

**DISEÑO DE UN PROGRAMA DE AUTORREGULACION EMOCIONAL (PAE)
EN NIÑOS, DIRIGIDO A PADRES**

**LIZETH ANDREA ARIAS BALLEEN
MARY LILIANA SOTO SANDOVAL**

LUZ ANGELA CUERVO MARTINEZ
Asesora

**CORPORACION UNIVERSITARIA IBEROAMERICANA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
GRUPO DE INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGIA: CIENCIA Y TECNOLOGIA
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
2012**

**DISEÑO DE UN PROGRAMA DE AUTORREGULACION EMOCIONAL (PAE)
EN NIÑOS, DIRIGIDO A PADRES**

**LIZETH ANDREA ARIAS BALLEEN
MARY LILIANA SOTO SANDOVAL**

**CORPORACION UNIVERSITARIA IBEROAMERICANA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**

2012

Tabla de Contenido

Resumen, 5

Introducción, 7

 Planteamiento del Problema, 7

 Justificación del Problema, 7

Marcos de referencia, 9

Objetivos, 22

 Objetivo General, 22

 Objetivos específicos, 22

Marco metodológico, 23

Discusión, 28

Conclusiones, 31

Referencias, 32

Apéndice

Lista de Tablas

Tabla 1. Temas presentados en la elaboración del programa

Tabla 2. Temas presentados en la elaboración del programa

Lista de Anexos

Anexo A. Cartilla de Autorregulación Emocional (PAE) en niños, dirigido a padres.

DISEÑO DE UN PROGRAMA DE AUTORREGULACION EMOCIONAL (PAE) EN NIÑOS, DIRIGIDO A PADRES

Resumen

En la investigación para diseñar un programa enfocado a padres, el cual consiste en el diseño de una cartilla sobre la autorregulación emocional en los niños; esta cartilla es impresa y con colores e imágenes llamativas en la cual se les explicara paso a paso a los padres por medio de sesiones como se deben ir enfocando las emociones en sus hijos a lo largo de sus vida.

Se realizó una búsqueda exhaustiva del tema el cual nos lleva a la realización de la cartilla educativa para padres. Los efectos que se esperan obtener es que los padres que tengan acceso a esta cartilla queden satisfechos con la información brindada; así mismo se espera poder seguir ampliando en futuras investigaciones la información contenida en esta cartilla para así lograr tener aplicación de talleres que nos corroboren la satisfacción y la enseñanza que deja la cartilla para los padres.

De la misma manera se espera que a futuro este programa sea la entrada al campo educativo en la psi coeducación a los padres teniendo en cuenta las emociones de sus hijos.

Palabras Clave: Emociones, Autorregulación emocional, educación a padres.

ABSTRACT

The intention with this research was to design a program aimed at parents, which is the design of a primer on emotional self-regulation in children, this book is printed with striking colors and images in which they explain step by step parents through sessions as emotions should be focusing on their children throughout their lives.

We conducted an exhaustive search of the subject which leads to realization of the educational booklet for parents. The results to be obtained is that parents who have access to this chart are satisfied with the information provided, so it is expected to continue in future research expanding the information contained in this booklet in order to achieve implementation of workshops have we corroborate the teaching satisfaction and leaving the primer for parents.

Similarly it is expected that in the future this program is the entrance to education in psychoeducation to parents considering their children's emotions.

Keywords: Emotions, emotional self-regulation, parent education.

Introducción

Este proyecto de investigación surge de la iniciativa de las investigadoras por plantear una propuesta novedosa en cuanto a psicología infantil se refiere, es así como en primera medida se quiso trabajar con las emociones de los niños, la forma en que regulaban las mismas y como resolvían sus conflictos, pero se llegó a la conclusión que trabajar emociones con los niños no tendría el mismo efecto si no se intervenía a los padres y se les daba a conocer las diferentes formas y temáticas de autorregulación emocional. Teniendo en cuenta que la regulación de las emociones es parte fundamental del desarrollo integral del ser humano se tiene que empezar por educar a los padres ya que ellos son la primera fuente de educación de los niños seguido por la escuela y la academia.

Es por esto que se creó la propuesta de diseñar un Programa orientado a los padres en el cual por medio de una cartilla ilustrativa se dieron a conocer temáticas de autorregulación emocional.

Fortaleciendo con ello habilidades sociales positivas, y la puesta en práctica de una cartilla que ayude a la tarea educativa para que se encuentre un equilibrio que guie a los padres y a sus hijos a que interioricen valores tan importantes como la autorregulación emocional.

Así mismo es importante resaltar que las temáticas que contiene la cartilla son gracias a las revisiones teóricas que se realizaron durante la realización de la misma, aun no se encontrando mucha información sobre cómo se les enseña a los padres sobre autorregulación emocional de los niños.

Para el desarrollo de este programa es importante que se tenga en cuenta cada uno de los temas a tratar en la regulación de las emociones en un niño; y como por medio de un elemento lúdico e ilustrativo se puede ayudar a que los padres fomenten el buen manejo de las mismas, por eso se quiso crear esta ayuda de intervención grupal para fomentar estas habilidades en las dos partes tanto en los niños como en los padres. También se pretende que en futuras investigaciones se hagan talleres vivenciales en compañía de los padres en las cuales se puedan aclarar dudas respecto a la cartilla y a la

educación que se da respecto a este tema a los niños, donde se expongan las temáticas aprendidas en cada una de las sesiones.

Para tener efectiva elaboración del diseño del programa para padres, es necesario conocer a profundidad el tema de regulación emocional en niños, su significado, orígenes, el trabajo realizado a nivel mundial y nacional, permitiendo de esa manera una mayor orientación en el diseño de las actividades que contribuyan a la gran tarea de educar a los padres sobre un tema fundamental en el desarrollo de sus hijos. Como el “Diseño del Programa de autorregulación emocional (PAE) para niños, dirigido a padres”, pretende educar a los padres sobre este tema de regulación emocional, se considera importante revisar el siguiente planteamiento: ¿Cómo se educan las emociones en los niños desde la enseñanza de los padres? Para realizar nuestro marco referencial.

Marco de Referencia

Se toma como referencia los conceptos de Inteligencia Emocional como un tema transversal de las diferentes áreas que ha tomado la psicología. De los diferentes modelos de Inteligencia Emocional, nos enfocaremos en uno de sus componentes centrales: la autorregulación emocional como conjunto de habilidades que involucran emociones, que empleadas positivamente generan un nivel emocional adecuado.

Los modelos tradicionales sobre inteligencia emocional, que se dieron en los años 90's son los citados por Mayer en el año 2001), los cuales agrupo en Modelos de las 4 ramas el Modelo de competencias de Goleman y el Modelo Multifactorial de Bar On.

Por su parte Mayer (2001), concentra estos modelos diferenciando entre aproximaciones mixtas y aproximaciones individuales las cuales consisten en:

Aproximaciones de Habilidades: El modelo de 4 ramas de (Mayer 2001). Divide la Inteligencia Emocional en cuatro áreas de habilidades: a) Percibir emociones: Capacidad de percibir emociones en caras o imágenes; b) Usar emociones para facilitar el pensamiento: Capacidad de usar las emociones para realzar el razonamiento; c) Comprensión de emociones: Capacidad de comprender información emocional acerca de las relaciones, transiciones de una emoción a otra e información lingüística acerca de las emociones; d) Manejo de las emociones: Capacidad para manejar emociones y relaciones emocionales para el crecimiento personal e interpersonal.

Los autores señalan que las ramas a, c y b incluyen razonar acerca de las emociones, mientras que la rama 2 únicamente incluye el uso de las emociones para realzar el razonamiento. Jerárquicamente estas 4 ramas estarían dispuestas de modo que "percibir emociones" estaría a la base, mientras que "Manejo de emociones" estaría a la cima de acuerdo a esta jerarquización. Mayer (2001).

También se encuentra otro término el cual hace referencia a las aproximaciones Mixtas; estas aproximaciones populares incluyen atributos

personales que están más comúnmente relacionados con la efectividad personal y el funcionamiento social.

Por otro lado “El Modelo de Competencias Emocionales de Goleman” incluye las siguientes 5 competencias:

1. El conocimiento de las propias emociones, 2. La capacidad de controlar las emociones, 3. La capacidad de motivarse a uno mismo, 4. El reconocimiento de las emociones ajenas, 5. El manejo de las relaciones. Citado en (Mayer 2001).

Aunque no será tomado en cuenta este modelo si es importante que se mencioné dentro de esta contextualización teórica el Modeló Multifactorial de Bar – On, quien realiza una conceptualización multifactorial de la inteligencia emocional, conformada por los siguientes componentes factoriales¹: Intrapersonales e Interpersonales.

Autoconcepto: Esta habilidad se refiere a respetarse y ser consciente de uno mismo, tal y como unos es, percibiendo y aceptando lo bueno y malo.

Autoconciencia Emocional: Conocer los propios sentimientos para conocerlos y saber qué los causó.

Asertividad: Es la habilidad de expresarse abiertamente y defender los derechos personales sin mostrarse agresivo ni pasivo.

Independencia: Es la habilidad de controlar las propias acciones y pensamiento uno mismo, sin dejar de consultar a otros para obtener la información necesaria.

Autoactualización: Habilidad para alcanzar nuestra potencialidad y llevar una vida rica y plena, comprometiéndonos con objetivos y metas a lo largo de la vida.

El segundo de ellos las interpersonales:

Empatía: Es la habilidad de reconocer las emociones de otros, comprenderlas y mostrar interés por los demás.

¹ Tomado de Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2001). *Emotional Intelligence as a Standard Intelligence. Emoción*, 1, 232-242.

Responsabilidad social: Es la habilidad de mostrarse como un miembro constructivo del grupo social, mantener las reglas sociales y ser confiable.

Relaciones Interpersonales: Es la habilidad de establecer y mantener relaciones emocionales caracterizadas por el dar y recibir afecto, establecer relaciones amistosas y sentirse a gusto.

El tercero de ellos la adaptabilidad:

Prueba de realidad: Esta habilidad se refiere a la correspondencia entre lo que emocionalmente experimentamos y lo que ocurre objetivamente, es buscar una evidencia objetiva para confirmar nuestros sentimientos sin fantasear ni dejarnos llevar por ellos.

Flexibilidad: Es la habilidad de ajustarse a las cambiantes condiciones del medio, adaptando nuestros comportamientos y pensamientos.

Solución de problemas: La habilidad de identificar y definir problemas así como generar e implementar soluciones potencialmente efectivas. Esta habilidad está compuesta de 4 partes: 1. ser consciente del problema y sentirse seguro y motivado frente a él, 2. Definir y formular el problema claramente (recoger información relevante) 3. Generar tanto soluciones como sea posible, 4. Tomar una solución sobre la solución a usar, sopesando pros y contras de cada solución.

El cuarto de ellos el manejo de las emociones

Tolerancia al estrés: Esta habilidad se refiere a la capacidad de sufrir eventos estresantes y emociones fuertes sin venirse abajo y enfrentarse de forma positiva con el estrés. Esta habilidad se basa en la capacidad de escoger varios cursos de acción para hacerle frente al estrés, ser optimista para resolver un problema, y sentir que uno tiene capacidad para controlar influir en la situación.

Control de impulsos: Es la habilidad de resistir o retardar un impulso, controlando las emociones para conseguir un objetivo posterior o de mayor interés. El quinto el Estado de Ánimo y Motivación:

Optimismo: Es mantener una actitud positiva ante las adversidades y mirar siempre el lado bueno de la vida.

Felicidad: Es la habilidad de disfrutar y sentirse satisfecho con la vida, disfrutarse uno mismo y a otros, de divertirse y expresar sentimientos positivos.

Con estos modelos podemos ver que la autorregulación emocional (entendida como la capacidad de regular los estados emocionales a un punto de referencia) es un elemento principal de los modelos. Así, el modelo de las 4 ramas de (Mayer 2001). Sitúa al “Manejo de las Emociones” arriba de su escala jerárquica, Goleman la incluye como “capacidad de controlar las propias emociones” y Bar – On incluye elementos de autorregulación emocional en varias de sus habilidades, como el “Control de Impulsos” y la “Flexibilidad”.

De esta manera, lo que se ha examinado de los diferentes modelos de Inteligencia Emocional se da valor a la regulación de las propias emociones, ya que los conceptos registra, que nada sirve reconocer las emociones si no podemos manejarlas de forma adaptativa.

La autorregulación emocional abarca unos procesos generales de autorregulación psicológica, el cual le permite al ser humano mantener constante el balance psicológico. Con ello necesita de un sistema de feedback de control que le permita mantener el estatus en proporción a una señal de control.

Por otro lado encontramos el Modelo de Autorregulación Emocional planteado por Gross (2001). El describe un modelo de la regulación emocional mediante la siguiente definición: *“La regulación emocional incluye todo lo consiente y las estrategias inconscientes que utilizamos para aumentar, mantener o disminuir uno o más componentes de la respuesta emocional”*.

Considera 3 componentes importantes: 1). El componente de la Experiencia que hace referencia a la sensación subjetiva de la emoción. 2). El componente conductual, que se basa en las respuestas conductuales. 3). El componente fisiológico, basado en la frecuencia cardíaca y la respiración.

Así mismo los seres humanos utilizan estrategias para afectar a su nivel de respuesta emocional de un determinado tipo de emoción, por ejemplo, evitar que una persona presente un alto o bajo nivel de respuesta emocional causado por alguno de los componentes planteados por el autor.

En su modelo, Gross distingue cinco tipos diferentes de antecedentes centrados en las estrategias de regulación de las emociones, que pueden aplicarse en diferentes puntos en el proceso de la emoción:

- a). Selección de la situación: Se refiere a la aproximación o evitación de cierta gente, lugares u objetos con el objetivo de influenciar las propias emociones. Esto se produce ante cualquier selección que hacemos en la que está presente un impacto emocional.
- b). Modificación de la situación: Una vez seleccionada, la persona se puede adaptar para modificar su impacto emocional, lo cual podría verse también como una estrategia de afrontamiento centrada en el problema.
- c). Despliegue atencional: La atención puede ayudar a la persona a elegir en qué aspecto de la situación se centrará por ejemplo si nos distraernos cuando una conversación nos aburre o tratar de pensar en otra cosa cuando no preocupa algo.
- d). Cambio cognitivo: Se refiere a cuál de los posibles significados elegimos de una situación, y sería el fundamento de terapias psicológicas como la reestructuración cognitiva. El significado es esencial, ya que determina las tendencias de respuesta.
- e). Modulación de la respuesta: La modulación de la respuesta se refiere a influenciar estas tendencias de acción una vez que se han elicitado, por ejemplo inhibiendo la expresión emocional.

Gross (2002) señala que las estrategias de “reevaluación” son a menudo más efectivas que la supresión emocional. El “reappraisal” entendida como reevaluación, reduce la experiencia emocional y también la expresión conductual, mientras que la supresión reduce la expresión pero falla en reducir la experiencia emocional.

Bonano (2001) expone un modelo de autorregulación emocional que se centra en el control, anticipación y exploración de la homeostasis emocional. La homeostasis emocional se conceptualizaría en términos de metas de referencia pertenecientes a frecuencias, intensidades o duraciones ideales de canales experienciales, expresivos o fisiológicos de respuestas emocionales. En este sentido, (Vallés y Vallés 2003) señalan que puesto que las emociones tienen tres niveles de expresión (conductual, cognitivo y psicofisiológico). La regulación del comportamiento emocional afectará a estos tres sistemas de respuesta. Por ende, la autorregulación emocional se presenta como un

sistema de control que revisaría que la experiencia emocional se ajuste a metas propuestas.

Modelo Secuencial de Autorregulación Emocional

Este modelo propuesto por (Bonano 2001) señala tres categorías generales de actividad autorregulatoria:

a). Regulación de Control: Se refiere a comportamientos automáticos e instrumentales dirigidos a la inmediata regulación de respuestas emocionales que ya habían sido instigadas. Dentro de esta categoría se incluyen los siguientes mecanismos: disociación emocional, supresión emocional, expresión emocional y la risa.

b). Regulación Anticipatoria: Si la homeostasis está satisfecha en el momento, el siguiente paso es anticipar los futuros desafíos, las necesidades de control que se puedan presentar. Dentro de esta categoría se utilizarían los siguientes mecanismos: expresión emocional, la risa, evitar o buscar personas, sitios o situaciones, adquirir nuevas habilidades, revaloración, escribir o hablar acerca de sucesos angustiosos.

c). Regulación Exploratoria: En el caso que no tengamos necesidades inmediatas o pendientes podemos involucrarnos en actividades exploratorias que nos permitan adquirir nuevas habilidades o recursos para mantener nuestra homeostasis emocional.

d). Modelo Autorregulatorio de las Experiencias Emocionales

La idea principal de la que parten Higgins; Grant y Shah (1999) es que las personas prefieren algunos estados más que otros y que la autorregulación permite la ocurrencia de los estados preferidos más que de los no preferidos. Igualmente señalan que el tipo de placer y el tipo de malestar que la gente experimenta depende de qué tipo de autorregulación este funcionando.

Estos autores señalan tres principios fundamentales implicados en la autorregulación emocional:

1). Anticipación regulatoria: Basándose en la experiencia previa, la gente puede anticipar el placer o malestar futuro. De esta forma, imaginar un suceso

placentero futuro producirá una motivación de acercamiento, mientras que imaginar un malestar futuro producirá una motivación de evitación.

2). Referencia regulatoria: Ante una misma situación, se puede adoptar un punto de referencia positivo o negativo.

3). Enfoque regulatorio: Los autores hacen una distinción entre un enfoque de promoción y un enfoque de prevención. Por tanto se distingue entre dos diferentes tipo de estados finales deseados: aspiraciones y autorrealizaciones (promoción) vs. Responsabilidades y seguridades (prevención).

Regularse emocionalmente significa evaluar y modificar las reacciones emocionales en los seres humanos, especialmente su intensidad y su mantenimiento en el tiempo, con la finalidad de atender a determinados objetivos.

La regulación de las emociones negativas tiene implicaciones importantes para el funcionamiento social de las personas.

Se pretende exponer porque hay niños más reactivos que otros y que experimentan más emociones negativas que otros, por ejemplo desde muy pequeños se observa cómo hay niños con una mayor tendencia a experimentar ansiedad o enojo que otros.

Es importante tener en cuenta el temperamento del niño para ajustar como padres las estrategias de enseñar la regulación de las emociones. No se trata, de suprimir las emociones negativas del niño, sino ser capaz de ajustar y alterar de forma flexible su estado emocional.

Antes de hablar de autorregulación emocional se debe hacer una contextualización sobre su origen de partida es decir el desarrollo emocional, el cual está basado en la comprensión de las consecuencias de las emociones.

Sierra (2008), plantea que la capacidad de discernir y comprender las emociones propias y ajenas como una de las habilidades que compone la competencia emocional, la cual nos permite conocer cómo y por qué las personas actúan como lo hacen, e inferir lo que está ocurriendo emocionalmente a nuestro alrededor.

Este permite tener una interacción más adecuada y que se ajuste a los contextos sociales, dada la posibilidad de comunicar estados propios y de

conocer lo que le pasa a los demás, estos son requisitos claves en los procesos de regulación emocional y social.

Masters y Carson (1984), Meerum y Olthof (1989), Schwartz y Trabasso (1984) citados por León, D., Sierra, H., (2008), proponen que la mayoría de los estudios en comprensión emocional, se han enfocado principalmente sobre los determinantes de las emociones.

El estudio de los determinantes de las emociones consiste en detectar cómo los niños adquieren y usan el conocimiento sobre las condiciones que son necesarias para sentir una u otra emoción. Como por ejemplo detectar como un niño adquiere y usa el conocimiento sobre las condiciones que son necesarias y usan su conocimiento sobre las condiciones que son necesarias para sentir una u otra emoción. (Thompson 1989).

Para estos casos es común encontrar situaciones tales como: Un niño se fija un objetivo claro el cual va enfocado a que se sacará una nota alta en un examen X de la materia X, y fracasa en su objetivo probablemente el niño se sentirá triste, pero caso contrario sería si el niño tiene éxito en su examen por alcanzar su objetivo se sentirá feliz. (Gargurevich, 2008).

Como lo señala García (2003), citado por Cuervo (2010), es importante para la prevención de la depresión o la detección temprana de este cuadro clínico en la infancia y la disminución del suicidio en la adolescencia, identificar las características y factores asociados a la tristeza en niños.

La comprensión de las consecuencias de las emociones avanza en un proceso de desarrollo que inicia en los primeros meses de vida y finaliza cerca de la adolescencia, pero hasta el momento se tiene poca información acerca de los cambios cognitivos y conductuales asociados con su desarrollo. Tal parece que en la literatura sobre comprensión emocional se ha descuidado en el proceso de formación de conocimiento acerca de las consecuencias de las emociones. (Filliozat. 2009).

“Las escasas referencias sobre este tema se remiten fundamentalmente a la comprensión de las consecuencias de la generosidad y la agresión, sin encontrarse trabajos en los que se aborde directamente el desarrollo de la Comprensión de las consecuencias de las emociones en el campo de la

actividad creativa y cognitiva (Masters & Carlson, 1984)”, citados por León, Sierra, H., (2008).

Con frecuencia se observa que los cambios en la conducta, han generado un gran interés por investigar las relaciones de las emociones con el desarrollo individual ya que se ha considerado que la investigación tendría como objetivo principal la disminución o supresión de las emociones.

El estudio de la autorregulación en la infancia ha tomado vital importancia en las áreas del desarrollo (Braungart y Stifter, 1991); (Eisenberg y Fabes, 1992) estos autores mencionan que en este estudio de autorregulación en la infancia es necesario tener presente la calidad de apego, y el estatus socio métrico. González-Pienda, Núñez, Álvarez, Roces, González, Pumariega, González, Muñiz, Valle, Cabanach, Rodríguez y Bernardo,(2002);González y colaboradores (2003), estos autores anteriormente descritos mencionan el desarrollo moral, el rendimiento académico, el funcionamiento social, el desarrollo de la capacidad de autorregulación emocional donde implica la representación de procesos como sensibilidad emocional y estrategias para modificar respuestas emocionales.

De igual manera se menciona que cuando un niño está en situación de estrés la respuesta conductual del niño se da de manera brusca durante el sueño, y entre más alta sea la tensión más alta será la respuesta y aun más básica, pero el niño avanza de manera más pasiva con relación a los estímulos. Ato, González, Carranza y Ato,(2004); Grolnick (1996); Mangelsdorf, Shapiro y Marzolf, (1995).

La conducta de autorregulación se activa en los dos primeros años donde es clave el desarrollo de habilidades, mecanismos cognitivos, emocionales y atencionales, Grolnick, Kurowski y McMenemy, (1998).

De igual manera menciona que las diferencias individuales tienen importancia ya que cada individuo tiene temperamentos diferentes, esto hace a cada ser único y susceptible de cualquier malestar conductual, por tanto es aquí donde deben comenzar a manejar estrategias autorregulación utilizando conceptualización de temperamentos, (Rothbart y Derryberry, 1981., Fox 1989)

Por otra parte el desarrollo cognitivo es un factor importante en los procesos de autorregulación ya que se relaciona la cognición con la autorregulación puesto a mayor capacidad cognitiva respuesta emocional más controlada. Kopp, (1989); Lewis, Koroshegy, Douglas y Kampe, (1997).

En cuanto a otros investigadores mencionan que es importante que se comparta la conceptualización y autorregulación entre madre e hijo ya que se pueden utilizar las estrategias para ayudar a sus hijos a armonizar el malestar. (Gianino y Tronick, 1988; Grolnick y et.al, 1998). Mientras que otros autores mencionan la importancia de que el padre este siempre al lado de su hijo, esto ayuda a la autorregulación. Diener y Mangelsdorf, (1999).

Lozano., Carranza; González; García & Galián; (2005), plantea en su investigación que el desarrollo de la capacidad de autorregulación emocional implica la presencia de dos procesos interrelacionados. Por un lado, la sensibilidad emocional y, por otro, las estrategias empleadas por el niño para alterar o modificar las respuestas emocionales. A raíz de esta distinción, numerosos estudios han indagado sobre las relaciones entre la intensidad con la que el niño reacciona ante una situación estresante y el tipo de estrategias que pone en marcha para reducir el nivel de «arousal» que le provoca la situación.

Lozano (2005), nos plantean que la autorregulación emocional en los niños; está inmersa en diferentes áreas de desarrollo del ser Humano como lo es el área social y su correlación con las relaciones interpersonales. Debido a que los individuos constantemente se ven expuestos a situaciones que les pueden generar diversas emociones y controlarlas o no depende del aprendizaje previo que haya tenido el niño ante una situación particular.

De la misma manera se hace una relación importante con el temperamento del niño en el cual se ve reflejado que el temperamento depende de la regulación de sus emociones.

Este artículo menciona un aspecto importante de la inteligencia emocional en los niños como lo es la autorregulación emocional o la regulación emocional como lo citan los autores del artículo. De aquí la importancia de la Inteligencia Emocional en el contexto Social, como lo es para este caso puntual la familia.

Por otro lado en las diferentes investigaciones de autorregulación se da como la modificación de la conducta en demanda de situaciones específicas. Dentro de estas investigaciones se abren diversas áreas del desarrollo del individuo. La autorregulación emocional en la infancia como lo presenta la investigación de Ester. A. ("Anales de Psicología", 2004), nos presenta algunos factores importantes que se muestran en la autorregulación, el primero lo identifica como factores endógenos, con especial énfasis sobre la maduración de las redes atencionales.

Como factores exógenos, a los padres se les otorga un papel importante como guía del desarrollo de la regulación emocional de sus hijos. Muchos investigadores se centran en el período de la infancia debido a que tanto las conductas como el contexto social donde éstas se producen no presentan tanta complejidad como en períodos posteriores. Durante la infancia, el desarrollo de la autorregulación emocional ha sido caracterizado.

Como la transición de una regulación externa dirigida mayormente por los padres o por las características del contexto-, a una regulación interna, -caracterizada por una mayor autonomía e independencia-, en la que el niño interioriza y asume los mecanismos de control. El cambio en este sentido es un proceso activo en donde resulta muy importante la propensión innata del organismo a convertirse en autónomo con respecto a sus diferentes ambientes (Grolnick, Kurowski y McMenamy, 1999).

Con los estudios de autorregulación, se busca alternativas en la solución de problemas y alternativas para acceder a las diferentes respuestas que pueda generar un niño en el momento de resolver una dificultad. Diferentes estudios con niños preescolares (Puche, Colinvaux y Dibar, 2001); (Puche, 2003) ofrecen datos que permiten considerar que desde la primera infancia los niños hacen uso de herramientas cognitivas como la formulación de hipótesis, la experimentación y la planificación, entre otras; evidenciadas gracias al uso de situaciones de resolución de problemas.

Con la autorregulación se dan situaciones de resolución de problemas como un medio en el que puede evidenciar una visión constructiva del niño. En las diferentes aproximaciones teóricas al estudio de la autorregulación. Cognición,

motivación y comportamiento y, a través de esos procesos autor regulatorios, alcanzar sus objetivos, incrementando su rendimiento y éxito académico (Dembo & Eaton, 2000; Zimmerman, 1998); es decir, el alumno se convierte en el protagonista y promotor activo, tanto de su aprendizaje, como de su rendimiento (Zimmerman & Schunk, 1989). Además, también comparten una concepción integradora del aprendizaje que recalca la necesidad de conjugar los componentes cognitivos, metacognitivos y afectivo-motivacionales para explicar el aprendizaje y el rendimiento (Boekaerts, 1999; Pintrich, 2000, 2004).

En las temáticas para enmarcar en una propuesta, basada en una educación emocional, el propósito en la programación de actividades para el desarrollo de la autorregulación de las emociones, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada las emociones.

La autorregulación emocional prevalece el desarrollo de estrategias, la distracción conductual y la reestructuración cognitiva. Las habilidades de vida se tienen en cuenta aspectos relacionados con la autonomía personal, el orden, la actitud positiva hacia el cambio, la organización del tiempo, la creatividad y los hábitos saludables.

Así la autorregulación emocional, se concibe en el desarrollo educativo emocional, continuo y permanente como parte integral del niño y el padre que pretende desarrollar elementos, esenciales con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social.

No se conocen muchos programas aun de autorregulación emocional en los niños dirigida a los padres, sin embargo, es importante resaltar la poca literatura que se hay encontrado en cuanto a este tema.

Por ejemplo la Fundación Aleteira de Valencia, España diseño un programa de autorregulación de emociones en adolescentes entre 14 – 16 años, el cual constaba de 5 módulos; estos a su vez, presentan objetivos específicos para cada modulo dentro de los que se encuentran en el modulo numero 1 temas como tomar conciencia de las emociones propias y ajenas, ser capaces de aceptar cumplidos y criticas, ser capaces de realizar peticiones de manera adecuada, ser capaces de manejar situaciones difíciles de manera adecuada,

entrenar la autorregulación emocional, practicar herramientas de autorregulación emocional. En el modulo numero 2 se abordan temas relacionados con las habilidades de comunicación, en las que se presentan objetivos como escucha activa, ser capaz de escuchar lo que siento y lo que pienso de manera adecuada (asertividad), mejorar las habilidades necesarias para hablar en público, mejorar las habilidades de comunicación interpersonal. En el modulo numero 3 el tema central es la empatía, el cual tiene como objetivos los siguientes; tomar conciencia de la importancia de la empatía en las relaciones con los demás, mejorar la capacidad para reconocer las emociones de los demás, sintonizar con los deseos y necesidades ajenas, mejorar la empatía a través de la escucha.

El modulo número 4 presenta la segunda parte de la Gestión emocional: relacionarse con los demás, la cual tiene como objetivos tomar conciencia de la capacidad para influir en las emociones y estado de ánimo de los demás, mejorar la capacidad para comportarse de forma adecuada en las relaciones y situaciones interpersonales, mejorar la capacidad para manejar situaciones difíciles y resolver conflictos, entrenar la autorregulación emocional: gestión de emociones negativas, ira, enfado, rabia, tristeza y frustración.

En el ultimo modulo el numero 5, se habla como tema general de la positividad y proactividad, el cual tiene como objetivos aprender a manifestar los sentimientos de entusiasmo, orgullo, inspiración hacia los retos sociales, potenciar la predisposición de invertir esfuerzos a pesar de las dificultades, potenciar la proactividad como solución de los problemas, conocer y practicar estrategias para “vivir mejor”, aprendiendo a reforzarse y fortalecerse, aprender a reflexionar sobre aspectos positivos y a cultivar el optimismo, conocer mis responsabilidades y el compromiso con la vida, potenciar el aprendizaje a través de la ilusión, la acción y la iniciativa, huir de la pasividad. (Romero, E., Montiel, I., Mañez, C., Rubio, E., Pelacho, J., Gaspar, E. 2000).

Con esto se termina el programa de manejo de las emociones o autorregulación emocional en cual fue pensado, diseñado e implementado para adolescentes por profesionales en psicología docentes de Valencia, España, con experiencia en Manejo Adecuado de Emociones.

Otro de los programas que se encuentran sobre autorregulación emocional es el que se encuentra citado en el procedimiento de este programa el cual ha sido de interés para las investigadoras; aunque es indispensable aclarar que estos temas están sujetos a modificaciones para la realización del producto final.

Objetivos

Objetivo General

Diseñar un Programa de Autorregulación Emocional (PAE) en niños, dirigido a Padres.

Objetivos Específicos

Brindar orientación a los padres del manejo de las emociones en los niños por medio de los talleres y la cartilla educativa.

Describir a partir de la revisión conceptual cuales son los factores de autorregulación emocional en los niños.

Elaborar una cartilla ilustrativa en la cual se expongan los diferentes temas que abarquen la autorregulación emocional en los niños.

Marco Metodológico

Tipo de Estudio

Para este trabajo de investigación se efectuó un estudio de tipo teórico o revisión de literatura, (Creswell, 2005; Mertens, 2005), es un proceso y un producto. Un proceso de inmersión en el conocimiento existente y disponible que puede estar vinculado con nuestro planteamiento del problema, y un producto que a su vez es parte de un producto mayor: el reporte de investigación. (Yedigis y Winbach, 2005). Con ello se proporciona una visión de donde se sitúa el planteamiento propuesto dentro del campo de conocimiento en el cual nos "moveremos". A través del programa de autorregulación emocional y una cartilla que nos sirve de apoyo teórico. Ello explica exponer y analizar las teorías, las conceptualizaciones, las perspectivas teóricas, las investigaciones y los antecedentes en general, que se consideren válidos para el correcto encuadre del estudio. (Rojas, 2002).

Partiendo de ello en la presente investigación se busca proponer una alternativa futura de intervención hacia la autorregulación emocional en niños. A través del programa de autorregulación emocional y una cartilla que nos sirve de apoyo teórico, considera un conjunto de conceptos relacionados que representan la naturaleza de representaciones teóricas motivacionales de la autorregulación.

Teniendo en cuenta una estructura pedagógica de la que logre generar impacto a través de la lúdica, siendo una forma diferente de abordar la problemática que es evidente, no solo en Colombia sino en muchos países del mundo, presentando de esta manera un aporte al trabajo que aunque no ha sido muy intervenido si se ha hablado en pocas ocasiones de la importancia de abordarlo.

Este estudio se realizó en 5 fases que permitieron dar cumplimiento a lo planteado en los objetivos. Fase 1: Planteamiento del PAE Fase 2: Diseño del

PAE. Fase 3: Búsqueda de información. Fase 4: Elaboración de la Cartilla Educativa. Fase 5: Entrega del PAE.

Los temas que contiene la cartilla serán los siguientes, los cuales estarán distribuidos en 6 sesiones cada temática abarca distintas perspectivas de las emociones en los niños; al finalizar la cartilla los padres que hayan tenido acceso a esa cartilla en su totalidad podrán otorgarse un diploma que los acreditara como un mejor padre en cuanto a la educación emocional. Basándonos en la orientación del libro electrónico Programa-guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales. Martínez, R. (2009) y las investigaciones teóricas previas a la elaboración de la cartilla.

El contenido del Programa apoyado en la cartilla ilustrativa para padres está dividido de la siguiente manera.

Tabla 1. Temas presentados en la elaboración del programa (ver anexo A).

SESION	TEMA (S)
<p style="text-align: center;">Sesión 1</p> <p style="text-align: center;">INTRODUCCIÓN</p>	<p>Introducción a la autorregulación emocional</p>
<p style="text-align: center;">Sesión 2</p> <p style="text-align: center;">ESTRATEGIAS DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL</p>	<p>Cuáles son las emociones. Cuáles son las emociones básicas. Como podemos aprender a regular nuestras emociones. Las cuatro habilidades básicas para un adecuado control emocional.</p>
<p style="text-align: center;">Sesión 3</p> <p style="text-align: center;">EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA FAMILIA</p>	<p>Porque es necesaria la educación emocional en la familia y en escuela Es posible enseñar a los niños a controlar sus emociones Como se puede desarrollar la educación emocional en los niños. Identificar las emociones Comprender las emociones Educar las emociones desde el útero Nuevas modas de crianza</p>
<p style="text-align: center;">Sesión 4</p> <p style="text-align: center;">AUTORREGULACIÓN DE LAS EMOCIONES PRIMARIAS</p>	<p>Manejar la tristeza Manejar la alegría Manejar la ira Manejar el miedo Expresión emocional</p>

Sesión 5 EDUCACIÓN EMOCIONAL Y COMPETENCIAS BÁSICAS PARA LA VIDA	Prevalencia de los comportamientos problemáticos Factores de riesgo y factores protectores Implicaciones para la práctica.
Sesión 6 ACTIVIDADES	“El cuento de las emociones” Actividad

Tablas. 2, Temas presentados en la elaboración del programa (Ver anexo A).

Discusión

Lo que se pretendía era dar a conocer un proyecto relevante e innovador en el ámbito de la psicología educativa, teniendo en cuenta que los padres poco se ocupan de las emociones de sus hijos cuando son tan pequeños y se centran en el cuidado de otras conductas sin mirar la importancia de las emociones en ellos, todo esto gracias a la implementación del proyecto junto con la elaboración de la cartilla ilustrativa que ayuda a brindar estrategias de mejoramiento para futuras intervenciones. Así mismo dentro del trabajo se presenta una temática novedosa y de gran conocimiento, la cual se espera que genere gran impacto social en el ámbito de la educación.

La cartilla se encontrará en el final del programa como anexo para todas las personas que quieran tener acceso a ella y conocer los programas que se allí se presentan.

Este trabajo cuenta con una innovadora estructura en cuanto a temáticas se refiere; la revisión teórica permitió dar a conocer los temas que son relevantes a la hora de tratar un tema tan importante como lo es las emociones y aun más en los niños.

Es por esta razón se quiso tener una estructura detallada y acorde a las necesidades desde nuestro juzgamiento como profesionales en formación y de acuerdo a la revisión de lo que es importante que un padre sepa en cuanto a la educación emocional de sus hijos; sin embargo, no se encontró mucha documentación acerca del tema.

De la misma manera se puede observar en la cartilla que lo que se pretende con este documento no es solo que sea un formato de aprendizaje para los padres, sino también de interacción con los niños.

En algunas de las sesiones que allí encontramos existen diferentes clases de actividades las cuales los padres desde su hogar pueden complementar en compañía de sus hijos.

Puesto que la autorregulación emocional es uno de los mecanismos principales implicados, hemos querido centrarnos en él por ser un mecanismo

que ha sido ampliamente estudiando a lo largo de los años y del que existen modelos explicativos bastante completos.

El objetivo principal de este proyecto o programa se cumplió a cabalidad teniendo en cuenta que lo que se pretendía era mostrar una forma diferente de educar a nuestros hijos desde el hogar sin importar cuales sean las circunstancias en las que nos encontremos. Como se puede observar en la cartilla este proceso se lleva a cabo desde el vientre de la madre, simplemente con hablarles a nuestros hijos y pensar que ellos nos entienden ya es una forma de poder enseñarles desde el vientre como se ven reflejadas las emociones en los seres humanos.

Por otro lado también es importante resaltar que aunque la literatura que se encuentra sobre este tema es escasa se obtuvo información relevante para el diseño de la cartilla que seguramente en unos años terminara en un gran programa de aporte para la psicología educativa ya que no existe hasta el momento ningún programa que logre estos resultados.

Es por esta razón que toda la información contenida en esta investigación es de gran aporte no solamente para la psicología sino para cada una de las personas y disciplinas que se dediquen a explorar detenidamente este tema y a poner en práctica cada uno de los aportes.

Como se puede observar en la cartilla las diversas actividades que se encuentran en el transcurrir de las sesiones nos ha permitido seguir corroborando una hipótesis que se planteó al inicio de la formulación de la propuesta y es que la lúdica siempre será la mejor herramienta de enseñanza y aprendizaje y más si trabaja con niños.

Por otro lado y como lo veíamos en la contextualización teórica una de las inquietudes de nosotras como investigadoras siempre ha sido como trabajar emociones con un niño involucrando a sus padres?, y obtuvimos la respuesta por medio de este programa, estamos completamente seguras que este elemento de aprendizaje se utilizará como un buen facilitador de la interacción entre padres e hijos desde un ámbito de la psicología.

Este programa no solo funcionará como elemento de enseñanza para los padres, sino que ayudará a la enseñanza de muchos educadores en la escuela.

Como lo señalan estos autores (Braungart y Stifter, 1991); Eisenberg y Fabes, 1992 en este estudio de autorregulación en la infancia es necesario tener presente la calidad de apego, y el estatus sicométrico.

González-Pienda, Núñez, Álvarez, Roces, González-Pumariega, González, Muñiz, Valle, Cabanach, Rodríguez y Bernardo, (2002); Gozalez y colaboradores (2003), mencionan el desarrollo moral, el rendimiento académico, el funcionamiento social, como parte fundamental para el desarrollo integral del individuo.

Como alternativa a los modelos clásicos, de habilidades o competencias, las implicaciones para la inteligencia emocional de este modelo, son no solo determinar los mecanismos por lo que se produce la autorregulación emocional, sino que es el primer paso para aclarar qué tipo de mecanismos están implicados en la inteligencia emocional y que consecuencias (positivas y negativas) tienen a nivel cognitivo, afectivo, social y fisiológico.

El Modelo de Gross de Autorregulación Emocional (Barret y Gross, 2001; Gross y John, 2002; Gross, 2002), sobre el cual se desarrolla el modelo de procesos de Inteligencia Emocional, se describen cinco puntos en los que las personas pueden intervenir para modificar el curso de la generación de emociones, esto es, autorregularse emocionalmente.

Conclusiones

El Programa de Autorregulación Emocional (PAE) en niños, dirigido a padres, puede llegar a ser una alternativa pedagógica, pueda facilitar, orientar y mejorar los procesos educación, aprendizaje y reflexión en los padres sobre el cuidado y la educación que les brindan a sus hijos. La propuesta retoma los aspectos centrales del desarrollo de las emociones en los niños sugeridos por los autores ya mencionados y las actividades que se programaran en futuras intervenciones bajo estrategias pedagógicas de tipo lúdico y vivenciales, las cuales han sido consideradas como facilitadoras de los procesos de educación, aprendizaje y cambio en el área de la psicología educativa.

Para la implementación del programa de autorregulación emocional es indispensable contar con el compromiso de parte de los padres para lograr el mejor trabajo. Se debe contar con la disposición de todas aquellas personas que quieran acceder a cada uno de los aprendizajes allí propuestos para que no se convierta en una actividad o lectura por obligación y con resistencia. Teniendo presente la importancia de generar cambios en la educación emocional de los niños desde su entorno familiar.

La modalidad del programa propuesto puede ser utilizada para diversos procesos de educación en los diferentes ámbitos en los que se encuentre un niño y un adulto los cuales estén dispuestos a aprender y poner en práctica la información allí contenida.

El crear estos programas permite generar espacios de retroalimentación que motivan a los padres principalmente a organizar grupos de trabajo sus actividades para implementar nuevas acciones y asumir nuevos retos mejorando la educación de sus hijos. Con el fin de motivar a la participación de diferentes actividades futuras que complementen el aprendizaje obtenido por medio de esta cartilla ilustrativa en la cual se pretendía acercar un poco más a padres e hijos, pero también a que los padres reflexionaran sobre la forma como educan las emociones de sus hijos.

Referencias

- Alzina, R., (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*. Universidad de Barcelona, España. Volumen. 19, N. 3.
- Alkon. & Cols, (2006). Desarrollo Emocional y Social de los Niños. Administrado por la University of California, San Francisco School of Nursing. California, Estados Unidos. Primera edición.
- Barret, L.F. y Gross, J.J. (2001). Emotional Intelligence. A process model of emotion representation and regulation. En T. J. Mayne y G.A.
- Bizquera, R. (2003). Educación Emocional y Competencias Básicas para la Vida. *Revista de Investigación Educativa*. Volumen. (21).
- Bonano, G.A. (2001). Emotion self-regulation. En T. J. Mayne & G.A. Bonano (Eds.). *Emotions. Current issues and future directions*, New York: The Guilford Press.
- Cuervo, A. & Izzedin, R. (2010). *Tristeza, Depresión y Estrategias de Autorregulación en Niños*. Revista Tesis Psicológica. Universidad Los Libertadores. Colombia.
- Etzenike, P. (sf) *Investigación Básica e Innovación Tecnológica*. Recuperado de http://dipc.ehu.es/Echenique/admin/documentos/archivos/discursos/Camara_Comercio.pdf.
- Filliozat, I. (2009). *Mundo Emocional de los Niños*. Tomado de <http://www.escuelatranspersonal.com/tesis/educacion/mundo-emocional-de-los-ninos.pdf> Recuperado el 15 de agosto de 2012.

Gargurevich, R., (2008). La autorregulación de la emoción y el rendimiento académico en el aula: El rol del docente. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.

Año 4 – N ° 1

Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39 , 281–291.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairos.

Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (2006) *Metodología de la investigación*. Mc Graw Hill. México D.F. pp. 64, 92.

Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. Mc Graw Hill. México D.F.134.

Higgins, E.T., Grant, H. & Shah, J. (1999). Self Regulation and quality of life: Emotional and non-emotional life experiences. En Kahneman, Diener y Schwarz (Eds.), *Well-being: the foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.

León, D., Sierra, H., (2008). Desarrollo de la comprensión de las consecuencias de las emociones. *Revista Latinoamericana de Psicología*. Universidad Nacional de Colombia. Volumen. 40, N. 1.

Lozano, E., Carranza, J., González, C., García M., & Galián, M. (2005), Reacción de malestar y autorregulación emocional en la infancia. *Revista Electrónica Psicotema*. Universidad de Murcia. España.

Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2001). Emotional Intelligence as a Standard Intelligence. *Emoción*, 1, 232-242.

Martinez, R. (2009). Programa-guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales. Universidad de Oviedo. España. 5,6. Libro electrónico disponible en: <http://catedra/images/biblioinfancia/PROGRAMA-GUIAPARAELDESARROLLOdecompetenciasemocionalesyhabilidadesparentales.pdf>.

Ríos, A. Cartilla de las Emociones, Asociación Española Contra el Cáncer. Madrid, España

Rojas, T., y Jairo, Montes. (2007). Autorregulación en Niños Preescolares a Través de Situaciones de Resolución de Problemas en Formato Electrónico. Pontificia Universidad Javeriana. Cali, Valle del Cauca.

Romero, E., Montiel, I., Mañez, C., Rubio, E., Pelacho, J., Gaspar, E. (2000). Desarrollo de la Inteligencia Emocional. Valencia, España. Programa Disponible en http://fundacionaleiteia.es/documentos/inteligencia_emocional.pdf

Soldevila, A., Filella, G., Ribes, R., Agulló, M. (2007). intervención para la mejora las competencias aprendizaje autorregulado en educación superior. *Revista Perspectiva Educativa*. Vol. 19. N. 1.

Tomado de

http://dipc.ehu.es/Echenique/admin/documentos/archivos/discursos/Camara_Comercio.pdf recuperado el 24 de octubre de 2012.

Thompson, R. (1989). Causal attribution and children's emotional understanding. En C. Saarni, & P. Harris (Eds.), *Children's Understanding of Emotion*. Cambridge University Press.

Vallés, A. & Vallés, C. (2003). La autorregulación para el afrontamiento emocional. En Vallés, A. y Vallés, C. (2003). Psicopedagogía de la Inteligencia Emocional. Valencia: Promolibro.

El Cuento de las Emociones. Tomado. *Recuperado de:*
http://orientacionandujar.files.wordpress.com/2008/09/riie-expr-sent-el_cuento_de_las_amociones.pdf Recuperado el 10 de septiembre de 2012.

Imágenes prediseñadas, *tomado de* Microsoft Power Point.