas, simbolizando su olvido.

Cierre: Se reflexionó sobre lo que se hizo en esa actividad y cómo se sintieron.**Observaciones:**

Al proponerse no volver a usar frases desalentadoras, los niños/as sintieron un incremento en su confianza y una sensación de empoderamiento, creyendo más en su capacidad para enfrentar desafíos.

Al elaborar la lista de propósitos de Año Nuevo, los niños/as se sintieron motivados y entusiasmados por trabajar en sus objetivos, sintiendo que tienen el apoyo del grupo y un plan concreto para alcanzarlos.

Quemar las frases de desánimo en la caja metálica fue una experiencia catártica para los niños/as, permitiéndoles liberar simbólicamente sus miedos y dudas, y marcando un nuevo comienzo con una actitud más positiva.

Sesión N°31

Nombre: Lo he logrado y lo lograré

Objetivo:

- Centrarse en los propios logros en vez de en los fracasos. Además, a partir de estos logros, creer en la capacidad de superar nuevos retos.
- Comprender los errores como un paso más cerca del éxito.

Material:

- Cuento "Tamy, la pastelera" Fichas de "La escalera".
- Material para escribir y dibujar.

Duración: 120 minutos

Desarrollo:

Organización: Primero en gran grupo, luego en parejas.

En primer lugar, se relató el cuento de "Tamy, la pastelera". A continuación, entre todos se debatió la importancia de aceptar tanto los triunfos como los fracasos como pasos que nos acercan al éxito.

Luego se dirigió el debate hacia los propios triunfos y fracasos, y cómo nos han ayudado a llegar hasta donde estamos ahora.

Seguidamente, se repartió una ficha de "escalera" a cada niño/a. En ella aparecía un personaje a medio camino de una escalera. Se solicitó a los niños/as que escribieran en los escalones inferiores aquello que ya hayan conseguido; y los escalones superiores los aspectos que van a superar en breve, confiando en sus propias habilidades.

Cierre: Por último, se dio la oportunidad de exponer ante el grupo las escaleras personales, únicamente a los niños que deseen mostrarlas.

Observaciones:

La representación visual del personaje en la escalera ayudado a los niños/as a visualizar su propio progreso y a entender que el camino hacia el éxito está compuesto por múltiples pasos, lo que les proporciono una perspectiva más clara y manejable de sus metas.

Al completar la actividad, los niños/as sintieron un mayor sentido de propósito y dirección, con una mayor claridad sobre lo que han logrado y lo que desean alcanzar en el futuro.

Sesión N°32

Nombre: ¿Qué apostamos?

Objetivo:

- Valorar y destacar las propias habilidades y capacidades.

Material:

- Depende del desarrollo de la actividad

Duración: 120 minutos

Desarrollo:

En el aula, se dispuso de un escenario (zona de la pizarra), de modo que todos los niños/as lo puedan ver.

Se anuncio a los niños/as que se llevaría a cabo un show de talentos, y que los participantes serian ellos mismos. Se les pidió que piensen en una habilidad especial que crean que impresionaría a sus compañeros, y que puedan demostrar en ese momento. (Por ejemplo, dar muchos toques con un balón de goma, hacer multiplicaciones muy rápido, etc.). Luego por turnos, salieron al "escenario" para realizar su pequeña representación.

Cierre: Fue muy importante el hecho de aplaudir enérgicamente a todos y cada uno de los niños, para que tomen conciencia de su valía.

Observaciones:

Pensar en una habilidad especial y prepararse para demostrarla estimulado la creatividad de los niños/as, alentándolos a pensar fuera de la caja y a utilizar su imaginación.

Al compartir sus talentos y recibir apoyo mutuo, los niños/as fortalecieron sus vínculos como grupo, creando un ambiente más unido y colaborativo en el aula.

Sesión N°33

Nombre: Cuidemos nuestras palabras

Objetivo:

- Ser conscientes de la influencia de los niños sobre los demás.
- Modificar las conductas que pueden herir a los compañeros y amigos.

Material:

- Fichas con frases hirientes.
- Material para escribir.

Duración: 120 minutos

Desarrollo:

Organización: En parejas y luego en gran grupo.

En primer lugar, se pidió a dos niños/as que hagan una representación simple con un guión dado. En ella, uno de ellos cometía un error, y el otro lo aprovechaba para reírse de él. Por (Ejemplo: Uno dibuja algo en la pizarra, como si se lo hubiera mandado la profesora, y el otro se ríe o critica porque lo hizo muy mal). Se reflexiona entre toda la clase cómo debió sentirse el niño/a ante estos comentarios, y contamos algunas experiencias similares en las que nos hayamos sentido heridos por las frases de otros compañeros.

A continuación, organizó a los niños/as en parejas, y a cada una se le dio dos o tres fichas.

En cada ficha aparece una frase similar a los comentarios como ser:” ¡No me extraña que estés tan gordo, con todas las golosinas que comes...” o “Has reprobado el examen! Con lo fácil que era, que tonto eres"...).

Se solicita a los niños/as que reformulen las frases para que, ante la misma situación, no hieran a los compañeros. Por ejemplo "Estarías más sano si comieras menos golosinas y más fruta, "Has reprobado el examen, para el próximo podríamos estudiar juntos y así te ayudo".

Cierre: Al finalizar se realizó una reflexión sobre la actividad realizada, que algunas palabras pueden afectar mucho el autoestima de uno.

Observaciones:

Observa cómo los niños/as expresaron sus emociones cuando se le criticó a su compañero, mencionándole al niño que lo molestó que no lo hiciera. Ahí se pudo evidenciar el compañerismo y la empatía de algunos.

Sesión N°34

Nombre: Soy único e irreplicable

Objetivo:

- Recordar a los niños lo valiosos que son, simplemente por ser ellos mismos.
- Fomentar el aceptarse cada uno tal y como es.
- Aceptar las virtudes y defectos.
- Aprenden a valorar y mostrar las virtudes mientras escondemos e intentamos mejorar los defectos.

Material:

- Cuento "El mayor tesoro del mundo"
- Caja con un espejo en el fondo.
- Fichas "Lo mejor de mí"

Duración: 120 minutos

Desarrollo:

Organización: En gran grupo, luego de forma individual.

Antes de la sesión, se preparo una caja con un espejo en el fondo.

En primer lugar, se relato un cuento a los niños/as, titulado "El mayor tesoro del mundo", el cual llegó a conclusión de que lo más maravilloso en el mundo se encuentra en una caja, pero no revela su contenido. Llegados a este punto, se mostro la caja a cerrada a cada niño (previamente preparada), y se les advirtió que era la caja del cuento, y que dentro se encontraba el mayor tesoro del mundo.

Cada niño, por turnos, abrió la caja, mirando en su interior y volviéndola a cerrar. Al hacerlo, se encontró con su propio reflejo. Además, ninguno podía revelar el contenido de la caja hasta que todos hubiesen tenido la oportunidad de descubrirlo por ellos mismos.

Una vez terminada la ronda, se reflexionó en grupo por qué cada uno de nosotros era el tesoro más grande del mundo.

A continuación, se repartió a cada alumno una ficha dividida en dos partes. En una de ellas apareció un niño feliz, con el título "Lo mejor de mí", y en la otra un niño triste con el título "Lo que puedo mejorar".

Se animo a los niños/as a que reflexionen sobre sus virtudes y defectos, y a que los plasmen en el papel.

Cierre: Una vez terminado, doblaron por la mitad y se guardaron en una caja las fichas.

Observaciones:

Al preparar la caja y relatar el cuento, los niños/as mostraron un alto grado de curiosidad y expectativa. Estaban ansiosos por descubrir el “mayor tesoro del mundo”, lo que los mantuvo atentos y participativos durante la actividad.

Al abrir la caja y ver su propio reflejo, los niños/as experimentaron un momento de introspección. Algunos pudieron mostrar sorpresa o admiración al darse cuenta de que ellos mismos eran el “mayor tesoro”.

Sesión N°35

Nombre: Esculturas Respetadas

Objetivo:

- Promover el trabajo en equipo con el propósito de que el niño aprenda a aceptar ideas de los otros y a enunciar las ideas propias para manejar adecuadamente situaciones difíciles.

Material:

- Plastilinas de varios colores
- Base de cartón

Duración: 120 minutos

Desarrollo:

Para el desarrollo de esta actividad se dividió a los niños/as en dos grupos; los materiales se ubicaron en el centro del círculo hecho por los niños/as y luego se le dio las siguientes instrucciones:

- Cada uno debe crear una pequeña escultura con el material disponible. No hay reglas específicas para esto.

- Puede ser una forma abstracta, un objeto, un animal, etc.

- Una vez terminada, debe pasar su escultura al compañero de la derecha, mientras recibe la del compañero de la izquierda.

- Una vez recibida la figura puede modificarla agregando partes que se les ocurra.

La única regla es que no puede destruir su estructura inicial.

De esta forma, las figuras continuaran pasando de niño de niño hasta llegar al dueño de la figura. Cada uno tuvo la oportunidad de cambiar y transformar el trabajo de los demás dentro de un límite.

Cierre: Una vez terminadas todas las esculturas, se realizo la reflexión, centrándose en los sentimientos generados al entregar y al recibir la propia figura ya transformada por los otros.

Observaciones:

Al iniciar la actividad, los niños/as demostraron su creatividad y originalidad al crear sus esculturas con los materiales disponibles. La ausencia de reglas específicas fomentó la libertad de expresión y la diversidad en las creaciones.

Algunos niños/as experimentaron frustración al ver sus esculturas modificadas de manera no deseada. Esta situación brindo una oportunidad para aprender a manejar la frustración y aceptar la ideas de otros.

Sesión N°36

Nombre: Las Canaletas

Objetivo:

- Promover el trabajo en equipo con el propósito de que el niño aprenda a aceptar ideas de los otros y a enunciar las ideas propias para manejar adecuadamente situaciones difíciles.
- La velocidad.

Material:

- Canastas de cartulina
- Canicas
- Vasos

Duración: 120 minutos

Desarrollo:

Se explicó a los niños/as el objetivo de la actividad y las reglas del juego. Se dividieron los niños/as en dos grupos. A cada niño/a se entregó una canaleta de cartulina de 15 cm. Los grupos formaron una fila.

- Los niños/as se pusieron de acuerdo sobre quién sostendría el vaso en cada extremo (el vaso de inicio y el vaso de destino).

- El objetivo fue transportar las canicas desde el vaso de inicio hasta el vaso de destino utilizando únicamente las canaletas.

- Los niños/as coordinaron para mover las canicas a lo largo de las canaletas sin que caigan al suelo.

El primer grupo que logró transportar todas las canicas desde un vaso al otro ganó la actividad. Consideraciones: Los niños/as se comunicaron eficazmente para elaborar estrategias que les permitió ganar. Fue fundamental la participación y colaboración dentro de su equipo. Se repitió la actividad varias veces para mejorar la coordinación y el trabajo en equipo.

Cierre: Una vez finalizado la actividad se conversó con los niños/as enfatizando las fortalezas que el grupo desarrollo en el trayecto del juego.

Observaciones:

La mayoría de los niños/as mostraron entusiasmo y disfrutaron de la actividad, riendo y animándose entre ellos.

Algunos niños/as tuvieron dificultades para mantener la canica en la canaleta, lo que resultó en varias caídas. Algunos niños/as se frustraron cuando las canicas cayeron y necesitaron apoyo adicional para continuar participando.

Los niños/as mostraron una buena coordinación, moviendo las canicas con precisión a lo largo de las canaletas.

Sesión N°37

Nombre: Los Palitos Chinos

Objetivo:

- Desarrollar la capacidad de identificar y verbalizar las emociones y ser capaces de asociarlas a experiencias pasadas o de la vida cotidiana.

Material:

- Un juego de palitos chinos

Duración: 120 minutos

Desarrollo:

Antes de empezar la actividad se explicó el juego de los palitos chinos. Luego de ello se mencionó que jugaríamos a los palitos chinos pero que incluiríamos las emociones. Se asignó a cada emoción un color.

- Alegría: color amarillo.
- Enojo: color rojo.
- Tristeza: color azul.
- Miedo: color verde.

Las instrucciones del juego fueron:

- Los niños/as deben sacar un palito por turno sin mover los otros.
- El color del palito retirado indica a qué emoción deben referirse.

Se jugaron dos rondas. En la primera, el niño o la niña que sacó un palito tuvo que hacer una oración que contenga la emoción representada por el color del palito. Ejemplos:

- Si saca un palito amarillo: "Los niños se ponen muy alegres cuando llega el circo."
- Si saca un palito rojo: "Los niños se ponen enojados cuando no se les da caramelos."

En la segunda ronda, el niño o la niña tuvo que contar una experiencia o momento en el que haya sentido la emoción correspondiente al color del palito sacado. Ejemplos:

- "Me sentí muy alegre cuando celebré mi cumpleaños con mis amigos."
- "Sentí miedo cuando vi una película de terror."

Cierre: Al finalizar la actividad, se reflexionó acerca de las emociones recordadas en la dinámica y la empatía.

Observaciones:

Se observó que los niños/as disfrutaron participando y expresando sus emociones. Algunos se pusieron tristes al recordar momentos difíciles, mientras que otros se alegraron al compartir experiencias felices.

Sesión N°38

Nombre: Mi mapa de emociones

Objetivo:

- Ayudar a los niños a auto observarse, a reconocer cómo viven o han vivido las emociones y sentimientos resultados de la catástrofe en su cuerpo.
- Que los niños puedan identificar sus emociones internas con las emociones.
- Las emociones que tienen son únicas y personales.

Material:

- Hojas

- Lápices de colores naranja, rojo, azul, negro, verde y morado

Duración: 120 minutos

Desarrollo:

Se comenzó la actividad mencionando que reconoceríamos las emociones que están dentro de nuestro cuerpo como: La alegría, el enojo/ira, tristeza/pena, miedo/susto, desagrado y vergüenza.

Se pidió a los niños/as que en las hojas entregadas dibujaran la silueta del cuerpo humano, luego bebían colorear con el color correspondiente de sus emociones.

- Alegría - Naranja
- Enojo/ira – Rojo
- Tristeza/pena – Azul
- Miedo/susto – Negro
- Desagrado - Verde
- Vergüenza – Morado

Después de ello se pidió que pinten en que parte del cuerpo sienten estas emociones. Y que no se preocupen si los colores se juntan o repiten.

Cierre: Al terminar la actividad se realizó una reflexión acerca de que contar nuestras emociones a las personas de confianza, nos ayuda a desahogarnos y a pedir ayuda cuando tenemos dificultades.

Observaciones:

Los niños/as participaron de una manera activa en la actividad pudiendo identificar el lugar de emociones en su cuerpo.

Sesión N° 39

Nombre: Diario mural

Objetivo:

- Refleja parte de nuestra identidad.

Material:

- Un pliego de cartulina
- Hojas de colores y de distintas texturas
- Revistas
- Marcadores

- Lápices de colores
- Tijeras
- Pegamento

Duración: 120 minutos

Desarrollo

Para comenzar esta actividad, se entregó a cada niño/a un pliego de papel sábana en el cual tuvieron que escribir su nombre completo, su edad y una descripción de su familia. Además, tenían que dibujar o pegar imágenes de un animal que les guste, un equipo deportivo, una fruta y una comida favorita que los represente.

Los niños/as utilizaron todo el material de escritorio disponible para realizar esta actividad. Una vez que todos terminaron, compartieron sus murales personales con el resto del grupo. De esta manera, sus compañeros podían conocer mejor algunas características de sus amigos, fomentando la empatía y el entendimiento mutuo.

Cierre: Al terminar conversar de los distintos dibujos que realizaron.

Observaciones:

Durante la realización de esta actividad, se observó que los niños/as se mostraron muy entusiasmados y participativos. Algunos niños/as necesitaron un poco más de tiempo y ayuda para completar sus murales, especialmente aquellos que no están acostumbrados a expresarse mediante dibujos o recortes. En general, la actividad resultó muy positiva, ya que permitió a los niños/as expresar su individualidad y aprender más sobre sus compañeros, fortaleciendo así el sentido de comunidad y empatía en el grupo.

(Rosio Kapa. 2017).

6.3. Tercer Objetivo

- Evaluar el impacto de los resultados de la aplicación del programa de intervención para el fortalecimiento de la inteligencia emocional y resiliencia, aplicando un post test a los niños/as de 9 a 11 años de edad, de la “Fundación Renacer” de la Ciudad de Tarija.

Los datos proporcionados corresponden a una prueba diagnóstica y una evaluación final para medir el impacto de un programa de desarrollo de inteligencia emocional y resiliencia en niños/as de 9 a 11 años, implementado en la Fundación Renacer. A continuación, se presenta la interpretación de los resultados.

6.3.1. Resultados finales del área de inteligencia emocional

Tabla 14

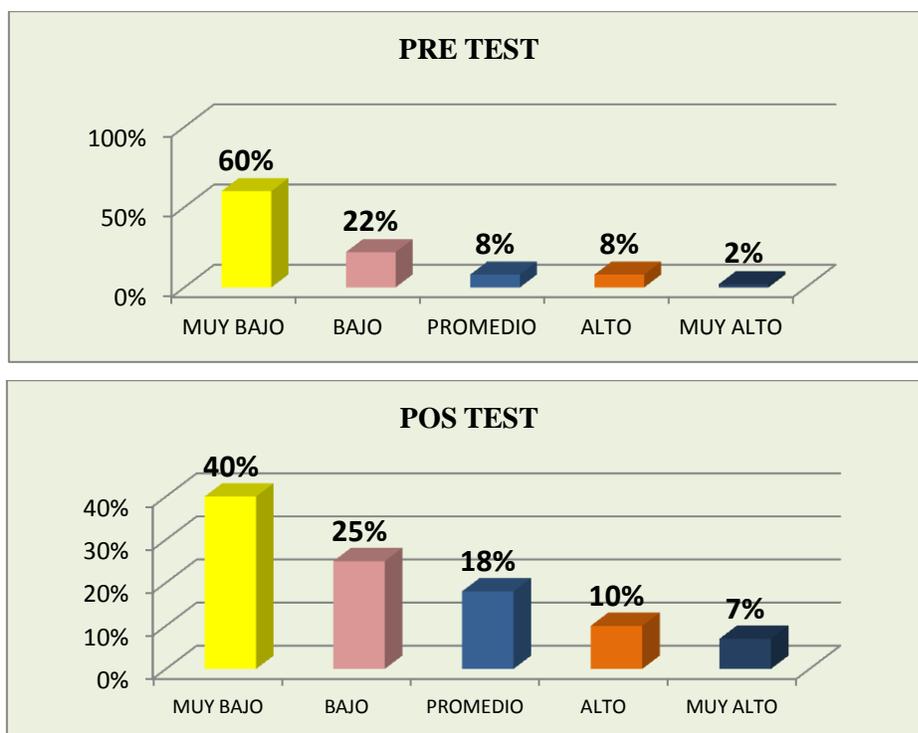
Coficiente de Inteligencia Emocional

NIVELES	PRUEBA DIAGNÓSTICO PRE TEST		EVALUACIÓN FINAL POS TEST	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BAJO	24	60%	16	40%
BAJO	9	22%	10	25%
PROMEDIO	3	8%	7	18%
ALTO	3	8%	4	10%
MUY ALTO	1	2%	3	7%
TOTAL	40	100%	40	100%

Nota: Test de conociendo mis emociones.

Fuente: Elaboración propia.

Figura 14
Coefficiente de Inteligencia Emocional



Fuente: Elaboración propia

De acuerdo a los resultados de análisis de la prueba diagnóstica y prueba final, se observa una notable mejoría en las habilidades de inteligencia emocional de los niños participantes del programa. En la prueba diagnóstica inicial, el 60% de los estudiantes se ubicaba en el nivel "Muy Bajo" y un 22% en el nivel "Bajo", lo que indica que el 82% de los niños/as presentaban un nivel de inteligencia emocional significativamente bajas.

Tras la implementación del programa, se aprecia un descenso al 40% en el nivel "Muy Bajo", y un leve aumento al 25% en el nivel "Bajo". Al mismo tiempo, los niveles "Promedio" y superiores presentan incrementos considerables: el nivel "Promedio" subió de 8% a 18%, el nivel "Alto" de 8% a 10%, y el nivel "Muy Alto" de 2% a 7% respectivamente.

Estos resultados indican que el programa tuvo un impacto positivo, reduciendo significativamente el número de estudiantes en los niveles más bajos y aumentando la proporción en los niveles medios y altos de inteligencia emocional y resiliencia. Este

cambio sugiere que los niños han desarrollado mejores estrategias para manejar sus emociones y adaptarse a situaciones adversas, alcanzando así uno de los principales objetivos del programa.

Tabla 15
Relaciones Interpersonales - Socialización

NIVELES	PRUEBA DIAGNÓSTICO		EVALUACIÓN FINAL	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BAJO	6	15%	0	0%
BAJO	7	18%	2	5%
PROMEDIO	18	45%	25	63%
ALTO	8	20%	8	20%
MUY ALTO	1	2%	5	12%
TOTAL	40	100%	40	100%

Nota: Test de conociendo mis emociones.

Fuente: Elaboración propia.

El análisis de los resultados revela una mejora significativa en las relaciones interpersonales y socialización de los niños tras la implementación del programa. Inicialmente, un 15% de los estudiantes se encontraba en el nivel "Muy Bajo" y un 18% en el nivel "Bajo", lo que totaliza un 33% de los niños con puntuaciones bajas en estas dimensiones.

En la evaluación final, se observa que ningún estudiante permanece en el nivel "Muy Bajo" y solo un 5% se encuentra en el nivel "Bajo", lo cual representa una reducción notable del 33% al 5% en los niveles más bajos.

Además, el número de estudiantes en el nivel "Promedio" aumentó significativamente de un 45% a un 63%, indicando una mejora generalizada en las relaciones interpersonales y la autoestima. Los niveles "Alto" y "Muy Alto" también muestran un progreso, con un incremento en el nivel "Muy Alto" de un 2% a un 12% respectivamente.

Estos resultados obtenidos, reflejan que el programa ha sido efectivo en mejorar las relaciones interpersonales y la autoestima de los niños/as. La reducción de estudiantes en

los niveles más bajos y el aumento en los niveles medios y altos indican que los participantes han desarrollado mejores capacidades para relacionarse con los demás y mantener una autoestima saludable, cumpliendo así con los objetivos establecidos por la Fundación Renacer.

Tabla 16

Relaciones Interpersonales - Autoestima

NIVELES	PRUEBA DIAGNÓSTICO		EVALUACIÓN FINAL	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BAJO	7	18%	4	10%
BAJO	21	52%	3	7,5%
PROMEDIO	10	25%	16	40%
ALTO	2	5%	14	35%
MUY ALTO	0	0%	3	7,5%
TOTAL	40	100%	40	100%

Nota: Test de conociendo mis emociones.

Fuente: Elaboración propia.

El análisis de los resultados muestra una mejora significativa en las relaciones interpersonales y la autoestima de los niños participantes del programa de la Fundación Renacer.

En la prueba diagnóstica inicial, el 18% de los niños/as se encontraba en el nivel "Muy Bajo" y el 52% en el nivel "Bajo", lo que significa que el 70% de los estudiantes presentaban niveles bajos en estas dimensiones. Tan solo el 5% se encontraba en el nivel "Alto" y ninguno en el nivel "Muy Alto".

En la evaluación final, se observa una disminución significativa en los niveles "Muy Bajo" y "Bajo", con un 10% y 7.5% respectivamente. Esto representa una reducción del 70% al 17.5% en los niveles más bajos.

Por otro lado, los niveles "Promedio" y superiores muestran incrementos considerables, puesto que el nivel "Promedio" aumentó del 25% al 40%, el nivel "Alto" del 5% al 35%, y el nivel "Muy Alto" pasó del 0% al 7.5%.

Estos resultados demuestran que el programa ha sido altamente efectivo en mejorar las relaciones interpersonales y la autoestima de los niños. La notable reducción en los niveles más bajos y el aumento en los niveles medios y altos indican que los participantes han desarrollado habilidades sociales más fuertes y una autoestima más sólida. Esto demuestra que el programa ha cumplido con los objetivos de la Fundación Renacer, promoviendo un desarrollo positivo en los niños participantes.

Tabla 17

Adaptabilidad - Solución de Problemas

NIVELES	PRUEBA DIAGNÓSTICO		EVALUACIÓN FINAL	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BAJO	21	53%	9	23%
BAJO	13	33%	13	33%
PROMEDIO	4	10%	14	35%
ALTO	1	3%	3	8%
MUY ALTO	1	3%	1	3%
TOTAL	40	100%	40	100%

Nota: Test de conociendo mis emociones.

Fuente: Elaboración propia.

El análisis de los resultados muestra mejoras significativas en la adaptabilidad y la capacidad de solución de problemas de los niños tras la implementación del programa de la Fundación Renacer.

En la prueba diagnóstica inicial, el 53% de los estudiantes se encontraban en el nivel "Muy Bajo" y el 33% en el nivel "Bajo", lo que significa que el 86% de los estudiantes tenían una capacidad de adaptabilidad y solución de problemas baja o muy baja. Tan solo un 3% de los estudiantes se encontraba en los niveles "Alto" y "Muy Alto" respectivamente.

En la evaluación final, se evidencia una disminución considerable en el nivel "Muy Bajo" del 53% al 23%, lo que indica una mejora notable en esta dimensión. El porcentaje de estudiantes en el nivel "Bajo" se mantuvo constante en 33%.

En consecuencia, significativamente, los niveles "Promedio" y superiores muestran incrementos importantes. El nivel "Promedio" aumentó del 10% al 35%, y el nivel "Alto"

del 3% al 8%. El nivel "Muy Alto" se mantuvo constante en el 3%, lo cual muestra una estabilidad en los estudiantes que ya tenían una alta capacidad en la prueba diagnóstica inicial.

Estos resultados sugieren que el programa ha sido efectivo en mejorar la adaptabilidad y la capacidad de solución de problemas de los niños. La notable reducción en el nivel "Muy Bajo" y el aumento en los niveles "Promedio" y "Alto" indican que los participantes han desarrollado mejores habilidades para adaptarse a nuevas situaciones y resolver problemas de manera eficaz. Esto demuestra que el programa ha cumplido con los objetivos de la Fundación Renacer, promoviendo un desarrollo positivo en los niños participantes

Tabla 18

Estado de ánimo I Felicidad-Optimismo

NIVELES	PRUEBA DIAGNÓSTICO		EVALUACIÓN FINAL	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAAJE
MUY BAJO	9	23%	5	13%
BAJO	20	50%	14	35%
PROMEDIO	8	20%	16	40%
ALTO	2	5%	4	10%
MUY ALTO	1	2%	1	2%
TOTAL	40	100%	40	100%

Nota: Test de conociendo mis emociones.

Fuente: Elaboración propia.

El análisis de los resultados muestra mejoras significativas en el estado de ánimo, felicidad y optimismo de los niños tras la implementación del programa.

En la prueba diagnóstica inicial, el 23% de los niños/as se encontraba en el nivel "Muy Bajo" y el 50% en el nivel "Bajo", lo que significa que el 73% de los niños/as tenían un estado de ánimo bajo en términos de felicidad y optimismo. Tan solo el 5% de los estudiantes se encontraba en el nivel "Alto" y un 2% en el nivel "Muy Alto" respectivamente.

En la evaluación final, se observa una disminución en los niveles "Muy Bajo" y "Bajo". El nivel "Muy Bajo" se redujo del 23% al 13%, y el nivel "Bajo" del 50% al 35%,

lo que significa una mejora en el estado de ánimo de los niños/as respecto a la felicidad y optimismo.

Los niveles "Promedio" y superiores muestran incrementos importantes, ya que el nivel "Promedio" aumentó del 20% al 40%, y el nivel "Alto" del 5% al 10%. El nivel "Muy Alto" se mantuvo constante en el 2%, lo que sugiere que los niños/as que ya tenían una alta felicidad y optimismo mantuvieron sus niveles.

Estos resultados reflejan que el programa ha sido efectivo permitiendo mejorar, la felicidad y el optimismo de los niños/as. La notable reducción en los niveles más bajos y el aumento en los niveles "Promedio" y "Alto" indican que los participantes han desarrollado una visión más positiva y optimista de la vida; de esta manera se cumplió con los objetivos del programa, promoviendo un desarrollo emocional positivo en los niños/as.

Tabla 19

Estado de Ánimo II Manejo de Emociones

NIVELES	PRUEBA DIAGNÓSTICO		EVALUACIÓN FINAL	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BAJO	8	20%	6	15%
BAJO	22	55%	12	30%
PROMEDIO	8	20%	15	38%
ALTO	2	5%	5	12%
MUY ALTO	0	0%	2	5%
TOTAL	40	100%	40	100%

Nota: Test de conociendo mis emociones.

Fuente: Elaboración propia.

La evaluación inicial muestra que una proporción considerable de niños/as tenía un manejo de emociones en los niveles "Muy Bajo" en un 20% y "Bajo" en un 55%. En la evaluación final, hubo una disminución en el porcentaje de niños/as en los niveles "Muy Bajo" del 20% al 15% y "Bajo" del 55% al 30% respectivamente, lo que indica una mejora en el manejo y gestión de emociones.

Por otro lado, se observa un aumento en los niveles "Promedio" del 20% al 38% y "Alto" del 5% al 12% en la evaluación final. Esto sugiere que más niños/as han mejorado su capacidad para manejar sus emociones de manera efectiva.

En cuanto al nivel "Muy Alto", se registró un aumento del 0% en la prueba diagnóstica inicial al 5% en la evaluación final, lo que indica que algunos niños/as han alcanzado un nivel excepcional de manejo de emociones como resultado de la implementación del programa.

En resumen, los resultados demuestran una mejora generalizada de los estudiantes en el manejo de sus emociones después de la implementación del programa. La reducción en los niveles más bajos y el aumento en los niveles medios y altos reflejan el impacto positivo del programa en el desarrollo emocional de los participantes.

6.3.2. Resultados finales del área de resiliencia

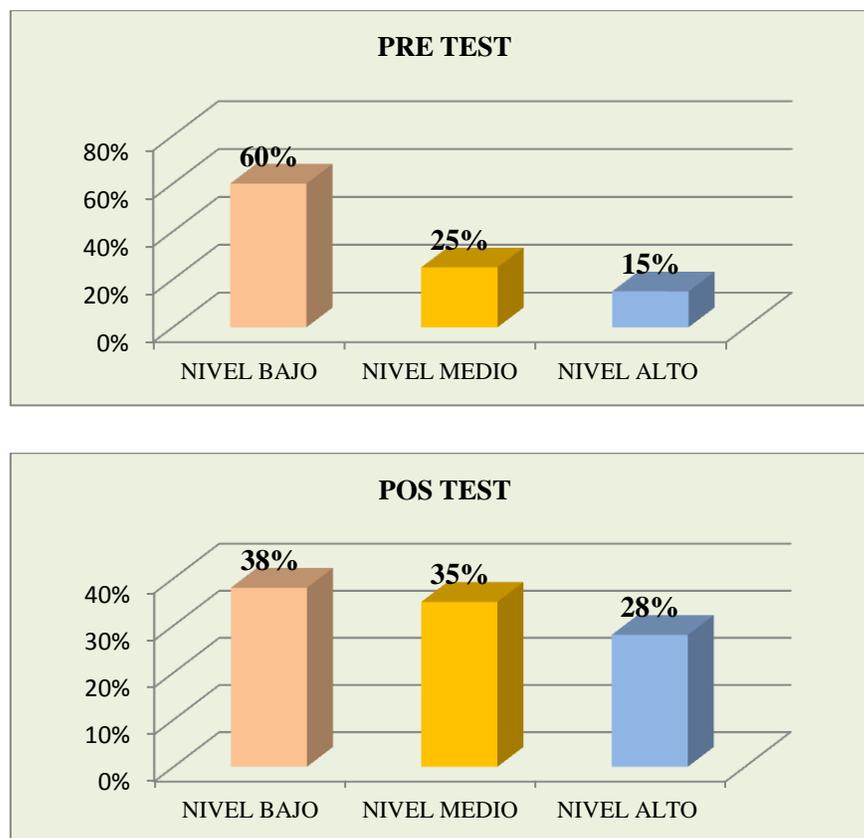
Tabla 20
Escala de Resiliencia General

NIVELES	PEUEVA DIAGNÓSTICO PRE TEST		EVALUACIÓN FINAL POS TEST	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NIVEL BAJO	24	60%	15	38%
NIVEL MEDIO	10	25%	14	35%
NIVEL ALTO	6	15%	11	28%
TOTAL	40	100%	40	100%

Nota: Escala de resiliencia escolar (E.R.E).

Fuente: Elaboración propia

Figura 20
Escala de Resiliencia General



Fuente: Elaboración propia

En la prueba diagnóstica inicial, se observó que el 60% de los niños estaban en el nivel bajo de resiliencia, el 25% estaban en el nivel medio, y el 15% estaban en el nivel alto. Estos resultados indicaban una alta prevalencia de niveles bajos de resiliencia, sugiriendo que una mayoría significativa de los niños enfrentaba dificultades para manejar el estrés y recuperarse de situaciones adversas.

En la evaluación final, tras la implementación del programa, los resultados mostraron una disminución al 38% en el nivel bajo de resiliencia, con un aumento al 35% en el nivel medio y un incremento al 28% en el nivel alto, respectivamente como algo significativo.

La comparación de los resultados iniciales y finales revela cambios significativos en los niveles de resiliencia, reflejando que el nivel Bajo disminuyó del 60% al 38%, lo que representa una reducción de 22 puntos porcentuales. Por su parte, el nivel Medio, aumentó

del 25% al 35%, mostrando un incremento de 10 puntos porcentuales, finalmente, el nivel Alto se incrementó del 15% al 28%, un aumento de 13 puntos porcentuales.

Estos cambios demuestran que el programa ha tenido un impacto positivo en la mayoría de los niños/as, logrando reducir la proporción de aquellos en el nivel bajo de resiliencia y aumentar tanto los niveles medio como alto.

Tabla 21
Identidad Autoestima

NIVELES	PRUEBA DIAGNÓSTICO		EVALUACIÓN FINAL	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
BAJO	14	60%	14	35%
MEDIO	10	25%	19	48%
ALTO	6	15%	7	17%
TOTAL	40	100%	40	100%

Nota: Escala de resiliencia escolar (E.R.E).

Fuente: Elaboración propia

De acuerdo a los resultados obtenidos en la prueba diagnóstica inicial, el 60% de los niños/as tenía una autoestima baja, mientras que el 25% tenía una autoestima media y el 15% restante tenía una autoestima alta, respectivamente.

En la evaluación final, se observa una mejora en la autoestima de los niños/as. A pesar de que el porcentaje de la población de estudio con autoestima baja se mantuvo igual en un 35%, se registró un aumento en el porcentaje de estudiantes con autoestima media del 25% al 48% y con autoestima alta del 15% al 17%.

Estos resultados sugieren que, si bien la proporción de estudiantes con autoestima baja se mantuvo constante, hubo un aumento significativo en la proporción de estudiantes con una autoestima media y alta. Esto refleja una mejora generalizada en la autoestima de los niños/as después de participar en la implementación del programa.

Tabla 22
Redes Modelo

NIVELES	PRUEBA DIAGNÓSTICO		EVALUACIÓN FINAL	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAAJE
BAJO	33	82%	24	60%
MEDIO	4	10%	10	25%
ALTO	3	8%	6	15%
TOTAL	40	100%	40	100%

Nota: Escala de resiliencia escolar (E.R.E).

Fuente: Elaboración propia

En la prueba diagnóstica inicial, la mayoría de los estudiantes, un 82%, tenían un nivel bajo en cuanto a redes y modelo social, mientras que solo un pequeño porcentaje tenía un nivel medio 10% o alto 8%, respectivamente.

En la evaluación final, se observa una mejora sustancial en los niveles de redes y modelo social de los niños/as, ya que el porcentaje de niños/as con un nivel bajo disminuyó al 60%, mientras que el porcentaje de niños/as con un nivel medio aumentó al 25% y el porcentaje de niños/as con un nivel alto aumentó al 15%.

Estos resultados demuestran que el programa ha sido efectivo en mejorar las redes y el modelo social de la población de estudio. La reducción en el porcentaje de estudiantes con un nivel bajo y el aumento en los niveles medio y alto indican una mejora significativa en la capacidad de los niños/as para interactuar y relacionarse dentro de su entorno social.

Tabla 23

Aprendizaje Generatividad

NIVELES	PRUEBA DIAGNÓSTICO		EVALUACIÓN FINAL	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
BAJO	32	80%	14	35%
MEDIO	7	18%	22	55%
ALTO	1	3%	4	10%
TOTAL	40	100%	40	100%

Nota: Escala de resiliencia escolar (E.R.E).

Fuente: Elaboración propia

En la prueba diagnóstica inicial, la gran mayoría de los niños/as, un 80%, tenían un nivel bajo en cuanto al aprendizaje generativo, mientras que solo un pequeño porcentaje tenía un nivel medio 18% o alto 3%, respectivamente.

En la evaluación final, se evidencia una mejora en los niveles de aprendizaje generativo de la población de estudio, debido a que el porcentaje de niños/as con un nivel bajo disminuyó al 35%, mientras que el porcentaje de estudiantes con un nivel medio aumentó al 55% y el porcentaje de estudiantes con un nivel alto aumentó al 10%.

Estos resultados reflejan que el programa ha sido efectivo en mejorar el aprendizaje generativo de los estudiantes. La reducción en el porcentaje de estudiantes con un nivel bajo y el aumento en los niveles medio y alto indican una mejora significativa en la capacidad de los estudiantes para generar nuevo conocimiento, ideas y soluciones creativas al momento de desarrollar un aprendizaje.

Tabla 24

Recursos Internos

NIVELES	PRUEBA DIAGNÓSTICO		EVALUACIÓN FINAL	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
BAJO	30	75%	13	33%
MEDIO	6	15%	21	53%
ALTO	4	10%	6	15%
TOTAL	40	100%	40	100%

Nota: Escala de resiliencia escolar (E.R.E).

Fuente: Elaboración propia

En la prueba diagnóstica inicial, la mayoría de los niños/as en un 75% tenían un nivel bajo en cuanto a recursos internos, mientras que un pequeño porcentaje tenía un nivel medio 15% o alto 10%, respectivamente.

En la evaluación final, se observa una mejora en los niveles de recursos internos de la población de estudio, ya que el porcentaje de niños/as con un nivel bajo disminuyó al 33%, mientras que el porcentaje con un nivel medio aumentó al 53% y el porcentaje de niños/as con un nivel alto se mantuvo constante en el 15%.

Estos resultados sugieren que la práctica ha sido efectiva en mejorar los recursos internos de la población de estudio, debido a que la reducción en el porcentaje de niños/as con un nivel bajo y el aumento en los niveles medio y alto indican una mejora significativa en la capacidad para utilizar recursos internos como la autoconfianza, la motivación y la resiliencia para enfrentar desafíos y lograr sus objetivos.

Tabla 25

Recursos Externas

NIVELES	PRUEBA DIAGNÓSTICO		EVALUACIÓN FINAL	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
BAJO	29	73%	21	52%
MEDIO	6	15%	12	30%
ALTO	5	12%	7	18%
TOTAL	40	100%	40	100%

Nota: Escala de resiliencia escolar (E.R.E).

Fuente: Elaboración propia

En la prueba diagnóstica inicial, la mayoría de los niños/as, un 73%, tenían un nivel bajo en cuanto a recursos externas, mientras que un pequeño porcentaje tenía un nivel medio 15% o alto 12%, respectivamente.

En la evaluación final, se observa una mejora en los niveles de recursos externas de los estudiantes, puesto que el porcentaje de niños/as con un nivel bajo disminuyó al 52%, mientras que el porcentaje de niños/as con un nivel medio aumentó al 30% y el porcentaje de estudiantes con un nivel alto aumentó al 18% como consecuencia de la implementación del programa.

Estos resultados demuestran que la intervención ha sido efectiva en mejorar los recursos externos de los estudiantes, sin duda alguna la reducción en el porcentaje de niños/as con un nivel bajo y el aumento en los niveles medio y alto indican una mejora significativa en la capacidad de la población de estudio para establecer y mantener conexiones sociales y recursos externos que les apoyen en su desarrollo personal y social.

7.1. Conclusiones

La presente Práctica Institucional titulado "Programa de Apoyo psicológico para fortalecer la inteligencia emocional y resiliencia en niños/as de 9 a 11 años de la Fundación Renacer de Tarija – 2023", tuvo como objetivo principal diagnosticar, intervenir e evaluar el nivel de inteligencia emocional (IE) como también de resiliencia en los niños/as de la Fundación Renacer. A través de un enfoque sistemático, se lograron resultados significativos que demuestran la efectividad del programa implementado.

- En relación al primer objetivo, el diagnóstico inicial reveló que los niños/as de la Fundación Renacer presentaban niveles variados de IE y resiliencia. Utilizando herramientas estandarizadas de evaluación, se identificaron áreas específicas de fortaleza y debilidades en estas competencias emocionales como de afrontamiento. Este diagnóstico fue crucial para diseñar un programa de intervención personalizado y adaptado a las necesidades específicas de los niños/as.
- Respecto al segundo objetivo, la elaboración, aplicación de un programa de fortalecimiento de la IE y resiliencia. El programa incluyó actividades dinámicas como también participativas que abordaron habilidades como la identificación, gestión de emociones, la empatía, la resolución de conflictos y el desarrollo de una mentalidad resilientes. Estas actividades fueron implementadas durante varias sesiones, creando un entorno seguro, de apoyo donde los niños/as pudieron explorar y desarrollar sus habilidades emocionales.
- El tercer objetivo, la evaluación del impacto de los resultados del programa, mostró mejoras significativas en los niveles de IE y resiliencia de los participantes. Comparando las evaluaciones pre y post de intervención, se observó un aumento en la capacidad de los niños/as para reconocer, regular sus emociones, así como una mayor habilidad para enfrentar situaciones adversas de manera constructiva. Estos resultados favorables no solo validan la efectividad del programa, sino que también destacan la importancia de intervenciones psicológicas estructuradas y bien diseñadas en el desarrollo socioemocional de los niños/as.

En conclusión, el programa de apoyo psicológico implementado en la Fundación Renacer ha demostrado ser una herramienta eficaz para fortalecer la inteligencia emocional y la resiliencia en niños/as de 9 a 11 años. Los hallazgos de este estudio subrayan la necesidad de continuar desarrollando y aplicando programas similares en contextos educativos y comunitarios, con el fin de promover el bienestar emocional y el desarrollo integral de los niños/as. La evidencia obtenida sugiere que, con el apoyo adecuado, los niños/as pueden adquirir las habilidades necesarias para manejar sus emociones, superar desafíos, lo que les permitirá enfrentar su futuro con mayor confianza y capacidad de adaptación.

7.2. Recomendaciones

En función a los resultados obtenidos como producto de la implementación del “Programa apoyo psicológico para fortalecer la inteligencia emocional y resiliencia en niños/as de 9 a 11 años en la Fundación Renacer”, se presentan las siguientes recomendaciones para futuras investigaciones e intervenciones prácticas:

A la Fundación Renacer

- Continuar abriendo las puertas a prácticas Institucionales con diversos temas de importancia para que los niños/as puedan acceder a informaciones relevantes y actualizarse sobre temas importantes en la sociedad. La Fundación puede considerar establecer alianzas con organizaciones que puedan proporcionar talleres y charlas informativas.
- Desarrollar talleres para padres o cuidadores. Brindar programas de capacitación y educación para los padres o cuidadores, enfocados a mejorar sus habilidades parentales, manejo de estrés y criar a los niños/as en un entorno más saludable.
- Brindar atención a la diversidad familiar. Dado que muchos de los niños de la Fundación Renacer provienen de diversos tipos de familias (mono parentales, con abuelos, etc.), es crucial que los programas de intervención sean inclusivos y sensibles a estas diferencias. Adaptar las actividades para

reflejar y respetar la diversidad familiar puede mejorar la efectividad y la aceptación de las intervenciones.

A los padres de Familia

- Priorizar el vínculo afectivo. Dedicar tiempo de calidad a los hijos/as, abrazarlos, escucharlos y de demostrarles cariño. Un vínculo fuerte ayuda al desarrollo emocional.
- Fomentar la comunicación, hablar con sus hijos/as, preguntar sobre su día, sus inquietudes para fortalecer la confianza

A los futuros Practicantes de la Carrera de Psicología

- Profundizar las áreas de la inteligencia emocional y resiliencia, para que los niños comprendan la importancia de estas habilidades. Fomentar la empatía con los niños, el trabajo en equipo desde el inicio del programa hasta el final.

Estas recomendaciones están orientadas a mejorar la calidad de vida de los niños/as en situaciones vulnerables, asegurando que más niños/as puedan beneficiarse del fortalecimiento de su inteligencia emocional y resiliencia. De esta manera se logrará un desarrollo integral como también saludable, además empoderar a los padres brindándoles herramientas prácticas para criar a sus hijos/as de manera positiva, a pesar de los desafíos que presentan.