

Inteligencia Emocional e Infancia. Una Propuesta Pedagógica para el Aprendizaje Socioemocional es una obra que invita a repensar la tarea educativa desde una perspectiva más humana y compleja, en la que el desarrollo emocional ocupa un lugar central. A partir de una base teórica rigurosa y un enfoque crítico, se plantea la urgencia de integrar la inteligencia emocional en la formación de los niños, entendida como un aspecto inherente al proceso educativo y fundamental para el desarrollo integral.

El libro presenta una propuesta pedagógica cuidadosamente estructurada para atender las necesidades emocionales de la infancia en el contexto escolar. Su finalidad es favorecer procesos formativos más conscientes, en los que las emociones se asuman como parte inseparable del aprendizaje y de la construcción de la identidad personal y social.

Más que una aportación teórica, esta obra abre una vía concreta para la transformación de las prácticas docentes y el fortalecimiento del vínculo educativo. Su lectura resulta indispensable para educadores, investigadores y profesionales comprometidos con una educación que forme personas emocionalmente competentes, socialmente responsables y plenamente humanas.

Inteligencia Emocional e Infancia



Everardo Ruiz Miranda es Licenciado en Educación Primaria y Licenciado en Psicología, Maestro y Doctor en Docencia. Actualmente labora como docente de educación primaria y como psicólogo orientador en los Servicios Educativos del Estado de Sonora. Ha publicado diversos artículos en revistas científicas nacionales e internacionales. Sus líneas de investigación son la inteligencia emocional, la inclusión educativa y las tecnologías emergentes.

Ruiz Miranda

Inteligencia Emocional e Infancia

Una Propuesta Pedagógica para el Aprendizaje Socioemocional



Inteligencia Emocional e Infancia

**Una Propuesta Pedagógica para el
Aprendizaje Socioemocional**

e-version

Everardo Ruiz Miranda

Inteligencia Emocional e Infancia

**Una Propuesta Pedagógica para el
Aprendizaje Socioemocional**

e-version

ELIVA PRESS

ISBN: 978-99993-2-687-2

© Eliva Press Global Ltd. part of Eliva Press S.R.L., 2025

© Everardo Ruiz Miranda

Cover Design: Eliva Press

Cover Image: www.ingimage.com

Email: info@elivapress.com

Website: www.elivapress.com

This Eliva Press imprint is published by the registered company Eliva Press Global Ltd. part of Eliva Press S.R.L. Publishing Group

The registered company address is: Pope Hennessy Street Level 2, Hennessy Tower Port Louis, Mauritius

Eliva Press S.R.L. Publishing Group legal address is: Bd. Cuza-Voda 1/4 of. 21, Chisinau, Moldova, Europe

No part of this book may be reproduced or utilized in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from Eliva Press. Any brand and product names mentioned in this book are subject to the trademark, brand, or patent protection and are trademarks of their respective owners. The use of brand names, trade names, product names, product descriptions, is in no way implies that such names may be regarded as unrestricted by trademark and brand protection laws and thus may be used by anyone. The opinions and views expressed are exclusively those of authors/contributors and in no way the editors or publisher is responsible.

All rights reserved.

«No hay educación completa sin la mirada sensible hacia el universo interior del alumno, pues solo reconociendo lo invisible podemos enseñar lo esencial.»

Everardo Ruiz Miranda

e-version

Resumen

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo diseñar y evaluar un programa de intervención para desarrollar la inteligencia emocional en estudiantes de educación primaria, enfocado en las dimensiones de atención, claridad y reparación emocional. Se utilizó un diseño preexperimental con pretest y posttest en un solo grupo de alumnos de quinto grado, aplicando el TMMS-24 antes y después de la intervención. El programa consistió en sesiones didácticas estructuradas orientadas al fortalecimiento de habilidades emocionales. Los resultados mostraron mejoras en las tres dimensiones evaluadas, lo que sugiere un impacto positivo del programa. Se concluye que es posible fomentar la inteligencia emocional desde edades tempranas mediante intervenciones escolares planificadas.

Palabras clave: inteligencia emocional, intervención educativa, habilidades socioemocionales, educación primaria.

Abstract

The present research aimed to design and evaluate an intervention program to develop emotional intelligence in primary school students. A pre-experimental pretest-posttest design was applied to a single group of fifth-grade students using the TMMS-24 before and after the intervention. The program included structured didactic sessions focused on strengthening emotional skills related to perception, understanding, and regulation of emotions. Results showed improvements in scores after the intervention, suggesting a positive impact of the program. It is concluded that emotional intelligence can be effectively promoted from early educational stages through planned school-based interventions.

Keywords: emotional intelligence, educational intervention, socio-emotional skills, primary education, emotional development.

Agradecimientos

Escribir este libro ha sido un viaje largo y lleno de aprendizajes profundos, un camino sembrado de desafíos, ilusiones y esperanzas, pero sobre todo, un camino impulsado por el amor incondicional de quienes siempre han estado a mi lado.

Dedico estas palabras con profunda gratitud a mi familia, pilar fundamental en cada paso que he dado. A mi madre, quien con su fortaleza infinita me enseñó el valor del esfuerzo y la perseverancia; tus sacrificios y cariño constante han sido el combustible para alcanzar esta meta. A mi hermano, por ser mi apoyo constante y una guía invaluable en mi búsqueda de conocimiento; tu consejo y presencia siempre han iluminado mi camino.

Extiendo también mi más sincero agradecimiento a todas aquellas personas que, directa o indirectamente, han contribuido a que este sueño se hiciera realidad. Cada palabra de ánimo, cada gesto de confianza ha dejado una huella imborrable en este libro.

Gracias a ustedes he comprendido que cada página escrita representa no solo años de estudio y dedicación, sino también el apoyo y amor inagotable que han depositado en mí. Este libro es también suyo, pues sin ustedes jamás hubiese podido materializar este sueño.

Gracias por acompañarme, gracias por creer en mí y gracias por hacer posible este momento. Este logro les pertenece tanto como a mí.

INDICE

Capítulo I. Planteamiento Del Problema	14
1.1 Antecedentes De La Investigación	14
1.1.1 Contexto Y Relevancia Del Estudio	14
1.1.2 Descripción Del Problema De Investigación	18
1.1.3 Panorama Actual De La Educación Emocional	22
1.1.4 Estado Del Arte	27
1.2 Preguntas De Investigación	33
1.3 Objetivos De La Investigación	34
1.3.1 Objetivo General	35
1.3.2 Objetivos Específicos	35
1.4 Justificación	35
1.4.1 Importancia Del Estudio A Nivel Teórico	35
1.4.2 Importancia Del Estudio A Nivel Metodológico	37
1.4.3 Importancia Del Estudio A Nivel Aplicado	38
1.4.4 Posible Impacto En El Ámbito Educativo	40
1.5 Delimitación Del Estudio	41
1.5.1 Alcances Del Estudio	41
1.5.2 Limitaciones Del Estudio	43
Capítulo II. Marco Teórico	45
2.1 Inteligencia Emocional: Conceptualización Y Modelos Teóricos	45
2.1.1 Orígenes Y Evolución Del Concepto De Inteligencia Emocional	45
2.1.2 Modelos Teóricos Principales	62
2.2 Inteligencia Emocional En La Educación Primaria	94

2.2.1 Importancia Del Desarrollo De La Inteligencia Emocional En La Infancia	94
2.2.2 Impacto De La Inteligencia Emocional En El Aprendizaje Y La Convivencia Escolar	96
2.3 Bases Psicológicas Y Pedagógicas De La Intervención	99
2.3.1 Teorías Del Aprendizaje Socioemocional Y Su Relación Con La Inteligencia Emocional	99
2.3.2 Relación Entre Inteligencia Emocional Y Rendimiento Académico ..	102
2.3.3 El Papel Del Docente En El Desarrollo De Competencias Emocionales En Estudiantes	105
2.4 Marco Legal Y Normativo.....	108
2.4.1 Regulaciones Educativas Sobre Educación Socioemocional En México Y Latinoamérica	108
Capítulo III. Metodología	113
3.1 Enfoque Y Tipo De Investigación	113
3.2 Variables De Estudio.....	114
3.3 Participantes.....	116
3.4 Instrumentos De Medición	117
3.5 Programa De Intervención.....	119
3.6 Análisis De Datos	127
Capítulo IV. Resultados	129
4.2 Estadística Descriptiva De Las Puntuaciones.....	129
4.3 Resultados De La Prueba De Normalidad.....	161
4.4 Análisis Inferencial. Prueba De Wilcoxon.....	162
Capítulo V. Discusión Y Conclusiones	164
5.1 Discusión De Los Resultados	164

5.2 Limitaciones Del Estudio	166
5.3 Implicaciones Educativas	167
5.4 Recomendaciones Para Futuras Investigaciones	169
5.5 Conclusión Final	170
Epílogo: Educar Desde Lo Invisible	173
Principios rectores de la educación socioemocional en el contexto escolar	174
Referencias	176
Apéndices	188

e-version

Capítulo III. Metodología

3.1 Enfoque Y Tipo De Investigación

El presente estudio se inscribe dentro del enfoque cuantitativo, caracterizado por la recolección y análisis de datos numéricos para probar hipótesis y establecer patrones y relaciones entre variables (Hernández Sampieri et al., 2014). Esta elección responde a la naturaleza de los objetivos planteados, los cuales buscan describir y evaluar de manera objetiva el impacto de un programa de intervención en inteligencia emocional en estudiantes de educación primaria. El enfoque cuantitativo permite la aplicación de procedimientos estandarizados que garantizan la objetividad y la replicabilidad del estudio.

El diseño de investigación seleccionado es preexperimental con medición pretest y posttest en un solo grupo. Este tipo de diseño se caracteriza por la aplicación de una intervención a un grupo previamente existente y la medición de las variables de interés antes y después de la implementación del programa (Hernández Sampieri et al., 2014). La elección de este diseño se fundamenta en la conveniencia y accesibilidad del grupo de estudio, el cual fue previamente conformado por el sistema educativo y en el cual el investigador se encuentra laborando. Esta situación facilita el acceso a los participantes y la aplicación del programa, permitiendo una mayor profundidad en la observación y recolección de datos.

La utilización de la medición pretest y posttest responde a la necesidad de establecer un punto de comparación que permita evaluar los cambios producidos por el programa de intervención. La medición previa (pretest) proporciona una línea base sobre las competencias emocionales de los estudiantes, mientras que la medición posterior (posttest) permite identificar las modificaciones y mejoras obtenidas tras la aplicación del programa. Esta estrategia metodológica es común en investigaciones aplicadas donde se busca analizar la efectividad de intervenciones en contextos educativos.

Si bien el diseño preexperimental presenta limitaciones en cuanto al control de variables externas y la generalización de los resultados, su selección se justifica por las condiciones contextuales de la investigación y por la posibilidad que brinda de obtener información valiosa sobre la aplicabilidad y pertinencia del programa en un entorno educativo real. Además, la utilización de instrumentos de medición estandarizados y la aplicación de procedimientos estadísticos adecuados permitirán fortalecer la validez interna del estudio.

3.2 Variables De Estudio

La presente investigación contempla variables claramente definidas de acuerdo con el modelo teórico elegido de Mayer y Salovey. La variable dependiente es la inteligencia emocional, conceptualizada como la capacidad para percibir, comprender, asimilar y regular las emociones propias y las de los demás (Mayer & Salovey, 1997). Esta variable se analiza a través de tres dimensiones específicas propuestas por estos autores: atención emocional, claridad emocional y reparación emocional.

La dimensión de atención emocional se refiere a la capacidad del individuo para identificar y expresar adecuadamente sus emociones y las de los demás, comprendiendo su naturaleza e intensidad. La dimensión claridad emocional implica la capacidad para comprender con precisión y diferenciar las emociones experimentadas, facilitando el entendimiento del significado de los estados emocionales propios y ajenos. Finalmente, la reparación emocional se define como la habilidad para regular y modificar emociones negativas o estados emocionales inadecuados, mediante estrategias cognitivas y conductuales efectivas que promuevan el bienestar emocional y la adaptación social (Mayer & Salovey, 1997).

Por otra parte, la variable independiente es el programa de intervención diseñado específicamente para esta investigación. Este programa tiene como objetivo promover el desarrollo de las competencias mencionadas anteriormente, mediante estrategias y actividades fundamentadas en el modelo teórico propuesto por Mayer y Salovey (1997). Dicho programa consta de 11 sesiones: una sesión inicial dedicada a la evaluación inicial (pretest), nueve sesiones de intervención

(tres para cada dimensión de la inteligencia emocional: atención, claridad y reparación emocional), y una sesión final dedicada a la evaluación posttest. El programa constituye el estímulo cuyo efecto se pretende evaluar sobre el desarrollo de la inteligencia emocional de los estudiantes participantes.

La estructura del programa de intervención diseñado para esta investigación está conformada por un total de 11 sesiones, organizadas estratégicamente para abordar de manera efectiva cada dimensión de la inteligencia emocional definida por Mayer y Salovey (1997). La sesión inicial del programa está específicamente destinada a la aplicación del pretest, cuyo objetivo es evaluar el nivel inicial de las competencias emocionales de los estudiantes participantes, proporcionando una base empírica clara para comparar los resultados obtenidos antes y después de la implementación del programa.

Posteriormente, el programa cuenta con nueve sesiones estructuradas de intervención directa, diseñadas con actividades específicas que buscan fortalecer y desarrollar gradualmente cada dimensión de la inteligencia emocional propuesta: atención emocional, claridad emocional y reparación emocional. Estas sesiones están cuidadosamente distribuidas en tres sesiones para cada dimensión, permitiendo así un abordaje profundo y sistemático, garantizando que cada dimensión reciba la atención específica requerida.

Las primeras tres sesiones dedicadas al desarrollo de la atención emocional se encuentran agrupadas en el módulo denominado "Exploradores de emociones". Este módulo se enfoca en actividades lúdicas que facilitan el reconocimiento, expresión e identificación de las emociones propias mediante juegos participativos y creativos. Las siguientes tres sesiones corresponden al módulo llamado "Detectives de sentimientos", orientado a la claridad emocional, en el cual se utilizan técnicas como el storytelling emocional, diálogos guiados con pictogramas y diarios emocionales, con el fin de que los estudiantes comprendan claramente qué sienten, por qué lo sienten, y aprendan a diferenciar y nombrar adecuadamente sus emociones. Finalmente, el módulo "Superhéroes emocionales" abarca las últimas tres sesiones dedicadas a la reparación emocional. En estas sesiones, los

estudiantes aprenden técnicas y estrategias para manejar y transformar emociones negativas mediante actividades dinámicas y cooperativas, como juegos de mindfulness adaptados, creación de objetos simbólicos que representan emociones positivas, y juegos grupales para la resolución de conflictos emocionales internos y la mejora del bienestar emocional

Finalmente, el programa concluye con una sesión final dedicada exclusivamente a la evaluación posttest, en la cual se aplicará nuevamente el instrumento seleccionado (TMMS-24) para medir los cambios producidos en las competencias emocionales de los estudiantes después de la intervención. Esta evaluación es crucial para determinar la efectividad y pertinencia del programa implementado, proporcionando evidencias empíricas sólidas que sustentan la investigación realizada.

3.3 Participantes

Para la presente investigación, la selección de los participantes se llevó a cabo mediante un muestreo no probabilístico, también llamado por conveniencia. Este tipo de muestreo, según Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio (2014) implica seleccionar casos accesibles y disponibles, que reúnen características particulares necesarias para los fines del estudio. La elección de este método responde principalmente a razones prácticas, pues el grupo seleccionado ya estaba previamente conformado por el sistema educativo, siendo accesible directamente al investigador, quien ejerce su labor docente en este contexto específico. Esta situación permitió facilitar significativamente la implementación del programa de intervención, asegurando una participación constante y condiciones adecuadas para llevar a cabo la investigación de manera sistemática y controlada.

La muestra seleccionada para la investigación está constituida por estudiantes del quinto grado de educación primaria de una escuela pública ubicada en la ciudad de Cananea, Sonora. Está conformada por un total de 30 estudiantes, distribuidos en 16 niñas (53%) y 14 niños (47%), cuyas edades oscilan entre los 10 y 11 años. La elección de este grupo de edad se sustenta en la importancia del

desarrollo emocional durante esta etapa evolutiva, caracterizada por cambios importantes en la regulación emocional, las relaciones interpersonales y la adquisición de habilidades sociales fundamentales que impactan tanto en el desempeño académico como en la convivencia escolar.

El contexto socioeconómico y cultural de la muestra aporta elementos clave para la investigación. La mayoría de los estudiantes provienen de familias de nivel socioeconómico bajo, pertenecientes a colonias urbanas de la ciudad de Cananea, cuya principal actividad económica es la minería. En consecuencia, la mayoría de los padres o tutores de los alumnos trabajan como obreros en empresas mineras, especialmente en actividades relacionadas con la extracción de minerales. Este contexto tiene implicaciones directas en las dinámicas familiares y en el acompañamiento emocional y educativo, dadas las largas jornadas laborales y las condiciones de estrés asociadas a estas ocupaciones. Esta situación hace relevante el desarrollo de programas educativos centrados en la inteligencia emocional, puesto que pueden brindar herramientas significativas a los estudiantes para enfrentar eficazmente los retos emocionales y sociales derivados de su entorno familiar y comunitario.

Adicionalmente, cabe señalar que algunos de los estudiantes provienen de contextos familiares complejos, con presencia de factores de riesgo social como violencia intrafamiliar, consumo de sustancias tóxicas o familias monoparentales, condiciones que acentúan aún más la necesidad de desarrollar competencias emocionales para el manejo adecuado de las situaciones cotidianas. Considerando estos aspectos contextuales, se evidencia claramente la pertinencia del programa de intervención propuesto y la importancia de evaluar su impacto en esta población específica, con miras a fortalecer las competencias socioemocionales necesarias para mejorar su bienestar integral y desempeño académico.

3.4 Instrumentos De Medición

Para evaluar la inteligencia emocional percibida en los estudiantes participantes en esta investigación, se utilizó la Escala Rasgo de Metaconocimiento sobre Estados Emocionales (TMMS-24, por sus siglas en inglés: Trait Meta-Mood

Scale). Este instrumento fue originalmente desarrollado por Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995), y adaptado al contexto español por Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004).

El TMMS-24 es un cuestionario diseñado específicamente para evaluar la inteligencia emocional intrapersonal percibida, operacionalizada en tres dimensiones fundamentales: atención emocional, claridad emocional y reparación emocional. Está compuesto por 24 ítems distribuidos equitativamente en estas tres dimensiones (8 ítems cada una). Los participantes responden mediante una escala tipo Likert con cinco puntos, que va desde 1 (nada de acuerdo) hasta 5 (totalmente de acuerdo). La administración del instrumento puede realizarse de forma individual o colectiva, y el tiempo aproximado para completarlo oscila alrededor de cinco minutos (Fernández-Berrocal, Extremera & Ramos, 2004). El instrumento completo utilizado en esta investigación se encuentra disponible en el Apéndice A.

La dimensión de atención emocional evalúa la capacidad percibida del individuo para identificar, sentir y expresar adecuadamente sus propias emociones. La dimensión claridad emocional mide la percepción sobre la capacidad para comprender claramente los estados emocionales propios. Finalmente, la dimensión reparación emocional hace referencia a la habilidad percibida para regular o modificar estados emocionales negativos (Fernández-Berrocal et al., 2004).

En cuanto a las propiedades psicométricas del TMMS-24, el estudio original de adaptación y validación de Fernández-Berrocal y colaboradores (2004) reporta índices robustos de fiabilidad y validez. La dimensión atención emocional obtuvo un coeficiente alfa de Cronbach de .90, la claridad emocional un alfa de Cronbach de .90, y la reparación emocional un alfa de .86. Estos valores indican una excelente consistencia interna del instrumento, respaldando su uso como herramienta válida para evaluar la inteligencia emocional percibida en contextos educativos.

Adicionalmente, la validación incluyó análisis factorial confirmatorio, demostrando una estructura consistente con el modelo teórico original de Mayer y

Salovey (1997). El instrumento dispone de baremos diferenciados según sexo y edad, lo cual permite realizar interpretaciones ajustadas a las características de la población evaluada (Fernández-Berrocal et al., 2004).

En este sentido, el TMMS-24 resulta ser un instrumento apropiado y confiable para medir las variables emocionales definidas en esta investigación, garantizando la validez y precisión de los datos recolectados.

3.5 Programa De Intervención

El programa de intervención diseñado para esta investigación tiene como objetivo principal el desarrollo de la inteligencia emocional en estudiantes de educación primaria, específicamente en tres dimensiones definidas por el modelo de Mayer y Salovey (1997): atención emocional, claridad emocional y reparación emocional. La estructura general del programa, la cual se muestra en la Tabla 2, responde a un enfoque pedagógico vivencial y participativo, siguiendo una metodología que enfatiza la experiencia directa, la reflexión y la interacción social, elementos claves para fomentar aprendizajes significativos en el ámbito socioemocional.

Tabla 2

Estructura general del programa de intervención

Módulo	Descripción	Objetivos	Contenidos	Evaluación
Módulo 1. Exploradores de emociones	Los estudiantes aprenden a reconocer, expresar e identificar sus propias emociones mediante dinámicas divertidas.	Reconocer diferentes emociones propias. Expresar emociones de forma adecuada. Valorar la importancia de sus sentimientos.	Vocabulario emocional. Conciencia corporal y emocional. Expresión facial y corporal de emociones.	TMMS-24 (dimensión atención emocional). Registro de observación docente. Escala de actitudes.
Módulo 2. Detectives de sentimientos	Mediante actividades creativas, los niños aprenden a identificar claramente sus emociones, sus causas y su intensidad.	Comprender claramente qué sienten y por qué. Diferenciar y nombrar	Comprensión emocional. Reconocimiento de causas emocionales.	TMMS-24 (dimensión claridad emocional).

		correctamente sus emociones.	Intensidad emocional.	Registro de observación
Módulo 3.	Los niños desarrollan	Aprender técnicas	Técnicas de	TMMS-24
Superhéroes	habilidades para controlar y	sencillas para	regulación	(dimensión
emocionales	mejorar su estado de ánimo,	manejar	emocional.	reparación
	transformando emociones	emociones	Estrategias	emocional).
	negativas en positivas	negativas.	cognitivas y	Registro de
	mediante juegos y actividades	Transformar	conductuales	observación.
	dinámicas.	emociones	simples.	
		negativas en	Relajación y	
		positivas.	resolución de	
		Mejorar su	conflictos	
		bienestar	emocionales	
		emocional.	internos.	

El diseño del programa se organiza en once sesiones en total, distribuidas estratégicamente en tres módulos principales, cada uno dirigido al desarrollo específico de una de las dimensiones mencionadas, el cronograma de aplicación del programa se encuentra descrito en el Apéndice B. Antes de iniciar con la implementación de los módulos de intervención, el programa comienza con una sesión introductoria, dedicada a la aplicación del pretest, cuya finalidad es determinar el nivel inicial de inteligencia emocional en los estudiantes participantes. De esta manera, se establece un punto de partida sólido que posteriormente permitirá evaluar la eficacia del programa mediante la comparación con los resultados obtenidos en la evaluación final.

Cada uno de los tres módulos está compuesto por tres sesiones didácticas cuidadosamente diseñadas, con una duración estimada de 50 minutos cada una, cuyas secuencias didácticas se encuentra descritas específicamente en el Apéndice C. El primer módulo, denominado "Exploradores de emociones", está orientado específicamente al fortalecimiento de la atención emocional. El segundo módulo, titulado "Detectives de sentimientos", se concentra en la claridad emocional, mientras que el tercer módulo, llamado "Superhéroes emocionales", tiene como objetivo central el desarrollo de estrategias efectivas para la reparación emocional.

Finalmente, el programa cierra con una última sesión dedicada a la evaluación posttest, cuyo propósito es medir los cambios generados en las dimensiones de inteligencia emocional tras la intervención, ofreciendo datos cuantitativos que permitan establecer con rigor la efectividad del programa implementado.

La organización del programa, tal como se puede ver en la Tabla 3, asegura que cada módulo mantenga una coherencia interna en términos de objetivos, contenidos, metodologías y actividades, facilitando un aprendizaje gradual y sistemático en los estudiantes. Además, se establece un orden secuencial entre los módulos para favorecer que los aprendizajes en atención emocional sirvan de base para la posterior profundización en claridad emocional, y que ambas dimensiones contribuyan al desarrollo efectivo de habilidades para la reparación emocional.

Tabla 3

Estructura Específica del Programa de Intervención

Módulo	Sesión	Nombre de la sesión	Objetivo de la sesión	Contenido	Actividad central
Pretest	1	Evaluación diagnóstica	Recolectar datos respecto a la inteligencia emocional de los educandos antes de la intervención. Explicar la metodología del programa de intervención.	No aplica.	TMMS-24
Módulo 1. Exploradores de emociones	2	El mapa de mis emociones	Reconocer diferentes emociones propias.	Vocabulario emocional.	"La ruleta de las emociones". Juego donde los niños giran una ruleta y expresan la emoción que les toca.
	3	Expresando lo que siento	Expresar emociones de forma adecuada.	Expresión facial y corporal de emociones.	"Mimos emocionales". Representación teatral con mimos y

					títeres para expresar diferentes emociones.
	4	Coloreando mis emociones	Valorar la importancia de sus sentimientos.	Conciencia corporal y emocional.	"Emo-Bingo". Juego de bingo donde los niños deben identificar emociones en imágenes y explicarlas.
Módulo 2. Detectives de sentimientos	5	Buscando pistas en mis emociones	Comprender claramente qué sienten y por qué.	Comprensión emocional.	"Cuentos emocionales". Storytelling con cuentos que reflejan emociones y permiten analizarlas.
	6	Historias de emociones ocultas	Diferenciar y nombrar correctamente sus emociones.	Reconocimiento de causas emocionales.	"Círculo de la amistad". Diálogo guiado con pictogramas para identificar emociones y sus causas.
	7	Mi diario secreto de emociones	Identificar la intensidad de las emociones y su evolución.	Intensidad emocional.	"Diario de mis emociones". Registro diario de emociones a través de dibujos o escritura breve.
Módulo 3. Superhéroes emocionales	8	El poder de calmar mi corazón	Aprender técnicas sencillas para manejar emociones negativas.	Técnicas de regulación emocional.	"La caja mágica de soluciones emocionales". Juego en el que los niños sacan tarjetas con estrategias para regular emociones.
	9	Transformando mis emociones	Transformar emociones negativas en positivas.	Estrategias cognitivas y conductuales simples.	"El globo emocional". Actividad de mindfulness en la que los niños visualizan emociones dentro de un globo y

					lo sueltan para liberarlas.
	10	Mi tesoro de emociones positivas	Mejorar su bienestar emocional.	Relajación y resolución de conflictos emocionales internos.	"Mi cofre emocional". Creación de un cofre donde los niños guardan objetos o dibujos que representen emociones positivas.
Postest	11	Evaluación final	Recolectar datos respecto a la inteligencia emocional de los educandos después de la intervención.	No aplica.	TMMS-24

Módulo 1.

El Módulo 1, titulado "Exploradores de emociones", tiene como propósito fortalecer la dimensión de atención emocional. Este módulo busca que los estudiantes sean capaces de identificar, expresar y valorar sus propias emociones mediante actividades dinámicas y participativas.

La segunda sesión del programa, llamada "El mapa de mis emociones", tiene como objetivo principal que los estudiantes reconozcan diversas emociones propias. Se inicia con una introducción breve del docente explicando qué son las emociones y por qué es importante reconocerlas. Posteriormente, se presenta a los estudiantes cinco emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, enojo y sorpresa) utilizando imágenes o dibujos, invitándolos a imitar estas emociones con el rostro y cuerpo. La actividad central es "La ruleta de las emociones", donde los estudiantes giran una ruleta con las emociones previamente explicadas y comparten una experiencia relacionada con la emoción que les toca, ya sea verbalmente o mediante mímica o dibujo. Finalmente, se realiza una reflexión grupal en la que los estudiantes comparten cuál emoción les fue más fácil o difícil reconocer y la importancia de entender sus sentimientos.

En la tercera sesión, denominada "Expresando lo que siento", los estudiantes aprenden a expresar emociones de forma adecuada mediante el uso de gestos, movimientos corporales y expresiones faciales. El docente comienza la sesión explicando que las emociones no solo se expresan verbalmente, sino también a través del rostro y cuerpo. Seguidamente, se lleva a cabo la actividad "Mimos emocionales", en la cual los estudiantes, por turnos, representan emociones de manera no verbal utilizando gestos, mientras los demás intentan adivinar qué emoción se representa. Posteriormente, se repite la dinámica con títeres o máscaras, representando situaciones breves que provocan emociones específicas, facilitando así la contextualización emocional. La sesión concluye con una reflexión grupal sobre la importancia de la expresión emocional no verbal y cómo cada individuo puede comunicar sentimientos de diferentes maneras.

La cuarta sesión, llamada "Coloreando mis emociones", tiene por objetivo que los estudiantes valoren la importancia de sus sentimientos a través de la conciencia corporal y emocional. Inicia con una breve revisión sobre la identificación y expresión emocional abordada en las sesiones anteriores. Luego se plantea una visualización guiada, donde los estudiantes, con los ojos cerrados, imaginan situaciones que despiertan diferentes emociones y reflexionan sobre cómo las sienten en sus cuerpos. A continuación, se realiza la actividad "Emo-Bingo", un juego en el que los estudiantes reciben tarjetas con imágenes que relacionan emociones con sensaciones corporales. El docente describe situaciones emocionales y los estudiantes identifican y marcan en sus tarjetas las emociones descritas. La sesión concluye con una breve dinámica artística en la que los niños colorean partes del cuerpo humano en función de las emociones experimentadas, reflexionando así sobre la importancia de entender y atender a las emociones.

Módulo 2

El módulo 2, titulado "Detectives de sentimientos", se enfoca en la dimensión de claridad emocional, con el objetivo principal de que los estudiantes aprendan a identificar y nombrar adecuadamente las emociones propias, reconociendo claramente sus causas e intensidades.

En la quinta sesión "Buscando pistas en mis emociones", los estudiantes aprenden a comprender claramente qué sienten y las razones por las que esas emociones aparecen. La sesión comienza con una conversación introductoria en la que el docente explica que las emociones pueden ser vistas como pistas que ayudan a entender qué sucede dentro de nosotros. Se presenta un ejemplo para motivar a los estudiantes, en el cual se ilustra una situación emocional común. Posteriormente, se realiza una actividad central llamada "Cuentos emocionales", donde se leen cuentos breves con un contenido emocional claro. Los estudiantes responden preguntas colectivamente, identificando emociones específicas y sus causas mediante tarjetas emocionales. Finalmente, los estudiantes realizan una actividad individual dibujando una situación emocional personal y explicando brevemente la razón de dicha emoción.

La sexta sesión "Historias de emociones ocultas" tiene como objetivo que los estudiantes aprendan a diferenciar y nombrar correctamente sus emociones. Durante esta sesión, el docente introduce el concepto de emociones que pueden estar ocultas detrás de otras, resaltando la importancia de distinguir claramente las emociones primarias y secundarias. Se forma un "Círculo de la amistad", en el cual se promueve un diálogo guiado usando pictogramas para que los niños identifiquen y verbalicen emociones complejas, reconociendo claramente sus causas. Posteriormente, cada estudiante selecciona un pictograma y realiza un análisis emocional más profundo de la imagen, discutiendo sus observaciones con el grupo y explorando la precisión del lenguaje emocional.

Finalmente, la séptima "Mi diario secreto de emociones" está destinada a ayudar a los estudiantes a identificar la intensidad de sus emociones y cómo estas evolucionan a lo largo del día o en situaciones específicas. El docente comienza explicando que las emociones varían en intensidad, usando ejemplos visuales para ilustrar distintos niveles emocionales. Se introduce entonces la actividad principal, que consiste en completar un "Diario secreto de emociones" donde los estudiantes registran sus emociones diarias, identificando qué situaciones provocaron ciertas emociones y la intensidad de estas. Al concluir la actividad, se promueve la

reflexión y el diálogo voluntario entre los estudiantes, compartiendo y analizando las emociones registradas.

Esta estructura didáctica permite fortalecer significativamente la claridad emocional, ayudando a los estudiantes a comprender de manera más precisa sus estados emocionales y facilitando el desarrollo de habilidades para expresarlos adecuadamente.

Módulo 3.

El tercer módulo del programa, denominado "Superhéroes emocionales", tiene como finalidad desarrollar en los estudiantes habilidades concretas para manejar, controlar y transformar emociones negativas en positivas. Las sesiones promueven estrategias prácticas, cognitivas y conductuales que permiten mejorar el bienestar emocional, utilizando juegos y actividades dinámicas que favorecen la interiorización efectiva de los aprendizajes.

La octava sesión, titulada "El poder de calmar mi corazón", está orientada al aprendizaje de técnicas sencillas de regulación emocional. La sesión inicia con una breve explicación por parte del docente, quien recuerda que, aunque las emociones negativas son naturales, existen formas saludables para manejarlas. A continuación, se lleva a cabo la actividad central llamada "La caja mágica de soluciones emocionales", en la que cada estudiante extrae al azar tarjetas ilustradas que presentan técnicas de regulación como respirar profundo, abrazar un objeto reconfortante, contar hasta diez o pensar en algo positivo. Los estudiantes practican grupalmente cada una de las técnicas seleccionadas. Finalmente, cada estudiante elige y dibuja su "superpoder emocional", representando cómo utiliza la técnica elegida para enfrentar emociones intensas como enojo, tristeza o miedo, concluyendo con una reflexión sobre la importancia de estas técnicas en su vida cotidiana.

La novena sesión, llamada "Transformando mis emociones", busca enseñar a los estudiantes estrategias cognitivas y conductuales simples para transformar emociones negativas en positivas. La sesión comienza con una conversación guiada sobre cómo la perspectiva hacia las situaciones emocionales influye en el

bienestar personal. Posteriormente, se realiza la actividad principal denominada "El globo emocional", una dinámica breve de mindfulness en la cual los estudiantes visualizan colocar emociones negativas dentro de un globo imaginario y liberarlas hacia el cielo, experimentando un alivio emocional. Después, en pequeños grupos, los estudiantes trabajan con tarjetas que presentan situaciones emocionalmente desafiantes, proponiendo pensamientos y acciones alternativas que permiten transformar estas emociones en experiencias positivas. Los estudiantes plasman estas estrategias mediante dibujos o escritos, concluyendo con un diálogo sobre las técnicas y pensamientos que pueden utilizar en el futuro (Programa de Intervención Everardo, 2024).

La décima sesión, titulada "Mi tesoro de emociones positivas", se enfoca en consolidar las habilidades adquiridas durante el programa, orientadas al bienestar emocional y la resolución de conflictos internos. La sesión comienza con una breve revisión de los aprendizajes previos, enfatizando la importancia de reconocer y gestionar las emociones. A continuación, los estudiantes participan en la actividad central "Mi cofre emocional", creando un pequeño cofre personalizado que contiene dibujos, frases positivas y objetos simbólicos representativos de emociones agradables y técnicas efectivas de regulación emocional aprendidas durante el programa. Al finalizar, los estudiantes comparten voluntariamente el contenido de sus cofres, expresando reflexiones sobre su crecimiento emocional a lo largo del programa. La sesión culmina con una breve visualización guiada de relajación, reforzando un mensaje positivo sobre las capacidades internas de los estudiantes para gestionar eficazmente sus emociones en el futuro.

3.6 Análisis De Datos

El análisis estadístico del presente estudio tuvo como objetivo principal evaluar el efecto del programa de intervención en el desarrollo de la inteligencia emocional en estudiantes de educación primaria, específicamente en las dimensiones de atención emocional, claridad emocional y reparación emocional. Este análisis se llevó a cabo mediante procedimientos estadísticos descriptivos e

inferenciales apropiados, conforme a las características del diseño, la muestra y el instrumento implementado.

Inicialmente, se procedió a registrar y computar las puntuaciones del instrumento TMMS-24 en una base de datos, la cual fue posteriormente analizada utilizando el software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 24. Se realizó un análisis descriptivo de las puntuaciones obtenidas por los estudiantes en cada una de las tres dimensiones evaluadas, calculando medidas de tendencia central como media, mediana y moda, y medidas de dispersión como desviación estándar y rango, con el fin de describir de manera clara el comportamiento de los datos antes y después de la intervención.

Asimismo, se construyeron gráficos descriptivos (como histogramas y diagramas de cajas) que permitieron visualizar la distribución de las puntuaciones en las dimensiones de atención, claridad y reparación emocional, identificando posibles asimetrías, valores atípicos o concentraciones de datos.

Posteriormente, con el fin de determinar la efectividad del programa de intervención, se realizó un análisis inferencial para comparar las puntuaciones del pretest y posttest. Para ello, se evaluó el supuesto de normalidad de los datos mediante la prueba de Shapiro-Wilk, la cual evidenció que las puntuaciones no se distribuyen normalmente. En consecuencia, se optó por aplicar la prueba no paramétrica de rangos con signo de Wilcoxon para muestras relacionadas, la cual es apropiada para muestras pequeñas y distribuciones no normales. Esta prueba permitió determinar si existieron diferencias estadísticamente significativas en las tres dimensiones evaluadas tras la aplicación del programa.

Epílogo: Educar Desde Lo Invisible

Educación es un acto profundamente humano, una decisión que trasciende la transmisión de conocimientos para convertirse en un vínculo ético, emocional y transformador. A lo largo de estas páginas hemos recorrido un camino que une teoría, evidencia científica y práctica pedagógica; sin embargo, todo ello sería insuficiente si no partiera de una premisa esencial: que en cada niño hay un universo interior que merece ser reconocido, comprendido y acompañado.

Las emociones, tantas veces relegadas a lo íntimo o a lo anecdótico, son en realidad el suelo donde germina el aprendizaje auténtico. Enseñar sin considerar la dimensión emocional es como intentar sembrar en tierra árida: puede haber esfuerzo, pero difícilmente habrá fruto.

Este libro ha sido escrito desde una convicción: que la infancia necesita algo más que instrucción; necesita presencia, empatía, contención. Necesita adultos conscientes de su papel como guías afectivos, no solo como transmisores de saberes. Porque antes de aprender a leer o a sumar, los niños aprenden a sentirse seguros, a confiar, a interpretar el mundo desde sus primeras experiencias emocionales.

Quiénes educamos tenemos en nuestras manos una herramienta poderosa, y también una enorme responsabilidad. La propuesta que aquí se presenta no pretende ser una receta ni una verdad cerrada. Es, más bien, una invitación: a mirar con otros ojos, a escuchar lo que no se dice, a detectar lo que tiembla detrás del silencio o del enojo, a comprender que lo esencial muchas veces se manifiesta en lo invisible.

Que este trabajo inspire caminos, despierte preguntas y motive transformaciones. Que cada aula pueda ser un refugio emocional y cada docente, un faro en la formación integral de quienes aprenden.

Porque solo reconociendo lo invisible podemos enseñar lo esencial.

Principios Rectores De La Educación Socioemocional En El Contexto Escolar

Como cierre de esta obra, se proponen los siguientes principios rectores que sintetizan las bases teóricas, pedagógicas y éticas que deberían guiar toda propuesta formativa orientada al desarrollo de la inteligencia emocional en la infancia. Estos principios no constituyen una norma cerrada, sino un marco orientador para profesionales comprometidos con una educación emocionalmente consciente, científicamente fundamentada y pedagógicamente pertinente.

1. Fundamentación científica

Toda intervención en el ámbito de la educación emocional debe sustentarse en modelos teóricos validados y evidencia empírica sólida, con el fin de garantizar su coherencia interna, efectividad y legitimidad en el campo educativo.

2. Enfoque integral del desarrollo humano

La inteligencia emocional debe comprenderse como una dimensión interdependiente del desarrollo global del niño, en estrecha relación con las esferas cognitiva, social, ética y afectiva. La formación emocional no puede abordarse como un contenido aislado, sino como parte esencial del proceso educativo.

3. Pertinencia contextual

El diseño e implementación de programas socioemocionales debe considerar las características del entorno escolar, comunitario y cultural. Las estrategias deben responder a las necesidades reales de los docentes, estudiantes y centros educativos, adaptándose a sus posibilidades, dinámicas y recursos disponibles.

4. Adecuación al momento evolutivo

Las prácticas educativas deben ajustarse a las etapas del desarrollo emocional y cognitivo de los niños. Respetar sus ritmos, capacidades y formas de expresión es esencial para fomentar aprendizajes genuinos y experiencias emocionalmente significativas.

5. Evaluación formativa y ética

La evaluación del desarrollo emocional debe realizarse con instrumentos apropiados, éticamente diseñados, que promuevan el crecimiento individual, eviten la estigmatización y favorezcan una comprensión cualitativa del proceso formativo.

6. Profesionalización del educador emocional

La implementación efectiva de programas de inteligencia emocional requiere docentes emocionalmente competentes, reflexivos y dispuestos a continuar su formación. El desarrollo profesional docente en esta área es condición necesaria para que la educación emocional sea viable, pertinente y sostenible en el tiempo.

Estos principios buscan servir como una guía para fortalecer prácticas educativas centradas en el bienestar emocional del alumnado, así como promover una cultura escolar más empática, equitativa y humana. La educación emocional no es un complemento, sino una base fundamental para construir escuelas donde aprender también signifique sentirse seguro, valorado y comprendido.

Publisher: Eliva Press Global Ltd

Email: info@elivapress.com

e-version

All rights reserved.

Eliva Press is an independent international publishing house established for the publication and dissemination of academic works all over the world. Company provides high quality and professional service for all of our authors.

Our Services:

Free of charge, open-minded, eco-friendly, innovational.

- Free standard publishing services (manuscript review, step-by-step book preparation, publication, distribution, and marketing).
- No financial risk. The author is not obliged to pay any hidden fees for publication.
- Editors. Dedicated editors will assist step by step through the projects.
- Money paid to the author for every book sold. Up to 50% royalties guaranteed.
- ISBN (International Standard Book Number). We assign a unique ISBN to every Eliva Press book.
- Digital archive storage. Books will be available online for a long time. We don't need to have a stock of our titles. No unsold copies. Eliva Press uses environment friendly print on demand technology that limits the needs of publishing business. We care about environment and share these principles with our customers.
- Cover design. Cover art is designed by a professional designer.
- Worldwide distribution. We continue expanding our distribution channels to make sure that all readers have access to our books.
- Marketing tools. We provide marketing tools such as banners, paid advertising, social media promotion and more.