

ESTRATEGIAS DE PSICOLOGÍA POSITIVA PARA EL DESARROLLO DE CONTROL EMOCIONAL DIRIGIDOS A INFANTES ENTRE 9 - 11 AÑOS DE EDAD

Yumaira Magallanes
Licenciada en Psicología
Universidad Bicentennial de Aragua

Resumen

El control emocional es una de las habilidades que los sujetos pueden desarrollar al aplicar entre sus prácticas diarias el uso de la psicología positiva. De manera que, el objetivo de este artículo es analizar las ventajas de la psicología positiva mediante la aplicación de herramientas de inteligencia emocional para la autogestión de las emociones, reacciones de acciones impulsivas o adicciones en niños de 9 a 11 años de edad. Método: la investigación se enmarcó en el paradigma cuantitativo, con un diseño de campo, se aplicaron dos test como instrumento de evaluación que permitió realizar la recolección de datos, la muestra fueron diez niños con edades de 9 a 11 años de edad, los cuales realizaron el test de Mesquite y el test de familia. Resultados: el 30% se ubican entre los 15-25 puntos, refiriendo que estos son infantes que poseen inteligencia emocional aceptable, pueden reconocer las emociones de otros y responder a las mismas de manera acorde, el 20% demostró inteligencia emocional moderada. El 80% de la muestra de estudio es capaz de mostrar inteligencia emocional significativa son colaboradores participativos y presenta la habilidad de seguir instrucciones. Conclusiones: los niños poseen en su mayoría rasgos favorables de inteligencia emocional. No obstante, se encontraron diferencias significativas en algunos, lo que se consideró por la medición de manera conductual evidenció que se cumplieron las consignas estipuladas, pero no ocurrieron medidas de autogestión.

Palabra clave: inteligencia, fortaleza, virtudes, emocional, ayudar.

Abstract

Emotional control is one of the skills that subjects can develop by applying the use of positive psychology to their daily practices. Therefore, the objective of this article is to analyze the advantages of positive psychology through the application of emotional intelligence tools for the self-management of emotions, reactions of impulsive actions or addictions in children between 9 and 11 years of age. Method: the research was framed in the quantitative paradigm, with a field design, two tests were applied as an evaluation instrument that allowed data collection, the sample was ten children aged 9 to 11 years old, who performed the Mesquite test and the family test. Results: 30% are between 15-25 points, referring that these are infants who have acceptable emotional intelligence, can recognize the emotions of others and respond to them accordingly, 20% demonstrated moderate emotional intelligence. 80% of the study sample is able to show significant emotional intelligence, are participatory collaborators and have the ability to follow instructions. Conclusions: Most of the children have favorable traits of emotional intelligence. However, significant differences were found in some, which was considered by the behavioral measurement showed that the stipulated instructions were met, but self-management measures did not occur.

Key word: intelligence, strength, virtues, emotional, help.

Introducción

Este artículo de investigación contiene información acerca del control de las emociones, su desarrollo a través de la implementación de estrategias basadas en la psicología positiva, dirigidas específicamente a infantes con edades comprendidas entre 9-11 años de edad, se considera su estudio debido a que el control de las emociones es una habilidad de suma importancia, aunque no es una capacidad innata que tiene todo ser humano, está comprobado que esta puede ser adquirida a través del conocimiento, prácticas de mecanismos que ayudan a desarrollarla. Las emociones son estados por los cuales pasamos todos los seres humanos, pero la regulación de éstos es una tarea fundamental para el desarrollo pleno de cualquier persona.

En estos últimos años, la sociedad ha experimentado grandes constantes cambios en todas las esferas, la pandemia vivida la cual cobro muchas vidas, obligo a muchas personas a pasar por duros momentos de enfermedad aun en la pérdida de seres queridos, por otra parte los individuos deben estar preparados para enfrentar nuevos, diversos desafíos como los que acarrea principalmente el efecto de la globalización, la cual impone todo tipo de exigencias a la sociedad en la que vivimos, sometiendo el pensamiento a una flexibilización continua, muchas veces contradiciendo patrones, conductas ya adquiridos. En el caso específico de Venezuela, las situaciones presentes en los ámbitos sociales, políticos, económicos han generado gran efecto sobre la población incluso motivando a sus habitantes a tomar decisiones de emigrar a otros países afectando directamente la familia ya sea el estado emocional de todos sus integrantes.

Por lo tanto, la población infantil, en este caso específico los infantes con edades comprendidas entre 9 - 11 años, no escapan de los efectos de dichos cambios, situaciones presentes, existiendo modificaciones notables en su conducta, capacidades de atención de aprendizaje, los cuales son manifestaciones que se derivan de la vivencia de experiencias en su mayoría negativas entre las cuales, por sus cortas edades, aun no tienen las herramientas para lidiar con ellas.

El desarrollo de este artículo es de suma importancia, debido a permitirá reconocer y mejorar las emociones de los niños, así como orientarles en el cómo afrontarlas con la actitud correcta, sin riesgos de que se vea afectada su salud emocional, de manera que

será posible reforzar aspectos tales como la automotivación, autoestima o pensamientos positivos, los cuales son fundamentales para formación de la personalidad del individuo, actitud para afrontar las situaciones que se presenten y logro de metas propuestas.-

El artículo se desarrolla bajo la metodología de investigación cuantitativa, a través de un trabajo de campo, tomando como muestra una población preseleccionada de diez niños de una localidad, utilizando los instrumentos de recolección test de Mesquite y de familia para la evaluación.

Revisión de la Literatura

Los individuos tienen reacciones orgánicas a ciertos estímulos externos, estos son los que permiten adaptarse a una situación, en el caso más amplio una emoción es una alteración del ánimo de corta duración, pero, de mayor intensidad que un sentimiento. Con respecto a lo anteriormente descrito, Andrade (2021), sostiene que:

La emoción suele comprenderse como una manifestación fisiológica, afectiva y cognitiva muy intensa ante un estímulo interno o externo, que puede representarse -y significarse- como placentero o displacentero para el sujeto. Son concebidas como un fenómeno multidimensional que todos los seres vivos experimentan y se vincula con diferentes sistemas de respuesta: cognitivo, afectivo, conductual y fisiológico. (p.1)

Es así como, puede decirse que las emociones son las causantes de diversas reacciones orgánicas que pueden ser de tipo fisiológico, psicológico o conductual, una emoción también puede producir un comportamiento que puede ser aprendido con anterioridad como, una expresión facial.

De manera que, en la vida de los seres humanos es necesario precisar lo que sienten en el contexto donde se ubican, pues si se define lo que las personas, en este caso los estudiantes sienten, entonces es más fácil reconocer las manifestaciones cognitivas o de conocimiento, las carencias que se tienen y las fortalezas en ámbitos afectivos, o de conducta e incluso a nivel fisiológico relacionado con las emociones.

En términos generales es posible decir que se necesita ser capaz de reconocer lo que sienten los individuos como parte de los procesos de diseño de las condiciones que propicien el aprendizaje en los niveles educativos donde sea requerido. Las transformaciones emocionales de una sociedad no ocurrirán exclusivamente por las acciones de un sistema educativo. También dependerán de cambios progresivos y lentos

que ocurran en entornos sociales como las familias, las instituciones educativas, las comunidades y los medios de comunicación.

Resulta importante analizar que el desarrollo en el niño de competencias de autogestión deriva en gran medida de la falta de educación para el control emocional y esto a su vez incide en todos los demás elementos de su vida, las competencias emocionales son las siguientes: conciencia emocional, regulación emocional, autoestima, competencias socio-emocionales y habilidades de vida. (Bisquerra, 2013)

El componente final es tal vez con el estamos más familiarizados, por ser la expresión real de la emoción. Gastamos una cantidad significativa de tiempo en interpretar las expresiones emocionales de las personas que nos rodean. Nuestra capacidad de comprender con precisión estas expresiones está ligada a lo que llamamos inteligencia emocional y estas expresiones juegan un papel importante en el lenguaje corporal en general.

La psicología positiva, la inteligencia emocional y la educación emocional, aportan evidencias de lo que funciona y lo que no. La Psicología positiva como ciencia que estudia el bienestar y las emociones positivas de los individuos tras poner en práctica sus fortalezas y virtudes (Fernández – Berrocal y Extremera, 2009).

Por su parte, la inteligencia emocional es la capacidad (habilita) para percibir y expresar las emociones, utilizar las emociones para facilitar el pensamiento, comprender y razonar a través de las emociones y regular las emociones en uno mismo y en los demás (Mayer, Salovey, Caruso y Cherkasskiy, 2015).

De manera que, la inteligencia emocional se define como la afectación que tiene una persona al relacionarse con distintos estímulos, estados o situaciones del entorno (López, 2015). Al relacionar la inteligencia emocional con el aprendizaje en el contexto educativo (Gorostiaga & Balluerka, 2014), se encuentra que las emociones, los estados de ánimo, las creencias y la motivación influyen en cómo se perciben las situaciones (Hernández, Ledesma, Olivas, Martínez & Escorza, 2016), y estas a su vez intervienen en el proceso de enseñanza - aprendizaje (Cejudo, López & Rubio, 2016)

Según Regader (2021) el gran teórico de la Inteligencia Emocional, fue el psicólogo estadounidense Daniel Goleman, quien refiere los principales componentes de la Inteligencia Emocional:

1. Autoconocimiento emocional (o autoconciencia emocional) Se refiere al conocimiento de nuestros propios sentimientos y emociones y cómo nos influyen. Es importante reconocer la manera en que nuestro estado anímico afecta a nuestro comportamiento, cuáles son nuestras capacidades y cuáles son nuestros puntos débiles. Mucha gente se sorprende de lo poco que se conocen a ellos mismos. Por ejemplo, este aspecto nos puede ayudar a no tomar decisiones cuando estamos en un estado psicológico poco equilibrado. Tanto si nos encontramos demasiado alegres y excitados, como si estamos tristes y melancólicos, las decisiones que tomemos estarán mediadas por la poca racionalidad. Así pues, lo mejor será esperar unas horas, o días, hasta que volvamos a tener un estado mental relajado y sereno, con el que será más sencillo poder valorar la situación y tomar decisiones mucho más racionales.

2. Autocontrol emocional (o autorregulación)

El autocontrol emocional nos permite reflexionar y dominar nuestros sentimientos o emociones, para no dejarnos llevar por ellos ciegamente. Consiste en saber detectar las dinámicas emocionales, saber cuáles son efímeras y cuáles son duraderas, así como en ser conscientes de qué aspectos de una emoción podemos aprovechar y de qué manera podemos relacionarnos con el entorno para restarle poder a otra que nos daña más de lo que nos beneficia.

Es así, como la inteligencia emocional involucra conocernos a nosotros mismos, el tener una confianza en nuestras propias habilidades y un sentimiento de amor propio que nos permita ser compasivos en nuestra persona y ante las necesidades de nuestro entorno.

Gardner (1983) refiere el termino la "inteligencia personal" en su obra fundamental en la teoría de las inteligencias múltiples. Para él estaba compuesta por la inteligencia intrapersonal, referida al conocimiento de los aspectos internos de una persona, y por la inteligencia interpersonal, basada en la capacidad básica para notar las distinciones entre otros, en particular, el contraste en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones.

Es así como, la inteligencia no sólo se reduce a lo académico, sino que es una combinación de todas las inteligencias, por tanto, resulta fundamental ahondar en las necesidades que poseen los sujetos a nivel personal para el fortalecimiento de las debilidades y el desarrollo de destrezas de autogestión y conocimiento de sus propias emociones, con el fin de hacer de ellos seres integrales y con un nivel óptimo de salud mental y física en general.

El propósito de este artículo es analizar las ventajas de la psicología positiva mediante la aplicación de herramientas de inteligencia emocional para la autogestión de las emociones, reacciones de acciones impulsivas o adicciones en niños de 9 a 11 años de edad.

Metodología

La presente investigación fue desarrollada con un diseño de campo, permitiendo describir a la población directamente en el contexto donde se encuentran de forma real. Hurtado, J. (2006), se entiende por metodología al estudio de los modos o maneras de llevar a cabo algo, es decir, el estudio de los métodos. En el campo de la investigación, la metodología es el área del conocimiento que estudia los métodos generales de las disciplinas científicas.

La población es según Tamayo y Tamayo (2014) el conjunto de características definitorias del universo en estudio, comprendiendo un conjunto de elementos los cuales reúnen un grupo de propiedades comunes que son estudiadas por el investigador" (p. 114). Los niños de la Escuela Manuelita Sáenz, ubicada en Cagua, Estado Aragua, tomando una muestra de dicha población, específicamente 10 infantes.

Esta investigación es descriptiva, debido a que se encuentra dirigida a determinar y caracterizar la naturaleza de la situación o la realidad que se estudia, en dicha investigación se desea reconocer como la psicología positiva puede ser aplicada o intervenir dentro de la manifestación o control de las emociones de la población infantil. Es una investigación de corte transversal, una investigación observacional que estudia una población en un periodo específico.

Para el desarrollo de esta investigación se emplearon como técnicas la observación, la entrevista y el test de la familia, aplicadas en la muestra antes descrita.

El análisis de los datos recopilados en este artículo se realizó mediante la estadística descriptiva, analizando e interpretando la información obtenida a través de las técnicas seleccionadas.

Resultados

Hernández et al. (2006) describen el análisis de datos como “un conjunto de puntuaciones ordenadas en sus respectivas categorías”. (p. 419). En este sentido, se presentan seguidamente los resultados producto de la aplicación del test de Mesquite, el cual según Educapeques (2022) se refiere a un tipo de prueba para la detección de los niveles de inteligencia emocional tanto en adultos como en niños. El test de psicología emocional consta de una serie de preguntas con 3 o 4 respuestas posibles que arrojará un resultado dando a la persona que lo realiza una noción del nivel de su inteligencia emocional.

De acuerdo a la observación, la entrevista y aunado a los test aplicados se obtienen los siguientes resultados:

En el test de Mesquite se obtiene que los infantes presentaran las siguientes puntuaciones:

Tabla 1. Puntajes Test Mesquite.

N° de niños.	Puntajes.
1	29
2	24
3	24
4	28
5	29
6	28
7	14
8	24
9	14
10	30

Fuente: Elaboración Propia (2022).

De acuerdo a los resultados recopilados en la tabla, se expresa que: el 50% de la muestra presenta una inteligencia emocional superdotada, Los niños 1, 4,5, 6, 10 presentan puntajes entre 26 a 36 puntos, por lo que se infiere son infantes que son capaces de comprender su entorno, reconocer las emociones y sentimientos propios y externos.

Por otro lado, en los puntajes medios del test se halla que 30% de la muestra presenta una inteligencia emocional elevada, encontrando que los niños 2,3,8 se ubican entre los 15-25 puntos, refiriendo que estos son infantes que poseen inteligencia emocional aceptable, pueden reconocer las emociones de otros y responder a las mismas de manera acorde.

Finalmente, el 20% de la muestra inteligencia emocional moderada, encontrándose los niños 7 y 9, poseen inteligencia emocional, sin embargo, esta es bajo y no suele ponerse en práctica.

Ahora por otro lado en el caso del Test de la familia se observan los siguientes rasgos:

Tabla 2. Descripción Test figura humana.

N° de niños.	Descripción.
1	En concordancia con lo plasmado en el test se infiere cierta inhibición, rasgos de timidez, desconfiado, sin embargo, puede presentar tendencia en regodearse en sí mismo.
2	Puede presentar espontaneo, se infiere presenta tendencia a caer en el egocentrismo.
3	Se infiere audacia en el infante, se evidencia de carácter fuerte.
4	Sentimientos de confianza, seguridad, confianza en sí mismo, hace frente a los retos, puede presentar un vínculo afectivo a la madre.
5	Se evidencia expansión vital fácil y extroversión.
6	Posee confianza en sí mismo, rasgo de extroversión.
7	Se infiere un individuo imaginativo, soñador e idealista.
8	En ocasiones puede sentirse indefenso, con temor hacia el exterior o desconfianza del mismo.
9	Es un individuo imaginativo, soñador idealista, seguro de sí mismo, expansivo.
10	Sujeto confiado, seguridad de sí mismo, porvenir abierto y sin limitaciones.

Fuente: Elaboración Propia (2022)

Conclusión

En general se puede identificar que de acuerdo a la recopilación de todos los datos y resultados se expresa que aproximadamente el 80% de la muestra de estudio es capaz de mostrar inteligencia emocional significativa y adecuada para responder a su medio, son capaces de integrarse de manera natural en grupos, pueden llegar a ser colaboradores participativos y presenta la habilidad de seguir instrucciones, son infantes participativos y con una interacción interpersonal acorde a su edad, algunos miembros de esta porción pueden mostrarse extrovertidos o un poco hiperactivo. Por otro lado, el otro 20% es capaz de reconocer la inteligencia emocional, sin embargo, no es un constructo que pongan en práctica, se les dificulta la interacción con las demás personas, pueden ser inhibidos y desconfiados, aunque de igual manera son un grupo participativo, sin embargo, se presentan casos donde se evidencia la dificultad para suministrar Información de respecto a su emociones y sentimiento.

Discusión

En los resultados obtenidos se evidenció a rasgos generales la presencia de indicadores generales que permiten inferir que los niños poseen un adecuado nivel de inteligencia emocional en la gestión de sus reacciones ante eventos externos que pueden proporcionar alguna influencia que altere el bienestar interno de ellos. 30% se ubican entre los 15-25 puntos, refiriendo que estos son infantes que poseen inteligencia emocional aceptable, pueden reconocer las emociones de otros y responder a las mismas de manera acorde, el 20% de demostró inteligencia emocional moderada. El 80% de la muestra de estudio es capaz de mostrar inteligencia emocional significativa son colaboradores participativos y presenta la habilidad de seguir instrucciones.

En el estudio desarrollado por Hernández, Ortega y Tafur (2020) el intelecto en lugar de considerarse como base aspectos emocionales para la determinación de los requerimientos de los educandos en términos de formación y evaluación. Las conclusiones obtenidas orientan sobre la importancia de la inteligencia emocional influyen tanto en el ámbito positivo cómo negativo y en la vida cotidiana de los estudiantes. En aseveración de lo antes dicho, el resultado obtenido por Salas (2019) en su investigación también con estudiantes, al ser evaluados se pudo percibir que tienen la capacidad de valorar, y expresar emociones con exactitud; de esta manera se pudo acceder a

aspectos intangibles que pueden generar sentimientos que facilitan el pensamiento, además de comprender sus emociones.

En este sentido, interesan dos aspectos principales: por un lado, la experiencia emocional, o cómo se sienten las emociones; y por otro la expresión emocional o como se muestran las emociones en la forma de hablar o de comportarse. En ambos aspectos, la capacidad de orientar sobre la autogestión es fundamental para que mediante la aplicación de la psicología positiva los niños consoliden habilidades de reconocimiento y control emocional.

Referencias

- Andrade, Olga (2021). La importancia de las emociones. Universidad Metropolitana
- Bisquerra, A. (2013). Psicopedagogía de las emociones. Madrid, Sintensis
- Educapeques (2022). Test de Inteligencia emocional. [En línea] Disponible en: <https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/test-de-inteligencia-emocional.html>.
- Goleman, Daniel, (2014). La inteligencia emocional. New York: Editorial Kairós. Obtenido de inteligencia emocional y sus principales modelos
- Contreras, G Esquerro (2006). Diversitas: Perspectivas en psicología. Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología
- Hernández, M; Ortega, A.; Tafur, Y. (2020). La inteligencia emocional y su relación con el rendimiento académico. <https://hdl.handle.net/11323/789>
- MEP Seligman (2016) La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar
- Park, C Peterson, JK Sun (2013). Terapia psicológica: La psicología positiva: investigación y aplicaciones.
- Regader Bertrand (2021). ¿Qué es la inteligencia emocional? Recuperado el 27 de marzo de 2022, de <https://psicologiyamente.com/inteligencia/inteligencia-emocional>

